



farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 20 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Giugno 2010



Mepha – farmaci al giusto prezzo, ad es. per

Contusioni, strappi, distorsioni

Olfen Patch[®]

A lunga durata d'azione



- ▶ allevia i dolori e riduce i gonfiori
- ▶ antinfiammatorio
- ▶ efficace fino a 12 ore



Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacia o drogheria.

Quelli con l'arcobaleno

mepha



sommario



Aldo Varini, co-fondatore di Spazio Salute, ci ha lasciati alla giovane età di 54 anni.

Affabile, generoso, geniale creatore di sempre nuove sfide ci conduceva con naturale scioltezza verso nuove

avventure; suo era il frizzante e stimolante editoriale che centrava di volta in volta in pieno le tematiche trattate, suoi erano gli articoli più complessi e filosofici, tanto da meritarsi proprio il soprannome di "filosofo" in seno al comitato direttivo del gruppo. Mai stanco sempre profuso ad inventare nuove tematiche, Aldo amava ridere ed affrontare anche problemi seri con disinvoltura e una quasi snervante pacatezza. In egual modo ha affrontato la malattia senza mai far trasparire paura o angoscia, ma sempre e solo la tanta voglia di vivere e ridere, fino all'ultimo con i suoi *"ma raccomandati sta ben e...sa vedom...prüdenza...!"*.

E che dire della sua capacità di ricordare (e talvolta dimenticare) senza l'ausilio di mezzi elettronici o cartacei gli innumerevoli appuntamenti che caratterizzavano la sua quotidianità. Aldo lascia un vuoto incolmabile ed indescrivibile, ci mancheranno le sue battute, la sua rilassata capacità gestionale, d'altra parte il ricordo delle sue mille scherzose battute ci riempirà di luce l'animo per sempre.

Ciao Aldo.

Con amicizia Paola, Luca, Christoph

Malattia dell'Omo Erectus 5
spazio salute



Sistema linfatico 11
spazio anatomia



Piogge acide 15
spazio ambiente



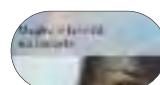
Centro di Senologia 19
spazio salute



Farmacie SPAZIO SALUTE 22



Campagna Diabete 25
spazio agenda



Consigli d'acquisto 27
spazio convenienza



Fondation Suisse Madagascar 28
associazione



Sindrome da classe economica 32
spazio salute



Saniticard 37
spazio info



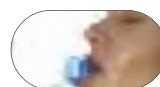
Libertà di movimento 39
spazio verde



Terme Stabio 41
spazio benessere



Idratazione nello sport 45
spazio sport



Le nostre promozioni 46
spazio promo



Giugno 2010

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

Revalid® N

Novità

cura completa
Revalid® N



Revalid® N Energy

Tonico stimolante per le radici dei capelli. Indicato in caso di caduta dei capelli.



Revalid® N Complexe

Un ricostituente con 13 diversi principi attivi. Apporta importanti sostanze nutritive alla radice dei capelli. Rinforza le unghie.



Revalid® N Vital

Lo shampoo per aumentare il volume dei capelli, già dopo la prima applicazione. Per il lavaggio quotidiano dei capelli.



Per unghie e capelli forti!

Revalid® N Complexe

Offerta di lancio
Con l'acquisto di una confezione
grande di **Revalid® N Complexe**
gratis
lo shampoo **Revalid® N Vital**



Revalid® N Complexe

Revalid® N Complexe è un trattamento completo in forma di integratore alimentare contenente 13 diversi principi attivi. Esso è stato sviluppato al preciso scopo di nutrire le radici dei capelli con aminoacidi da proteine, vitamine e oligoelementi.



SWISS HAIR TREATMENT

Vifor Pharma

Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

Malattia dell'Omo Erectus

Pesantezza degli arti inferiori, la gamba gonfia, l'insufficienza venosa

Il passaggio progressivo della posizione classica degli animali a 4 zampe verso la camminata in posizione verticale, eretta, sicuramente ha portato all'essere umano un grosso vantaggio che corrisponde alla possibilità di avere le mani libere e quindi di utilizzarle utilmente per tutta una serie di azioni e di interazioni con il mondo circostante fino ad ottenere la capacità di manipolare oggetti di creare e costruire.

L'essere umano in posizione verticale, quindi, ha spostato tutto il peso sugli arti inferiori, di conseguenza anche la colonna di liquido sanguigno pesa molto di più con una pressione sempre più elevata a partire dalla coscia fino a verso la caviglia dove si esprime naturalmente il massimo delle pressioni ed è proprio lì che naturalmente possono insorgere dapprima dei gonfiori.

L'apparato circolatorio delle vene che trasporta il sangue dalla periferia verso il cuore si trova a dover esercitare un lavoro attivo che permetta di controbilanciare e quindi vincere la tendenza al ristagno del sangue verso le parti più basse del corpo.

Alcune strategie sono state inventate dal corpo umano come reazione a questo effetto:

- lo scopo principale è quindi vincere la forza di gravità che tende a spostare i liquidi verso i piedi qualora il soggetto è in stazione verticale e eretta.
- all'interno delle vene, quindi, sono presenti delle strutture corrispondenti a dei fini foglietti di tessuto e che assumono la funzione di valvola venosa. Queste valvole sono uni-direzionali, permettono il flusso del sangue verso il cuore aprendosi e, chiudendosi, impediscono il riflusso. Vi sono numerose valvole all'interno delle vene e questo porta sia alla maggiore sicurezza in caso di mal-funzionamento di uno di questi foglietti ma soprattutto per segmentare la pressione del sangue in diverse più piccole colonne di fluido.
- il movimento di respirazione con il dia-

framma e con la cassa toracica contribuiscono ad aspirare il sangue dalla periferia con un effetto di risucchio a seconda della posizione del diaframma.

- a livello della muscolatura del polpaccio vi sono molte vene che poi confluiscono verso i tronchi venosi principali. Queste vene vengono regolarmente compresse durante la contrazione muscolare e quindi durante la deambulazione in generale e questo ha per effetto di spingere il sangue verso il cuore in modo attivo.
- sotto la pianta del piede vi sono anche dei laghi venosi che, per il fenomeno di compressione sempre alla deambulazione spingono il sangue verso l'alto.

Ci si può quindi immaginare facilmente come il malfunzionamento di una o più di queste strutture e di queste strategie portino ad un ristagno venoso, il quale, di conseguenza porterà un aumento delle pressioni a livello dei capillari e un extravaso di liquido in posizione periferica cioè verso la caviglia e il collo del piede. Senza avere per forza una malattia delle valvole venose o delle vene stesse possiamo assistere ad un ristagno venoso in moltissime situazioni :

- Immobilità relativa che sia essa un mantenimento di una stazione eretta prolungata, essere seduti a lungo, avere difficoltà al movimento come dopo un trauma, eventualmente avere l'impossibilità di muovere le gambe come le persone paraplegiche, porta naturalmente ad un ristagno senza che per forza vi sia una malattia valvolare delle vene stesse.
- Anomalie del piede minori relativamente frequente come il piede piatto, inficiano l'effetto di spinta del cuscinetto plantare.
- L'obesità, con l'aumento del perimetro addominale e della pressione addominale costituiscono un ostacolo al deflusso venoso, aumentano la pressione nelle vene e favorendo la fuoriuscita dei liquidi dai capillari.

Nel campo delle patologie venose bisognerà considerare **la rete venosa superficiale** e la rete venosa profonda.

Dr. med. Paolo Tutta
Lungolago Motta 2
6815 Melide
091 649 62 58



Somatoline Cosmetic.

Il sistema snellente
per la vostra silhouette.

**Somatoline
Cosmetic™**



Somatoline Cosmetic. Funziona.



Il trattamento
snellente
prima e dopo il sole

**Somatoline
Cosmetic™**



Somatoline Cosmetic. Funziona.

Per quanto riguarda la rete venosa superficiale la formazione progressiva di vene varicose modifica la capacità di trasportare il sangue verso il cuore.

La creazione di queste vene varicose è un fenomeno complesso ancora non completamente chiarito nel suo meccanismo in cui vi sono scuole di pensiero che attribuiscono soprattutto l'insufficienza venosa al malfunzionamento primario delle valvole venose che non chiudono in maniera ottimale, gli altri pensano che sia piuttosto la parete venosa ad essere debole e che cedendo, allargandosi, provoca l'insufficienza valvolare in quanto i lembi delle valvole stesse non si chiudono più correttamente quando il tubo venoso si allarga.

Naturalmente le complicanze principali quali le tromboflebiti cioè l'inflammatione venosa che provoca la coagulazione intra-vasale e la formazione di un trombo sono una complicanza importante che porta alla distruzione valvolare ulteriore e quindi ad un'ulteriore insufficienza venosa che si aggrava.

Qualora i tubi superficiali non chiudono e si formano le varici vi è un ristagno e l'edema (gonfiore) si spiega chiaramente.

Per la **rete venosa profonda** è più raro avere un'insufficienza valvolare primaria cioè senza causa apparente e/o di natura genetica, perché comunque le strutture venose sono ben attorniate da fasce muscolari, tendini e ossa che mantengono il calibro delle vene per lungo tempo in maniera costante per cui la dilatazione delle vene e l'insufficienza delle valvole venose profonde è meno probabile.

Più frequente invece il danno di trombosi venosa profonda con distruzione valvolare che provoca di conseguenza un riflusso e un ristagno.

La trombosi venosa profonda può anche provocare un coagulo che non viene riassorbito dal corpo, non viene ricanalizzato, e questo porta ad un fenomeno piuttosto occlusivo e questa occlusione crea un'iperpressione dei flussi di ritorno e di conse-

guenza anche qui una fuori-uscita dai piccoli vasi sanguigni di liquidi. Si chiama la sindrome post-trombotica che sia essa di riflusso o occlusiva. Qui le misure d'igiene sono fondamentali ma trattandosi di una patologia già rilevante bisogna aiutare il paziente con una compressione elastica adeguata, durante le situazioni di edema scompensato o addirittura in situazioni peggiori quali la comparsa di dermatite, d'inflammatione della pelle, e di ulcere venose entrano anche in linea di conto i farmaci così detti flebotonici o veno-attivi.

Vi sono tuttavia altre cause di gonfiore delle gambe che sono molteplici di cui ricordo alcune delle situazioni più frequenti :

- nella nostra società piuttosto opulenta, l'eccesso di peso fino all'obesità e l'aumento di perimetro dell'addome creano un aumento di pressione nelle vene, questo si ripercuote sulle vene periferiche che seppur sane non riescono più a trasportare il flusso di sangue in maniera ottimale e da qui, in genere alla regione delle caviglie, il liquido si accumula dopo essere fuoriuscito dai vasi capillari. Sempre nel caso di eccesso di peso ma anche spesso nella donna per motivi ormonali e costituzionali vi è una conformazione particolare del grasso che si accumula a livello delle gambe, che la donna conosce molto bene perché causa di inestetismi, che si chiama lipoedema doloroso, parente prossimo della cellulite o altresì chiamata PEFS (pannicolopatia edemato fibrosclerotica). Il gonfiore in questo caso è un gonfiore legato al tessuto grasso sottocutaneo ed il ristagno stesso dei liquidi legati nei tessuti adiposi crea un'inflammatione locale con dolori e senso di pesantezza.

Un capitolo a parte è quello del linfedema. Semplificando si ricorda che il flusso di sangue verso la periferia è arterioso per definizione, ricco di ossigeno e di sostanze nutritive, di proteine necessarie al buon funzionamento delle cellule dei tessuti. L'apparato venoso come già specificato riporta poi il sangue impoverito delle sostanze nutri-





**PIZ
BUIN®**

NUOVO

QUESTA ESTATE VESTI PIZ BUIN.

Novità da Piz Buin: protezione solare Piz Buin Allergy con Calmanelle™ per la pelle sensibile ai raggi solari

La nuova linea per le pelli sensibili ai raggi solari, sviluppata in collaborazione con dermatologi, non contiene parabene. Piz Buin Allergy con il 20% in meno di filtri offre la medesima protezione attiva di prima. Ottenibile in spray con fattore di protezione 15 e 30, e come lozione con fattore di protezione 15, 30, 50+.

With PIZ BUIN, Life is better in the sun

SEGUIRE ATTENTAMENTE LE INDICAZIONI SULL'IMBALLAGGIO. EVITARE IL SOLE DI MEZZOGIORNO. APPLICARE SECONDO LE NECESSITÀ O RIPETERE L'OPERAZIONE SU PELLI SENSIBILI AI RAGGI SOLARI.



tive dell'ossigeno ma gravato dai prodotti del metabolismo (anidride carbonica, prodotti della degradazione degli zuccheri e della degradazione dei grassi, acidi, ecc...). In genere vi è una certa percentuale di liquidi e di proteine che dalla periferia non vengono ripresi dalla struttura delle vene ma da altri "tubi" capillari cioè di piccole dimensioni dotate di capacità di pompa muscolare che sono i capillari linfatici. Questi ultimi si raggruppano progressivamente in strutture tubulari sempre più grosse passando attraverso i vari linfonodi (ghiandole linfatiche, importanti perché sono strutture piene di globuli bianchi e che ci proteggono dalle infezioni esterne), salendo via via fino alla regione del torace per poi confluire di nuovo nell'apparato venoso e rimescolarsi al sangue.

