

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



Dicembre 2007



La rivista offerta dalla vostra farmacia SpazioSalute



# Tosse grassa Solmucol® vi lascia respirare a pieni polmoni!

**C:** N-acetylcysteinum. Lista D. I: Raffreddore e tosse con formazione accresciuta di muco. **P:** adulti 600 mg/g; bambini dai 2 ai 12 anni: 300 mg/g; bambini da 1 a 2 anni: 150 mg/g. **CI:** ulcera peptica attiva, ipersensibilità alla sostanza attiva. **EI:** disturbi gastrointestinali, urticaria. **INT:** antibiotici: ampicillina, tetracicline, macrolidi, cefalosporine, aminoglicosidi, amphotericina B. Somministrazione separata degli antibiotici con 2 ore di intervallo; nitroglicerina. **PR:** compresse orosolubili da 100 e 200 mg; sciroppo per bambini da 90 ml e adulti da 180 ml; compresse effervescenti da 600 mg. Questo è un medicamento. Vogliate leggere attentamente il foglietto illustrativo e chiedere consiglio al vostro medico o farmacista.



Muove la gente.

## Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

le festività natalizie e la magica atmosfera che le accompagna sono alle porte: c'è chi le considera la sagra degli acquisti e dei regali, chi già assapora i piaceri di ricchi banchetti, chi sogna le vacanze e lunghe discese sulle piste innevate, chi attribuisce loro un significato più profondo vivendole come festa religiosa o un'occasione per aiutare i più bisognosi, e chi, nel segno della tradizione "Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi", aspetta di ritrovare familiari ed amici...

Mille sono i modi di sentire e concepire il Natale. Indipendentemente dalle motivazioni personali, togliamoci anche lo sfizio di regalarci una bella boccata di salute, evitando in particolare gli eccessi a tavola, senza per questo rinunciare a deliziose pietanze come proposto in questa edizione della nostra rivista, ed approfittando delle possibilità di movimento che ci offre la neve ma con prudenza e rispetto degli altri nella pratica degli sport invernali.

All'insegna di questi buoni propositi, i farmacisti di SpazioSalute e tutto il loro personale vi augurano buone feste ed un nuovo anno colmo di benessere e di soddisfazioni.

Buona lettura

*I farmacisti SPAZIOSALUTE*

e-mail: [spaziosalute@ticino.com](mailto:spaziosalute@ticino.com)

sito internet: [www.farmaciespaziosalute.ch](http://www.farmaciespaziosalute.ch)

**Gli additivi alimentari** 5  
salute



**Quando il sonno veglia sulla salute** 9  
salute



**Pranzo di Natale** 10  
salute



**Obesità infantile** 13  
salute



**Il vino perbacco fa bene** 18  
salute



Farmacie SPAZIO**SALUTE** 20



**Promozioni natalizie** 21  
spazio agenda



**Perchè abbiamo bisogno di dormire?** 23  
salute



**Mixomatosi: malattia del coniglio** 25  
veterinaria



**Fourchette verte** 26  
associazioni



**Alimenti geneticamente modificati (OGM)** 29  
salute



**Spezie di Natale e le loro ricette** 35  
spazio verde



**Nuovi alimenti lattei** 39  
spazio info



Dicembre 2007

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



# La stagione invernale: tempo di raffreddore!

Ogni anno, e lo sappiamo tutti molto bene, si ripresenta nei mesi invernali il picco stagionale di malattie da raffreddamento, in genere riconosciute come una delle affezioni più frequenti nell'uomo. Gli adulti possono esserne colpiti da due a quattro volte l'anno, i bambini anche più spesso. L'astensione dal luogo di lavoro e dalle scuole per malattia raggiunge livelli enormi.

## Attacco virale alle vie respiratorie

Le malattie da raffreddamento sono infezioni delle vie respiratorie causate da virus. Oltre ai numerosi e differenti virus da raffreddore esiste anche il virus dell'influenza. A seconda di quale virus si infiltra nel nostro corpo, noi ci ammaliamo di raffreddore, detto anche infezione influenzale, oppure di una vera e propria influenza (influenza virale). I sintomi sono molto simili; in caso di influenza essi si presentano in genere più marcatamente. Al contrario del raffreddore, l'influenza si contraddistingue per l'improvvisa insorgenza di sintomi molteplici contemporaneamente.

Di seguito i tipici sintomi del raffreddore o dell'influenza:

- Raffreddore e naso chiuso
- Tosse
- Cefalea e dolori articolari
- Febbre

Per il trattamento di questi sintomi sono oggi a disposizione Pretuval e Pretuval C.

Pretuval e Pretuval C si presentano in tre forme farmaceutiche:

Pretuval® C Compresse effervescenti – Bevanda calda  
Pretuval® Compresse rivestite – ideale per fuori casa  
Pretuval® Scioppo – posologia semplice

Tutte e tre le forme farmaceutiche risultano adatte ai soggetti affetti da diabete poiché non contengono zucchero.

Pretuval e Pretuval C vi rimettono in sesto in caso di raffreddore ed influenza:

- attenuano l'irritazione da tosse
- abbassano la febbre
- arrestano il naso che cola
- alleviano la cefalea e dolori articolari

Pretuval e Pretuval C sono disponibili in farmacia anche senza presentazione di ricetta medica.

Leggere attentamente il foglietto illustrativo.

Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zurigo



## Gli additivi alimentari

### Introduzione

Gli additivi vengono utilizzati da secoli ma il loro uso si è generalizzato e diversificato nel corso degli ultimi decenni in seguito all'evoluzione tecnologica dell'industria agroalimentare. La crescente domanda dei consumatori di esigenze alimentari sempre più diversificate, quali elaborare cibi dotati di elevata conservabilità; alimenti facilmente trasportabili non solo in Europa ma in altre parti del mondo, alimenti gradevoli al palato e gustosi pone in primo piano gli **additivi**.

### Definizione

In Svizzera gli additivi sono sostanze la cui definizione e regolamentazione è data dall'Ordinanza sugli additivi ammessi nelle derrate alimentari (Ordinanza sugli additivi, OAdd) del Dipartimento Federale del 22/06/2007, entrata in vigore il 1° Luglio 2007.

Si definiscono additivi alimentari quelle sostanze con o senza valore nutritivo che si aggiungono indirettamente o direttamente per motivi tecnologici o sensoriali alle derrate alimentari.

Principali funzioni degli additivi alimentari:

- Migliorare la conservabilità rallentando il deterioramento microbico e ritardando l'ossidazione;
- Migliorare le proprietà sensoriali quali consistenza, gusto, aroma e colore;
- Facilitare la lavorazione, il trasporto o l'imballaggio;
- Offrire prodotti con determinate caratteristiche nutritive (per esempio i dolcificanti in sostituzione dello zucchero).

### Classificazione

Gli additivi rappresentano un gruppo molto eterogeneo di sostanze che vengono designate con la lettera E seguita da 3 cifre, ad esempio E 322. La lettera E fa riferimento all'Europa o alla parola "edibile" cioè commestibile. Gli additivi possono essere indicati anche con il nome della sostanza (denominazione singola) ad esempio lecitina. La denominazione utilizzata in Svizzera è la stessa utilizzata nei paesi appartenenti all'Unione Europea.

Nell'Ordinanza sugli additivi all'allegato 1 è indicata la "Lista degli additivi ammessi" in Svizzera. Essi sono suddivisi secondo la loro funzione in coloranti, conservanti ed antiossidanti, edulcoranti, altri additivi. Viene riportata la denominazione singola il corrispondente codice E ed eventuali osservazioni relative al singolo additivo.

Al fine di fornire una visione più chiara e rappresentativa dei principali additivi si riporta una tabella nella quale vengono indicate la categoria dell'additivo, la funzione (ruolo tecnologico) e gli alimenti nei quali tali additivi si ritrovano. Tabella 1.

