

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



Settembre 2004



La rivista offerta dalla vostra farmacia SpazioSalute



Mal di testa...



CONTRA-SCHMERZ[®] plus compresse contro dolori acuti (mal di testa, mal di denti, dolori articolari, dolori alla schiena).

Febbre e dolori in caso di raffreddore...



CONTRA-SCHMERZ[®] C compresse effervescenti contengono un'aggiunta di vitamina C. Gradevole aroma all'arancia.

Leggere il foglietto illustrativo

Colletti sensibili, problemi alle gengive...

I vostri colletti sono sensibili alle irritazioni di zucchero, acidi, caldo e freddo o ad altri motivi, **EMOFLUOR[®] Gel** (terapia intensiva) e **EMOFLUOR[®] Dentifricio** (uso quotidiano). Contemporaneamente i prodotti **EMOFLUOR[®]** vi proteggeranno contro la carie e prevengono i problemi gengivali.

Terapia intensiva



Applicare **EMOFLUOR[®] GEL** 1 x al giorno la sera, su denti e gengive con un dito, oppure con lo spazzolino da denti e lasciare agire.

Uso quotidiano



Per una pulizia a fondo applicare **EMOFLUOR[®] Dentifricio** 3 x al giorno con lo spazzolino da denti.

Dr. Wild & Cia SA Basilea
WILD

Testato clinicamente con successo

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore

Fin dai tempi più remoti l'uomo ha fatto ricorso alle risorse della natura per curare i suoi mali: dall'acqua, all'argilla, alle piante ecc., sviluppando nei secoli su base empirica un vero e proprio arsenale terapeutico.

Già le antiche civiltà della Mesopotamia, d'Egitto e d'Asia ci hanno lasciato testi di medicina che contemplano un gran numero di piante, di prodotti animali e minerali con le loro virtù e dai quali si estrarranno sostanze e principi attivi utilizzati ai giorni nostri. Parallelamente abbiamo assistito, in un clima di mistero e di riti magici, al proliferare di stregoni, guaritori, druidi con le loro pozioni ed ancora di alchimisti nella logorante ricerca della pietra filosofale e dell'elisir di lunga vita.

Le possibilità che la medicina - sia essa di tipo tradizionale che complementare - oggi giorno ci offre per curare la nostra salute sono innumerevoli. Cerchiamo però di avvicinarci alle diverse discipline secondo le aspettative e le esigenze personali con discernimento e spirito critico, diffidando dei "praticoni" e ricorrendo alle cure di professionisti con un'adeguata formazione.

Buona lettura

I farmacisti SPAZIOSALUTE

e-mail: spaziosalute@ticino.com

Omeopatia 5
salute



La menopausa: un turbine di emozioni 9
salute



L'osteopatia 10
salute



La musicoterapia 13
salute



Farmacie SPAZIOSALUTE 16



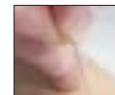
Le vostre ossa sono solide? 18
spazio agenda



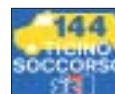
Che stanchezza! 20
salute



**La Medicina Tradizionale
Cinese** 22
salute&medicina



Ticino Soccorso 144 26
associazioni



Rimedi omeopatici 29
spazio verde



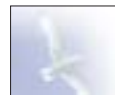
Qigong e Taijiquan 31
salute&movimento



Un naso in buona salute! 32
salute



Medicamenti e Terza età 34
spazio info



Settembre 2004

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

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

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

Foto: Massimo Pedrazzini, 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



Caduta dei capelli? PRIORIN®

Trattiene
il capello
alla
radice.



Efficacia
dimostrata
da diversi
studi!



Roche Pharma (Svizzera) SA
4153 Reinach

Per informazioni dettagliate
leggere il foglietto illustrativo.

Omeopatia

L'omeopatia è un metodo di cura naturale che stimola il processo di autoguarigione individuale. Il termine "omeopatia" è formato da due parole greche: da "homoios" che significa "simile e da "pathos" che vuol dire "sofferenza o malattia". L'omeopatia si basa su tre principi fondamentali:

- Il principio della similitudine ("similia similibus curentur" = i simili vengono guariti dai simili): qualunque sostanza che, somministrata in forte dose ad una persona in buona salute provoca dei disturbi determinati può, in bassa dose, far scomparire quei medesimi disturbi nella persona malata. Ad. es. l'Ipeca in forte dose è un emetico (ossia provoca il vomito); in bassa dose, diluita e dinamizzata, diventa uno dei rimedi per le nausea e contro il vomito.
- Sulla conoscenza profonda e scientifica dei rimedi provati su persone sane
- L'anamnesi esatta della persona e l'elaborazione dei sintomi del malato

L'omeopatia è differente dalla medicina tradizionale, la cosiddetta allopatia: cerca sempre di mettere in moto una reazione generale dell'organismo, perché mira a guarire dall'interno. L'allopatia, al contrario, interviene e guarisce dall'esterno, eliminando unicamente l'agente patogeno.

Le varie scuole omeopatiche

L'omeopatia distingue tre grandi scuole: unicista o kentista, pluralista e complessista

La scuola unicista o kentista = omeopatia classica = rigoristi del metodo omeopatico

Gli unicisti prescrivono un solo rimedio alla volta, quanto più vicino possibile al "Simillimum". La somministrazione di tale rimedio viene mantenuta fino a che non si sia ottenuto l'effetto ricercato. Il trattamento richiede una formazione rigorosa del omeopata e un lungo tempo di consultazione.

La scuola pluralista

I pluralisti prescrivono più rimedi nel corso della giornata a secondo dei sintomi. Le somministrazioni avvengono separatamente (ad es.:

per una pertosse si somministra Drosera 4CH e Bryonia 4Ch, 3 granuli alternati ogni 2 ore, e 3 granuli Pertussin 5CH prima di dormire).

La scuola complessista

Fa uso di formule composte con l'aiuto di rimedi complementari, generalmente in bassi diluizioni. Sul mercato esistono già diversi "complessi" omeopatici.

Come agisce l'omeopatia

L'omeopatia non sopprime i sintomi della malattia, ma curando l'individuo nella sua integrità, stimola il benessere psichico e fisico. È importante quindi di saper osservare attentamente i sintomi per individuare il rimedio più efficace. Esistono malattie croniche per le quali è necessario un consulto di un medico omeopata. La prima consultazione può stupire per le domande che il medico pone al paziente, comunque fondamentali per la ricerca del rimedio adeguato.

Disturbi meno importanti possono essere eventualmente analizzati personalmente dal paziente sulla base di competenze certe. Nel caso in cui la scelta del rimedio si avvera adeguata si possono osservare dei miglioramenti abbastanza rapidi. (**Attenzione:** nel caso in cui non si osservino miglioramenti entro due

Marion Gabutti-Miechielsen
farmacista
c/o Farmacia Varini
Piazza Grande 4
6600 Locarno
Tel. 091 751 29 71

Un consiglio

Una piccola farmacia tascabile per ogni circostanza, sia per la casa sia in viaggio si rivela molto utile. Il vostro medico omeopata può aiutarvi nella scelta dei rimedi più appropriati.



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

Buono di CHF 5.--
Valido all'acquisto di una cura
RETIN-OX CORREXION™
(Non cumulabile, valido fino al 31.12.2004)

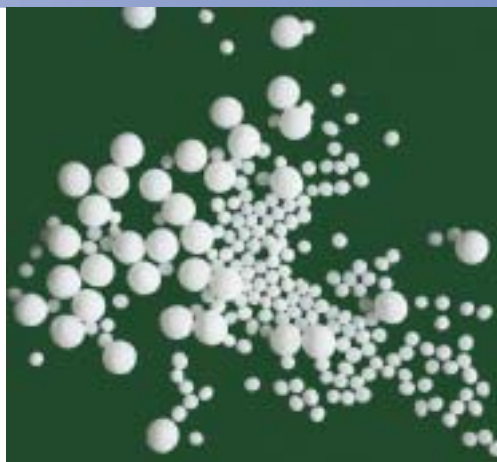
settimane il rimedio è da rivedere!!!) L'omeopatia impiega rimedi che sono molto simili ai sintomi del malato. A causa di ciò si possono osservare brevi peggioramenti dello stato di salute. Questa reazione evidenzia che il rimedio è ben scelto e favorisce lo sviluppo del potenziale di autoguarigione.

Un esempio: la puntura di un ape provoca immediatamente gonfiore, bruciore e dolori. La pelle diventa rossa e scotta. Se in questo caso si somministra il rimedio omeopatico Apis mellifica il gonfiore, bruciore e dolore scompaiono in breve tempo e non ritornano più.

Come sono composti i medicinali omeopatici ?

I medicinali omeopatici provengono nell'80% dalle piante, il 15% dai minerali e il 5% proviene dal mondo animale. Le singole sostanze diventano tuttavia efficaci soltanto dopo essere diluite e miscelate secondo procedimenti specifici. Con questo metodo il rimedio viene "dinamizzato e potenziato". Esistono diverse diluizioni: decimali (DH = 1:10), centesimali (CH = 1:100), Korsakov = K, Q = 1:50000, LM e Kent. L'indicatore prima del simbolo CH o DH indica il numero delle diluizioni. Ad.es.: 5CH vuol dire che il rimedio è stato diluito 5 volte 1:100 partendo dalla tintura madre (TM). Tra una diluizione e l'altra le fialoni vengono agitate energicamente. Questo potenziamento è molto importante. Si ottengono effetti sensibilmente differenti usando diverse potenze. In casi acuti si fa ricorso a basse e medie diluizioni, in casi meno acuti a medie diluizioni e nei casi cronici alle alte diluizioni.