Agli arti inferiori i tubuli linfatici possono essere danneggiati da diverse situazioni quali interventi chirurgici, traumi contusivi, distorsioni (per esempio della caviglia) interventi chirurgici a livello delle zone dei linfonodi dell'inguine (per esempi quando si operano le vene superficiali) o infezioni che danneggiano queste fragili strutture e di conseguenza il trasporto di questo eccesso di liquido diventa problematico e tende ad accumularsi.

Il linfedema è una patologia complessa e il ristagno coinvolge in genere anche il collo del piede e le dita dei piedi che diventano ingrossate con la pelle ispessita caratteristica per la diagnosi.

Altre situazioni patologiche internistiche possono spiegare gli edemi. Solitamente in questi casi si necessita naturalmente di una valutazione del medico. Le malattie cardiache (insufficienza cardiaca per esempio), l'insufficienza del funzionamento del rene, le problematiche legate al fegato (cirrosi, ipertensione portale ecc.) la mancanza di proteine (tipicamente nei paesi molto poveri) e tutta un'altra serie di situazioni complesse che il vostro medico conosce.

Anche la tiroide può essere responsabile di gambe gonfie soprattutto se essa non produce abbastanza ormoni tiroidei.

Per fortuna queste patologie sono relativamente poco frequenti fino alla quinta e sesta decade di vita e di conseguenza la problematica della gamba pesante, gonfia e dolorosa che colpisce maggiormente la donna risulta essere perlopiù un disturbo funzionale e/o costituzionale sicuramente fastidioso e legato ad una relativa diminuzione della qualità di vita ma di buona prognosi globale.

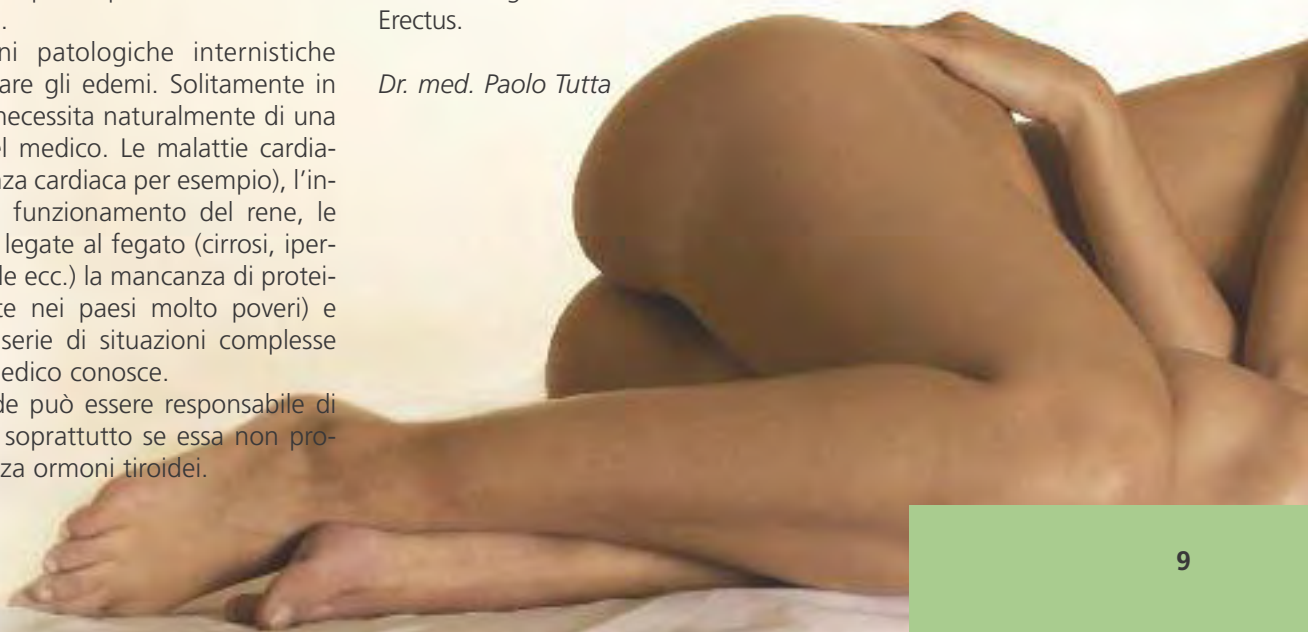
Il termine d'insufficienza venosa è diventato oggi, grazie alle investigazioni più accurate tramite Duplex (eco-color Doppler), cioè tramite esame ecografico dinamico funzionale della struttura e del funzionamento delle vene, termine molto preciso che designa un malfunzionamento oggettivabile della rete venosa tale da provocare complicanze quali appunto gli edemi ma ancora oltre alterazioni cutanee a livello degli arti inferiori fino alla compromissione dei tessuti e la formazione di ulcere.

In presenza di gambe gonfie, di varicosità capillari o di piccolo calibro, reticolari, non si può parlare d'insufficienza venosa come termine specifico.

Spesso questi inestetismi vengono confusi con una malattia venosa più grave che per la maggior parte delle situazioni non è il caso.

Il capitolo dell'insufficienza venosa è tuttavia ancora un argomento completamente a sé di cui solo una minima parte delle possibilità di patologie sono state discusse in questo breve riassunto riguardante la malattia dell'Omo Erectus.

Dr. med. Paolo Tutta



Per torcersi solo dalle risate.



**MAGNESIUM
CHECK:**

Partecipate ed evitate gradualmente
www.nervi-saldi.ch

Magnesium-Sandoz® è indicato in caso di crampi, nervosismo, irritabilità e stanchezza causati da un'alimentazione povera di magnesio. Inoltre, Magnesium-Sandoz® è l'ideale per coprire il maggiore fabbisogno di magnesio durante la crescita, nello sport agonistico e durante la gravidanza e l'allattamento. Una confezione di Magnesium-Sandoz® contiene 20 o 40 compresse effervescenti al gusto di limone. Per la produzione di Magnesium-Sandoz® vale lo stesso standard qualitativo elevato valido per la nostra ampia offerta di generici. **Difetti, chi ha già realizzato medicinali originali è più che mai in grado di produrre i generici con la qualità degli originali: Sandoz, dal 1895.**

a Ixevorta company



SANDOZ

Generici di qualità originale

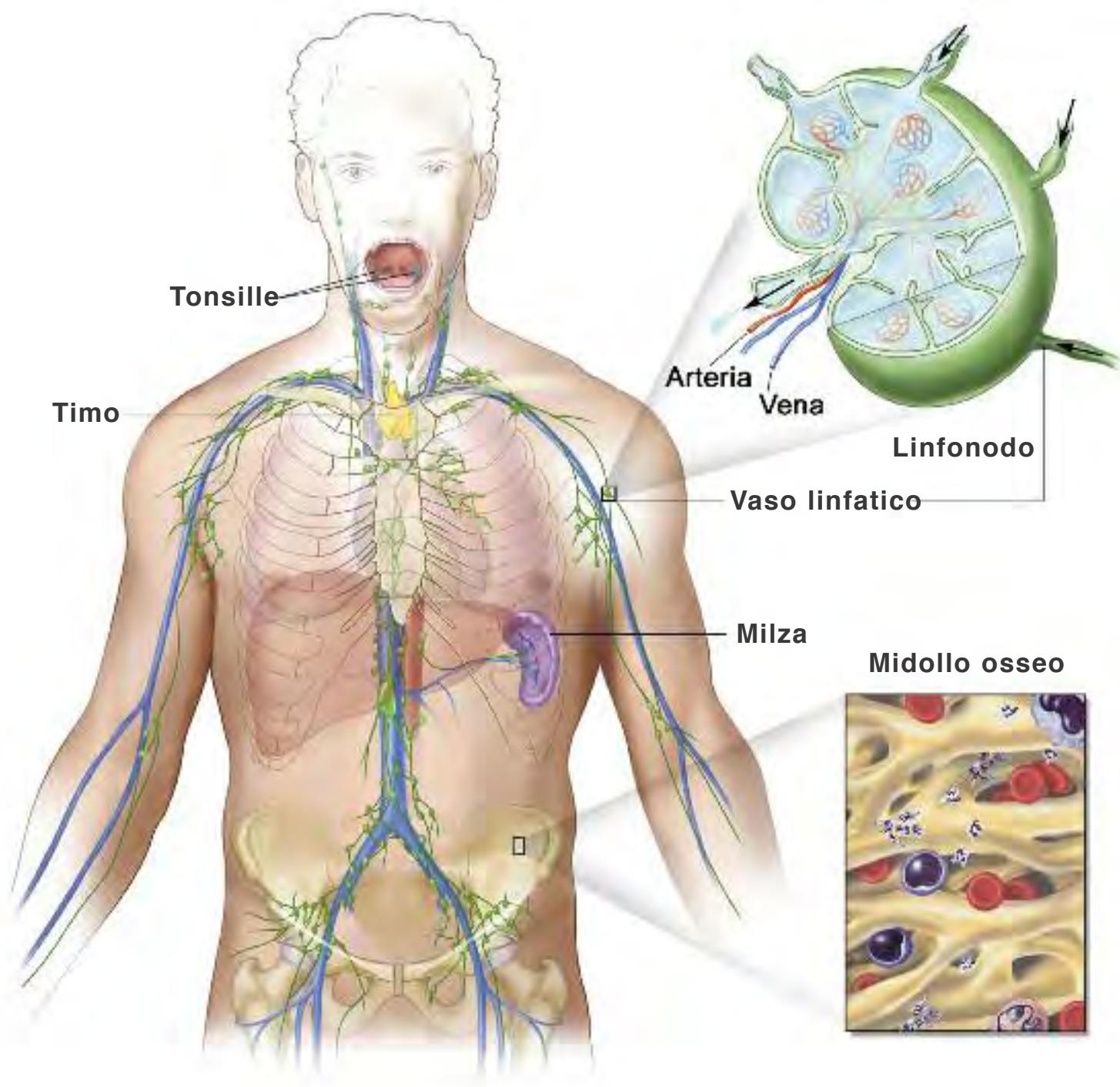
Sistema linfatico

Il sistema linfatico è uno dei sistemi naturali di difesa dell'organismo contro le infezioni.

È un sistema complesso costituito da organi linfatici, quali il midollo osseo, le tonsille, il timo

(posto dietro lo sterno) e la milza (situata nell'addome appena sotto il torace), e da una serie di linfonodi, che sono collegati tra loro da una rete di sottili vasi linfatici.

Farmacisti SpazioSalute



Per una flora intestinale sana:

Bioflorina™

Normalizza la flora intestinale perturbata e agisce contro la diarrea

Probiotico naturale

Per adulti, bambini e lattanti

In prevenzione o come trattamento



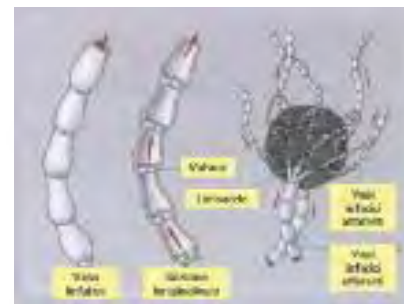
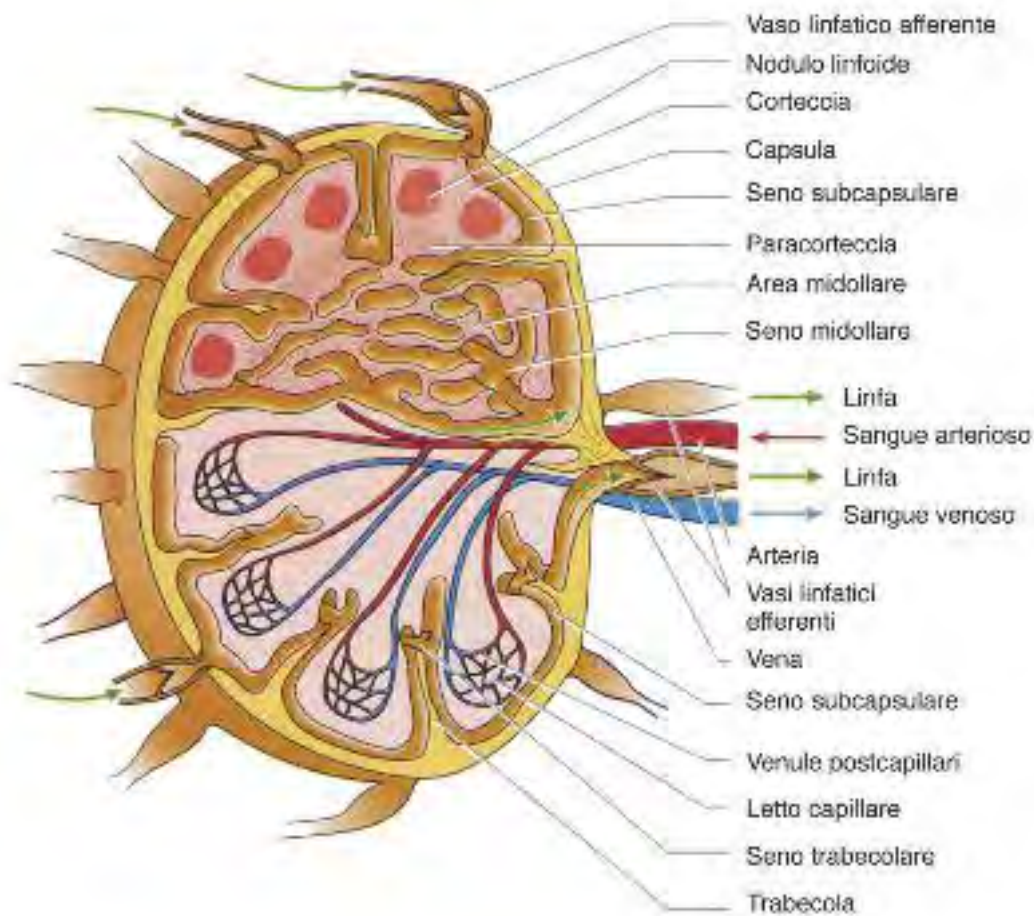
Bioflorina™

sanofi aventis

La salute, la cosa più importante

Per il bene della vostra flora intestinale.

spazio anatomia



In questo sistema di canali scorre la linfa che contiene i globuli bianchi, detti linfociti, che hanno la funzione di difesa contro le infezioni e le malattie, costituita dal plasma linfatico e da elementi morfologici che sono quasi esclusivamente linfociti e monociti.