**Dottorssa Lucia Valassina**  
Farmacista - Dietista

Categoria di additivi	Ruolo tecnologico	Esempi
<b>Conservanti</b>	Prolungano la durata di conservazione delle derrate alimentari, preservandole dagli effetti nocivi di microrganismi (batteri, lieviti, muffe)	Acido sorbico (E200) nelle margarine, acido benzoico (E210) nelle bibite.
<b>Antiossidanti</b>	Prolungano la durata di conservazione preservando dagli effetti nocivi dell'ossidazione	Acido ascorbico (E 300, vitamina C) nei succhi di frutta
<b>Acidi</b>	Aumentano il grado di acidità o conferiscono un sapore acido	Acido lattico (E 270) nei crauti
<b>Regolatori dell'acidità</b>	Modificano o regolano il grado di acidità o di alcalinità	Acido tartarico (E334) nelle conserve di frutta
<b>Antiagglomeranti</b>	Riducono la tendenza delle singole particelle ad agglomerarsi	Ferrocianuro di potassio(E536) nel sale da tavola
<b>Agenti antischiumogeni</b>	Impediscono o riducono la formazione di schiuma	Dimetilpolisilossano (E 900) nel brodo di carne
<b>Eccipienti</b>	Costituiscono una parte del volume senza contribuire in modo rilevante al suo tenore di energia utilizzabile	Cellulosa (460) nella polvere per budini
<b>Emulgatori</b>	Consentono di preparare due o più fasi non miscibili (per esempio olio ed acqua)	Lecitina (E322) nelle bevande a base di latte
<b>Sali di fusione</b>	Fanno fondere le proteine contenute nel formaggio, provocando una distribuzione omogenea dei grassi e delle altre componenti.	Citrato di potassio (E332) in formaggio fuso
<b>Agenti rassodanti</b>	Producono o stabilizzano insieme ad un agente solidificante un gel, conferiscono o conservano solidità e freschezza a frutta e ortaggi	Solfato di calcio (E516) nelle miscele per torte
<b>Esaltatori di sapidità</b>	Potenziano il sapore e/o l'odore	Glutammato monopedico (E621) nelle spezie
<b>Agenti gelificanti</b>	Mediante la formazione di un gel conferiscono una forma indurita	Farina di semi di carrube (E410) nelle creme in polvere
<b>Agenti di rivestimento</b>	Conferiscono un aspetto lucente alla superficie esterna di una derrata alimentare	Cera d'api (E901) sugli agrumi
<b>Agenti umidificatori</b>	Impediscono il disseccamento	Sorbitolo (E420) nei prodotti di pasticceria
<b>Amidi modificati</b>	Sono ricavati dagli amidi commestibili mediante un trattamento chimico	Amido ossidato (E 1404) nelle salse per l'insalata
<b>Gas d'imballaggio</b>	Vengono immessi nel recipiente corrispondente per eliminare l'ossigeno	Azoto(E 941) in sacchetti con latte in polvere
<b>Gas propulsori</b>	Fanno fuoriuscire la derrata alimentare dal suo recipiente	Ossigeno (E 948) in panna pronta
<b>Agenti lievitanti</b>	Sprigionano gas facendo lievitare un impasto	Anidride carbonica (E290) in pasta semicotta
<b>Stabilizzanti</b>	Consentono di mantenere lo stato chimico e fisico di una sostanza (colore, consistenza)	Gluconato di sodio (E576) nei dessert
<b>Addensanti</b>	Aumentano la viscosità	Agar-agar (E406) nei gelati
<b>Agenti di trattamento della farina</b>	Migliorano l'idoneità alla cottura	Acido ascorbico (vitamina C, E300) in miscele di farina
<b>Coloranti</b>	Conferiscono il colore ad una derrata alimentare o ne ripristinano il colore originario	Clorofilla (E140) nei liquori
<b>Edulcoranti</b>	Conferiscono un sapore dolce	Aspartame (E951) nei prodotti light
<b>Aromi (non hanno un numero E)</b>	Conferiscono un odore e un sapore particolare	Aroma di mela per le bibite gassate

COMBATTE LA TOSSE GRASSA, OVUNQUE.

CH-RHI 07.08.04



**RHINATHIOL GEL®. PRATICHE PORZIONI SINGOLE IN FORMATO TASCABILE. PREDOSATE, SI ASSUMONO SENZ'ACQUA.**

Per il trattamento della tosse grassa. Formato tascabile. In vendita nelle farmacie e drogherie. Leggere il foglietto illustrativo. Elenco D: sanofi-aventis (svizzera) sa, 1217 Meyrin / GE

  
**sanofi-aventis**  
La salute, la cosa più importante

## Con Nasobol® il raffreddore rimane con un palmo di naso.

Compresse effervescenti per inalazione e pratico spray contro il raffreddore.



CH - NAS 06.05.05

Vogliate leggere il foglio illustrativo. La preghiamo di chiedere consiglio al suo farmacista o al suo droghista. (Fascia D)

sanofi-aventis (svizzera) sa, 1217 Meyrin / GE

  
**sanofi-aventis**  
La salute, la cosa più importante

## Additivi: sostanze naturali o di sintesi?

Gli additivi possono essere di origine naturale o di sintesi. Gli additivi naturali possono provenire da materie prime vegetali (per esempio addensante), animali (per esempio gelatine) o materie prime inorganiche (additivi da sali minerali). Per quanto riguarda gli additivi sintetici alcuni di essi possono definirsi "identici alla natura" ossia sostanze prodotte artificialmente in laboratorio attraverso sintesi chimica ma esistenti in natura la corrispondente molecola esempio vitamina C (acido ascorbico, E300) usato in molte preparazioni come antiossidante (sostanza che impedisce il deterioramento del prodotto).

## Additivi e allergie

Alla base delle allergie alimentari molto spesso vi sono composti presenti naturalmente nei cibi (proteine dell'uovo, proteine del latte di mucca ecc.) piuttosto che gli additivi alimentari. Gli studi in tal senso, evidenziano che gli additivi tendono a peggiorare una situazione patologica già esistente, piuttosto che a crearne una nuova. Gli individui affetti da allergie alimentari non sono validamente tutelati dall'ADI, ma devono provvedere a gestire il rischio eliminando gli alimenti in cui sono contenute le sostanze a cui sono allergici. Ad esempio l'anidride solforosa contenuta nei vini: è sconsigliato il consumo dell'alimento che la contiene a chi soffre di attacchi asmatici. Generalmente l'additivo come l'esempio sopra riportato non è la causa diretta dell'asma ma indiretta legata ad una situazione preesistente.

## Quali sicurezze per il consumatore?

Il legislatore nell'emanare l'Ordinanza sugli additivi pone un primo controllo, infatti gli additivi contenuti nella lista positiva dell'allegato 1 prima di essere ammessi sono stati sottoposti a studi tossicologici. In particolare per ciascun additivo inserito nella lista positiva dell'allegato 1 dell'OAdd viene determinata l'Accettabile daily intake (ADI) o Dose giornaliera accettabile (DGA) che sta ad indicare la quantità di un additivo alimentare, espressa sulla base del peso corporeo, che può essere ingerita ogni

giorno per tutta la vita senza alcun effetto sulla salute. È bene precisare che la DGA ossia il calcolo della dose permessa è determinata in modo tale che con la dieta (che può contenere diversi alimenti contenenti lo stesso additivo) non possa raggiungere il valore di DGA.

In particolare l'Ufficio Federale della salute pubblica (UFSP) vigila costantemente.

Ad esempio nell'agosto del 2004 il laboratorio cantonale prelevò 33 campioni di bevande da tavola a base di succo di frutta, gazzose e limonate per verificare se le concentrazioni presenti di coloranti azoici (E122 azorubina) e conservanti (E200 acido sorbico, E 210 acido benzoico) rispettavano i limiti legislativi.

Più recentemente (3/11/2006) a seguito di controlli effettuati in Germania era emerso che alcuni dolci industriali alla cannella contenevano elevate concentrazioni di cumarina un aromatizzante naturale contenuto nella cannella, la cui concentrazione poteva causare epatiti ad esempio in bambini. A seguito dell'allarme in Europa e previ necessari chiarimenti, l'UFSP diede istruzione agli organi esecutivi di ritirare dal mercato determinati prodotti che contenevano un elevato contenuto di cannella. A seguito di analisi chimiche l'UFSP poté rassicurare il consumatore poiché la cannella utilizzata normalmente nelle economie private in Svizzera è la cannella di Ceylon che contiene un basso tenore di curarina a differenza della cannella cassia (quella rilevata negli alimenti in Germania) che contiene elevato tenore di cumarina.

## Conclusioni

È evidente l'indubbia utilità degli additivi alimentari, sostanze peraltro sottoposte a controlli tossicologici; regolamentazione legislativa e a costante controllo nelle derrate alimentari. D'altro canto, l'afferma lo stesso Dipartimento federale dell'interno (DFI) nel comunicato relativo alla cumarina, il fatto che un alimento, un ingrediente o un additivo venga usato da tempo non dice nulla sulla sua pericolosità per il consumatore: il rischio dipende dalla quantità ingerita. Spesso basta un consumo ragionevole, moderato, per evitare conseguenze sulla salute.

*Dottoressa Lucia Valassina*

## Bibliografia

- Ordinanza sugli additivi alimentari del 22/06/2007 (OAdd);
- Allegato 1 dell'Ordinanza sugli additivi alimentari;
- L'uso degli alimenti numero E, Associazione Svizzera per l'Alimentazione
- Composizione e conservazione, Laboratorio cantonale
- Gazzani, Papetti, Daglia; Sicurezza in alimentazione: rischi derivati da agenti chimici e microbiologici e patologie relative; Università di Pavia; corso ECM 28/10/2007
- DFI, Cumarina nella cannella: l'uso privato comune non presenta rischi. Berna 3/11/2006.

# DISTURBI DEL SONNO?

## Medicamento fitoterapico aiuta.

Se non riesce a prendere sonno, un medicamento fitoterapico può aiutare: in farmacia o drogheria si faccia consigliare VALVERDE® Sonno forte.

- In caso di disturbi dell'addormentamento e del sonno.
- 1 compressa film rivestita al giorno.



**VALVERDE®**  
Medicamenti fitoterapici.

Leggere il foglietto illustrativo.  
Sidroga AG, 4800 Zofingen

## 24 ore di protezione dai raffreddori!

solo 2 compresse/giorno



Medicamento fitoterapico

**A.Vogel**

A.Vogel Echinaforce® Protect a base di rudbeckia – vi aiuta la fresca forza della natura.