I rimedi omeopatici esistono in forma di granuli, globuli, gocce, sciroppi, supposte, fiale orali e iniettabili, pomate e polveri medicinali (tritrazioni). Granuli e globuli sono piccole sfere di saccarosio e lattosio impregnati con il principio attivo omeopatico (in caso di intolleranza al lattosio si possono preparare con Xylit). Il medicamento fabbricato in questo modo viene dispensato in un tubo di vetro o in polipropilene a alta pressione. Molto pratici per l'assunzione si rivelano i "tubi dosatori" e le monodosi.



Come posso sapere a cosa serve ogni rimedio?

I fogli illustrativi che accompagnano le medicine "allopatriche" in omeopatia non esistono; è necessario chiedere al medico omeopata o a un farmacista formato in omeopatia spiegazioni dettagliate al riguardo. Una ricca letteratura omeopatica è disponibile anche per i principianti.

Il nome latino del rimedio omeopatico è uniforme in tutto il mondo.

Omeopatia in gravidanza?

I medicinali omeopatici sono ideali per le donne in gravidanza grazie all'assenza di effetti collaterali. Utili nei diversi stadi della gravidanza per curare nausea, crampi, disturbi del sonno, l'allattamento ecc. Il parto in sé può essere facilitato con un rimedio omeopatico ben scelto.

Vantaggi dell'omeopatia

L'omeopatia è per eccellenza il rimedio per persone attive. Il medicamento agisce velocemente ed è facile da prendere ovunque.

Tanti problemi quotidiani possono essere curati con l'omeopatia (vedi allergie, i problemi di affezioni alle orecchie, alla gola, ecc).

Altre terapie naturali possono essere associate alle cure omeopatiche. Esse rappresentano in tanti casi un buon rimedio complementare.

E gli animali?

Numerosi disturbi possono essere curati con un rimedio omeopatico: disagi legati al trasporto, l'agitazione per gare o esposizioni, la gravidanza nervosa della cagna ecc.

M. Gabutti-Miechielsen, farmacista

Cosa occorre tener conto nel trattamento con rimedi omeopatici?

- I medicinali non vanno lasciati ai bambini
- Controllare la reazione dopo ogni somministrazione
- A seguito di un miglioramento, aumentare l'intervallo tra una somministrazione e l'altra e continuare la cura per ulteriori due giorni
Il trattamento viene ripreso solo se i sintomi si ripresentano
- Un peggioramento osservato ad inizio cura significa spesso che il rimedio è ben scelto. Si chiede una interruzione della cura per favorire l'autoguarigione. Se il peggioramento persiste si cambia il rimedio.
- I granuli non si debbono toccare con le dita, ma vengono direttamente assunti in bocca sotto la lingua. Una dose viene presa in una volta sola e viene lasciata fondere in bocca lentamente. L'assorbimento per via perlinguale svolge un ruolo importante
- Non si prendono i rimedi omeopatici durante i pasti, né con dei liquidi. Sono da assumere una mezz'ora prima oppure due ore dopo i pasti: un rimedio omeopatico non deve essere preso quando un gusto particolare è presente in bocca
- Caffè, tabacco, alcool, menta, canfora e altre sostanze aromatiche forti sono da evitare. Dentifrici apposti sono sul mercato per accompagnare il trattamento
- Per i bambini piccoli è possibile sciogliere i granuli o i globuli in un cucchiaino d'acqua o triturarli
- Le gocce sono da tenere qualche secondo in bocca prima di deglutirle

Femicin[®]

Per una menopausa più lieve –
senza ormoni



Una menopausa difficile? Io no!



In caso di:

- vampate di calore
- traspirazioni
- nervosità
- mutamenti di umore
- disturbi del sonno

Chieda consiglio al suo farmacista.

 **Democal**
1701 Fribourg

La menopausa: un turbine di emozioni

Disturbi tipici della menopausa

In Svizzera, le donne in fase di menopausa (climaterio) sono stimate a circa 800'000. La menopausa non è una malattia, bensì una tappa naturale nel ciclo vitale femminile che ogni donna risente in modo differente: alcune la risentono come una limitazione alla loro femminilità, altre la considerano una nuova fase della loro esistenza. In ogni modo, la menopausa è un periodo nel quale dovete prestare particolare attenzione alla vostra salute, perché questo cambiamento ormonale può comportare disturbi assai sgradevoli, come per esempio l'osteoporosi.

Tra i disturbi tipici, quelli più frequenti sono le vampate di calore, segni tipici e sovente anche i primi sintomi della menopausa. Benché siano innocue, queste vampate possono essere molto fastidiose. Fino all'85 % delle donne presentano questi sintomi. Alle vampate segue sovente una sensazione di freddo; inoltre possono manifestarsi anche vertigini e disturbi sensitivi nelle braccia. Nella metà delle donne, questo effetto scompare già dopo un anno, ma le vampate talvolta sussistono.

Le vampate sono dovute a una cattiva regolazione del sistema neuro-vegetativo imputabile agli ormoni. Una sensazione di calore sgradevole, ma passeggera, si risente soprattutto nella parte superiore del corpo. Allo stesso tempo compare un rossore al viso, seguito molte volte da sudorazione. Le vampate possono accompagnare o suscitare palpitazioni cardiache o disturbi del sonno. I cambiamenti del ritmo sonno/veglia dovuti alla menopausa, sono causa di difficoltà ad addormentarsi e di risvegli notturni. Di conseguenza, quando si dorme poco si è soggetti a disturbi di concentrazione e dell'umore, nervosità, irritabilità, svogliatezza e stanchezza. La capacità di rendimento e la qualità di vita diminuiscono.

Consigli utili

Al giorno d'oggi, nessuna donna deve più sottostare alla „fatalità della menopausa“ e neppure sopportarne i sintomi e le conseguenze. La menopausa segna l'inizio di una nuova fase di vita e apre per tutte le donne la via a nuove prospettive. Curate il vostro corpo e il vostro spirito svolgendo attività suscettibili di procurarvi gioia, soddisfazione e piacere.

Badate a un'alimentazione appetitosa, ricca di vitamine e ben equilibrata. Assumete una quantità sufficiente di calcio (chiedete consiglio al vostro farmacista) e praticate abbastanza attività fisica all'aria aperta. Approfittate moderatamente dell'irradiazione solare, indirettamente necessaria per la sintesi della vitamina D nel corpo. La vitamina D è essenziale per l'assimilazione del calcio da parte delle ossa.

T trattare i disturbi della menopausa in modo naturale

La cimicifuga racemosa, una pianta che cresce nell'America settentrionale, ad esempio, contiene sostanze che esplicano un effetto simile a quello degli ormoni, pur non essendo un ormone. I principi contenuti nella cimicifuga racemosa intervengono direttamente sulla regolazione dei processi ormonali e contribuiscono a ristabilire l'equilibrio ormonale. I disturbi tipici della menopausa come vampate di calore, sudorazioni improvvise, irritabilità e nervosità, mutamenti di umore e disturbi del sonno vengono così combattuti in modo naturale ed efficace. La diminuzione sensibile dei sintomi procura alla maggior parte delle donne anche un miglioramento dell'umore.



I farmacisti SpazioSalute

L'osteopatia

Emanuel Franchi, osteopata
Membro
Registro Svizzero Osteopati
Via della Posta 2
6512 Giubiasco
Tel. 091 857 83 10

L'osteopatia etimologicamente significa dal greco "osteon" unità, insieme.

In questo senso questa terapia si occupa del corpo nel suo insieme.

Più precisamente l'osteopatia si basa sull'anatomia, la biomeccanica, la fisiologia e la fisiopatologia dei disturbi funzionali reversibili del corpo umano. Non ha niente a che vedere con le ossa o con le loro patologie.

L'osteopatia si rivela efficace nei disturbi dolorosi della colonna vertebrale e delle articolazioni.

Andare da un osteopata significa prima di tutto ricevere una diagnosi differenziale per identificare eventuali patologie per le quali sarebbero necessarie cure chirurgiche o medicamentose, in questo caso l'osteopata affida il paziente al medico curante: infatti le malattie e qualsiasi forma di patologia escono dalle competenze dell'osteopata.

Se non vi sono patologie l'osteopata inizia il suo lavoro: è un po' come andare dal meccanico d'auto a rifare la geometria.

Viene migliorato l'equilibrio meccanico fra le varie parti del corpo perturbate nell'intento di migliorarne il funzionamento e la mobilità.

Viene affinata la meccanica articolare con manipolazioni dolci effettuate con rigore e finezza, poi vengono stimolati dei punti sul corpo, generalmente per armonizzare i tessuti dolenti. Per i neonati, le persone anziane o per chi ha paura delle manipolazioni ci sono trattamenti precisi più dolci.

In caso di turbe statiche, in seguito a cattive abitudini posturali, sforzi inabituali, traumatismi, o anche più semplicemente un controllo posturale, si può avere un consulto osteopatico.

L'osteopatia nasce nel secolo scorso negli Stati Uniti dal chirurgo Dr. Andrew-Taylor Still che fu uno dei primi ad interpretare dei rapporti esistenti tra l'equilibrio dell'insieme delle varie

strutture del corpo umano e la salute. Iniziò a praticare l'Osteopatia nel 1874, e nel 1892 nel Missouri fu fondata la prima scuola di Osteopatia.

Nell'Europa Continentale, l'osteopatia si è sviluppata solo dopo la metà del XX secolo. I primi osteopati dimostrarono l'efficacia terapeutica dando spiegazioni empiriche invece che una comprensione pertinente dei meccanismi messi in gioco.

Attualmente a livello accademico fermentano (www.osteopathie-ecole.ch/recherche_M2.html) ricerche scientifiche alla base dell'evoluzione dell'osteopatia.