Fanno parte integrante del sistema linfatico gli organi linfoidi, termine che raggruppa formazioni diverse che hanno tutte in comune il fatto di essere costituite da tessuto linfoide e di essere principalmente destinate a rigenerare i linfociti.

Nei linfonodi maturano i globuli bianchi, come linfociti e macrofagi, prodotti dal midollo osseo e determinanti nella difesa dell'organismo da batteri e virus.

Nel **timo** maturano i linfociti e contribuisce in età infantile a creare il sistema immunitario, mentre in età adulta riduce le proprie dimensioni.

I **linfonodi** sono masserelle di tessuto linfatico attraversate dai vasi linfatici, numerose in particolare nella zona ascellare e nell'inguine. Essi hanno il compito di filtrare e depurare la linfa. La **milza** contiene i macrofagi e i linfociti, svolgendo così un importante compito difensivo; inoltre in essa si distruggono i globuli rossi e, in casi di particolari malattie, è in grado produrli e rilasciarli nel sangue.

Il tessuto linfatico è comunque abbondante anche in altri organi come l'intestino e le tonsille.

Il sistema linfatico non solo restituisce al sangue, attraverso i vasi, elementi specifici quali le proteine e i grassi assorbiti dall'intestino durante la digestione, ma fa parte del sistema immunitario.

Farmacisti SpazioSalute

- **Malessere?**
- **Disturbi allo stomaco?**
- **Nervosità?**
- **Disturbi di sonno?**

Carmol® per il tuo benessere.

Leggere attentamente il foglietto illustrativo.
Contiene 64 % vol. alcol.
Disponibile in farmacia e in drogheria.
Iromedica SA, 9014 San Gallo



Lavarsi le mani
sempre e ovunque.



desinfect è la nuova, pratica salvietta detergente per l'igiene delle mani ovunque. Neutralizza efficacemente il 99,99% dei batteri, funghi e virus indesiderati e, a differenza delle normali salviette rinfrescanti, rende le mani e gli oggetti davvero puliti. desinfect è disponibile in farmacia.



Piogge acide

Le piogge acide sono precipitazioni piovose con maggiore composizione di particelle e gas altrimenti sospese in atmosfera.

I principali componenti acidi presenti nelle piogge sono gli ossidi di zolfo e gli ossidi d'azoto. La loro presenza nell'atmosfera è in parte naturale. Le attività umane ne hanno però aumentato la loro quantità.

Le ricadute delle particelle possono avvenire in due modi:

- **ricadute "umide":** sono le più note e si verificano sia sotto forma di pioggia acida, sia come neve, rugiada e nebbie acide. Queste precipitazioni si possono formare a grandi distanze rispetto ai punti di emissione degli ossidi originari; di conseguenza sovente il paese inquinato si trova molto lontano da quello inquinante.
- **ricadute "secche":** consistono nella ricaduta al suolo di sostanze acide in forma di gas o di particelle microscopiche, senza che si renda necessaria la loro soluzione. Questo processo in genere si verifica soprattutto nelle aree più vicine ai punti di emissione.

Va sottolineato che i gas responsabili delle precipitazioni acide sono presenti nell'atmosfera anche per cause naturali quali eruzioni vulcaniche, temporali, processi di degradazione batterica delle sostanze organiche, respirazione di piante e animali. Per questo motivo l'acqua piovana in condizioni normali non è neutra (pH 7), ma risulta debolmente acida (pH 5,6).

Nei casi di ricadute "secche" la forma acida tende a formarsi solo successivamente alla deposizione sul terreno. Quando invece la ricaduta avviene in modo "umido" tendono a formarsi acidi prima ancora che l'acqua si depositi sul terreno. Gli ossidi di zolfo a contatto con l'acqua si trasformano in acido solforico, gli ossidi di azoto in acido nitrico.

Il consumo dei combustibili fossili è una delle principali cause inquinanti a provocare le piogge acide.

Le sostanze a base di zolfo rilasciate nell'atmosfera tendono a ricadere al suolo mediante la

pioggia provocando concentrazioni nelle zone a maggiore precipitazione piovosa.

Le sostanze a base di azoto restano invece per molto tempo nell'atmosfera. La ricaduta al suolo quindi non coincide con il luogo di origine delle emissioni inquinanti.

Effetti sulla vegetazione

La vegetazione viene messa a dura prova dalla presenza degli acidi. L'acidificazione viene assorbita dalle piante sia tramite lo scambio gassoso delle foglie, sia indirettamente dalle variazioni di composizione organica del terreno. Il grado di tossicità ne riduce la crescita e le capacità nutritive.

L'aggressione diretta provoca danni sulle strutture di protezione superficiale delle foglie; l'aggressione indiretta provoca invece, attraverso l'acidificazione del suolo, danni all'apparato radicale, rallentamento della crescita e addirittura morte precoce della pianta.

Il terreno tuttavia può possedere una "difesa" di fronte a questo attacco, denominata "effetto tampone", che consiste nella capacità di tollerare livelli di acidità notevoli, mantenendo costante il proprio pH. La capacità tamponante dipende dalla natura dei terreni; tuttavia anche in quelli meno sensibili all'acidificazione (che derivano da rocce sedimentarie contenenti carbonati), l'effetto tampone, a lungo andare, può venire meno.

Effetti sulle acque superficiali

Le piogge acide colpiscono anche le acque superficiali determinando un'alterazione chimica delle acque di falda, dei laghi, dei fiumi e delle acque marine lungo le coste. I bacini imbriferi, nei quali si raccoglie la pioggia, presentano una certa capacità neutralizzante l'acidità, dovuta alle caratteristiche geologiche del suolo, variabile a seconda del tipo di substrato roccioso del bacino e dell'acidità più o meno elevata delle piogge. Le acque di bacini con fondali costituiti da rocce siliciche, quali graniti e gneiss sono le più vulnerabili al processo di acidificazione, in quanto rocce acide. L'acqua con un pH inferiore alla media provoca gravi danni agli ecosistemi idrici; viene così modifi-

Farmacisti SpazioSalute



Sole all'orizzonte ... pensate **Daylong**! Protezione e cura a lunga durata.



Non esponetevi mai al sole senza Daylong.

Daylong ultra FPS* 25 protegge, grazie al suo filtro a largo spettro fotostabile, contro i raggi UVA e UVB che sono molto nocivi per la pelle. Daylong è resistente all'acqua, molto ben tollerato (non contiene profumi), e penetra molto rapidamente senza ungere la pelle. E applicando **Daylong Night Repair** prima di coricarsi renderà la vostra pelle molto morbida e setosa, grazie all'enzima di riparazione del DNA, endonucleasi.

* Fattore di protezione solare (FPS). Informazioni conformi alle norme europee.

Tutta la gamma di prodotti Daylong è disponibile alla pagina www.daylong.com

Partner della  **lega svizzera contro il cancro**



Esponetevi al sole ... ma con una buona protezione !

La protezione solare si instaura sempre più nella coscienza delle famiglie, degli sportivi e degli amanti del sole. Con la necessità di proteggersi in maniera ottimale, la richiesta di fattori di protezione solare più alti è aumentata in modo costante negli ultimi anni. I prodotti di protezione solare con fattori di protezione inferiori a 15 non proteggono in modo sufficiente. Soprattutto le persone dalla pelle chiara dovrebbero utilizzare assolutamente creme solari con altissimi fattori di protezione solare.

Il fattore di protezione solare (FPS)...

... indica in quale misura un prodotto protegge contro le scottature solari causate dall'irraggiamento UVB. Una buona protezione contro gli UVB costituisce tuttavia solo la metà dell'obiettivo. Per essere protetti in modo sicuro contro l'irraggiamento solare occorre scegliere un prodotto di protezione solare efficace anche contro l'irraggiamento

UVA. In conformità con le nuove raccomandazioni dell'EU, la protezione UVA deve essere consentita in funzione della protezione UVB (FPS). Di conseguenza, può essere apposto il seguente logo sulla confezione.

Affinché l'applicazione non costituisca l'occupazione principale delle giornate di sole, si consiglia un prodotto di protezione solare resistente all'acqua.

I bambini di età inferiore ad un anno ...

... non devono essere esposti al sole, ma devono essere sempre protetti da un cappellino, da abiti indicati e da un parasole. Quando ciò non è possibile, è indispensabile proteggere il viso, le mani e i piedi con prodotti di protezione solare a base di micropigmenti, perfettamente tollerati dalla pelle estremamente sensibile dei bambini.

cato l'habitat acquatico idoneo a diverse piante e specie animali, dando luogo pertanto a comunità biologiche anomale.

Effetti sui monumenti e costruzioni

I danni delle piogge acide sono ormai evidenti sulle costruzioni e monumenti, provocando un effetto corrosivo della struttura. Molti monumenti sono continuamente ristrutturati per essere salvati. Una sorte che non risparmia nemmeno le opere moderne come ponti, edifici e altro. Persino il cemento armato può essere attaccato e degradato dall'acido solforico contenuto nelle piogge acide.

Effetti sulla visibilità

La visibilità viene peggiorata e ridotta tramite l'assorbimento e la riflessione della luce dovuta alla presenza dei gas e delle particelle nell'aria.

Effetti sulla salute umana

L'inquinamento atmosferico può compromettere la salute umana direttamente e indirettamente.

Gli effetti diretti sono quelli che comportano danni al corpo umano derivanti dall'esposizione alle sostanze inquinanti. Le piogge acide di per sé (deposizioni umide) non hanno effetti diretti sulla salute umana diversamente dagli

inquinanti acidi allo stato gassoso o di aerosol (deposizioni a secco).

I danni maggiori sono provocati dall' SO_2 che causa un restringimento temporaneo dei bronchi: la respirazione diventa difficoltosa e aumenta l'irritazione agli occhi; tali disturbi colpiscono soprattutto i bambini, gli anziani, gli affetti da malattie cardiache e i soggetti con problemi polmonari preesistenti.

La maggior parte degli effetti succitati sono solo problemi passeggeri alle persone esposte temporaneamente a livelli atmosferici elevati di SO_2 , mentre possono provocare gravi effetti nel caso di esposizioni prolungate. Anche il biossido di azoto (NO_2) è nocivo, in quanto può compromettere la funzionalità polmonare. Due sono le principali vie indirette attraverso le quali le piogge acide possono compromettere la salute umana: l'acqua potabile e i cibi. In entrambi i casi entrano in gioco i metalli pesanti quali rame, zinco, mercurio, cadmio, alluminio e manganese, che vengono liberati quando terreni e sedimenti diventano acidi. Questi agenti mobilizzati si disciolgono nell'umidità del suolo e possono quindi contaminare l'acqua potabile filtrando dal terreno nei bacini di raccolta o corrodendo i serbatoi e i sistemi di distribuzione.

Farmacisti SpazioSalute



Piscine e idromassaggi,



ma senza infezioni vaginali!

Le piscine e gli idromassaggi sono un'ossessione per molte donne poiché con questi due svaghi si contraggono quasi inevitabilmente infezioni vaginali! Tuttavia, è possibile trascorrere momenti piacevoli senza doverne subire le conseguenze.