- prevenzione di malattie influenzali e raffreddori
- stimola le difese immunitarie dell'organismo

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

## Quando il sonno veglia sulla salute

**Addormentarsi facilmente e dormire senza interruzioni sono indicativi di un sonno sano. Un sonno ristoratore è il presupposto indispensabile per l'efficienza fisica e per il benessere quotidiano, al contrario abitudini del sonno inadeguate lasciano inevitabilmente il segno.**

La maggior parte delle persone si è confrontata almeno una volta con situazioni, che hanno causato disturbi del sonno. Svolgono un ruolo importante fattori differenti che generano stress, quali per esempio, la pressione psicologica che si sperimenta sul posto di lavoro, la frenesia che contraddistingue la vita di ogni giorno, la continua reperibilità, il bombardamento mediatico, l'impegno professionale e della famiglia e molto altro. Oltre allo stress, anche altri fattori fisici e psichici, quali l'assunzione di medicinali, favoriscono i disturbi del sonno.

In genere, le persone che soffrono di disturbi del sonno, comprendono di aver bisogno di un trattamento specifico soltanto quando il problema si manifesta per diverse notti e avvertono stanchezza, maggiore irritabilità e ridotta capacità di concentrazione, ossia, una riduzione del proprio benessere. Per contenere i disturbi del sonno prolungati, è possibile attuare i seguenti accorgimenti che possono fornire un prezioso aiuto.

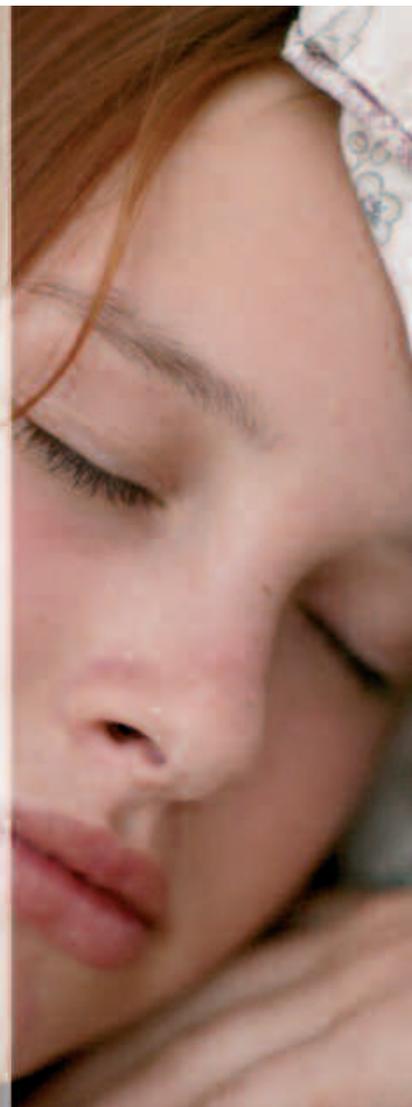
**1 Creare un ambiente che favorisca il sonno. Assicurarsi che la temperatura sia tra i 14 e i 18 °C e che l'aria non sia eccessivamente secca; il materasso deve essere comodo, si allontanano dal letto stimoli ottici e acustici che possono disturbare il sonno e si oscuri la stanza, per es. con gelosie.**

**2 Stabilire la propria igiene del sonno. Prima di andare a letto non bere eccessivamente per evitare di alzarsi durante la notte per andare in bagno. Consumare bevande alcoliche o contenenti caffeina e fumare sono abitudini che impediscono di avere un sonno ristoratore.**

**3 Praticare sport. Svolgere attività fisica favorisce un corretto ritmo circadiano di sonno e veglia e può favorire la riduzione dello stress, incidendo positivamente sul sonno.**

Prima di notare un effetto positivo, è possibile che per alcune notti ancora si sperimentino una certa difficoltà ad addormentarsi e risvegli durante la notte. Può capitare di trovarsi a letto svegli ed essere perfettamente consapevoli che il tempo passa e che il momento di svegliarsi si avvicina. In queste situazioni la pressione psicologica aumenta a tal punto che è consigliabile alzarsi e occuparsi fino a stancarsi, per poter tornare nuovamente a letto e dormire.

Se il semplice andare a letto fa nascere il timore di non riuscire a dormire, si consiglia di ricorrere temporaneamente a farmaci che favoriscono il sonno. Si chiedi un consiglio competente al medico, al farmacista o al droghiere.



## Pranzo di Natale

Per informazioni,  
prenotazioni e visite:  
Fondazione Monte Verità  
Via Collina 84  
6612 Ascona  
Tel. +41 (0)91 785 40 40  
Fax +41 (0)91 785 40 50  
E-mail [info@monteverita.org](mailto:info@monteverita.org)

Il Monte Verità rappresenta oggi una "piccola utopia realizzata": un centro culturale e congressuale con tutta una serie di progetti ed eventi culturali. Il centro è composto da: una struttura alberghiera in stile Bauhaus, un centro seminariale con un'ampia offerta di sale, un parco secolare con una "Piscina" per manifestazioni all'aperto e un Parco del tè, un museo allestito da Harald Szeemann, un programma di eventi culturali "Racconti al

Monte" e un ristorante all'insegna della "Natura nel piatto". Al Ristorante Monte Verità si propone una cucina di stagione impiegando prodotti locali sapientemente abbinati ad alcune chicche esotiche per dare un'offerta culinaria leggera e accattivante. Un piacere per il palato che ci fa scoprire una nuova gastronomia creativa, che lo chef di cucina ci propone per Natale direttamente a casa nostra con il menu seguente:

*Cappuccino di zucca  
con cannella  
e gamberoni*

\*\*\*

*Petto di faraona  
con marroni e  
neve di patate alla vaniglia*

\*\*\*

*Torta di cioccolato  
e datteri  
con ragout di prugne*

## Ricetta per 4 persone

### Cappuccino di zucca con cannella

1 zucca (ca. 600g), 0,7 l. di brodo di verdure, 1 cipolla, 1 cucc. di minestra di zenzero fresco, 2 stanghe di cannella, 1 cucc. da tè di cardamomo, 2 cucc. da minestra di olio di girasole, 1 spicchio di aglio, 0,2 l. di latte (per fare la schiuma), sale, pepe, noce moscata

#### Preparazione

Pulire la zucca e tagliare a cubetti. Pelare e tritare aglio, zenzero e cipolla. Saltare le cipolle in olio di girasole. Aggiungere la zucca, aglio, zenzero e cannella. Condire il tutto e bangnare con il brodo di verdure. Lasciare cuocere a fuoco medio fin che la zucca sia al dente. Togliere la cannella mixare e passare tutto, assaggiare il gusto. Mettere in tazza e coprire con latte schiumato. Guarnire con lo spiedino di gamberoni.

### Spiedini di gamberoni

4 gamberoni di mare, 2 stecche di cannella, sale, pepe, limetta.

#### Preparazione

Pelare e pulire i gamberoni, scheggiare la cannella e steccare i gamberoni.

Arrostire i gamberoni in olio di girasole e condire con sale, pepe e scorza di limette.

### Petto di faraona con marroni e neve di patate alla vaniglia

4 petti di faraona, sale, pepe bianco, zucchero, olio d'oliva, 200g di cipolline sott'aceto, 200g castagne pelate (ev. congelate), 3 stanghe di sedano verde, 3 bacche di ginepro, 1 foglia di alloro, 2 rametti di timo, 200ml di Madeira, 200ml Fondo di pollo, 1/2 mazzetto di maggiorana, 1/2 mazzetto di prezzemolo.

#### Preparazione

Condire i petti di faraona e saltarli in olio d'oliva prima dalla parte della pelle. Pulire cipolle e sedano verde, tagliare grossolanamente ed assieme alle castagne, aggiungerle ai petti di faraona. Girare i petti ed aggiungere timo, alloro e ginepro. Condire con sale, pepe, zucchero e bagnare con Madeira e cuocere al forno per 10 Min. Togliere i petti e lasciare ridurre il fondo. Passare il fondo e montarlo con fiocchi di burro freddo. Aggiungere maggiorana e prezzemolo tritato.



### Neve di patate alla vaniglia

800g di patate farinose, 250ml di latte, 1 stecca di vaniglia, sale, pepe.

#### Preparazione

Lavare e cuocere le patate con la pelle per 20 Min. in acqua salata, pelare e passare. Togliere il midollo di stecca di vaniglia e riscaldare con latte. Aggiungere il latte alle patate e finire di gusto.

### Torta di cioccolato con datteri

100g di cioccolato fondente, 175g di datteri, 8 biscotti savoiardi, 50g di Noci, 3 cucchiaini da minestra di cacao, 2 cucchiaini da tè di lievito in polvere, 6 albumi d'uovo, 250g di zucchero, 200g di panna acida, zucchero vanigliato.

#### Preparazione

Tritare la cioccolata, datteri, noci e biscotti savoiardi. Mescolare con il cacao e il lievito. Montare gli albumi a neve con 250 gr. di zucchero. Aggiungere gli ingredienti all'albume lentamente con una spatola di gomma. Cuocere al forno 160 C° per 45 Min. Impiattare e guarnire con panna acida allo zucchero vanigliato



### Ragout di prugne

50g di zucchero, 200ml succo di mirtilli neri, 2 stecche di vaniglia, 500g di prugne, 1 cucchiaio di fecola, 2 cucchiaini di grappa di prugne

#### Preparazione

Caramelizzare lo zucchero e bagnare con succo di mirtilli neri. Aggiungere la cannella e le prugne e cuocere per ca. 6 Min. Mescolare la fecola con la grappa e legare il ragout.