In Svizzera l'Osteopatia è in via di riconoscimento:

Dal 6 giugno 2002 la Federazione degli Osteopati Elvetici FOH (Foederatio Helveticorum Osteopaticorum, www.foh.ch) raggruppa osteopati che corrispondono alle norme emesse dalla CIREO (Commissione Intercantonale per il Riconoscimento dell'Esercizio dell'Osteopatia in Svizzera) per l'ottenimento di un Diploma Nazionale conseguito dopo:

- Formazione a tempo pieno di almeno 3'500 ore di corsi teorici e pratici (5 anni al minimo) dopo la Maturità Federale.

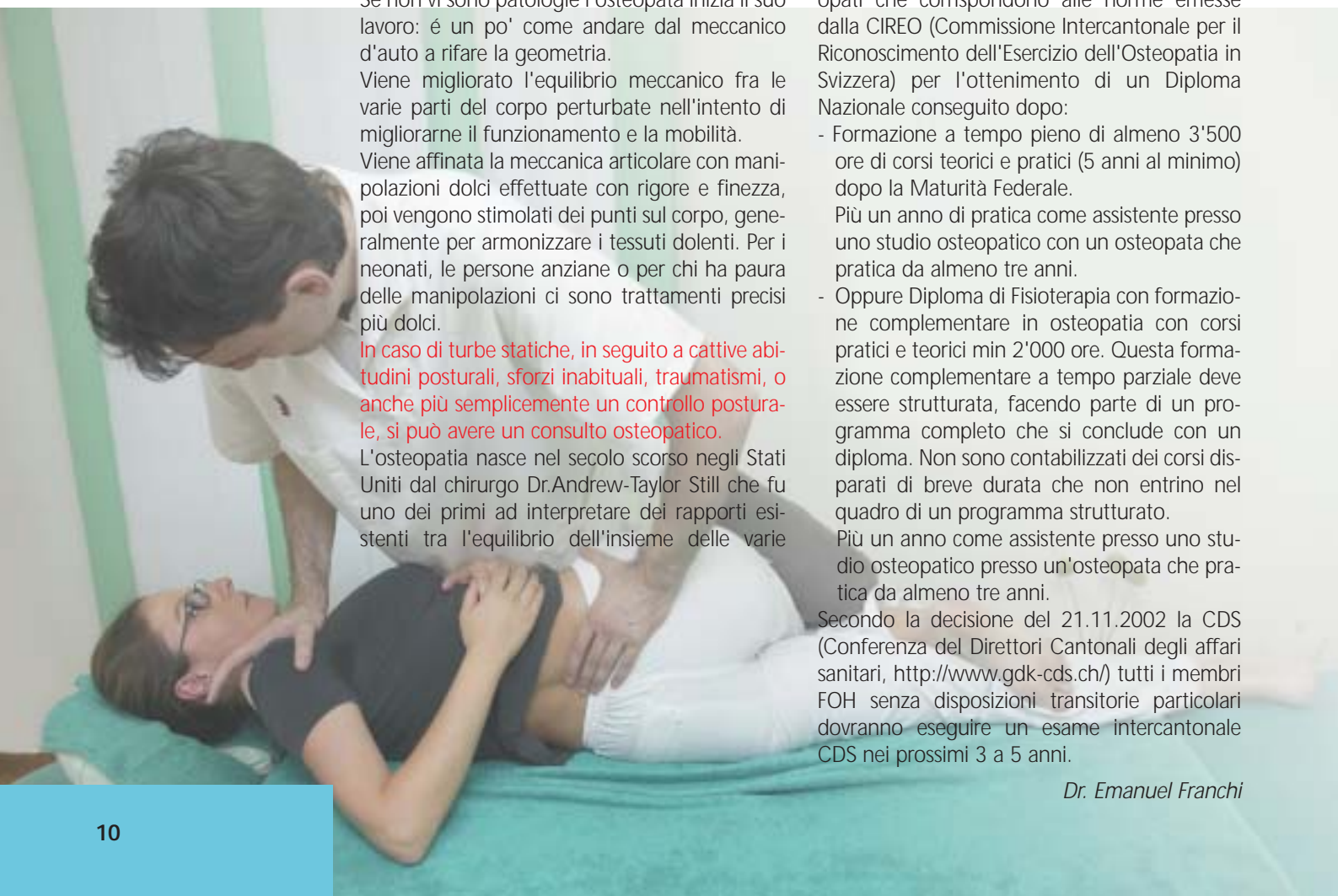
- Più un anno di pratica come assistente presso uno studio osteopatico con un osteopata che pratica da almeno tre anni.

- Oppure Diploma di Fisioterapia con formazione complementare in osteopatia con corsi pratici e teorici min 2'000 ore. Questa formazione complementare a tempo parziale deve essere strutturata, facendo parte di un programma completo che si conclude con un diploma. Non sono contabilizzati dei corsi disparati di breve durata che non entrino nel quadro di un programma strutturato.

- Più un anno come assistente presso uno studio osteopatico presso un'osteopata che pratica da almeno tre anni.

Secondo la decisione del 21.11.2002 la CDS (Conferenza dei Direttori Cantionali degli affari sanitari, <http://www.gdk-cds.ch/>) tutti i membri FOH senza disposizioni transitorie particolari dovranno eseguire un esame intercantonale CDS nei prossimi 3 a 5 anni.

Dr. Emanuel Franchi



elsa

Stufi di sentir russare?

In Svizzera, 1 persona su 3 russa.
Si tratta della causa principale di un sonno perturbato e non ristoratore.

snoreeze - la soluzione :

snoreeze è uno spray orale composto di ingredienti naturali in un'esclusiva formula ai liposomi. Spruzzando snoreeze nella cavità orale, i tessuti, la lingua e l'ugola si ricoprono della soluzione lubrificante snoreeze, il che diminuisce le vibrazioni e di conseguenza riduce il rumore di russamento.

Disponibile in stock o su ordinazione in farmacia e drogheria.



- agisce all'istante
- facile da usare
- può essere applicato quotidianamente

snoreeze

Distribuzione :

F. UHLMANN-EYRAUD SA - 1217 Meyrin 2 Ginevra - Tel. 022 989 31 00 - snoreeze@uhlmann.ch

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

BUONO
Fr. 6.-

valido fino al 30.11.2004



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Una federa in REGALO all'acquisto di un cuscino

valido fino al 30.11.2004



lavabile

C'è qualcosa di più prezioso di un sonno benefico e ristoratore?



Il cuscino originale elsa

- sostiene senza creare punti di compressione
- si adatta perfettamente all'anatomia del corpo
- traspirante
- assolutamente sicuro dal punto di vista tossicologico (privo di CFC)
- lavabile comodamente in casa
- collaudato in ospedale
- qualità svizzera al 100%

LA RADIOGRAFIA LO DIMOSTRA

Il sostegno ottimale della colonna vertebrale garantisce un riposo sano, rilassante senza tensioni.



Sostiene senza comprimere, anche nella posizione sul fianco!



MASSIMA IGIENE

Il cuscino originale elsa può essere lavato in lavatrice a 60° C senza problemi.

Il Dr. Claudio Lorenzet, specialista FMH, raccomanda il cuscino elsa, oltre per la sua eccellente azione terapeutica, anche per la perfetta igiene.

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**

Musicoterapia: curarsi con il suono e il ritmo

Comunicare attraverso la musica

La musicoterapia moderna è una disciplina paramedica di tipo complementare che considerando e studiando la realtà del rapporto fra l'uomo e il suono, ha elaborato delle metodologie d'intervento diverse, allo scopo di rispondere a problemi inerenti la salute e/o la malattia in campo psico-corporeo. È una terapia non verbale o para verbale che utilizza il suono, il ritmo, il rumore, la melodia e tutti i componenti della musica, come mezzi privilegiati di espressione, di comunicazione e di analisi della relazione.

Si utilizzano prevalentemente due tipi d'intervento: la musicoterapia ricettiva e quella attiva.

Il primo tipo d'approccio prevede l'ascolto di brani musicali determinati (suonati dal musicoterapeuta o registrati), con l'elaborazione successiva del vissuto della persona o del gruppo assieme al terapeuta.

È molto importante sottolineare che ascoltare un qualsiasi cd anche "speciale" non corrisponde ad un intervento in musicoterapia in quanto, per essere tale, l'ascolto del brano dev'essere mediato da un musicoterapeuta competente in grado di elaborare le emozioni suscitate nel soggetto o nel gruppo che ascolta. In questo caso si parla di rilassamento musicale o di benefici che la musica può dare.

La musicoterapia attiva fa riferimento ad una metodologia di tipo improvvisativa, individuale o di gruppo, che si basa cioè su quanto creato sul momento. I concetti fondamentali di cui tenere conto sono quelli di tensione e distensione e dell'opposizione tra suono e silenzio. Vengono utilizzate delle tecniche di stimolazione, di supporto, di espressività con successiva verbalizzazione del proprio vissuto. Gli strumenti musicali che vengono utilizzati (percussioni, fiati, corde) sono di facile approccio e non presuppongono conoscenze preliminari. Il corpo costituisce lo strumento di base (mani, piedi, torace, voce) attraverso il quale ci si muove nella presa di coscienza dei propri potenziali ritmici e sono-

ri, nella sintonizzazione con il sé. Spesso nell'approccio musicoterapico relazionale si manifestano bisogni di comunicazione interdisciplinare in virtù delle caratteristiche stesse della musica espressa sul momento (es: movimento, danza, evocazione, teatralità)

Fra i modelli teorici più conosciuti di riferimento e che si riferiscono a scuole di pensiero diversificate citiamo quelle di Rolando Benenzon, Gertrud Orff, Edith Lecourt e Juliette Alvin.

La musicoterapia è finalizzata alla facilitazione di un progetto integrativo dell'identità nel quale si presuppone che all'interno dell'individuo avvenga una chiarificazione tra mondo interno e mondo esterno.