Cosa occorre sapere

Quando si fa il bagno in piscina o peggio ancora in un idromassaggio, intervengono vari fattori: anzitutto, il pH vaginale si altera (l'acqua è molto meno acida della vagina). Il costume perennemente umido favorisce lo sviluppo dei batteri e, per di più, l'acqua non è proprio una delle cose più pulite! Subito dopo il bagno bisognerebbe quindi docciarsi e indossare un costume asciutto. Ma per numerose donne sensibili ciò non basta.

Alcuni consigli utili...

Il primo obiettivo consiste nel proteggere l'ambiente vaginale a livello sia di acidità che di salute della flora; a tal fine, prima di entrare in acqua, applicate internamente Multi-Gyn Actigel. Esso manterrà il giusto pH per la durata

del bagno e combatterà i germi patogeni. Potete senz'altro aumentare la quantità di applicazioni in base al tempo che trascorrerete in piscina. Dopo il bagno, una doccia vaginale con Multi-Gyn Doccia e l'assunzione di Multi-Gyn Compresse garantiranno il ripristino di un ambiente sano (pH giusto e senza germi), stimolando i lattobacilli che potrebbero essere stati indeboliti dall'acqua della piscina (cloro e pH inadeguato). In seguito applicherete ancora una volta Multi-Gyn Actigel, a titolo preventivo. Tale approccio ridurrà al minimo i rischi di infezione, consentendovi di rinfrescarvi in piscina durante le calde giornate estive o di rilassarvi nell'idromassaggio. Infine, se il costume umido provoca arrossamenti e prurito, applicate esternamente Multi-Gyn Actigel: il sollievo sarà immediato.

Multi-Gyn
DUOPACK



Multi-Gyn, per tutte le donne!

Per maggiori informazioni consultate il sito www.multi-gyn.ch.

In caso di piccoli problemi vaginali (irritazione, prurito, rossore,...), per la prevenzione delle infezioni vaginali e il trattamento delle batteriosi vaginali...

Multi-Gyn®

LA soluzione rapida ed efficace

Contiene l'estratto 2QR a base d'Aloe Barbadensis Miller



AZIONE DUOPACK

All'acquisto di un Multi-Gyn Actigel, riceverete **gratuitamente** un flacone di Multi-Gyn FemiWash per un valore di CHF 14.80*

* valevole fino ad esaurimento dello stock "duopack"

Centro di senologia della Svizzera Italiana

Il centro di senologia, che cos'è e come opera?

Un Centro di senologia è un luogo in cui un gruppo di specialisti (medici, infermieri, psicologi...) opera in spazi esclusivamente dedicati alla salute del seno femminile. Comprende un grande patrimonio di conoscenze mediche che sono di estrema importanza perché danno alla donna maggiori sicurezze: il suo problema di salute non viene più affrontato da un singolo medico che – anche se capace – segue però solo qualche decina di casi all'anno, ma da un gruppo organizzato, da una "squadra" che si dedica quotidianamente e collegialmente a questa patologia.

Esistono numerosi tipi di tumore al seno e per tale motivo la giusta cura di questa malattia è uno dei problemi più complessi della moderna medicina. Per agire al meglio occorrono diversi strumenti e apparecchiature per la diagnosi, la cura e la riabilitazione. Ma soprattutto è essenziale poter disporre di tutte le competenze indispensabili per offrire la migliore assistenza possibile a ogni singola donna.

Proprio perché siamo di fronte a tipologie diverse di tumori dobbiamo per forza saper fornire cure diverse; e ciò è possibile solo in un Centro di Senologia, dove lavorano assieme radiologi, ginecologi, chirurghi senologi e plastici, oncologi, radioterapisti, infermieri specializzati, psicologi e molti altri professionisti.

Il Centro di Senologia dell'EOC (Ente Ospedaliero Cantonale), ha recentemente ottenuto la prestigiosa certificazione EUSOMA, dall'Associazione Europea di Mastologia. La principale difficoltà che riscontrano i pazienti che si rivolgono a un medico è come riconoscere in quest'ultimo o nel centro nel quale opera, se può essere definito come specializzato. Per questo motivo si presenta la necessità di un sistema di accreditamento universalmente riconosciuto. Questo è una forma di sicurezza o "garanzia" per il paziente, che il centro in questione opera secondo metodologie ben definite e con specialisti che possono essere chiamati tali.

Il Centro di Senologia dell'EOC è il primo in

Ticino e il secondo in Svizzera ad aver ottenuto questo prestigioso riconoscimento.

Quando ci si può rivolgere a un Centro di senologia

Il Centro di Senologia della Svizzera Italiana, è una struttura esclusivamente dedicata ai problemi del seno. Siamo a disposizione di ogni donna che ritenga di averne bisogno e ci può contattare di sua spontanea iniziativa o con l'indicazione del proprio medico curante o dello specialista. La parola chiave è prevenzione, come dice il proverbio "prevenire è meglio che curare" così anche e soprattutto per quel che riguarda i tumori al seno la prevenzione è di fondamentale importanza.

Conoscere il proprio seno

È la prima parte della prevenzione di tumori o altre anomalie. Il seno è costituito principalmente dalla ghiandola mammaria, da tessuto connettivo e tessuto adiposo. Con le diverse fasi della vita - dall'età giovanile alla maturità fino all'età avanzata - il seno subisce delle modificazioni normali. Con l'avanzare dell'età, il capezzolo si rimpicciolisce e la percentuale di tessuto adiposo diventa prevalente. Il seno perde sodezza. Le variazioni della secrezione ormonale influiscono sul tessuto della ghiandola mammaria. In circa nove casi su dieci, si tratta di modificazioni di natura benigna. La diagnosi per stabilire se si tratta di modificazioni di natura benigna o maligna può essere fatta dal medico solo mediante esami specifici come l'ecografia, la mammografia o la biopsia. La nostra società, nell'ultimo secolo, ha subito importanti cambiamenti che hanno avuto un profondo impatto su questa preziosa parte del corpo della donna. Mentre le nostre bisnonne avevano il primo figlio a 16 anni e affrontavano naturalmente molte gravidanze e anni d'allattamento, le giovani donne di oggi hanno l'opportunità di studiare e lavorare e hanno portato l'età media della prima gravidanza a 25 anni. La medicina ha appurato che questa silenziosa "rivoluzione" nel mondo femminile si manifesta anche sotto forma di cambiamenti ormonali che a loro

Centro di Senologia della Svizzera Italiana

A colloquio con il Dr. Alberto Costa, coordinatore del Centro di Senologia della Svizzera Italiana dell'EOC





La vostra energia per la primavera.

Ricaricatevi prima della stagione,
per viverla a pieno.

Ginsana® è in vendita libera in farmacia e in drogheria.



HARTMANN

Life is life.

Piccoli fastidi?

Con i cerotti idroattivi, sono già un ricordo.

Pallone gratis

all'acquisto per un
valore di 15.-

valido fino al 31.08.2010



- Calmano immediatamente il primo dolore
- Favoriscono il processo di guarigione
- Materiale traspirante
- Pellicola sottilissima e flessibile
- Cerotti di dimensioni assortite
- Possono restare applicati per più giorni

Partecipa e vinci un fine
settimana con shooting
fotografico:
Dai alla nostra campagna
il tuo volto:
www.dermoplast.ch



DermaPlast® Hydro

Diverse ferite, un'unica soluzione. DermaPlast® Hydro

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, www.dermoplast.ch

volta inducono un aumento del rischio di tumore al seno.

D'altra parte, la stessa medicina ha fatto significativi progressi nella cura di questa malattia (che colpisce una donna su 10), tanto che il carcinoma mammario (così si chiama tecnicamente il tumore al seno) è oggi una delle forme di cancro più guaribili. Sia negli Stati Uniti sia da noi in Europa la mortalità per tumore al seno è da oltre dieci anni in continua e costante diminuzione.

L'esperienza ha dimostrato che molti disturbi possono essere di origine benigna, e quindi è possibile sciogliere ogni dubbio durante questa prima visita. Nonostante ciò, il senologo le consiglierà di sottoporsi a periodici controlli. Se invece in presenza di un nodulo sospetto fossero necessari ulteriori accertamenti, il senologo le illustrerà la situazione durante il colloquio. Anche in questo caso sarà presente un'infermiera specializzata che sarà sempre a sua disposizione per fornirle ulteriori informazioni sulle cure e sulle conseguenze della malattia nella sfera fisica, psichica e sociale e fornendole indicazioni sugli strumenti attualmente a disposizione nella nostra realtà per farvi fronte. La diagnosi precoce e le cure interdisciplinari (cioè svolte da esperti diversi che agiscono insieme e in modo coordinato) stanno finalmente sconfiggendo il tumore al seno in tutto il mondo. Il Centro di Senologia ha tutte le risorse necessarie per essere in prima fila in questa cruciale battaglia per la salute della donna.

Intervento chirurgico

Oltre ad essere l'organo per l'allattamento, e quindi fondamentale per il rapporto madre-bambino, il seno femminile ha assunto nel corso del secolo scorso un ruolo centrale nell'espressione della femminilità. Caduti i tabù dell'ottocento, la "belle époque" ha cominciato a mostrare il seno femminile liberamente in tutte le sue espressioni artistiche, rendendolo probabilmente oggi il simbolo per eccellenza dell'essere donna.

Questa evoluzione artistica e culturale ha spinto anche i medici a considerare più attentamente l'aspetto estetico della paziente ed in

modo particolare del seno femminile nell'ambito della cura delle malattie. La presenza del chirurgo plastico permette dunque di valutare al meglio le tecniche chirurgiche così da preservare per quanto possibile un aspetto naturale e femminile del seno.

La particolarità del Centro di Senologia della Svizzera Italiana è di offrire non solo una consulenza del chirurgo plastico bensì un vero servizio di chirurgia plastica integrato nel Centro stesso. Ciò permette una migliore collaborazione fra il senologo ed il chirurgo plastico che lavorano in armonia alla ricerca di un trattamento efficace contro la malattia, ma rispettoso dell'integrità estetica della donna.

Naturalmente il servizio di chirurgia plastica del Centro di Senologia della Svizzera Italiana non si occupa unicamente della cura dei tumori ma di tutte le patologie legate alla morfologia del seno femminile quali per esempio la macromastia (seno eccessivamente grosso), l'ipoplasia mammaria (seno poco sviluppato), malformazioni congenite ecc., offrendo alla donna una consulenza competente e personalizzata.

Dr. Alberto Costa

Cosa significa...

... Mammografia?

La mammografia è un esame radiologico del seno che permette di identificare noduli molto piccoli non ancora palpabili. Non ci si sottopone a mammografia perché si è ammalate, ma per escludere di esserlo: ecco perché bisognerebbe eseguirne una a partire dai 50 anni e in seguito, periodicamente, a seconda dei propri fattori di rischio, per diagnosticare precocemente l'eventuale esistenza di un tumore al seno.

... Ecografia?

L'ecografia è un esame diagnostico che, attraverso l'utilizzo degli ultrasuoni, fornisce immagini degli organi interni. È particolarmente utile nei casi in cui si desidera distinguere una formazione compatta (nodulo) da una ripiena di liquido (ciste).

... Ago-biopsia?

Previo anestesia locale, si esegue una puntura con un ago munito di un apposito dispositivo al fine di prelevare il tessuto per un esame istologico. Si può quindi già parlare di biopsia.

Questo tipo di esame si esegue sotto guida ecografica o stereotassica (utilizza per la centratura della lesione un'apparecchiatura radiologica particolare, la cosiddetta stereotassi).

... Risonanza magnetica?

La risonanza magnetica, RM o MRI, deve essere considerata come un esame di complemento ad un'altra indagine (mammografia/ ecografia) e di regola non viene considerata come primo esame. In casi particolari può aiutare la ricerca e la caratterizzazione di lesioni mammarie.

... Mammotome?

Il Mammotome è un apparecchio che amplia le possibilità diagnostiche e permette di asportare dal seno referti non palpabili. Il Mammotome è in funzione all'EOC dal 2003. Nella maggior parte dei casi trattati sino a oggi sono state trovate lesioni di carattere benigno, risolte all'istante, senza ulteriori interventi invasivi. Nei casi di tumore pre-maligno o maligno, l'anticipazione diagnostica attraverso il Mammotome consente al medico di intervenire in uno stadio molto precoce, con possibilità elevate di una guarigione completa.

L'originalità del Mammotome è l'invasività minima. Con un'incisione millimetrica praticata in anestesia locale, che lascia una piccola cicatrice, si riesce ad asportare tessuti in modo assai più localizzato rispetto alle tecniche convenzionali che richiedono interventi più lunghi, in narcosi completa e con conseguenze più marcate. La paziente che ha subito un intervento con il Mammotome può tornare a domicilio dopo poche ore.

Il Centro di Senologia dell'EOC ha due sedi, una a Bellinzona e l'altra a Lugano.