Buon appetito

# Resiston®

naturale

## Contro l'influenza e i raffreddori

Con vitamina C naturale



**Resiston®** è un medicamento fitoterapeutico che permette di aumentare la resistenza in caso di raffreddori.

Chiedete consiglio al vostro specialista e leggete il foglietto illustrativo.

 Vifor

Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

# respirare in modo sano



## nasmer® free

cura e offre una sensazione di sollievo al naso chiuso

con estratti d'oli essenziali

Senza conservanti, in pratico spray tascabile.  
Disponibile nelle farmacie e drogherie.

 Vifor

Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

## L'obesità infantile

L'obesità infantile è un problema di notevole rilevanza sociale; infatti l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha lanciato un allarme dopo la pubblicazione del rapporto sulla salute in Europa nell'anno 2002. L'obesità è stata definita come una vera e propria epidemia estesa a tutta la Regione Europea.

“In molti Paesi europei - si legge - più della metà della popolazione adulta si trova al di sopra della soglia di “sovrappeso” e circa il 20-30% degli individui adulti rientra nella categoria degli obesi (“clinically obese”). L'obesità infantile è in continuo aumento e mediamente, un bambino su cinque è affetto da obesità o sovrappeso (tab.1). Un preoccupante dato di fatto è rappresentato dalla persistenza dell'obesità infantile nell'età adulta, con conseguente aumento dei rischi per la salute”.

Anche i dati raccolti in Ticino indicano che abbiamo la stessa tendenza della Svizzera e del resto dell'Europa (vedi tab.2).

La definizione di sovrappeso/obesità nel bambino è più complessa rispetto all'adulto, il cui peso ideale è calcolato in base al BMI (Body Mass Index o Indice di Massa Corporea) (tab.3).

In attesa di trovare dei parametri di riferimento più adeguati, la crescita ponderale del bambino si calcola tenendo conto del BMI in riferimento alle tabelle dei percentili, cioè di grafici che considerano i valori percentuali del BMI dei bambini, distinti per sesso ed età. Questi valori sono calcolati su un ampio campione di popolazione e determinano lo scarto in percentuale per rapporto alla media. La crescita è nella norma se si pone intorno al 50° percentile. Più si supera il valore medio più aumenta il rischio obesità (tab. 4).

### Principali fattori di rischio

#### Alimentazione

I bambini e gli adolescenti non vanno lasciati liberi di mangiare come e quanto vogliono perché possono incorrere in errori dannosi per la loro salute anche in futuro. Per questo motivo è fondamentale il ruolo che svolgono i geni-

tori nell'educazione e nelle abitudini alimentari, ed è opportuno che il ragazzo stesso maturi una propria coscienza su ciò che fa bene o male alla sua salute.

Sicuramente è difficile far amare frutta e verdura ai bambini, convincerli a dosare i dolci e i grassi, invogliarli ad apprezzare la varietà dei cibi ed abituarli a non eccedere nelle quantità, ma è uno sforzo necessario per insegnare loro a non compromettere la propria salute.

Spesso però il forte appetito viene interpretato come un segnale di benessere e si tende ad incentivarlo più che a limitarlo, con l'illusione che gli evidenti chili di troppo possano scomparire con lo sviluppo. Il bambino ciociottello, poi, ispira più simpatia di uno magro, che anzi, tende a preoccupare il genitore.

Le tentazioni sono davvero tante, il frigorifero di casa è sempre stracolmo di merendine e snack, i distributori automatici delle scuole invitano a spuntini fuori pasto, costituiti da prodotti industriali ricchi di calorie e grassi nascosti. Le bevande gassate, infine, eccessivamente zuccherine, risultano essere un piacere insostituibile, da preferire all'acqua, specie d'estate, dopo una sudata, o in occasione delle “feste” con gli amichetti.

#### Sedentarietà

Non dobbiamo sottovalutare, come fattore di rischio, la ridotta attività fisica o la sedentarietà.

I piccoli, infatti, sono spesso accompagnati in macchina dai genitori, anche se la scuola o la palestra distano pochi metri da casa, prendono l'ascensore anche per un solo piano, passano ore ed ore davanti al computer e alla televisione (con gli esempi negativi che accentuano le cattive abitudini alimentari), escono sempre meno e così via.

L'esercizio fisico è di fondamentale importanza per il bambino che cresce, in quanto, oltre a farlo dimagrire, lo rende più attivo, contribuendo a ridistribuire le proporzioni tra massa magra (tessuto muscolare) e massa grassa (tessuto adiposo). E' sufficiente praticare un'attività aerobica leggera, senza affaticare troppo

Farmacisti SpazioSalute

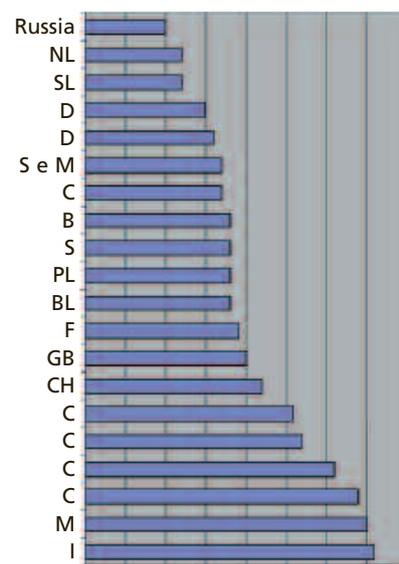


Tabella 1: Sovrappeso e obesità nei bambini di età tra i 7 e 11 anni nei diversi paesi dell'Europa

#### Studio effettuato in Ticino 2003/2004

	normo e sottopeso	sovrappeso	obeso
terza elementare	83.10%	12.30%	3.60%
adolescenti ragazzi	81%	14%	5%
adolescenti ragazze	85%	13%	2%

Tabella 2

# Agisce contro il mal di gola.

neo-angin®



Il triplice nuovo neo-angin con nuova combinazione di sostanze attive agisce contro il mal di gola. Nei tre dosaggi: **neo-angin**, **neo-angin forte** in caso di mal di gola forte e **neo-angin junior** speciale per bambini.

Sono medicinali. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.

DG  
DOEISCH GREYER AG - BASEL

# AGISCE CONTRO I DOLORI E LA FEBBRE.

## DAFALGAN ODIS® o DAFALGAN plus C®



A Bristol-Myers Squibb Division  
Bristol-Myers Squibb SA,  
Neuhofstrasse 6, 6341 Baar

Compresse orodispersibili per quando si è fuori casa  
contro dolori e febbre.

Compresse effervescenti contro dolori e febbre in caso  
di malattie di raffreddamento.



Sono medicinali.  
Leggere attentamente  
il foglietto illustrativo.

l'organismo, come una pedalata in bici o una camminata, che sottopongono i muscoli ad uno sforzo moderato ma costante e attingono carburante soprattutto dal serbatoio dei grassi; così dimagrire diventa più facile.

## Familiarità

L'obesità, sotto certi aspetti, può considerarsi un problema di natura ereditaria e, sotto altri, una conseguenza di fattori ambientali.

L'esempio della famiglia è fondamentale: non si può parlare di educazione alimentare se i genitori non iniziano per primi a seguire una dieta equilibrata.

Per quanto riguarda la natura ereditaria dell'obesità sono in corso degli studi per evidenziare eventuali alterazioni di alcuni geni aventi un ruolo nella produzione delle cellule adipose.

Le **conseguenze precoci** le più frequenti sono rappresentate da problemi di tipo respiratorio (affaticabilità, apnea notturna), di tipo articolare, dovute al carico meccanico (varismo/valgismo degli arti inferiori, ossia gambe ad arco o ad "X", dolori articolari, mobilità ridotta, piedi piatti), disturbi dell'apparato digerente, disturbi di carattere psicologico: i bambini grassottelli possono sentirsi a disagio e vergognarsi, fino ad arrivare ad un vero rifiuto del proprio aspetto fisico; spesso sono bambini derisi, vittime di scherzi da parte dei coetanei e a rischio di perdere l'autostima e sviluppare un senso di insicurezza.

Per quanto riguarda le **conseguenze tardive**, occorre sottolineare che l'obesità infantile rappresenta un fattore predittivo di obesità nell'età adulta. Oltre ad avere una maggiore predisposizione al sovrappeso/obesità, la persona che è stata cicciottella da piccola, risulta maggiormente esposta a determinate patologie, soprattutto di natura cardiocircolatoria (ipertensione arteriosa, coronaropatie), muscoloscheletrica (insorgenza precoce di artrosi dovuta all'aumento delle sollecitazioni sulle articolazioni della colonna e degli arti inferiori), conseguenze di tipo metabolico (diabete mellito, ipercolesterolemia ecc), dis-

turbi alimentari, fino allo sviluppo di tumori del tratto gastroenterico.

## Come prevenire

Non esistono regole rigide, né ricette infallibili, basta adottare semplici accorgimenti comportamentali; soprattutto, una volta sensibilizzati al problema, i genitori non devono mai abbassare la guardia.