La sintonizzazione affettiva costituisce l'elemento tecnico principale nel lavoro musicoterapico di armonizzazione. Si tratta di un ottimo supporto in tutte le disfunzioni o patologie che hanno all'origine un disturbo della comunicazione e della relazione. Essa si prefigge di aprire o ridefinire i canali comunicativi, favorire il raggiungimento di un maggiore equilibrio psico-fisico, rendere possibile l'estrinsecarsi delle capacità espressive e creative del soggetto tramite interventi preventivi, riabilitativi e terapeutici.

Titolare dell'Atelier del ritmo è Jacques Giunta, educatore sociale dipl, musicoterapeuta dipl. musicista autodidatta. Vari anni d'esperienza nel sociale e numerosi viaggi di lavoro e di studio.



Per qualsiasi informazione:
Atelier del Ritmo
6595 Riuzzino
Tel. 091 859 33 77
Cellulare 079 278 88 93
Fax 091 859 33 80
www.atelieritmo.ch



Atelier del ritmo: Il 1° Centro di musicoterapia in Ticino

A Riuzzino, dal 1998 è attivo il 1° centro in Ticino di musicoterapia relazionale. L'Atelier del ritmo propone i propri servizi in sede, presso i domicili dei richiedenti e a livello istituzionale. Da un punto di vista strumentale il centro dispone di una vastissima gamma di strumenti musicali di facile accesso dalle provenienze culturali molto diversificate. I settori nei quali si opera sono essenzialmente tre: la riabilitazione, la formazione e la prevenzione. In ambito riabilitativo, lo studio lavora con una casistica molto diversificata, che va dai bambini agli anziani, e più in particolare si parte da stress, psichiatria, neuro psichiatria infantile, disabilità mentale varia, autismo, disabilità motoria post traumatica e da malattia regressiva, cure palliative, demenza senile. Nel settore della formazione con alcune scuole professionali superiori, con teams professionali educativi e curanti. Al riguardo ad ottobre partirà il terzo ciclo d'introduzione alla musicoterapia organizzato dall'Atelier, diretto dal Dott. Claudio Bonanomi (Direttore

della scuola di Artiterapie di Lecco). Il corso è rivolto a persone interessate a praticare le basi della musicoterapia nella propria professione. Per quanto riguarda la prevenzione particolare attenzione viene rivolta a bambini e giovani, sia nelle scuole che su segnalazioni specifiche (es: iperattività, disturbi del comportamento). A livello di ascolto e di rilassamento, si propongono degli strumenti dalle caratteristiche innovative:

il letto armonico, sotto il quale il terapeuta arpeggia 55 corde dando un senso vibratorio molto intenso alla cassa di risonanza sulla quale il paziente è sdraiato. In questo caso il soggetto percepisce il suono attraverso la vibrazione che passa dal sistema osseo.

Il big bom, una grande tamburo di legno che seguendo gli stessi principi del letto armonico, stimola il soggetto da un punto di vista ritmico.

La piramide sonora, novità assoluta, dentro la quale si rilassa profondamente sulla base di quanto propone colui che suona, sui tubolari fissati sui lati esterni della piramide stessa.

Jacques Giunta



La pelle del viso e delle zone esposte al sole (dorso delle mani e degli avambracci, gambe) invecchia più rapidamente della pelle delle zone protette. Infatti, l'esposizione al sole aggiunge altre modificazioni cutanee oltre a quelle legate all'età. È il fenomeno del fotoinvecchiamento: ispessimento del derma, assottigliamento dell'epidermide, pelle ruvida, comparsa di rughe e piccole rughe, di macchie scure...

Rughe ...

Raddoppiare l'efficacia

Retinaldeide C.T.* + Pre-Tocoferil*

Nuove prospettive

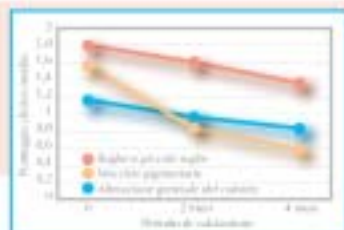
Oggi, la maggior conoscenza del fotoinvecchiamento permette di correggerlo meglio. Lo si può prevenire, evitando eccessive esposizioni al sole e proteggendosi. Ma si può anche rimediare, in una certa misura, ai danni legati al sole grazie ai derivati della vitamina A (retinoidi) e rafforzando le difese antiossidanti della pelle.

Retinaldeide, il meglio della vitamina A

Le retinaldeide è il precursore immediato della forma attiva della vitamina A. Nella pelle viene trasformata in vitamina A o conservata all'interno delle cellule, a seconda delle esigenze. Molti lavori scientifici ne hanno dimostrato l'efficacia sui segni del fotoinvecchiamento e l'ottima tollerabilità.

200 dermatologi e 2000 utilizzatrici confermano l'efficacia di Ysthéal⁺

Dopo 4 mesi di uso regolare di Ysthéal⁺, sono stati riscontrati miglioramenti significativi di tutti i segni clinici dell'invecchiamento cutaneo (rughe e piccole rughe, macchie pigmentate, alterazione generale del colorito). I punteggi clinici diminuiscono regolarmente.



Pre-tocoferil, la forza antiossidante contro i radicali liberi

Uno dei principali effetti delle esposizioni agli ultravioletti e all'inquinamento è la formazione di radicali liberi, che causano lesioni cellulari. Il nostro organismo dispone di diverse difese per contrastarne l'eccesso. Una delle più forti è la vitamina E, o tocoferolo. I ricercatori dell'Institut de Recherche Pierre Fabre hanno dimostrato che il pre-tocoferil è un precursore efficace e stabile della vitamina E, immediatamente assimilabile dalla pelle.

Ysthéal⁺, l'anti-età dermatologico per eccellenza

Ecco perché Ysthéal⁺ è un anti-età così efficace: grazie alla retinaldeide, previene e ripara gli effetti degli ultravioletti sulla pelle; grazie al pre-tocoferil, neutralizza i radicali liberi e protegge l'attività cellulare. Il tutto con dolcezza, senza irritare.



NOVITA

COFANETTO KIT ANTI-ETÀ - Programma completo anti-età per le pelli secche

- Lo Spray di Acqua Termale Avène per lenire
- Il Gommage Delicato per eliminare le impurità
- La Crema Ysthéal⁺ per trattare
- La Crema Hydrance Optimale UV per idratare e proteggere

Per ulteriori informazioni, potete contattare:
Pierre Fabre (Suisse) SA - Route Sous-Riette 21 - Case Postale - 1023 Crissier I
info@avene.ch www.avene.ch



Le farmacie SPAZIO**SALUTE**

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 65

1 Farmacia dell'Aeroporto

6982 Agno

Centro Agno

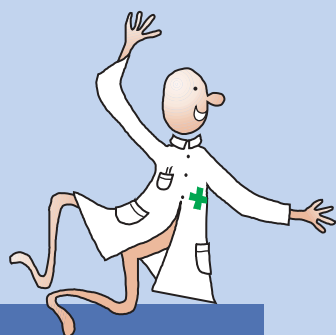
Tel. 091 605 65 64

2 Farmacia Serfontana

6836 Serfontana

Centro Serfontana

Tel. 091 683 05 05



6 Farmacia Zandralli

6535 Roveredo
Piazza del Sole
Tel. 091 827 15 52

17 Farmacia Centrale

6710 Biasca
Via Pini 16
Tel. 091 862 12 12

18 Farmacia Beretta-Piccoli

6952 Canobbio
Ipermercato Jumbo
Tel. 091 942 60 60

12 Farmacia Internazionale

6900 Lugano
Piazza della Riforma
Tel. 091 923 87 91

13 Farmacia Trevano

6900 Lugano
Via Trevani 31
Tel. 091 971 22 51

14 Farmacia Cassarate

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

15 Farmacia Centro Grancia SA

6916 Grancia
Centro Grancia 1
Tel. 091 994 72 43

16 Farmacia San Gottardo

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 farmacie affiliate

spazio agenda

Le vostre ossa sono solide?

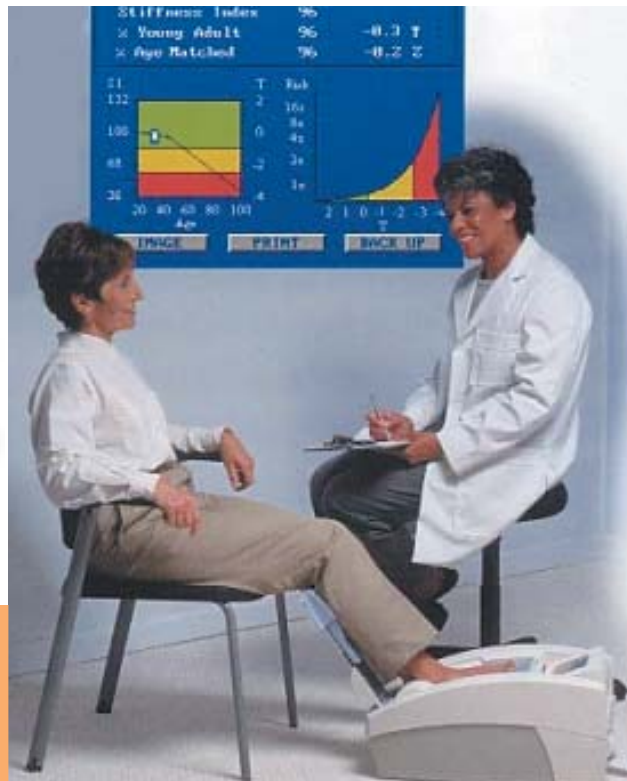
Le farmacie Spazio Salute vi offrono la possibilità di rispondere gratuitamente a questa domanda grazie ad una semplice misurazione della densità ossea.