Centro di Senologia della Svizzera Italiana
Tel. +41 (0)91 811 65 00
senologia@eoc.ch
www.eoc.ch

Bellinzona
Ospedale San Giovanni
Via Ospedale
CH-6500 Bellinzona

Lugano
Ospedale Civico
Via Tesserete 46
CH-6900 Lugano

farmacie affiliate



Agno

- **Farmacia dell'Aeroporto SA**
6982 Agno
Centro Agno
Tel. 091 605 65 64

Bellinzona

- **Farmacia Stazione Farbe SA**
6500 Bellinzona
Viale Stazione 29b
Tel. 091 825 27 33

Biasca

- **Farmacia Centrale SA**
6710 Biasca
Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12

Bissone

- **Farmacia Sant'Antonio Bissone SA**
6816 Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

Breganzona

- **Farmacia di Breganzona Planfarm SA**
6932 Breganzona
Via Lucino/via Gemmo
Tel. 091 966 41 21

Brissago

- **Farmacia Bianda SA**
6614 Brissago
Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65

Chiasso

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

Giubiasco

- **Farmacia Cugini**
6512 Giubiasco
Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51

Gravesano

- **Farmacia Tosi**
6929 Gravesano
Via S. Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

Grancia

- **Farmacia Centro Grancia SA**
6916 Grancia
Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

Locarno

- **Farmacia Varini**
6600 Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71

Lugano

- **Farmacia Cattaneo & Co**
6900 Lugano
Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

- **Farmacia Federale**
6900 Massagno
Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25

- **Farmacia Internazionale SA**
6900 Lugano
Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

- **Farmacia Loreto Sagl**
6900 Lugano
Via Clemente Maraini 31
Tel. 091 994 35 65

Mendrisio

- **Farmacia Ferregutti Sagl**
6850 Mendrisio
Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49

Morbio Inferiore

- **Farmacia Serfontana SA**
6836 Serfontana
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05

Stabio

- **Farmacia Zanini**
6855 Stabio
Piazza Solza
Tel. 091 647 39 13

Tenero

- **Farmacia Caroni**
6598 Tenero
Via al Giardino 6
Tel. 091 745 23 03

Veza

- **Farmacia San Marco**
6943 Veza
Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19

excILOR

STOP UNGHIE DETERIORATE DALLE MICOSI

- Macchie bianche
- Unghie ingiallite

Si tratta forse di
una micosi ?

Chiedete consiglio al
personale specializzato



www.excilor.com

DG
DOETSCH GREYER AG
REUTHER- & BOMMELER-STRASSE 11, 70372 STUTTGART



Excilor®: per il trattamento della micosi dell'unghia

Che cos'è una "micosi dell'unghia"?

La micosi dell'unghia (chiamata anche onicomicosi) è l'infezione di un'unghia della mano o del piede dovuta ad un fungo. L'infezione comincia il più delle volte sulla zona periferica dell'unghia, che diventa giallastra, scura o verde. La micosi si insinua sotto o all'interno dell'unghia e provoca un ispessimento friabile dell'unghia. A volte l'unghia può staccarsi completamente o parzialmente e questo può comportare dolore. In alcuni casi, si può arrivare anche alla perdita completa dell'unghia.

Come si manifesta la micosi dell'unghia?

Le infezioni micotiche compaiono sulle unghie - più spesso sulle unghie dei piedi - per la mancanza di igiene, a causa di eccessiva umidità, calore e sudorazione. L'unghia è solitamente troppo spessa per lasciar passare la micosi, ma le unghie rovinate possono infettarsi facilmente. La proliferazione delle micosi può provenire da scarpe troppo strette e/o dalla sudorazione dei piedi. Le infezioni micotiche sono trasmissibili con altrettanta facilità (per es. attraverso le docce

comuni). Ci si può infettare anche da soli: una sola unghia micotica può bastare per attaccare le altre unghie. Alcune persone (persone diabetiche, in terapia con cortisone, immunodeficienti) sono più sensibili alle infezioni micotiche. Vanno trattate per tempo: più l'infezione è circoscritta, più il trattamento sarà corto. Va inoltre evitata l'infezione di altre unghie.

Come prevenire la micosi dell'unghia del piede?

- Lavarsi regolarmente i piedi, preferibilmente senza sapone. Se si utilizza comunque il sapone, occorre risciacquare abbondantemente per eliminare tutti i residui di sapone.
- Asciugare bene i piedi, sopra tutto le dita.
- Portare calzini puliti di cotone o di lana.
- Portare scarpe ben aerate, non troppo strette. Cambiare regolarmente le scarpe.
- Utilizzare un prodotto antimicotico per le scarpe.
- Indossare dei sandali nei locali dove ci sono molte persone a piedi nudi, come nelle docce, negli spogliatoi e nelle piscine.

Excilor® è indicato per il trattamento della micosi dell'unghia.

Come agisce Excilor® sulla micosi dell'unghia?

Il componente più importante dell'unghia è la cheratina, che praticamente è impermeabile alla maggior parte delle preparazioni antimicotiche. Nella maggioranza dei casi, la micosi è presente anche sotto l'unghia e questo complica il trattamento. Excilor® controlla il micro-ambiente dell'unghia rendendo acido il letto dell'unghia stessa. Excilor® attraversa l'unghia, così che l'unghia sia trattata "dall'interno verso l'esterno".

Possono essere parecchi mesi necessari prima che l'unghia deteriorata sembra di nuovo totalmente sana. Un'unghia del piede cresce soltanto +/- 1,5 mm al mese. Excilor® abbassa rapidamente il pH dell'unghia e rende così l'ambiente poco propizio alla proliferazione delle micosi. L'unghia rovinata deve tuttavia avere il tempo di ricrescere.

Applicare il prodotto 2 volte al giorno (mattina e sera). Per ottenere dei buoni risultati, il trattamento deve essere applicato per almeno 3 mesi. Si consiglia di proseguire il trattamento fino alla guarigione completa dell'unghia.

Excilor® ha dato prova della sua efficacia nel corso di uno studio clinico. Risultati visibili a partire dalla ricrescita.

Quale preferite?

Sostituite gratuitamente il vostro attuale strumento per misurare la glicemia con un nuovo sistema Accu-Chek!

Tagliando
per sostituire gratuitamente
il vostro attuale strumento per misurare
la glicemia con un nuovo sistema Accu-Chek
Valido fino al 31 dicembre 2010



Accu-Chek Aviva Nano

- formato piccolo e pratico
- design moderno e attraente
- schermo luminoso e leggibile
- prende nota delle misurazioni prima e dopo i pasti e vi ricorda di fare il test dopo mangiato
- valori medi su 7, 14, 30 e 90 giorni



Accu-Chek Aviva

- strisce reattive ad alto assorbimento
- minima quantità di sangue (0.6 µL)
- affidabile, confortevole, semplice

www.accu-chek.ch



Roche Diagnostics (Schweiz) AG
Industriestrasse 7 - CH-6343 Rotkreuz

ACCU-CHEK®

Perché ora devo pagare più del 10% di franchigia per le mie strisce reattive?

Alla redazione della nostra rivista Prisma arrivano sempre più domande di pazienti irritati che non capiscono perché per le loro strisce reattive devono sborsare, da inizio 2010, più della normale franchigia del 10% prevista nella Legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal). Qual è l'origine di questo cambiamento?

Il Dipartimento federale dell'interno (DFI) ha ridotto, dal 1° gennaio 2010, l'importo massimo rimborsabile (IMR) per le strisce reattive da CHF 58.10 a frs. 52.30 e da frs. 108.00 a frs. 97.20 (vedi Prisma 1/2010). Questa riduzione ha come effetto che i pazienti ai quali viene fatturato un importo maggiore all'IMR per le strisce reattive devono farsi carico non solo del 10% di franchigia, ma anche della differenza rispetto all'IMR.

Come si possono evitare costi supplementari?

Sul mercato sono disponibili diversi sistemi di misurazione della glicemia provenienti da diverse case produttrici. Si faccia raccomandare - dalla sua farmacia, dal suo medico curante o dalla sua associazione per il diabete -

Esempio:

Importo fatturato per 100 strisce reattive	CHF 108.00
Meno importo rimborsabile (IMR)	CHF 97.20
Differenza a carico del paziente	CHF 10.80
Franchigia del 10% sull'IMR*	CHF 9.70
Totale a carico del paziente	CHF 20.50

* sino all'importo massimo di CHF 700.-/anno.

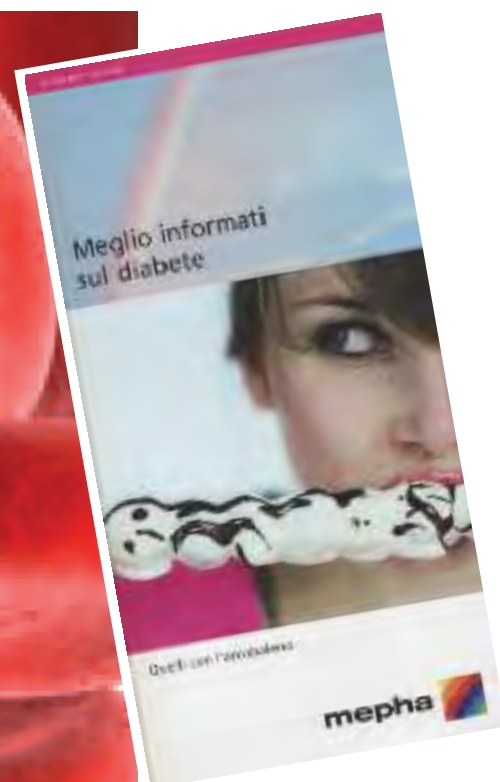
un apparecchio per la misurazione della glicemia le cui strisce reattive non costino più dell'IMR, e chiedo un'offerta di scambio. Cambiare apparecchio potrebbe rivelarsi molto conveniente per lei.

Campagna diabete

dal 1° al 31 luglio 2010

SICURO DI NON AVERE IL

DIABETE?



**In tutte
le farmacie
SpazioSalute
misurazione
gratuita
della glicemia**



**Campagna
Diabete
2010**



mepha 

Per la salute delle vie urinarie ...



... scegli Monurelle Cranberry

complemento alimentare naturale contenente una varietà selezionata di cranberry (V. macrocarpon) ricco in proantocianidine, che possono contribuire a mantenere le vie urinarie in buona salute.

L'aggiunta di vit. C inoltre svolge una funzione antiossidante.

Integratore alimentare disponibile in farmacia

L'esperienza Zambon per il benessere delle vostre vie urinarie

Cos'è un'infezione delle vie urinarie (IVU)?

Un'infezione delle vie urinarie (IVU) è un'infezione batterica dell'apparato urinario. Si ha un'infezione quando dei microorganismi, solitamente batteri provenienti dall'apparato digerente, aderiscono all'apertura dell'uretra ed iniziano a moltiplicarsi. La maggior parte delle infezioni insorgono a causa di una tipologia di batteri, l'Escherichia coli (E. coli), che normalmente si trova nell'intestino.

L'apparato urinario è costituito dai reni, dall'uretere, dalla vescica e dall'uretra. Ogni tratto dell'apparato urinario può essere infettato. Statisticamente quasi il 60% delle donne contrae una IVU almeno una volta nella vita e tra queste un 40% ne ha una seconda. Un numero limitato di queste donne, tra il 5% e il 10%, è soggetto a frequenti infezioni delle vie urinarie, definite come tre o più infezioni all'anno oppure due infezioni in sei mesi; le cosiddette infezioni ricorrenti delle vie urinarie.

Alcune persone sono maggiormente predisposte rispetto ad altre nel contrarre un'infezione delle vie urinarie, per esempio: le donne sessualmente attive, le donne che soffrono di infezioni ricorrenti, dopo la menopausa.

I sintomi più ricorrenti di una infezione delle vie urinarie sono: frequente stimolo ad urinare, incontrollabile stimolo ad urinare, incontinenza, dolore o bruciore durante la minzione, odore pungente dell'urina, sangue nell'urina, emissione di quantità di urine differenti, maggiori o più scarse, dolore nella regione sovrapubica, ai reni oppure sul fianco e brividi, sudore, talvolta febbre.

Cosa si può fare per prevenire la cistite?

Oltre ai classici e già noti consigli di assumere liquidi in abbondanza (almeno 1.5 litri al giorno), urinare frequentemente, evitare indumenti stretti ed eseguire una corretta igiene intima, si può aiutare il benessere delle vie urinarie facilitando l'eliminazione di eventuali batteri con il normale flusso urinario grazie all'uso regolare di Cranberry. Il Cranberry (V. macrocarpon, mirtillo rosso nordamericano) è infatti particolarmente noto per i suoi effetti benefici sulle vie urinarie: tale proprietà è data dalle proantocianidine (PAC) in esso contenute. Il mercato offre numerose varianti a base di questo tipo di bacca, che a volte però non hanno un contenuto standardizzato e/o che non tengono sempre conto delle esigenze del cliente.

È importante, quindi, scegliere un Cranberry di alta qualità e, soprattutto, con un'alta concentrazione di PAC, preferibilmente in una comoda dose unica giornaliera.