## Ecco alcuni consigli di natura pratica:

- Abituare il bambino a tre pasti regolari: una colazione non abbondante ma sostanziosa, un pranzo e una cena, intervallati da uno spuntino a metà mattina e una merenda il pomeriggio. Questo gli eviterà i "buchi" tra un pasto e l'altro e lo abituerà a non mangiare fuori orario.
- Non premiare il bambino con troppi spuntini.
- Non insistere quando il bambino è sazio o non ha molta fame.
- Limitare l'apporto proteico, alternando il consumo di carne, uova e formaggi.
- Abituare il bambino ai giochi all'aperto e all'attività fisica; il movimento brucerà molte calorie.
- Rispettare i ritmi sonno/veglia onde evitare l'instaurarsi di abitudini scorrette (sindrome dell'alimentazione notturna).

Se il bambino è già in sovrappeso, occorre rivolgersi al pediatra e/o al dietologo per un intervento mirato, ricordandosi che i genitori avranno il ruolo più importante. Si dovrà puntare sul coinvolgimento e non sui divieti, cercando di non colpevolizzare il piccolo se qualche volta cede alle tentazioni e non fare del peso un'ossessione.

Possono essere utili a riguardo alcuni semplici consigli:

- Innanzitutto svuotare cucina e frigorifero dai cibi tentatori e sostituirli con gli alimenti giusti (acqua, tè, frutta, fette biscottate, yogurt).
- Evitare che il bambino mangi troppo in fretta.
- Preferire i cibi fatti in casa ai prodotti confezionati.

Adulti	Min	Max
Patologicamente obeso		>40,0
Obeso	30,0	39,9
Sovrappeso	25,0	29,9
Regolare	18,5	24,9
Magrezza	16,0	18,4
Grave magrezza		<16,0

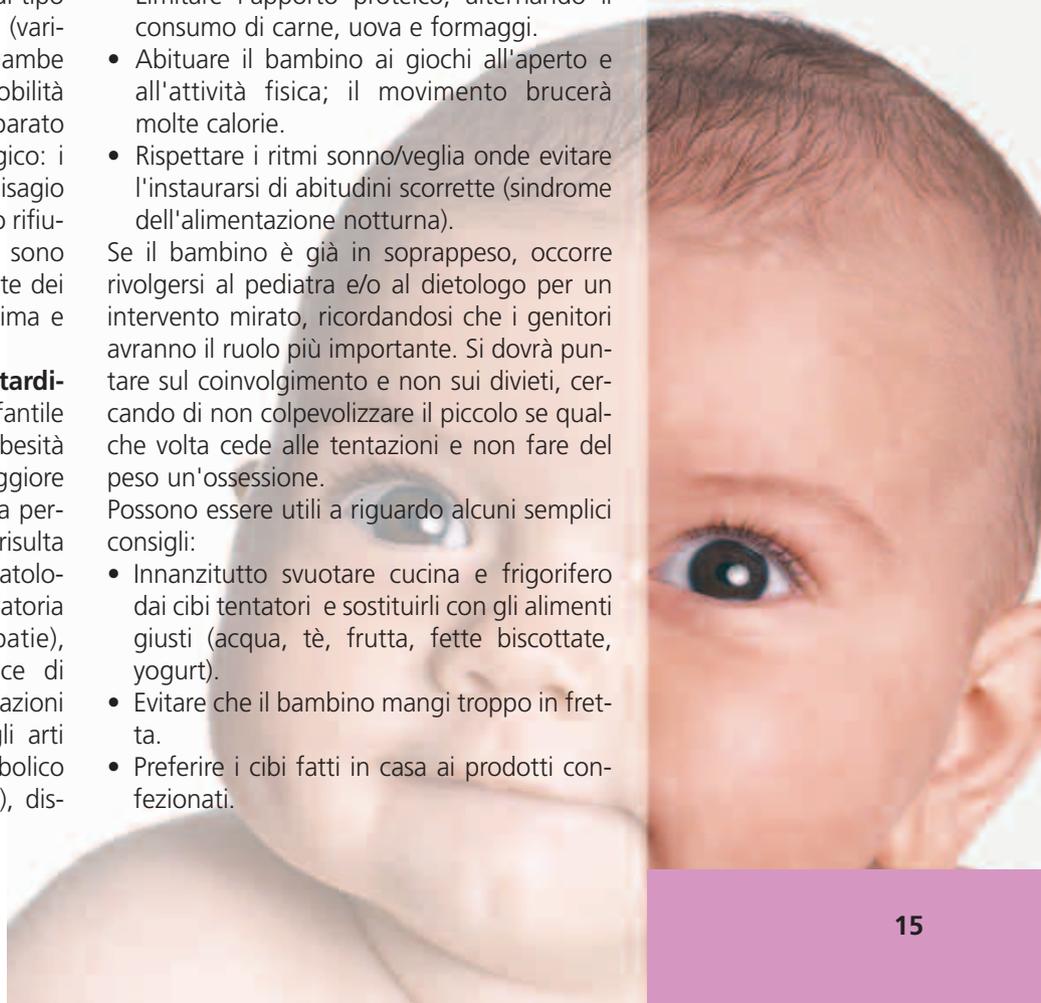
**Tabella 3:** L'indice di massa corporea (BMI) è un dato biometrico, espresso come rapporto tra massa e altezza di un individuo ed è utilizzato come indicatore dello stato di peso forma.

BMI = peso corporeo / (altezza)<sup>2</sup> dove la massa è espressa in chilogrammi e l'altezza in metri.

Esempio:

Donna; altezza 1.62 m; peso corporeo 68 kg:

BMI = 68 / (1.62)<sup>2</sup> = 68 / 2.62 = 26



**Per una pelle sempre fresca.**

**AZIONE EMOLLIENTE** (idratanti)  
**AZIONI BIOLOGICHE** (antinfiammatorie)

Senza coloranti profumi conservanti  
 nichelio glutine

**Indicazioni**  
 in pelle secca  
 in infiammazione dopo rasoio della barba  
 in eczema  
 in atopica dermatite

Presso le Farmacie **SPAZIOSAUTE**

**VEA**  
**20%** di sconto  
 su spray 50 ml

valido fino al 31.01.2008

**dermavit**  
 Dermavit s.p.a.  
 www.dermavit.com

**VEA®**

**Perché bloccare la tosse ?**

**Bisolvon dissolve la tosse !**

**Bisolvon Linctus**  
 Sciroppo  
 a base di bromina

Fluttua il secreto tenace  
 Senza zucchero  
 100 ml

Bisolvon è disponibile in tutte le farmacie sotto forma di sciroppo contro la tosse, compresse e gocce.

Leggere il foglietto illustrativo  
 Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH, 4002 Basilea

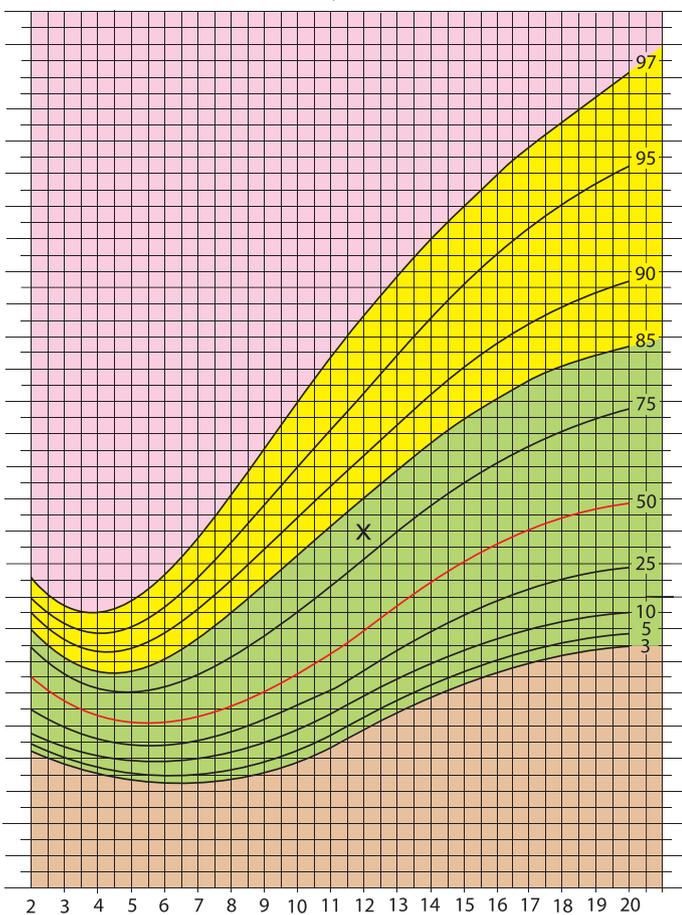
**Boehringer Ingelheim**

- Eliminare i piatti più elaborati sostituendoli con altri cucinati in modo semplice; abituare il piccolo ad assumere quotidianamente una quantità discreta di verdure cotte o crude, più ricche di fibre, che riempiono lo stomaco e rallentano l'assimilazione.
- Moderare le quantità.
- Ridurre il tempo dedicato alla televisione/computer a favore di attività più dinamiche.
- Sponare il bambino a camminare.
- Favorire una regolare attività sportiva cercando di assecondare le preferenze del bambino e la sua sensibilità (dalla passeggiata in bici alla partita di calcio, dal nuoto in piscina alla ginnastica in palestra).