La qualità di vita dipende in buona parte da un'ossatura solida e resistente.

Con l'età le ossa diventano fragili e friabili, potendo condurre ad una malattia dolorosa, che ostacola la mobilità ed aumenta il rischio di fratture a causa di una perdita di massa ossea (osteoporosi).

Nelle farmacie SpazioSalute riceverete un consiglio individuale sul tema del calcio grazie ad un test di rischi composto da:

- un bilancio del calcio, che permette di calcolare la quantità giornaliera di calcio assorbita e di verificare un rischio di carenza
- la misura della densità ossea tramite apparecchio ad ultrasuoni, praticata al piede e che permette di valutare il rischio di fratture ossee



Fissate il vostro appuntamento per il test secondo questo calendario

Farmacia Dr. Boscolo - Airolo, tel. 091 869 19 16	27.09.2004 / 28.09.2004
Farmacia San Gottardo - Bellinzona, tel. 091 825 36 46	29.09.2004 / 30.10.2004
Farmacia Zandralli - Roveredo, tel. 091 827 15 52	01.10.2004 / 02.10.2004
Farmacia San Rocco - Bellinzona, tel. 091 825 33 43	04.10.2004 / 05.10.2004
Farmacia Nord - Bellinzona, tel. 091 825 17 36	06.10.2004 / 07.10.2004
Farmacia Muraccio - Ascona, tel. 091 780 55 65	08.10.2004 / 09.10.2004
Farmacia Bianda - Brissago, tel. 091 793 20 65	11.10.2004 / 12.10.2004
Farmacia Centrale - Biasca, tel.091 862 12 12	13.10.2004 / 15.10.2004
Farmacia Varini - Locarno, tel. 091 751 29 71	04.11.2004 / 06.11.2004
Farmacia San Gottardo - Chiasso, tel. 091 682 86 77	08.11.2004 / 10.11.2004
Farmacia Serfontana - Serfontana, tel. 091 683 05 05	11.11.2004 / 13.11.2004
Farmacia Sant'Antonio - Bissone, tel. 091 649 80 00	15.11.2004 / 16.11.2004
Farmacia Trevano - Lugano, tel. 091 971 22 51	17.11.2004 / 18.11.2004
Farmacia dell'Aeroporto - Agno, tel. 091 605 65 64	19.11.2004 / 20.11.2004
Farmacia Internazionale - Lugano, tel. 091 923 87 91	22.11.2004 / 24.11.2004
Farmacia Beretta-Piccoli - Canobbio, tel. 091 942 60 60	25.11.2004 / 27.11.2004
Farmacia Centro Grancia - Grancia, tel. 091 994 72 43	29.11.2004 / 01.12.2004
Farmacia Cassarate - Lugano, tel. 091 671 34 44	02.12.2004 / 04.12.2004



Che stanchezza!

La fatica è una manifestazione tipica della nostra epoca. Lo stile di vita, caratterizzato dalla frenesia, da esigenze di tempo e di rendimento sempre maggiori spesso non tiene conto del bisogno di recupero che tutti noi abbiamo.

Ognuno di noi è sottomesso, chi più chi meno, a pressioni e costrizioni dovuti a malattie, a problemi professionali o privati. Può succedere anche che ci sentiamo stanchi senza motivi apparenti e che vorremmo rimetterci in forma.

I sintomi di fatica e debolezza sono spesso discreti e poco specifici. Ci lamentiamo di sensazione di spossatezza, apatia, mancanza di energia, di disinteresse per ciò che facciamo, anche dopo aver dormito bene abbiamo difficoltà ad alzarci, ci rassegniamo alle situazioni.

Le cause possono essere diverse, dalla malattia (influenza, reumatismi cronici...), all'affezione latente (depressione, anemia, tumore...), a condizioni di vita o di lavoro stressanti e difficili ecc. Nella maggior parte dei casi però la causa è difficilmente identificabile e si parla di "disturbi funzionali". Per taluni la fatica è messa in primo piano, per altri è solo un sintomo tra molti.

Per affrontare il problema dobbiamo innanzitutto cercare una possibile spiegazione allo stato di stanchezza: conseguenza di un intenso sforzo

fisico, di una mancanza di sonno, di una recente malattia, di un impegno intellettuale importante per gli esami o si tratta di una fatica cronica?

Vi è quindi da tener conto anche del fattore tempo: da quanto dura lo stato di affaticamento, giorni, settimane o mesi?

Una debolezza generalizzata e prolungata può essere infatti il segno di una malattia latente. In concomitanza di altri sintomi, come mancanza di appetito, nausea, affanno sotto sforzo, dolori articolari, stati depressivi o se eventuali misure prese non danno risultati dopo alcune settimane è consigliabile consultare il medico, che sulla base di esami approfonditi potrà stabilire se la stanchezza è dovuta ad una malattia o a carenze dell'organismo in vitamine o sali minerali ad esempio.

La prevenzione degli stati di affaticamento e debolezza rimane pur sempre una vita sana e regolata: - alimentazione equilibrata
- sufficiente sonno e riposo
- buon equilibrio tra attività e distensione
- attività fisica regolare
- soddisfazione personale sul lavoro e nei rapporti sociali
- uso moderato di alcol e tabacco

Fortificanti e ricostituenti

L'utilizzo di ricostituenti era ancora fino a qualche tempo fa soggetto a controversie, in quanto si riteneva che un'alimentazione sana forniva all'organismo tutto ciò di cui aveva bisogno. Recenti ricerche dimostrano che non sempre vi è un apporto ottimale di sostanze essenziali in particolare di vitamine, sali minerali, oligoelementi e aminoacidi... ad esempio in occasione di forti sollecitazioni dell'organismo (sport, esami), di malattia o convalescenza, di carenze importanti, di regimi, di predisposizione all'osteoporosi ecc.

Può quindi essere giudizioso in determinate occasioni ricorrere all'uso di fortificanti e ricostituenti o altri complementi facendosi consigliare in farmacia a dipendenza dei disturbi e della fatica che si risente.

I farmacisti SpazioSalute

Fare il pieno di energia con intelligenza!



In caso di
stanchezza,
affaticamento ed
esaurimento.



La Medicina Tradizionale Cinese nella pratica clinica

Dr. med. Massimo Fumagalli
Spec.
Medicina Tradizionale Cinese

Corso Elvezia 4
6900 Lugano
tel. 091 921 48 43

Via della Pace 3
6600 Locarno
tel. 091 751 22 16

Introduzione

Una percentuale sempre maggiore della popolazione occidentale cerca terapie complementari da integrare alla medicina convenzionale per affrontare e combattere le malattie. Una delle ragioni di questa tendenza è sicuramente il bisogno di integrare la percezione occidentale del corpo come entità fisica separata dalla mente ad una visione orientale olistica, in cui le due parti siano strettamente relazionate. Altre ragioni sono una ricerca crescente dell'elemento spirituale nella relazione con il proprio corpo, con la malattia e con la vita in generale, la necessità di ridurre la dipendenza da medicinali e di utilizzare una medicina che coordini le risorse proprie per combattere i sintomi della malattia.

La medicina complementare comprende diversi tipi di approccio terapeutico. Fra questi, la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) spicca per la lunga tradizione, la serietà nell'insegnamento, nella ricerca e soprattutto nei risultati.

La MTC può vantare delle origini molto remote; attraverso varie scuole di pensiero e di metodologia terapeutica la MTC è arrivata fino al ventesimo secolo, evolvendo e adattandosi alle nuove conoscenze apportate dalla medicina occidentale.

In Cina, la presenza di diversi istituti universitari di MTC con ospedali dotati di tutte le tecniche diagnostiche più moderne e di centri di ricerca allo stesso livello permette alla MTC di evolvere su un piano paragonabile a quello della medicina occidentale. Questo sviluppo "scientifico"

della MTC ha contribuito a creare il concetto di una medicina complementare, che sempre più viene integrata nei trattamenti di medicina occidentale come parte fondamentale per la buona riuscita terapeutica.

Questo tipo di approccio terapeutico integrativo viene sempre più utilizzato nel nostro paese, grazie anche alla disponibilità crescente di corsi seri, letteratura, e ricerca.

Sistemi terapeutici ed esempi clinici

La MTC dispone principalmente di 2 sistemi terapeutici, agopuntura e fitoterapia. A questi si affiancano altri metodi complementari come auriculoterapia, moxibustione, Tuina, Qi gong.

Agopuntura: metodo terapeutico che consiste nell'inserzione di aghi in punti determinati del corpo, con lo scopo di provocare una stimolazione precisa grazie a differenti manipolazioni.

Fitoterapia: utilizzo di erbe, minerali e parti animali combinati tra loro a scopo terapeutico. Tradizionalmente la fitoterapia cinese si differenzia da quella occidentale perché utilizza più agenti terapeutici, anche 12 e più, combinati sinergicamente in formule armoniche assunte in forma di decotti.

Alcuni casi clinici

Il sistema diagnostico e terapeutico della MTC è molto complesso e difficile da spiegare in un semplice articolo. Ritengo più utile esemplificare un certo numero di patologie frequenti con esempi tratti dall'esperienza personale o da articoli pubblicati su riviste mediche per presentare alcune possibilità terapeutiche della MTC.



PERNATON®

Soltanto i prodotti che portano questo marchio sulla confezione contengono l'estratto originale.



180 capsule o 120 pastiglie con originale estratto PERNA®



Granulato da 400 g e da 1 kg



Gel 125 ml

Bagno caldo 250 ml e 500 ml

DG

L'estratto PERNA® contiene GAG-glicosaminoglicani ad alto peso molecolare, componenti naturali di tessuti connettivi, tendini e cartilagini articolari

Rhinostop®

Libera & protegge il naso

Raffreddore, naso chiuso, respiro difficile?