Monulab: la risposta immediata ai dubbi di cistite

- ▣ comodo (test domestico)
- ▣ rapido (esito in 5 min.)
- ▣ affidabile
- ▣ di facile utilizzo

In farmacia senza ricetta medica



Zambon
ZAMBON SVIZZERA SA

spazio convenienza

Nelle farmacie SpazioSalute conviene!

Pillola

I farmacisti SpazioSalute vi offrono tutto l'anno uno sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali.

In occasione del vostro primo acquisto avranno il piacere di regalarvi la pratica guida informativa, di sicura utilità per tutta la famiglia, sui differenti metodi contraccettivi.



Prodotti super-convenienza

Tempo di allergie, tempo di lavaggi del naso per eliminare pollini e polveri.

Le farmacie SpazioSalute vi pongono la soluzione dalina fisiologica di risciacquo al prezzo imbattibile di Fr 12.90



Tempo di viaggi e vacanze, tempo di igiene a portata di tutti.

Le farmacie SpazioSalute vi propongono la soluzione disinfettante per le mani ESOSAN®GEL a soli Fr 7.90 100ml



Consulenza gratuita con test udito

Avete problemi d'udito?

Rivolgetevi alle farmacie SpazioSalute.

Vi aiuteranno a trovare la soluzione alle vostre esigenze indirizzandovi e organizzandovi gratuitamente consulenze presso centri specializzati



Fondation Suisse Madagascar (FSM)

Per informazioni:

www.fsmsuisse.org
marila.ch@bluewin.ch

Segretariato:
fleur@sunrise.ch

Per versamenti:
**Fondazione Svizzera
Madagascar
BANCASTATO
65-433-5
Bellinzona
CH61 0076 4147 0674 C000C
cftnbn@gmail.com**

La **Fondazione Svizzera Madagascar** è presente in Madagascar dal 1993. Apartitica, aconfessionale e senza scopo di lucro, riconosciuta dallo Stato malgascio grazie ad un apposito "Accord de siège" e dalla Confederazione Elvetica svolge la sua attività umanitaria sull'isola di Nosy Be con interventi mirati nel settore sanitario, in quello sociale ed educativo.

Suo scopo primario è quello di intervenire sul tessuto locale senza nulla imporre e senza intermediari ma solo auscultando i reali bisogni della popolazione che sono facilmente individuabili nel miglioramento delle condizioni igieniche e dell'istruzione.

I valori di solidarietà e reciprocità profondamente radicati nella tradizione malgascia costituiscono il fulcro teorico e operativo delle finalità della Fondazione.

Due sono i suoi principali programmi in corso:

"Acqua potabile per tutti"

Sul Pianeta Terra il 25% della popolazione soffre di gravi disagi nell'approvvigionamento d'acqua, e purtroppo la percentuale tende ad aumentare. Il Madagascar, un'isola dell'Oceano Indiano grande quanto le superfici di Francia e Svizzera messe assieme e con una popolazione di 18 milioni di abitanti, non sfugge a questa triste regola, una delle principali cause della mortalità infantile. La FSM, che opera da anni in quei Paesi in evidente squilibrio di risorse e che di conseguenza

conosce bene il problema idrico che li affligge, già da alcuni anni ne ha fatto il suo cavallo di battaglia.

Il programma, **"Acqua potabile per tutti"** varato nel 2003 prevede la realizzazione di 21 acquedotti gravitazionali in due periodi 2003/2006 e 2007/ 2011 per un costo preventivato a circa 400'000 CHF. Ci fa piacere sottolineare che a fine 2009 grazie ad un lavoro costante ed al contributo indispensabile dei nostri fedeli sostenitori, sono stati costruiti ben 16 impianti in altrettanti villaggi rurali dell'isola di Nosy Be.

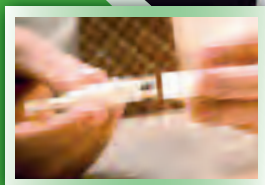
Attualmente, dopo tanti anni di impegno, almeno dodicimila abitanti usufruiscono di acqua potabile, non dimenticando che di questi una gran parte è rappresentata da bambini che spesso non raggiungono l'età dell'adolescenza. Grazie all'uso di quest'acqua pulita, prezioso dono naturale di vita, la mortalità infantile è drasticamente diminuita.

Per realizzare i rimanenti 5 acquedotti occorrono 125'000 CHF. In questi anni il costo delle costruzioni è lievitato, di conseguenza il preventivo, molto contenuto, per una singola opera è adesso di 25'000 CHF. Ciò deriva dal pesante aumento del costo dei materiali, quali il cemento, il ferro, le tubazioni, dovuto in gran parte alla globalizzazione che tende ad armonizzare i prezzi in tutto il mondo.

Sempre nel campo dell'igiene e della salute, sono ormai 5 anni che in Madagascar circola una unità mobile medicalizzata per la cura



**Calma la voglia di fumare.
Aiuta a smettere.**



Questo è un medicamento.
Legga il foglietto illustrativo.

Janssen-Cilag AG, 6340 Baar

NUOVO
senza
ricetta



10394 2/2010

Diarrea acuta?



aumento della
peristalsi intestinale

Imodium® *lingual* **Durchfall akut®**

Inibisce la peristalsi intestinale e può quindi fermare la diarrea acuta

- ✓ La compressa orodispersibile si scioglie rapidamente sulla lingua!
- ✓ Si prende senz'acqua
- ✓ Durata del trattamento: max. 2 giorni



È un medicamento. Leggere attentamente il foglietto illustrativo. Janssen-Cilag AG. Ottenibile in farmacia. www.imodium.ch



Caduta dei capelli?*

Capelli sottili?
Capelli strapazzati?



pantogar®
www.pantogar.com

*Correlato al largo spettro d'indicazioni di pantogar®
Disponibile in farmacie.
Leggere il foglietto illustrativo.
Merz Pharma (Svizzera) SA, 4123 Allschwil



NUOVO

L'INTELLIGENZA DEL MARE.

HALIBUT® brain Capsule di olio di pesce con lecitina.



Base naturale



Sostiene la concentrazione e le prestazioni.

Disponibile in farmacie.

Merz Pharma (Svizzera) SA, 4123 Allschwil



associazione



delle affezioni polmonari molto diffuse a quelle latitudini e spesso mortali, dono del Canton Ticino e grazie al partenariato con due ONG, francese e malgascia.

Se da una parte l'avvenire dell'umanità tutta dipende in gran parte dalla **salute** e quindi dall'igiene come sopra esposto, dall'altra, fattore altrettanto indispensabile è rappresentato dall'**istruzione**, o meglio la consapevolezza del ruolo che ciascuno di noi ha nel grande processo in atto conosciuto sotto il nome di globalizzazione. Ora questo concetto è oltremodo indispensabile in un paese dove la povertà e l'analfabetismo dilagano rendendo la popolazione marginale e indifesa.

La FSM sensibile alle sorti della popolazione malgascia e in particolare a quella dell'infanzia che ne rappresenta il futuro, ha affrontato un'altra sfida dedicando i suoi sforzi al programma:

"Salute e istruzione per la gioventù malgascia" che comprende:

Il sostegno alla scuola materna di Ambatozavavy (25 bambini) mediante una forma di padrinato collettivo indispensabile per i primi anni di formazione.

L'assistenza all'Associazione che raggruppa le scuole materne di tutta l'isola di Nosy Be, attualmente una settantina, attraverso corsi di aggiornamento e conformità di insegnamento. Grazie agli sforzi in questo settore sono almeno 1500 i bambini dell'isola che ogni anno ricevono una alfabetizzazione adeguata.

Il sostegno ad alcune scuole elementari attraverso il programma **Àncora**, il cui obiettivo è quello di iniziare a conoscersi e rispettare le nostre diverse culture.

La distribuzione di borse di studio e infine, quale ultima novità:

il sostegno al Centro di formazione professionale nel settore alberghiero-turistico (CFTH). Ci fa piacere informarvi che alla fine di giugno di quest'anno saranno consegnati i primi diplomi a sessanta allievi che terminano il ciclo di due anni di studi.

Un impegno, quello della FSM estremamente oneroso e non solo per quanto riguarda la parte finanziaria. Un impegno che non può prescindere dalla generosità che può solo scaturire dalla sensibilità, dal cuore e dalla consapevolezza di coloro che ritengono che gli argomenti esposti sono e saranno i temi che l'umanità tutta è chiamata ad affrontare per un migliore equilibrio fra i popoli.

Ovviamente non abbiamo la bacchetta magica e non rifaremo noi il mondo ma ci basta fare qualcosa di utile, pur limitato, ma costante nel tempo.

Grazie di cuore per aver dedicato un po' del vostro tempo alla lettura di questo articolo. Buona salute a tutti!

Mascia Cantoni, presidente FSM

Abbiamo però bisogno di voi e del vostro aiuto. Come potete accompagnarci in questo percorso?

Diventando socio sostenitore annuale anche con piccole cifre scegliendo un padrinato collettivo: CHF 420.- annuali

Acquistando il vino Vallombrosa, etichetta Madagascar in vendita da Manor o a Lamone dalla Tamborini-Vini SA.

Per ogni bottiglia venduta il produttore, Claudio Tamborini versa CHF 6.- alla Fondazione.

Andando in vacanza a Nosy Be, al Lokobe-Lodge, albergo di applicazione del nostro Centro di Formazione professionale alberghiero turistico (CFTH). L'intero introito turistico sostiene il centro scolastico.

Abbiamo inoltre bisogno di volontari in Ticino per collaborazioni varie.

Sono certa che qualcuno di voi riconoscerà il nostro impegno e aderirà all'appello.



Salute e viaggi: la sindrome da classe economica

**Signor Vittorio Baroffio
Lugano**

Descritta nel 1988 come conseguenza di viaggi aerei prolungati, si basa su particolari condizioni che si creano nel corso di un soggiorno prolungato in cabina. In situazioni normali, il reflusso del sangue dagli arti inferiori sino al cuore, viene regolato dalla funzione di aspirazione intra-toracica e dalla spinta che il sangue riceve dalla contrazione dei muscoli delle gambe, la cosiddetta pompa muscolare. La misura dello spazio tra le poltrone di un aereo si chiama "seat pitch", ultimamente si è ridotto a causa della deregulation, in atto da tempo nel mercato del trasporto aereo. In classe economica si parla di un livello medio - buono di 81 cm e si arriva fino a misure di 73 cm.

La compagnia Thai Airlines, per esempio, considera un minimo di 86 cm.

Sembra che si parli di pochi cm, ma quando si sta seduti per 6 o 8 ore, anche 1 cm fa la differenza. Per voli che superano le 10 ore, il rischio di questa sindrome non si limita alla classe economica, ma anche alla business class. Il vice Presidente Dan Quayle nel 1994 fu

ricoverato d'urgenza, all'arrivo da un viaggio, a causa della sindrome da classe economica, pur viaggiando in business class.

Tale sindrome è un rischio che, a seguito di vari fattori, può sviluppare una trombosi venosa profonda, un coagulo chiamato anche trombo. I fattori scatenanti sono:

- L'immobilità forzata, tipica di chi viaggia in aereo, treno o automobile;
- La cattiva qualità dell'aria. Spesso l'aria viene semplicemente filtrata e mescolata con dell'aria proveniente dall'esterno;
- La cabina di un aeroplano è pressurizzata, ma pochi sanno che le condizioni create non sono quelle di un'altezza normale, ma quelle di circa 2'400 m di altezza. E' considerato quindi "normale" che ci siano viaggiatori che soffrano di sintomi di vertigini o di soffocamento;
- Il tasso di umidità che abbiamo in una cabina pressurizzata non supera il 5 %, contro un tasso normale che si aggira tra il 30 ed il 50 %. Respirare per ore aria secca può creare molti problemi e causa spesso raffreddori ed altre infiammazioni alle vie respiratorie.

I fattori di rischio sono quindi diversi e le compagnie aeree iniziano ora a dividere i passeggeri in classi a rischio, prendendo delle precauzioni che sono spiegate in opuscoli illustrativi o in quasi tutti i siti internet delle compagnie stesse.

Fattori di rischio:

- Età superiore ai 40 anni, sovrappeso, fumatore;
- Contraccezione orale o terapia ormonale sostitutiva in menopausa;
- Gravidanza in corso o recente, malattie della coagulazione del sangue,
- Precedenti personali di trombosi venosa profonda, malattie cardio vascolari ecc.

La conoscenza di uno di questi fattori non deve impedire al passeggero di viaggiare, ma semplicemente di adottare delle misure di prevenzione atte a diminuire drasticamente ogni rischio.



La coppia intelligente per le piccole ferite



medicamento

1. Prima disinfettare
con il liquido...



2. ...poi guarire
con il gel cicatrizzante.
Accelera la cicatrizzazione
e diminuisce il rischio di
formazione di cicatrici.

Leggere i foglietti illustrativi.