## Esempi di calcolo

Bambina di 12 anni, altezza 1.55 m, peso 55 Kg  
 $BMI = 47.5 / (1.50)^2 = 47.5 / 2.25 = 21.11$

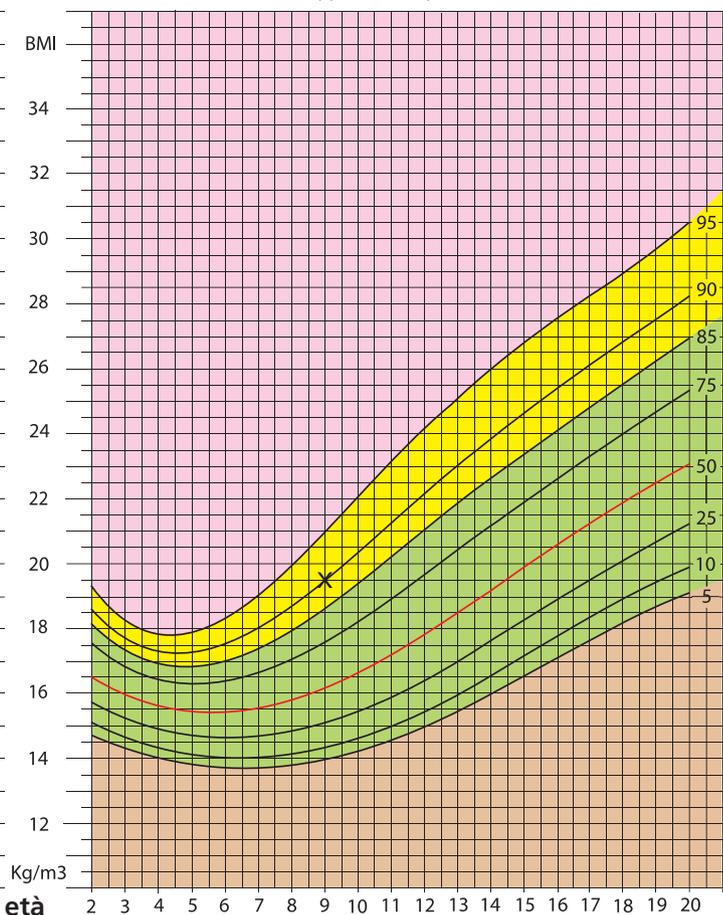
Riportando il valore nella tabella vediamo che la ragazza si trova nella zona "normale" all'80 percentile



**BMI per età percentile:**  
 ragazze e ragazzi da 2 a 20 anni

Bambino di 9 anni, altezza 1.40 m, peso 39 Kg  
 $BMI = 39 / (1.41)^2 = 39 / 1.99 = 19.59$

Riportando il valore nella tabella vediamo che il ragazzo si trova nella zona di sovrappeso al 90 percentile



Rosa = obeso Giallo= sovrappeso Verde = normale Marroncino = sottopeso

vino

## Il vino perbacco fa bene

**"Ma il farmaco migliore è farsi portar vino e inebriarsi", cantava il lirico greco Alceo tanto, tanto tempo fa, nel VII secolo a.C.**

Una poetica intuizione che col tempo risplende sempre di più, confermata da ricerche scientifiche sempre più avanzate. L'ultima è appena stata pubblicata in Inghilterra.

Si sa da sempre, fin dall'antichità, da Ippocrate a Plinio il Vecchio, da Paracelso a Pasteur: il succo rosso donato da Dioniso agli uomini ha qualità corroboranti, benefiche, ricostituenti.

Poi l'occhio della scienza cominciò a indagare. Per esempio, da qualche lustro gli epidemiologi si erano accorti del "**paradosso francese**": nonostante una dieta con massicce daily intake di grassi animali (panna, burro, paté...), in Francia l'incidenza di malattie cardiovascolari è relativamente bassa. L'ipotesi è che la buona salute dei francesi sia dovuta anche al bicchiere di vino rosso che a pranzo non si fanno mai mancare.

Sono stati identificati diversi principi attivi benefici: il rosso nettare è ricco di antiossidanti naturali (flavonoidi, polifenoli, procianidine) che proteggono dai radicali liberi (cioè dall'invecchiamento cellulare), abbassano il colesterolo "cattivo" (LDL) favorendo quello buono (HDL), migliorando l'elasticità delle arterie. È ricco di molte sostanze tra cui gli antociani (che danno il colore rubino), sostanze antisettiche e battericide. Ha essenze nutritive, preziosi oligoelementi, enzimi ed acido salicilico.

I tannini poi svolgono addirittura un'azione antiveleno e di contrasto agli alcaloidi (come la caffeina).

A fine dicembre 2001, l'autorevole rivista Nature (n.414, 863-864, 2001) pubblicava una ricerca guidata da Roger Corder i cui risultati hanno fatto il giro del mondo: il vino rosso inibisce la sintesi dell'endotelina-1, responsabile dell'indurimento delle arterie e colpevole dell'aterosclerosi coronarica - e quindi può prevenire le malattie cardiache.

Le ultimissime ricerche pubblicate dal

"British Journal of Cancer", sono ancor più... inebrianti. Una sostanza che si trova naturalmente nel vino rosso, nei grappoli d'uva, sembrerebbe possa aiutare a prevenire il cancro.

La molecola **-il resveratrolo-** è prodotta dalle viti come autodifesa: un fungicida naturale.

Ma i ricercatori hanno scoperto che nell'organismo umano si converte in una sostanza che riduce l'aggressività delle cellule tumorali e ne blocca la proliferazione, agendo selettivamente!

Le proprietà antiossidanti, ossigenanti per gli enzimi "buoni" e antinfiammatorie del resveratrolo erano note. Ma per la prima volta si è fatta luce in profondità sui meccanismi con cui agisce. "Dobbiamo imparare dalla natura, questo solo può aiutarci nel nostro lavoro di ricerca di cure contro il cancro" ha ammesso il professor Gerry Potter, leader del team della Leicester De Montfort University.

C'è di più. I ricercatori hanno rilevato che "il resveratrolo si trova in più alte concentrazioni proprio in quelle piante non trattate con fungicidi artificiali e pesticidi". Cioè quelle provenienti dall'agricoltura organica.

Insomma, fa proprio bene un bicchiere (o due, al massimo) di vino. Che sia rosso: le più interessanti sostanze terapeutiche si trovano nelle parti solide del grappolo (gambi, bucce e acini) che macerano nel succo solo nel processo di vinificazione del rosso (non così i vini bianchi e rosé). E biologico: le piante non trattate con pesticidi sono più ricche di elementi benefici.

Alla nostra salute.

*Farmacisti Spazio Salute*

# Ansia?



Le pastiglie Kava-Kava Similasan aiutano in presenza di stati d'ansia e tensione nervosa, esaurimento psichico e sovraccarico fisico.

**Similasan**

Similasan AG, Jona  
Leggete il foglietto illustrativo

## La soluzione giusta per curare nervosismo, disturbi del sonno, alti e bassi dell'umore...

Circa il 20 % della popolazione soffre di disturbi del sonno e numerosissime persone vivono in condizioni quasi costanti di stress. Siamo attenti alle vostre esigenze per migliorare la qualità della vita quando compaiono questi disturbi così frequenti e spiacevoli per i rapporti familiari e relazionali!

### I disturbi del sonno

Nel lungo periodo, si sconsiglia l'assunzione di farmaci per la cura dei disturbi del sonno a causa dei fenomeni di dipendenza che inducono: se abbiamo bisogno di un principio attivo per dormire, cosa succede se non assumiamo più quel principio attivo? Non dormiamo più! Questa è la dipendenza al farmaco. I globuli e le gocce Similasan per i disturbi del sonno sono stati studiati per curare disturbi acuti o cronici del sonno e per regolarizzare il ciclo del sonno senza provocare effetti collaterali né origine dipendenza. Per un'efficacia ottimale, si consiglia di assumere questo rimedio naturale in 3 riprese a fine giornata, in modo da prepararsi al meglio al sonno notturno.

### Il nervosismo interiore

Le conseguenze del nervosismo interiore e di una tensione costante non sono insignificanti... I globuli e le gocce Similasan Calmante dei nervi calmano rapidamente sintomi fastidiosi quali tensione interna, disturbi dell'apparato digerente come rigurgiti, pesantezza di stomaco, meteorismo o costipazione di origine nervosa. Questi preparati favoriscono anche il sonno per chi non dorme bene per problemi di nervosismo interiore (flusso di pensieri quando si va a letto o durante la notte). Nella fase acuta, il paziente può assumere il rimedio ogni mezz'ora, successivamente con minor frequenza, lasciando spazio al rilassamento e al riposo. Se i disturbi persistono, si consiglia di assumere il rimedio 3-4 volte al giorno durante il periodo di massima agitazione.

### L'ansia e i disturbi dell'umore

La nuova formula dinamizzata delle compresse Similasan Hypericum e Kava-Kava calma notevolmente le ansie. L'azione del rimedio riporta spesso il buon umore senza provocare allergie solari, effetti collaterali o assuefazione, né interazioni indesiderate con altri farmaci. La facilità di assunzione delle compresse le rende un ausilio molto apprezzato in tutte le situazioni di tensione o tristezza...