Rhinostop® vi aiuta in modo rapido ed efficace!

La sua formula innovativa, oltre a decongestionare la mucosa nasale, permette di prevenirne l'eventuale disseccamento.

Rhinostop®, nello spray dosatore da 10 ml, può essere impiegato da adulti e bambini a partire dai 6 anni ed è ottenibile in farmacia e drogheria senza ricetta medica.



Principio attivo di Rhinostop®:
Xylometazolini hydrochloridum 0.05%.

Questo è un medicamento. Voglia leggere attentamente il foglietto illustrativo e domandi consiglio al suo medico, farmacista o droghiere.

IBSA Institut Biochimique SA
Headquarters and Marketing Operations
Via del Piano
CH-6915 Pambio-Noranco
www.ibsa.ch

IBSA

Un ulteriore campo di intervento molto apprezzato della MTC, soprattutto dell'agopuntura, è il trattamento del dolore.

Questi sono esempi di patologie in cui un trattamento di MTC può essere efficace e complementare alla medicina occidentale.

L'integrazione di queste due medicine può spesso portare ad una risoluzione più rapida della malattia oppure ad una migliore possibilità di controllo dei sintomi in casi di malattie croniche.

• Cefalea

Emicrania, cefalea, mal di testa rappresentano un problema molto diffuso nella nostra società e sono una causa importante di assunzione di farmaci antidolorifici.

L'agopuntura, ha dimostrato in diversi studi un chiaro beneficio a lungo termine nel trattamento di queste patologie.

La MTC differenzia diverse sindromi all'origine del sintomo cefalea, si parla di blocco di Qi (energia) nel caso di cefalea tensiva, di blocco di sangue nel caso di cefalea posttraumatica, di yang iperattivo nel caso di cefalea ipertensiva, ecc.

Per ogni sindrome esiste un trattamento specifico che tiene conto non solo del sintomo cefalea ma della situazione energetica della persona.

• Infertilità

In Cina un eventuale caso di infertilità diventa estremamente problematico, perché le procedure terapeutiche occidentali come fecondazione in vitro e altro, possono portare a dei parti plurimi e la politica del controllo delle nascite non permette di avere più di un figlio. Il nucleo familiare rappresenta in Cina un'entità estremamente importante, e la mancanza di figli un handicap importante.

La MTC ha spesso una buona riuscita nei casi di infertilità non troppo complicati, per questo motivo i medici di MTC specialisti di infertilità hanno spesso delle lunghe code nei loro consultori.

Nella MTC l'infertilità viene considerata come una malattia e suddivisa in base ai sintomi e al tipo di problema in due sindromi principali: mancanza e eccesso. Per la mancanza si parla soprattutto di mancanza di sangue e debolezza dei reni, per l'eccesso di blocco del Qi (energia) del fegato, di stasi di sangue e di accumulo di umidità.

Stabilita la diagnosi si può procedere alla terapia che come primo punto fermo e fondamentale ha lo scopo di regolare il ciclo. In seguito si deve procedere al bilanciamento del disequilibrio sia

esso di mancanza o di eccesso. L'intervento terapeutico è quasi sempre una combinazione tra l'agopuntura e la fitoterapia.

I risultati terapeutici sono spesso molto positivi, anche in combinazione con la medicina occidentale.

Per la sterilità maschile si procede con lo stesso iter, si stabilisce una diagnosi che è quasi sempre legata ai reni e in seguito si procede alla terapia che anche qui rappresenta una combinazione tra agopuntura e fitoterapia.

• Ansia

L'ansia è una forma di neurosi molto diffusa. È caratterizzata da uno stato di paura e tensione con attacchi di panico più o meno frequenti e sensazione di oppressione sullo zona sternale. In questa sede non si può trattare esaurientemente l'argomento ansia da un punto di vista della psichiatria occidentale, ma i sintomi e disturbi che questa neurosi comprende sono ancora molteplici.

La MTC divide anche l'ansia in diverse sindromi a seconda dei sintomi e dello stato energetico del paziente, per esempio un paziente molto nervoso, insonne e con paure frequenti viene classificato dalla MTC nell'ambito dei pazienti con disturbi del flusso di energia del cuore. Questo non significa che il paziente ha realmente dei problemi cardiocircolatori o altro, ma si parla dello stato energetico del cuore. In questo caso il trattamento avrà lo scopo di armonizzare la circolazione dell'energia del cuore, sia a livello dell'organo sia a livello dei meridiani in relazione al cuore.

Un altro esempio di sindrome MTC nel caso di ansia è quello di un paziente molto nervoso, irritable, con paure che si trasformano in scatti d'ira. In questo caso si parlerà piuttosto di un disturbo nel flusso energetico del fegato, per esempio un blocco di energia, oppure un accumulo di calore interno o lo yang del fegato iperattivo. Nel caso dell'ansia il trattamento è spesso una combinazione di agopuntura e fitoterapia, tesa ad armonizzare il flusso di energia ed eliminare eventuali eccessi.

Dr. med. Massimo Fumagalli



Sali da bagno DS-PAR® – i veri sali da bagno medicinali del Mar Morto.



Ideale per la cura di
bagni a domicilio.

Per una talassoterapia come nel Mar Morto. In caso di disturbi reumatici, crampi muscolari, lombaggine, nervosismo e malattie cutanee come la psoriasi.

Anche disponibile in convenienti confezioni famiglia da 4,5 kg e 10 kg.

In farmacie e drogherie.

Leggere attentamente il foglietto illustrativo.



Parsenn-Produkte AG, 7240 Küblis
www.parsenn-produkte.ch

Curare con tutta la forza del prezioso
olio di enotera.

OMEGA

Per il benessere della mia pelle



Nuovo profumo

Cosa c'è di più bello che sentirsi bene nella propria pelle? **Hydroderm Omega** e **Lipoderm Omega**, le lozioni per il corpo di Spirig, rigenerano e curano la pelle sciupata grazie all'efficace azione del prezioso olio di enotera.

Hydroderm Omega
Per pelli da normali a leggermente secche
Con olio di enotera, glicerina e vitamina E

Lipoderm Omega
Per pelli da secche a molto secche
Con olio di enotera e vitamina E

spirig

www.spirig.ch

Ottenibile in farmacia e
in drogheria

Ticino Soccorso 144

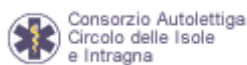
La centrale di allarme e coordinamento sanitario

Dottor Luciano Anselmi
medico d'urgenza
e presidente FCTSA

Ubicazione delle basi
d'intervento



Ambulanze affiliate
alla FCTSA



-"1 - 4 -4 , dove mando l'ambulanza?"
-"Buongiorno, sono la signora Müller, mi mandi subito un'autoambulanza!"

Nei primi sei mesi del 2004 sono pervenute quasi novemila richieste di soccorso, che nella maggior parte dei casi hanno generato una missione di intervento per un mezzo sanitario (terrestre o aereo).

Alla centrale di allarme e coordinamento sanitario Ticino Soccorso 144, nata nel 1995, convergono infatti tutte le richieste di intervento di carattere sanitario per gli utenti residenti in Ticino, nella Calanca e nel Moesano.

Nell'arco di un anno i nostri operatori evadono circa centomila chiamate; la nostra centrale non si occupa infatti di gestire le richieste di intervento che arrivano al 144, ma anche di fornire all'utenza informazioni di carattere medico (ad esempio la richiesta del medico di picchetto), delle farmacie e di tutta una serie di servizi medico-sanitari.

Funge inoltre da centrale di comando sanitario in caso di incidenti di grosse proporzioni (macroemergenze).

Nella centrale sono attivi operatori sanitari che si alternano su turni nell'arco delle ventiquattrore; tutti sono a beneficio di una formazione sanitaria, di base o specializzata, e conoscono,

oltre all'italiano ed al dialetto ticinese, almeno una seconda lingua nazionale e/o l'inglese.

Un sistema informatico particolarmente sofisticato collega la centrale con le 10 basi di intervento ripartite sul territorio e permette di trasmettere in tempo reale gli ordini di missione, monitorando i mezzi in impiego. Si può identificare il richiedente e, nel caso di un collegamento telefonico fisso, visualizzare sul monitor la posizione del richiedente.

In media entro un minuto dallo squillo telefonico l'operatore è in grado di mobilitare l'équipe più attrezzata e vicina al richiedente. Di regola in meno di due minuti la squadra di intervento è già in strada e raggiunge il paziente (in caso di intervento urgente) in 10-15 minuti a dipendenza della distanza dalla base e dalle condizioni di traffico.

Dall'inizio del 2004 la centrale si è equipaggiata di un sistema di risposta telefonica che, oltre a permettere di organizzare le risorse necessarie in maniera ottimale, consente all'operatore di fornire all'interlocutore anche delle informazioni relative alle azioni di soccorso da intraprendere in attesa dell'arrivo della squadra dell'ambulanza o dell'elicottero.

A tale scopo è però necessario che chi compone il 144 si prepari a rispondere ad una serie di domande che gli verranno poste ed a segui-



associazioni

re le indicazioni che vi verranno fornite sulle azioni (salvavita) da intraprendere:

vale la pena di ricordare che queste risposte non ritardano in nessun caso la partenza dei mezzi di soccorso, che di norma sono già partiti prima che voi abbiate terminato di rispondere alle domande di base.