 **NOVARTIS** Novartis Consumer Health Suisse SA

Merfen®

IL MENÙ DOMENICALE PER I VOSTRI DENTI.

**1 volta alla
settimana per
profilassi
intensiva contro
la carie.**



elmex®. Non c'è di meglio per i vostri denti.

Questo è un prodotto medico. Si faccia consigliare da un esperto e legga il foglietto illustrativo. GABA International SA, 4106 Therwil.

Supradyn[®] Vital 50+

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE

**Supradyn
Vital 90 caps.
+ 45 effervescenti**
20%
di sconto

valido fino al 31.08.2010

50 anni e vitale come sempre

*Per la vitalità mentale
e fisica dai 50 anni in su*



In caso di ridotta
performance mentale e fisica.

Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

INNOVAZIONE 2010

Protezione solare
per la pelle sensibile

- SENZA PARABENI
- MOLTO RESISTENTE ALL'ACQUA

NUOVA
FORMULA
SunSitive protection[®]



Partner campagna solari della



lega svizzera contro il cancro



Pierre Fabre



La sorgente pura del trattamento delicato

Ecco alcuni esempi:

- Indossare abiti e scarpe comode;
- Cercate di bere molta acqua per combattere la disidratazione. Almeno un litro ogni 5 ore di viaggio;
- Non assumere alcolici, caffè, tè o sedativi;
- Non fumare nel corso del viaggio o nel corso di scali intermedi o pause;
- Non tenere le gambe accavallate per lungo tempo;
- Eseguire ogni ora una breve passeggiata nel corridoio dell'aereo e, mentre si è seduti, cercare di fare movimenti che contraggano o estendano il muscolo (come quando si preme sull'acceleratore);
- È consigliabile sedersi sul lato corridoio, che permette meglio di allungare le gambe;
- Indossare delle calze idonee con compressione garantita di classe A o 1 (Solidea Relax

unisex classe compressione graduata A o classe 1).

- Mai indossare gambaletti o calze con elastici che impediscano il flusso sanguigno.

Coloro che hanno più di 3 fattori rischio dovrebbero annunciarsi al proprio medico di fiducia il quale, oltre alle calze compressive, potrà valutare se affiancare una terapia farmacologica. Non dimenticate, quando andate in farmacia per acquistare i medicinali da viaggio, di chiedere consiglio su quali calze compressive siano più idonee a voi o a chi viaggia con voi.

Viaggiare è bello e soprattutto si può, con poche misure cautelative, limitare eventuali rischi.

Buon viaggio e buone vacanze!

Signor Vittorio Baroffio



Hasta la vista, mosquito.

WARTNER[®]

**Wartner gela la verruca fino alla radice ...
... un solo trattamento è sufficiente !**

Kit verruche comuni



Kit verruche plantari



**Sicuro
e facile
da usare**

Interdelta SA, 1762 Givisiez
www.interdelta.ch

In vendita in tutte le farmacie e drogherie

Visitate il sito web interessante
www.wartner.eu

emorroidi

o

emorridi ?



DG
DOETSCH GRETHNER AG

Una soluzione è

SULGAN[®]N



Previene e allevia le emorroidi.
www.sugan.ch

Sulgan-N è un medicamento. Chiedete consiglio al personale specializzato e leggete il foglietto informativo.

Saniticard: la carta ticinese dei farmaci

Sensibili alle esigenze della popolazione per il miglioramento della qualità delle cure, coscienti di avere ottime carte da giocare nel delicato problema del contenimento dei costi della salute e stimolati (per una volta tanto) da un chiaro articolo della LAMal, farmacisti e medici ticinesi si sono messi insieme ed hanno dato vita alla saniticard.

La carta, personale e non trasmissibile, permette di identificarsi presso il proprio medico o farmacista ed è la chiave di accesso alla banca dati dove sono elencati tutti i farmaci in corso di terapia. In altre parole, si potrebbe dire che la **saniticard** è il dossier farmaceutico informatizzato che permette ai farmacisti e ai medici ticinesi di raccogliere i dati delle cure farmaceutiche (i medicinali prescritti da vari medici e i farmaci di automedicazione) di un paziente e di poterli consultare, in modo sicuro e discreto, nella rete informatica.

Chi può dunque usufruire di questo tesserino sanitario chiamato **saniticard**? Tutta la popolazione ticinese che fa capo alle farmacie che ne espongono il marchio: ad oggi si tratta dei due terzi delle farmacie presenti sul territorio della Svizzera italiana. La lista completa ed aggiornata degli operatori sanitari che partecipano all'iniziativa è visibile nel sito HYPERLINK www.saniticard.ch. L'adesione a **saniticard** è gratuita. Per ottenere il tesserino di plastica basta chiederlo al personale di queste farmacie, firmare un modulo di adesione conforme alle disposizioni della LPD (Legge sulla protezione dei dati) e indicare un codice PIN di sicurezza. A questo punto, sempre con l'autorizzazione del paziente, sia i medici che partecipano all'iniziativa sia le farmacie **saniticard** possono accedere al dossier farmaceutico per consultare la lista cronologica dei medicinali e la sua osservanza terapeutica (cioè se la cura viene eseguita in modo corretto). Ciò garantisce ai medici, ai farmacisti (turni di guardia) e ai servizi di pronto-soccorso una maggior sicurezza al momento della consegna di un farmaco e il controllo della terapia, nel rispetto assoluto della protezione dei dati personali.

saniticard è un'iniziativa congiunta dell'Ordine dei medici e di quello dei farmacisti ticinesi. Proprio nel nostro cantone sono date le condizioni ideali per sperimentare questo primo tassello della sanità in rete: territorio delimitato sia territorialmente sia dal profilo linguistico, altissimo grado di informatizzazione delle farmacie e dei medici, ottima distribuzione sul territorio degli operatori sanitari e soprattutto ottimo spirito di collaborazione fra medici, farmacisti, ospedali e cliniche. Si potrebbe supporre che questi fattori siano presenti su tutto il territorio nazionale ma la realtà dei fatti è ben diversa: il dialogo fra medici e farmacisti, nella maggior parte del territorio nazionale, risulta molto, molto difficile, soprattutto a causa di una non ben chiara ripartizione dei ruoli fra i medici prescrittori e i farmacisti distributori. In Ticino, invece, lo spirito collaborativo prevale sugli interessi di categoria: spesso medici e farmacisti si consultano per l'ottimizzazione delle cure, partecipano a corsi di aggiornamento comuni e siedono attorno ad un tavolo per discutere le migliori opportunità terapeutiche e farmacologiche nell'ambito dei Cerchi di qualità. Proprio dal Ticino parte ora questa iniziativa di sanità in rete che suscita interesse e curiosità anche al di là delle Alpi.

Ennio Balmelli



Ennio Balmelli, portavoce dell'OFCT

www.saniticard.ch



Il vostro compagno di training per la salute delle articolazioni!



Glucosamina^{Plus} A.Vogel con estratto di coccole della rosa canina

- La glucosamina è un nutriente indispensabile alla funzionalità di cartilagini articolari e legamenti.
- Un apporto sufficiente di questa sostanza può contribuire al mantenimento della mobilità articolare e alla protezione delle cartilagini.
- la produzione della glucosamina è ecologicamente sostenibile.

www.avogel.ch

Libertà di movimento

Nel corso della vita le gambe percorrono l'equivalente di due volte il giro del mondo, e le articolazioni sono sottoposte ad un'enorme pressione.

La nostra vita quotidiana è fatta di mille movimenti, di cui ce ne accorgiamo solo quando risultano dolorosi. Che si svolga un'attività fisicamente impegnativa, si pratichi sport o si vada a passeggio con il nipotino – con un'alimentazione ottimale e l'apporto di determinati elementi nutritivi si può fare molto per mantenere una mobilità ideale.

Il buon funzionamento di un'articolazione dipende dalla presenza di una cartilagine sana e ben nutrita che riveste e protegge le ossa dell'articolazione. Poiché la cartilagine non può rigenerarsi da se, bisogna seguire un'alimentazione e un nutrimento ottimali. Sotto quest'ottica la glucosamina rappresenta un integratore alimentare importante.

La glucosamina è un principio nutritivo importante per il funzionamento della cartilagine delle articolazioni e dei legamenti. Un supplemento sufficiente di glucosamina può servire a mantenere la mobilità delle articolazioni e a proteggere la cartilagine. Un supplemento con vitamina C, per esempio dalla rosa canina può ridurre i radicali liberi. Per coloro che una produzione durevolmente ecologica è importante dovrebbero scegliere un preparato con glucosamina non estratta da un crostaceo.

Solo quando abbiamo delle limitazioni ci rendiamo conto che la nostra vita quotidiana consiste di un numero notevole di movimenti singoli. Il buon funzionamento di un'articolazione dipende dalla presenza di una cartilagine sana e ben nutrita che riveste e protegge le ossa dell'articolazione. Poiché la cartilagine non può rigenerarsi da se, bisogna seguire un'alimentazione e un nutrimento ottimali. Sotto quest'ottica la glucosamina rappresenta un integratore alimentare importante.

È un principio nutritivo importante per il funzionamento della cartilagine delle articolazioni e dei legamenti.

Un supplemento sufficiente di glucosamina può servire a mantenere la mobilità delle articolazioni e a proteggere la cartilagine. La vitamina C dalla rosa canina può ridurre i radicali liberi.

Essa è estratta da un fungo e non, come solitamente avviene, da un crostaceo. Il fungo cresce su culture di granoturco non modificato geneticamente e in condizioni clinicamente pure. È quindi adatta anche ai vegetariani e alle persone con allergie ai crostacei.



Freschezza. Benessere. Sicurezza.

Le solette traspiranti ultrasottili Steppers rivitalizzano i piedi e li mantengono freschi. Passo dopo passo. Giorno dopo giorno. Disponibili in nero e bianco.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Solette
Steppers**

fresh & Free

20%
di sconto

valido fino al 31.08.2010



+2 paia gratis
con design moderno



feel GOOD – feel FLAWA



Utilizzare gli insetticidi con precauzione. Prima dell'uso, leggere le informazioni sul prodotto e le misure precauzionali



Senza compromessi contro vespe e insetti volanti e striscianti



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Gesal
Spray contro le vespe

20%
di sconto

valido fino al 31.08.2010



Gesal PROTECT.
Protegge con rispetto.



COMPO Jardin AG

Svizzera - Terra ricca di acque termali antichissime

L'utilizzo dell'acqua termale a scopi ludici e terapeutici si perde nella notte dei tempi. Ancor prima della realizzazione dei primi stabilimenti termali nel 25 a.C., i romani usavano frequentare i bagni. Greci ed Egizi avevano preceduto tutti ed approfittavano già da tempo degli effetti benefici di acque e fanghi. Un susseguirsi vertiginoso di imperatori romani fecero a gara negli anni per ascrivere stabilimenti termali sempre più grandiosi ed imponenti, realizzando vere e proprie mini città termali, munite di bagni, palestre, stadi, teatri ecc. Le terme, luogo di svago, ricreazione, distensione, ma le terme viste anche come luogo d'incontro, di scambio culturale, luoghi che al tempo facevano "tendenza" per usare un termine di oggi. In tarda epoca cristiana il declino delle terme avviene gradualmente. Un po' perché le "mode" cambiano, un po' forse perché queste opere monumentali avevano costi di manutenzione alti, per cui vennero via via abbandonate. A testimonianza dello sfarzo dei tempi rimangono comunque innumerevoli rovine disseminate in tutto il mondo.

In questi ultimi anni, e soprattutto nell'ultimo decennio, si è assistito alla ripresa del settore termale, complice sicuramente il mutato ritmo di vita. Qua e là nascono un po' dappertutto centri termali, ma notevoli sono pure le differenze che intercorrono fra le diverse offerte.

La Svizzera, dal canto suo, è ricchissima di località termali, peraltro molto conosciute, apprezzate e frequentate sia dal pubblico confederato che da turisti provenienti dall'estero. Le acque che sgorgano dalle nostre sorgenti sono acque dalla comprovata efficacia terapeutica, anche se molto varie fra loro. Si differenziano nelle proprietà; Ad ogni centro termale, la propria acqua. L'offerta è molto ricca e variegata e spesso succede che al turismo termale viene abbinato il turismo invernale; Cosa c'è in fondo di meglio di una bella giornata di sport, che si conclude nel caldo avvolgente ed invitante di un bagno termale?