# le farmacie SPAZIOSALUTE

## Sopraceneri

- 1 Farmacia Bianda SA**  
6614 Brissago  
Via Leoncavallo 7  
Tel. 091 793 20 65
- 2 Farmacia Boscolo SA**  
6780 Airolo  
Centro Motta  
Tel. 091 869 19 16
- 3 Farmacia Centrale SA**  
6710 Biasca  
Via Pini 18  
Tel. 091 862 12 12
- 4 Farmacia Muraccio SA**  
6612 Ascona  
Via Muraccio 6  
Tel. 091 780 55 65
- 5 Farmacia Nord SA**  
6500 Bellinzona  
Piazza Mesolcina 2  
Tel. 091 825 17 36
- 6 Farmacia Realini**  
6616 Losone  
Centro Mercato Cattori  
Tel. 091 791 84 44
- 7 Farmacia San Gottardo SA**  
6500 Bellinzona  
Via San Gottardo 29  
Tel. 091 825 36 46
- 8 Farmacia San Rocco SA**  
6500 Bellinzona  
Piazza Simen 7  
Tel. 091 825 33 43
- 9 Farmacia Varini**  
6600 Locarno  
Piazza Grande 4  
Tel. 091 751 29 71
- 10 Farmacia Dr. Zandralli SA**  
6535 Roveredo  
Piazza del Sole  
Tel. 091 827 15 52

## Sottoceneri

- 11 Farmacia dell'Aeroporto SA**  
6982 Agno  
Centro Agno  
Tel. 091 605 65 64
- 12 Farmacia Beretta-Piccoli**  
6952 Canobbio  
Ipermercato Carrefour  
Tel. 091 942 60 60
- 13 Farmacia Loreto Sagl**  
6900 Lugano  
Via Clemente Maraini 31  
Tel. 091 994 35 65
- 14 Farmacia Centro Grancia SA**  
6916 Grancia  
Parco commerciale Grancia  
Tel. 091 994 72 43
- 15 Farmacia Internazionale SA**  
6900 Lugano  
Piazza della Riforma 10  
Tel. 091 923 87 91
- 16 Farmacia San Marco**  
6943 Vezia  
Stabile ai Cedri  
Tel. 091 967 19 19
- 17 Farmacia Sant'Antonio Bissone SA**  
6816 Bissone  
Contrada Busi 3  
Tel. 091 649 80 00
- 18 Farmacia San Gottardo**  
6830 Chiasso  
Corso San Gottardo 9  
Tel. 091 682 86 77
- 19 Farmacia Serfontana SA**  
6836 Serfontana  
Centro Serfontana  
Tel. 091 683 05 05
- 20 Farmacia Ferregutti Sagl**  
6850 Mendrisio  
Via Lavizzari 25  
Tel. 091 646 15 49
- 21 Farmacia di Breganzona Planfarm SA**  
6932 Breganzona  
Via Lucino/via Gemmo  
Tel. 091 966 41 21



**Nuova Farmacia**  
**Farmacia di Breganzona Planfarm SA**  
6932 Breganzona

# spazio agenda

**Promozione  
a  
pagina 4**

**Promozione  
a  
pagina 16**

**Promozione  
a  
pagina 28**

**Promozione  
a  
pagina 32**

**Promozione  
a  
pagina 33**

**Promozione  
a  
pagina 36**



Mepha – farmaci al giusto prezzo, ad es. per

## Raffreddore

senza conservanti

# Xylo-Mepha®

## Libera il naso in pochi minuti – per ore



- ▶ con nebulizzatore innovativo
- ▶ senza conservanti – buona tollerabilità
- ▶ periodo di validità: 12 mesi dalla prima apertura

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

Quelli con l'arcobaleno

mepha



## Perchè abbiamo bisogno di dormire?

*"Il sonno è per l'uomo nel suo insieme ciò che la ricarica significa per l'orologio."  
A. Schopenhauer*

**Il sonno in quantità e in qualità sufficiente è, pertanto, la base per l'equilibrio interiore, la forma fisica e la salute.**

**Una carenza di sonno che si protrae per lungo tempo determina molte conseguenze: sia una maggiore sonnolenza diurna che si accompagna a caduta del rendimento e difficoltà di concentrazione, sia maggiori irascibilità e irrequietezza che possono sfociare nella depressione. Dal punto di vista fisico, una carenza di sonno si ripercuote soprattutto sul sistema immunitario, causando una maggiore predisposizione alle infezioni.**

Farmacisti SpazioSalute

*Per saperne di più...  
Le Farmacie SpazioSalute  
vi offrono un interessante  
opuscolo sull'argomento.*



*Le farmacie SpazioSalute  
vi augurano  
Buone Feste*



**Le sue doti vi affascineranno**

**ACCU-CHEK® Aviva**

... misura la glicemia con delicatezza e tanta sicurezza in più

- delicato: bastano soli 0,6 microlitri di sangue
- rapido: 5 secondi per la misurazione
- la tecnologia di sicurezza rileva l'eventuale influsso di umidità e temperatura



Roche Diagnostics (Schweiz) AG  
CH-6343 Rotkreuz  
Hotline 0800 803 303  
www.roche-diagnostics.ch

**ACCU-CHEK®**

Vivi la vita. Come vuoi.

## Mixomatosi e malattia emorragica virale del coniglio

Il coniglio nella veste di animale da compagnia ha visto negli ultimi anni aumentare l'interesse da parte di molte persone. Se fino a poco tempo fa veniva allevato solo per essere esposto a manifestazioni fieristiche o intensivamente per la macellazione oggi giorno sempre più spesso lo vediamo sostituire la figura del cane o del gatto a fianco dell'uomo. Questo boom demografico, dovuto anche ad un fenomeno di moda a cui l'uomo spesso va soggetto, ha visto la conseguente specializzazione da parte del veterinario nelle problematiche sanitarie tipiche della specie. Animale molto particolare ed intollerante a molti principi attivi (medicinali) comunemente usati in veterinaria, il coniglio è spesso vittima di gravi patologie. Il suo punto debole è sicuramente l'apparato gastroenterico la cui funzionalità viene alterata sia da cause dismetaboliche che infettive. Non meno delicato è il suo sistema respiratorio soprattutto per gli animali che vivono in gruppo. In questo articolo, senza entrare nei meandri delle numerose patologie che colpiscono la specie, prenderemo in considerazione due forme molto diffuse per le quali non esiste terapia (o quasi) ma si possono solo prevenire: la mixomatosi e la malattia emorragica virale (MEV o malattia X).

La mixomatosi è una malattia provocata da un Poxvirus che viene trasmessa per via diretta dagli animali ammalati (o portatori) a quelli sani o per via indiretta tramite zanzare, pulci, pidocchi... Il periodo d'incubazione va dai cinque ai quindici giorni e il suo andamento può essere acuto, subacuto o cronico. I principali sintomi sono abbattimento, congiuntivite, scolo dagli occhi e dal naso, rigonfiamenti cutanei sulla testa e agli arti ed infiammazione degli organi genitali. La mortalità è elevata e sopraggiunge in genere nel giro di cinque-dieci giorni. I conigli sopravvissuti alla patologia possono fungere da portatori sani per molto tempo. La vaccinazione è l'unica arma per prevenire il problema ed è consigliabile già all'età di 25-30 giorni seguita da più richiami durante l'anno.

La malattia emorragica virale, nota anche come malattia X, è causata da un Calicivirus.

Colpisce in genere animali di età superiore ai trenta giorni. La sua trasmissione avviene sia per via diretta da conigli ammalati ad animali sani sia per via indiretta tramite insetti o con oggetti contaminati. Morbilità e mortalità sono raramente inferiori al 60% degli animali recettivi. Il periodo di incubazione è molto breve e va dai due ai tre giorni. La sintomatologia che insorge improvvisa è caratterizzata da emorragie dal naso, dalla bocca e dall'ano, anoressia, febbre elevata, spasmi, crisi di tipo eccitativo. Se la patologia insorge in forma iperacuta si ha morte improvvisa senza segni premonitori. Non esistendo alcuna terapia efficace si rende quasi obbligatoria la vaccinazione. Quest'ultima si esegue dopo il secondo mese di vita e viene richiamata in base a necessità (in genere 1-2 volte all'anno).

**Dr. med. Veterinario  
Luca Visconti**

*Dr. Luca Visconti*



## Associazione Fourchette Verte Ticino

Associazione  
Fourchette verte Ticino  
CP 177  
6903 Lugano  
091 923 22 63  
078 788 45 09  
ti@fourchetteverte.ch

Il progetto Fourchette Verte nasce a Ginevra nel 1993. I primi due Cantoni a partecipare al gruppo di lavoro intercantonale creato nel dicembre 1994 sono Ginevra e Vaud. Nel Cantone Ticino, il progetto prende avvio nel maggio del 1996 su iniziativa della Sezione sanitaria del Dipartimento della sanità e della socialità (DSS).

L'obiettivo generale di Fourchette verte è la promozione della salute tramite un'alimentazione sana e equilibrata sensibilizzando la popolazione sull'importanza di adottare comportamenti alimentari e di vita sani (movimento), promuovendo un'offerta alimentare qualitativamente migliore (piatto del giorno sano e equilibrato), incrementando le conoscenze dei professionisti e dei consumatori e contribuendo al miglioramento delle condizioni igieniche e ambientali dei locali dove vengono proposti i piatti Fourchette verte.