Una buona preparazione è alla base di ogni successo, ecco perché riteniamo sia molto importante che tutti si familiarizzino con questa serie di domande (tra parentesi è indicato lo scopo):

- **come si chiama e da dove chiama** (identificazione obiettivo)
- **quale è il suo numero di telefono** (conferma del dato identificato)
- **qual è il problema, cosa è successo** (quanti sono i pazienti) (scelta della squadra più idonea – scelta del numero di mezzi)
- **età e sesso del paziente** (analisi della possibile causa)
- **risponde, se lei lo chiama, reagisce se lo tocca** (misure salvavita telefoniche)
- **respira, come respira** (misure salvavita telefoniche)

A titolo di esempio, riportiamo una telefonata ideale per incidente:

“buongiorno, sono il signor Bernasconi e chiamo dall’autostrada A2 direzione nord al km 42, il mio telefono è 079 121 12 12, ho assistito ad un incidente stradale tra due automobili, in un veicolo c’è una signora di circa 50 anni che non risponde ma respira con difficoltà, l’altro conducente è fuori dall’auto in piedi e non sembra abbia niente di grave” .



Scheda di presentazione

La centrale, attiva dal settembre 1995, assicura la gestione di:

- Richieste per soccorso sanitario e per ricovero in istituto ospedaliero (urgenti e non) **144**
- Informazioni di carattere sanitario: **091 800 18 28** (picchetti medici, farmacie di turno)
- Chiamate provenienti da sistemi di allarme per persone sole (Telesoccorso, Telealarm).
- Allarme e supporto alla conduzione e al coordinamento dell’intervento sanitario in caso di incidente maggiore.

con la garanzia di:

- una migliore interpretazione e una più rapida risposta ai bisogni dell’utenza, garantita dalla professionalità degli operatori.
- un coordinamento delle forze di intervento attive sul territorio cantonale.
- una collaborazione con i partner istituzionali del soccorso quali medici, ospedali, polizia e pompieri.

12 operatori professionisti

- (soccorritori professionisti diplomati IAS/CRS e/o infermieri specializzati) con l’ausilio:
- del sistema informatico di smistamento delle richieste di intervento alle basi operative del cantone
 - della cartografia computerizzata di tutto il territorio ticinese e del moesano
 - del sistema di localizzazione di provenienza della chiamata
 - del sistema di localizzazione satellitare (GPS) e guida a distanza delle ambulanze.

gestiscono (anno 2003):

Chiamate trattate 148'854

Interventi 17'092

Urgenti alla chiamata 8'262

Urgenze accertate 1'948

Tutti gli interventi sono regolarmente protocollati con l’ausilio di una scheda sanitaria cartacea ed informatizzata che permette l’elaborazione statistica in tempo reale.



Se desiderate ulteriori informazioni su Ticino Soccorso 144 e sulle attività della nostra associazione, non esitate a visitare il nostro sito www.fctsa.ch o contattateci:

FCTSA Federazione Cantonale Ticinese Servizi Ambulanze
Piazza Cinque Vie 1
6932 Breganzona
091 960 36 63
info@fctsa.ch

Grande concorso CREST presso Spazio Salute



CREST FORMA
6 preservativi
a CHF 4.50

1° premio: una settimana
per 2 persone
all inclusive **a Ibiza!**

Le cartoline di partecipazione sono disponibili presso le farmacie Spazio Salute. I preservativi CREST garantiscono il massimo della **sicurezza** e **qualità**. Grazie all'ampio assortimento potrai trovare il prodotto giusto per soddisfare ogni tuo desiderio. E tutto questo a **prezzi vantaggiosi!**



NEW

Preservativi CREST – se li hai ce la farai.



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 nonost ante 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.

Rimedi omeopatici

Prevenite gli stati influenzali

Prendendo delle dosi di ceppi virali omeopaticamente diluiti si stimolano le difese naturali utili a combattere gli agenti infettivi

Influenzinum hispana XMK (adulti) e MK (bambini)

Da metà ottobre 1 dose al mese per tutto l'inverno

Thymuline 9CH

Trattamento curativo e preventivo per evitare recidive frequenti
1 dose alla settimana per 4 settimane e successivamente 1 dose al mese per tutto l'inverno.

Per i timori degli esami scolastici

Gelsemium 9CH

blocco psichico, paura di lasciare il foglio in bianco, diarrea

Ignatia 9CH

grande emotività, bolla che sale e scende in gola, insonnia

Argentum nitricum 9CH

grande nervosismo, scrive male, timore di non finire, feci molli, voglia di scappare

Kalium phosphoricum 5 CH

esaurimento dopo lunga preparazione agli esami, stanchezza psichica



www.schmidt-nagel.ch

schmidt-nagel omeopatia

70 anni di tradizione e ricerca al servizio della qualità



Concorso dermophil[®] indien

dal 1° ottobre al 10 dicembre

Le vostre **labbra** e la vostra **pelle** meritano la **protezione** intensa del Laboratoire dermophil indien.

Lo **Stick labbra dermophil indien** protegge le labbra delicate tutto l'anno e cura le labbra secche, screpolate o spaccate.



Provate inoltre lo **Stick emolliente dermophil indien**, ideale per la cura della pelle screpolata o secca delle mani e dei piedi. La sua azione lenitiva e cicatrizzante agisce rapidamente su arrossamenti, scottature e prurito grazie ai suoi principi antiinfiammatori e antisettici.



Vinci 10 trousse*
in ogni farmacia
Spazio Salute!



Dermum esiste in:

- Stick labbra
 Roll-on

- Sig.ra Sig.na Sig.

Cognome: Nome:

Indirizzo:

CAP/Località:

Tel.:

Bollettino di partecipazione da inserire nell'apposita
uma posta accanto all'espositore dermophil indien
della vostra farmacia Spazio Salute prima del
10 dicembre 2004.

* Trousse del valore di CHF 20.-
comprendente 1 stick labbra 3,5 gr, 1 stick emolliente 23 gr dermophil indien e
1 berretto. Concorso mediante estrazione a sorte tra le risposte vincenti dal 01.10.04
al 10.12.04, senza obbligo di acquisto e aperto a tutti, ad eccezione del personale delle
farmacie Spazio Salute e del personale di F. Uhlmann-Eyraud SA. Cambi di premio e
ricorsi giudiziari esclusi. Senza scambio di corrispondenza. Un unico bollettino per famiglia.

Qigong e Taijiquan

Il Qigong

“Qigong” è il termine cinese che designa una vasta gamma di esercizi, statici e di movimento per mantenere la salute, rafforzare il corpo o sviluppare capacità fisiche e mentali eccezionali.

Prezioso strumento di prevenzione e cura, in Cina viene correntemente praticato sia nelle scuole di arti marziali sia negli ospedali.

Ciò che distingue il Qigong dallo sport o da altri esercizi per la salute è l'azione su quello che i cinesi chiamano il “Qi”, ossia l'“energia vitale”.

Il Qi è la forza motrice originale che conserva la vita del corpo.

Il Qigong costituisce, assieme al massaggio, una delle cinque specialità della medicina cinese.

La pratica del Qigong è un raffinato e sensibile lavoro “interno”-lavoro della mente che percepisce l'interno del corpo- per conservare, aumentare e far circolare il Qi.

Molto importanti sono: il controllo della postura, la concentrazione e la distensione, il controllo del respiro, il movimento corporeo e l'automassaggio.

La salute è il frutto del buon funzionamento di ogni organo dove il flusso energetico circola regolarmente senza eccessi o carenze.

Il lavoro sul Qi è un'attività individuale, cosciente, attiva e mirata, che si basa sul desiderio di raggiungere, mantenere o ritrovare una totale autonomia fisica e mentale, Riveste dunque un valore profilattico inestimabile.

Una pratica costante calma la mente e le emozioni, genera serenità e benessere.

Il Taijiquan

Disciplina versatile, il Taijiquan è un'antica e raffinata arte marziale che richiede lunghi anni di studio.

Letteralmente “Tecnica di combattimento a mani nude dell'estremo limite” è, all'origine, un esercizio “interno”, di sviluppo della forza elastica e dolce del Qi.

Il Taijiquan molto praticato come esercizio per la salute, è composto da sequenze di movimenti che simulano un combattimento, ma vengono eseguiti lentamente, con ritmo costante e ininterrotto.

I movimenti lenti, circolari, incrociati e in continua trasformazione creano bellissime coreografie come: “il bianco airone spiega le ali”, “suonare il liuto”, “il ventaglio”, “l'ago in fondo al mare”, “avanzare verso le sette stelle” ...

La pratica del Taijiquan consiste nell'apprendimento e nella ripetizione di queste sequenze diverse a seconda delle scuole.

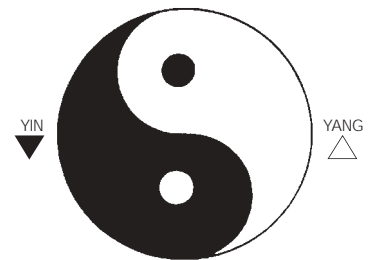
Il Taijiquan è l'applicazione del PRINCIPIO SUPREMO, ovvero l'interazione delle due forze fondamentali Yin-Yang che governano l'Universo.

Yin-Yang sono opposti ma complementari, come notte-giorno, terra-cielo, vuoto-pieno, alto-basso, ecc.. È l'equilibrio tra gli opposti che crea l'armonia. Quindi ogni movimento va eseguito con il corpo ben centrato, tra alto e basso, avanti e indietro, destra e sinistra, in un equilibrio dinamico.

Una pratica regolare rende il corpo più flessibile e le articolazioni più elastiche; migliora l'equilibrio e la coordinazione, la scioltezza e la leggerezza dei movimenti.

Allena la memoria, la concentrazione, la pazienza e la perseveranza.

Jackie Rangoni-Bertini
c.p. 35
6618 Arcegnò



Jackie Rangoni-Bertini

salute

Un naso in buona salute!

Il naso è un organo estremamente sensibile, al quale è affidato un compito molto importante: quello di regolare la temperatura dell'aria che respiriamo, conferendole la giusta umidità, e di filtrare i corpi estranei e i germi nocivi per la salute.