Ma cerchiamo di districarci un po' in questa miriade di offerte termali. Innanzitutto è bene distinguere fra ludico e terapeutico, tenendo

comunque presente che l'uno non esclude forzatamente l'altro. Vi sono centri termali prettamente a carattere terapeutico, dove l'accento è posto sul recupero della salute, centri riabilitativi o di cura, dove l'acqua gioca un ruolo di primaria importanza come alleato principale nella lotta contro, ad esempio, malattie di carattere reumatico. Vi è tutta una gamma di affezioni che possono essere curate con l'acqua termale (dai comuni raffreddori, alle allergie, da problemi dermatologici a quelli ginecologici e via di seguito). In caso di bisogno è meglio chiedere al proprio medico curante a quale centro rivolgersi. In questo senso nel sito www.swissthermalspa.ch si possono trovare informazioni sui centri riconosciuti dall'ufficio federale della sanità pubblica (OFSP). Fra i centri più conosciuti non possiamo mancare di citare le stazioni termali di Leukerbad in Vallese, uno splendido esempio dove il connubio fra salute e benessere trova ampio riscontro. Sempre in Vallese la stazione termale di Ovronnaz offre programmi di "remise en forme" specifici per ritrovare benessere interiore e fisico. E che dire della lunga tradizione termale di Yverdon-les-Bains, dove si possono abbinare terme ad esperienze culturali fuori dal comune.

Cinzia Bernasconi
Direttrice

Stabio Terme
Fonte delle Terme SA
Via Bagni 14
CH - 6855 Stabio

T 0041 91 647 15 65

direzione@stabiotermes.ch
www.stabiotermes.ch



Innumerevoli sono inoltre i centri disseminati su e giù per la Svizzera e tutti hanno una loro peculiarità. Il Canton Grigioni può far sfoggio delle Terme di Vals, che varrebbero una visita anche solo per il gusto architettonico della loro costruzione, se le sue acque non fossero altrettanto degne di nota. Le terme di Scuol, piccola ma suggestiva località grigionese, possono vantare il primo bagno turco della Svizzera con un rituale di diverse ore ed un massaggio con spazzola e sapone o a scelta altre specialità. Ma anche le terme di Andeer si sono guadagnate negli anni un posto di tutto rispetto, grazie ad un ventaglio di offerte ben programmato.

E come non citare le acque di casa nostra; Preziose acque solforose che sgorgano in più punti nel piccolo agglomerato di Stabio ed acque ferruginose nel distretto di Blenio ad Acquarossa.

Dulcis in fundo le acque termali più ricche di minerali della Svizzera, questa è la presentazione che fa Svizzera Turismo di Baden, cittadina che vanta una lunghissima tradizione termale. *Acquae Helveticae*, come la battezzarono i Romani più di 2000 anni fa, acqua sulfurea che sgorga da più sorgenti a circa 47 gradi centigradi. Bagni all'aperto o in vasca, per un'esperienza tutta termale, mentre molto articolata pare sia l'offerta di trattamenti orientali, fra cui l'hammam più grande e moderno di tutta la Svizzera.

Ecco alcuni spunti per ritemperare corpo e spirito. La stagione è ancora giovane e le occasioni per regalare o regalarsi qualche giorno di rilassamento non mancano. Si dice che "Salus per Aquam" (SpA) sia il nuovo motto, allora affrettiamoci a prenotare il nostro personale momento di benessere.

Cinzia Bernasconi, Direttrice Stabio Terme



Concorso

Quali di queste Terme hanno l'acqua più ricca di sali minerali?

- ☐ **Baden**
- ☐ **Stabio**
- ☐ **Bad Ragaz**

Qual'è la tipologia dell'acqua termale di Stabio?

- ☐ **Solforosa**
- ☐ **Ferruginosa**
- ☐ **Calcare**

Chi per primi, nell'antichità, ha beneficiato delle cure delle acque termali?

- ☐ **Babilonesi**
- ☐ **Greci ed Egizi**
- ☐ **Romani**

Tra tutti coloro che risponderanno correttamente alle tre domande verranno sorteggiati 40 buoni d'entrata gratuita alle Terme di Stabio.

Nome _____

Cognome _____

Città _____

Via _____

Tel. _____



Stabio Terme.

Una lunga storia che si perde nella notte dei tempi.

Acque di origine antichissima e dai comprovati benefici garantiscono tutta la loro efficacia terapeutica.

Per informazioni
e appuntamenti:
T: +41 (0) 91 647 15 65
E: info@stabioterme.ch
www.stabioterme.ch



StabioTerme

Piccole ferite?

Prontosan[®] Wound Gel

pulisce e protegge dalle infezioni



Visitate
www.piccoleferite.ch
un gioco divertente e
interessanti premi vi
aspettano.

Disponibile in farmacia e drogheria



Tegaderm™ + Pad

**Protezione professionale
della vostra ferita
contro l'acqua e lo sporco**

**Ideale per la doccia,
il bagno o lo sport**

**Impermeabile
a batteri e virus**



3M

NUOVO

Perskindol Active Patch

**Applicazione fino a 24 ore contro le tensioni
e i dolori muscolari.**

- ✓ **pratico, igienico, discreto**
- ✓ **con componenti attivi naturali**
- ✓ **senza conservanti**



Applicazione fino a 24 ore

BUONO di CHF 3.00

Questo buono sconto è valido nella sua farmacia fino al 31.08.2010.
Il buono non è cumulabile con altri buoni o sconti.



**Spendibile per l'acquisto di una confezione
da 5 del nuovo Perskindol Active Patch.**

Vifor Pharma
Vifor SA · CH-1752 Villars-sur-Glâne.

L'acqua e l'integrazione idrica nella pratica sportiva

Le forti sudorazioni che avvengono durante l'attività sportiva di lunga durata, soprattutto se svolte in condizioni climatiche sfavorevoli, determinano una notevole perdita di acqua ed elettroliti.

La disidratazione a cui può andare incontro l'organismo dell'atleta comporta un progressivo decremento della capacità di prestazione atletica.

Il declino di quest'ultima aumenta con l'aumentare dello stato di disidratazione e risulta notevole già per una perdita di liquidi pari al 4% del peso corporeo.

Perdite di acqua e di elettroliti dipendono fondamentalmente dalla quantità totale di sudore prodotto, legata all'intensità e soprattutto alla durata dell'esercizio ed alle condizioni climatiche. Situazioni di temperatura ed umidità ambientale elevate determinano, infatti, un notevole incremento della sudorazione e, di conseguenza, aggravano in misura rilevante lo stato di disidratazione che, per un deficit idrico pari al 8-10% del peso corporeo, espone l'organismo al rischio di insorgenza del colpo di calore. L'acqua è un nutriente che non produce calorie ma è importante per mantenerci in vita.

Rappresenta circa il 60% del peso corporeo, questa percentuale è superiore nell'infanzia e diminuisce con l'avanzare dell'età e con l'aumento dei depositi adiposi.

L'acqua è il solvente fondamentale per tutti i prodotti della digestione, regola il volume cellulare, la temperatura corporea, è essenziale per eliminare dall'organismo tutte le scorie metaboliche e permette il trasporto dei nutrienti e diluisce le sostanze ingerite per via orale.

Il 60-65% di acqua del nostro corpo è all'interno delle cellule, il restante 40% all'esterno, nel plasma, nella linfa e in altri fluidi corporei.

Bastano questi cenni per capire l'importanza dell'acqua, soprattutto per gli sport di lunga durata ed intensità durante i quali si perdono sino a 5-6 litri di fluidi attraverso la sudorazione. Il recupero dei fluidi persi e dei sali è un problema molto vivo per gli atleti.

Non è possibile stabilire per l'acqua un fabbisogno giornaliero in quanto la necessità varia con clima, età, dieta e l'attività.

I globuli rossi trasportano ossigeno ai muscoli coinvolti nell'esercizio scorrendo nel plasma, che è primariamente costituito da acqua.

Anche i prodotti finali del lavoro muscolare vengono eliminati attraverso i fluidi corporei. Il volume del plasma è importante: infatti se le perdite di acqua corporea sono elevate, il volume del plasma diminuisce e si corre il rischio di un danno cardiovascolare. Basta una perdita del 2% del peso corporeo in acqua per ridurre la capacità di prestazione sportiva.

La sudorazione durante l'esercizio è l'evento più eclatante che occorre bilanciare con un continuo apporto di liquidi. Soprattutto negli sport di lunga durata come il fuoristrada, occorre bere continuamente piccole quantità, un bicchiere di acqua minerale ad esempio ad intervalli regolari (ogni 20 minuti), anticipando la comparsa dello stimolo della sete.

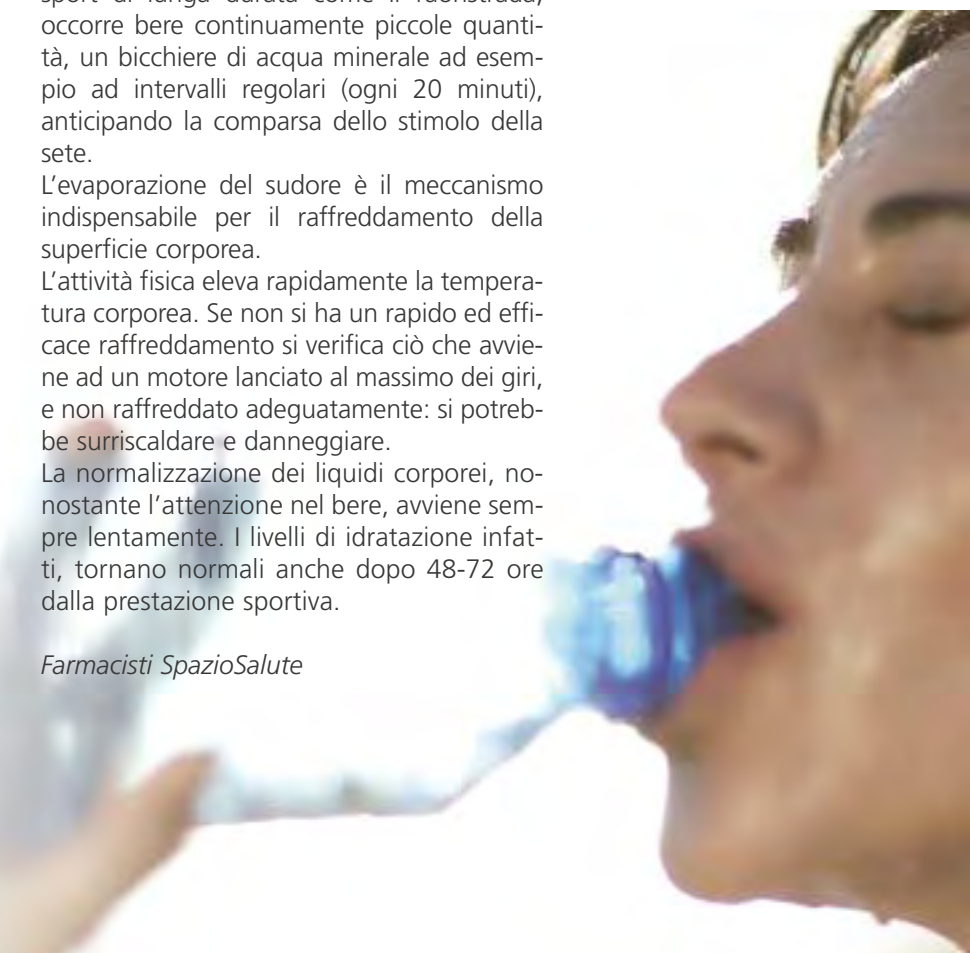
L'evaporazione del sudore è il meccanismo indispensabile per il raffreddamento della superficie corporea.

L'attività fisica eleva rapidamente la temperatura corporea. Se non si ha un rapido ed efficace raffreddamento si verifica ciò che avviene ad un motore lanciato al massimo dei giri, e non raffreddato adeguatamente: si potrebbe surriscaldare e danneggiare.

La normalizzazione dei liquidi corporei, nonostante l'attenzione nel bere, avviene sempre lentamente. I livelli di idratazione infatti, tornano normali anche dopo 48-72 ore dalla prestazione sportiva.

Farmacisti SpazioSalute

Farmacisti SpazioSalute



spazio promo

Le nostre promozioni



a pag. 10



a pag. 14



a pag. 14



a pag. 16



a pag. 18



a pag. 20



a pag. 30



a pag. 30



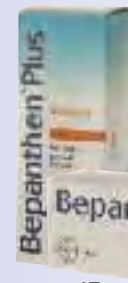
a pag. 34



a pag. 40



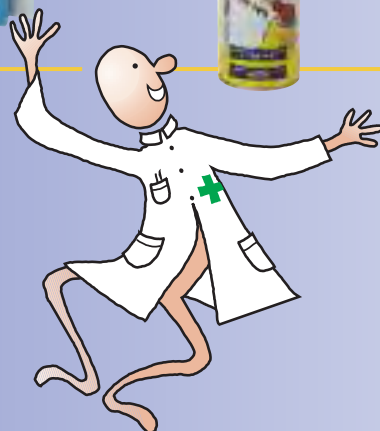
a pag. 40



a pag. 47



a pag. 48





Disinfetta e guarisce.

**Perché la vita è fatta
anche di piccole ferite.**

Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

«Grazie mamma,
il prurito è quasi già
passato.»



Fenistil gel calma le irritazioni cutanee pruriginose.
**Indispensabile in ogni farmacia
domestica!**

 **Fenistil®**