La mucosa nasale è molto delicata e reagisce alle sostanze irritanti con rigonfiamenti, secrezioni di muco e stimoli allo starnuto. Normalmente questa protezione naturale riesce a bloccare il raffreddore non appena se ne presentano i primi sintomi.

Per molte persone però il raffreddore è cronico. L'organismo di queste persone reagisce in modo esagerato a una serie di fattori esterni, tra cui non sono da sottovalutare gli effetti della civiltà: le allergie, che sono in costante aumento, i climatizzatori, la polvere e soprattutto l'aria secca degli ambienti riscaldati sono tutti fattori che mettono a dura prova il nostro naso. L'intensità dei sintomi è variabile: va da una semplice sensazione di secchezza, prurito o bruciore, a una costante chiusura del naso e perfino alla fastidiosa formazione di croste o piccole emorragie.

Per impedire che la mucosa nasale si secchi eccessivamente è necessario innanzi tutto prendere le necessarie precauzioni per mantenere umidi i canali nasali e per favorire la rigenerazione della mucosa stessa. Infatti una mucosa nasale intatta e umida è la prima forma di difesa dalla penetrazione di germi nell'organismo. Se si lavora in un ambiente secco e polveroso si può quindi risciacquare il naso con una soluzione fisiologica o applicare spray, gocce o pomate nasali a base di soluzioni saline e mantenere a casa un'umidità dell'aria sufficiente, soprattutto in inverno (umidificatore). Inoltre è bene evitare un'applicazione di gocce nasali decongestionanti per troppi giorni. Un uso prolungato secca e danneggia la mucosa del naso.

I farmacisti SpazioSalute

Naso secco?

**nasmer[®]
Spray**

*Nasmer inumidisce, rinfresca
e cura il suo naso.*

**con il 5% di despan-tenolo (vitamina B5)
+ sale marino del
Mar Morto**

Democal
Cassa postale 432, 1701 Fribourg

Non abbiate paura delle cipolle e dell'aglio

1001 Clorofilla

- elimina l'alito cattivo
- inibisce gli odori sgradevoli del corpo
- conferisce freschezza e sicurezza dall'interno



In vendita
in farmacia e
drogheria.

Leggere
il foglietto
illustrativo.

Distribuzione:
Biomed SA
8600 Dübendorf

BioMed
Natura & Sapere

Dimagrire senza rinunciare a tutto...



Un sugo senza panna, un'insalata senza olio d'oliva, un dolce senza burro, rendono la vita decisamente insipida... Sfortunatamente, i grassi utilizzati nella nostra alimentazione, spesso per il solo piacere del nostro palato, sono una delle principali cause dell'eccesso di peso. **Formoline L112 è qui per risolvere questo dilemma.**

Infatti, due compresse di Formoline L112 prima dei pasti principali possono catturare ed eliminare la maggior parte dei grassi nascosti nella nostra alimentazione, prima che essi vengano assorbiti come calorie. Inoltre Formoline L112 esercita contemporaneamente un leggero effetto "emorrafante" che faciliterà la riduzione dell'apporto di alimenti.

Un po' di sport e una ragionevole alimentazione completeranno efficacemente la sua azione. Il risultato sarà, a seconda dei vostri bisogni, sia un controllo efficace del vostro peso a lungo termine (una compressa prima di ogni pasto sarà sufficiente) sia una perdita reale dei chili superflui. Di origine naturale e agendo in base ad un semplice fenomeno d'assorbimento fisico, Formoline L112 è perfettamente tollerata dall'organismo. Una confezione di 48 compresse è sufficiente per due-tre settimane d'azione.



formoline
L112

In vendita in tutte le farmacie e drogherie. Informazioni e documentazione: Interdelta SA CP 791 CH-1701 Fribourg oppure info@interdelta.ch



Ottimo per mamma e bambino,



...ma anche per la scuola e gli studi, per il lavoro e lo sport, per gli anziani attivi – in breve: per tutti coloro che vivono la loro vita in salute ed allegria e che pensano al loro futuro fisico e psichico.

I fortificanti Strath liquidi o in compresse contengono lieviti vegetali con numerose sostanze vitali naturali. Gli aumentano la resistenza e le prestazioni fisiche e psichiche favorendo la concentrazione e la vitalità.

Strath
Fortificante



LA FONTE D'ENERGIA

Bio-Strath AG, 8032 Zurigo • www.bio-strath.ch

Campagna "Medicamenti e terza età"

Ennio Balmelli
portavoce
dell'Ordine dei Farmacisti
del Cantone Ticino

Una campagna dell'Ordine dei Farmacisti del Cantone Ticino (OFCT) e della Società Ticinese Medicina Geriatrica (STiMeGer) per migliorare l'osservanza terapeutica delle persone ultrasettantacinquenni.

"Compliance" è un termine inglese che si potrebbe tradurre in "osservanza terapeutica" cioè controllo delle disposizioni emanate dal medico; il "buon uso del medicamento" è legato al fatto di conoscerne l'indicazione e al fatto di aver ricevuto una buona istruzione sul suo uso. In effetti, quando il medico prescrive un farmaco, ignora se il paziente ne rispetta veramente la posologia, vale a dire se prende quel determinato medicamento nella quantità giusta e al momento più indicato.

Secondo uno studio svolto dall'Università di Berna dal Professor Stuck, il paziente che conosce esattamente la ragione per cui prende un medicamento, è più motivato ad assumerlo regolarmente e a seguire alla lettera le indicazioni del medico. Questa osservazione è sicuramente valida per la gente in generale ma vale in modo particolare per la popolazione anziana, costretta a volte a districarsi fra una marea di farmaci con indicazioni e modi d'uso molto differenti. Se poi teniamo in considerazione il fatto che questa stessa popolazione anziana è in costante aumento e che ogni terapia tende all'uso di più farmaci combinati, vediamo che l'argomento è di assoluta attualità.

Per cercare di dare un aiuto concreto a coloro che hanno difficoltà nella manipolazione dei farmaci, dal 18 ottobre al 13 novembre 2004, l'Ordine dei Farmacisti del Cantone Ticino (OFCT) e la Società Ticinese Medicina Geriatrica (STiMeGer) promuovono una campagna di sensibilizzazione dal titolo "Medicamenti e terza età".

Si tratta di una primizia a livello svizzero che, oltre allo scopo di fornire un aiuto concreto nell'assunzione regolare dei farmaci, vuole essere utile a contenere i sempre crescenti costi della salute. Lo fa in due modi: evita lo spreco di medicamenti e -ottimizzando la cura- limita i danni dovuti al cattivo uso dei farmaci.

Cosa succede quindi in questo mese di campagna? Innanzitutto i farmacisti ticinesi si mettono gratuitamente a disposizione per controllare la farmacia domestica delle persone che hanno un'età superiore ai 75 anni: eliminano i medicamenti scaduti e mettono l'indicazione su quelli che rimangono. Geriatri e farmacisti preparano una tabella dei medicamenti su cui scrivono il corretto uso dei farmaci per le terapie in corso. Nel caso in cui l'anziano è in seria difficoltà a manipolare i medicamenti, il suo farmacista allestisce settimanalmente un dosatore di pastiglie e dispensa i consigli utili per il suo uso.

Lo scopo principale di questa campagna è proprio il miglioramento dell'osservanza terapeutica attraverso l'uso della tabella dei medicamenti. Ciò dovrebbe portare anche ad una migliore collaborazione tra pazienti, medici e farmacisti e dovrebbe generalizzare l'uso della tabella.

Gli elementi statistici di questa campagna si trovano in un questionario anonimo che il farmacista compila assieme al paziente: in una prima parte ci sono alcune domande che riguardano i dati anagrafici della persona, il suo stato di salute, la sua condizione sociale, lo stato e la conoscenza della farmacia domestica. La seconda parte consiste in un'inchiesta sulla terapia farmacologica in corso.

Ancora una volta medici e farmacisti si prendono a braccetto per offrire alla popolazione – in questo caso anziana – un servizio utile a migliorare lo stato di salute senza incidere ulteriormente sulle spese della sanità. Lo fanno anche attraverso i loro rispettivi siti Internet - www.stimeger.ch (medici geriatri), www.omct.ch (ordine dei medici) e www.ofct.ch (ordine dei farmacisti) – in cui si possono trovare tutte le coordinate di questa campagna "Medicamenti e terza età" promossa, come detto, dalla metà d'ottobre alla metà di novembre.

Ennio Balmelli, farmacista

VICHY
LABORATOIRES

Macchie pigmentarie: la melanina si accumula
in profondità e affiora in superficie.

NOVADIOL ANTI-MACCHIE

Trattamento quotidiano viso e collo

1° trattamento quotidiano alla Procisteina
per controllare la melanina.
E correggere le macchie scure.



Efficacia comprovata scientificamente:
-22% di macchie in 3 mesi.*

Dona comfort e riconferisce densità cutanea.

Testato sulle pelli sensibili.
All'Acqua Termale di Vichy.

Chiedete consiglio in farmacia.

VICHY. LA SALUTE PASSA ANCHE DALLA PELLE

www.vichy.com

Visine®



Una maschera
rinfrescante
per gli occhi
gratuita
all'acquisto
di un Visine



agisce
subito

Uno sguardo radioso

Lavorare al computer, leggere, la stanchezza oppure il troppo vento, tutto questo può causare un gonfiore della congiuntiva e portare ad una irritazione degli occhi.

La collaudata sostanza attiva
Visine agisce subito.

Visine

– in caso di bruciore agli occhi
e occhi rossi!

**Legga il foglietto illustrativo.
In vendita in farmacia e drogheria.**



Pfizer

Pfizer AG, Zürich