Gli obiettivi specifici del progetto Fourchette verte sono:

- **Ridurre l'incidenza dei fattori di rischio delle malattie cronic-degenerative, come i tumori e le malattie cardiovascolari, offrendo un'alimentazione equilibrata consumata in un ambiente gradevole, igienicamente irreprensibile e privo di fumo.**
- **Incoraggiare il consumatore, attraverso tale offerta, a adottare, in maniera globale e radicale, sane abitudini alimentari e di vita, riducendo in tal modo i fattori di rischio.**

Il progetto Fourchette verte si avvale di mezzi differenziati per sensibilizzare il pubblico in materia di promozione della salute e di prevenzione:

- **le azioni di sensibilizzazione e di promozione della salute che vengono proposte da FV nell'ambito di fiere e manifestazioni popolari.**
- **le attività di educazione alimentare condotte da FV (o con la partecipazione di FV) in ambito scolastico.**
- **la formazione continua in ambito alimentare con corsi di approfondimento in merito alla cucina sana e equilibrata per differenti pubblici (cuochi, personale di cucina e professionisti della ristorazione, ragazzi in età scolastica, adulti)**
- **la consulenza alimentare e la partecipazione a conferenze e tavole rotonde aventi per tema la promozione della salute.**
- **l'attribuzione del marchio di qualità Fourchette verte ai ristoranti (privati e collettivi) che soddisfano i 3 criteri richiesti.**

# associazioni

Un piatto del giorno sano e equilibrato

- **Bevande senza alcol a un prezzo favorevole**
- **Rispetto dell'ambiente: igiene irreprensibile è auspicata la separazione dei rifiuti**

Attualmente 19 mense di Case per Anziani, 152 mense di Scuole comunali, 7 mense di Ospedali e Cliniche, la mensa del Centro sportivo di Tenero, 2 mense di Istituti sociali, 4 mense aziendali, 4 ristoranti e 4 self-service hanno acquisito la certificazione FV.

Fourchette verte Ticino si avvale di una coordinatrice al 50% per la gestione e l'organizzazione della propria attività, di due dietiste diplomate appartenenti all'Associazione svizzera delle Dietiste per la consulenza e il controllo dei marchi e di cuochi diplomati, specializzati nei criteri dell'alimentazione equilibrata, per la formazione.

**Fourchette verte è un'Associazione non lucrativa sovvenzionata dal Dipartimento della Sanità e della Socialità (DSS).**



L'associazione **Fourchette verte Ticino (FVTi)** è stata creata nell'ottobre 2000 e si occupa della promozione dell'omonimo progetto intercantonale, nato a Ginevra e adottato dal Dipartimento di Sanità e socialità (allora DOS) nel 1996.



# Bepanthol®

rigenera la pelle secca

## Regalo di natale

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

### Bepanthol

fr. 26<sup>80</sup>

invece di 33.15

valido fino al 31.01.2008



Regali la piacevole  
sensazione di una  
pelle sana.

Cura il corpo,  
le mani e le labbra



Fino ad esaurimento scorte.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

# Nasivine®

Addio al raffreddore!  
Grazie a Nasivine



- Durata dell'effetto fino a 12 ore
- Facilita la respirazione
- Decongestiona la mucosa nasale

Legga il prospetto illustrativo.  
Ottenebile in farmacia.  
IROMEDICA SA, 9014 San Gallo

## Alimenti geneticamente modificati (OGM)

### Introduzione

Sono stati definiti "Frankenstein food" : sono pomodori, insalata, mais, soia, barbabietole, frumento "transgenici", cioè vegetali nel cui DNA è stato inserito un gene estraneo di origine batterica o talvolta di origine animale. Meno deperibili, e forse più economici dei cereali e degli ortaggi tradizionali, questi vegetali crescono potenzialmente più sani, perché non trattati con insetticidi o diserbanti. C'è chi assicura che saranno l'arma vincente nella lotta contro la fame nel mondo. Tuttavia hanno suscitato nuove paure quali: mutazioni genetiche incontrollate e pericoli per la salute dell'uomo e dell'ambiente. Gli "organismi geneticamente modificati" (OGM) sono dunque nell'occhio del ciclone. La Svizzera e l'Unione Europea ne hanno regolamentato il commercio, gli ecologisti li vogliono al bando, gli scienziati si interrogano sulla loro sicurezza. Di fatto sono già arrivati sulle nostre tavole, e allora, che fare? Accettarli o rifiutarli? Lo scopo di questo articolo non sarà dare una risposta positiva o negativa ma piuttosto illustrare la situazione e lo stato attuale dell'informazione scientifica in Svizzera in merito agli OGM.

### Basi legali

Le disposizioni relative all'autorizzazione di prodotti OGM sono fondate sull'Ordinanza delle derrate alimentari (ODerr) e sulla Legge dell'ingegneria genetica del 21 Marzo 2003 (LIG).

### Definizione

Gli organismi geneticamente modificati sono organismi il cui patrimonio genetico è stato modificato in un modo non ottenibile naturalmente.

In particolare in Svizzera e in Europa gli unici due alimenti approvati per la commercializzazione sono il mais Bt e la soia resistente agli erbicidi.

### Mais Bt

Così chiamato perché Bt rappresentano le iniziali di *Bacillus thuringiensis*, batterio dal quale è stato prelevato il gene che codifica la sintesi di una proteina insetticida.

Le piante così modificate, quando vengono aggredite dagli insetti nocivi, (piralide) provocano la morte dell'insetto stesso in quanto la proteina all'interno del suo intestino viene scissa ad opera di una proteasi specifica, liberando la porzione tossica. Si ottiene in questo modo un mais molto resistente all'attacco di insetti, meno sensibile ad altre malattie sempre causate da virus, batteri e funghi tra cui quelle del genere *penicillium* e *aspergillus* che possono produrre sostanze (micotossine) cancerogene.

### Soia resistente agli erbicidi

La soia transgenica resistente agli erbicidi è stata ottenuta inserendo nel corredo genetico della soia il gene di alcuni batteri del suolo, capace di codificare la sintesi di una proteina che inattiva una particolare classe di erbicidi: i glifosati e i glifosinati. Sono considerati erbicidi totali ossia in grado di uccidere indiscriminatamente tutte le piante.

**Dottorssa Lucia Valassina**  
Farmacista - Dietista



# Hextril®



## Il rimedio che spegne il mal di gola.

Stato di emergenza: legge 4 luglio 2020.

Per informazioni al numero 02 90 100 100



**Libera il naso  
in 3-5 minuti**

**Regola  
le secrezioni**



## Triofan Raffreddore

**Senza conservante**

**L'unico spray nasale  
senza conservante  
con doppia azione**

Unico spray nasale  
senza conservante

 **Vifor**

02 90 100 100 - 02 90 100 100

## Autorizzazioni

I prodotti OGM possono essere messi in commercio soltanto previa autorizzazione dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). L'autorizzazione è rilasciata se in base allo stato della ricerca scientifica può essere escluso un pericolo per la salute (art. 22 ODerr). L'esame è effettuato dall'UFSP in collaborazione con l'Ufficio federale dell'agricoltura, l'Ufficio federale di veterinaria, l'Ufficio federale dell'ambiente e con commissioni di esperti. Viene richiesta documentazione per l'importazione di prodotti OGM: ciò è molto importante perché permette la cosiddetta "tracciabilità" del prodotto, qualora fosse necessario un ritiro dal mercato.

## Esistono coltivazioni OGM in Svizzera?

Allo stato attuale in Svizzera non vi sono coltivazioni OGM. In particolare il 27 Novembre 2005 il popolo svizzero a seguito dell'iniziativa popolare "per alimenti prodotti senza manipolazioni genetiche" ha accettato una moratoria di cinque anni per la produzione di organismi geneticamente modificati (vietata la coltivazione fino al 2010).

Questa disposizione legislativa transitoria non interessa i progetti di ricerca e nemmeno le emissioni sperimentali di OGM a scopi scientifici. Infatti sono stati autorizzati dall'Ufficio federale dell'ambiente sulla base della Legge dell'ingegneria genetica tre esperimenti relativi ad alimenti OGM.

L'università e il politecnico di Zurigo potranno sperimentare all'aperto la coltivazione di piante geneticamente modificate. I test con grani geneticamente modificati e con un incrocio tra graminacee e grano avverranno a Zurigo-Reckenholz e Pully dal 2008 al 2010.

Lo scopo di tale sperimentazione è quello di studiare se piante di grano geneticamente modificate mostrino un'accresciuta resistenza a funghi patogeni anche in campo aperto e come questa resistenza si manifesti in condizioni naturali. Naturalmente verranno prese in considerazione tutte le misure precauzionali, quali: recinzione del terreno durante la fase di germogliazione, protezioni contro l'intrusione di volatili, distanze di sicurezza dalle altre coltivazioni, pulizia dei macchinari dopo l'utilizzo.

## Allergie e OGM

Nel caso delle piante OGM potrebbe verificarsi che il gene impiantato nell'alimento codifichi la sintesi di una proteina allergenica. Attualmente per ridurre il rischio di allergia si prevedono delle analisi particolareggiate sulla proteina introdotta nell'alimento. In particolare si deve conoscere la fonte del gene che si vuole introdurre nell'alimento, questo gene non deve appartenere ad un organismo che è noto dia allergia. L'efficacia di questi controlli, ha permesso di evitare la commercializzazione di una soia OGM responsabile di allergie. Tale soia era stata prodotta con lo scopo di aumentare il valore nutrizionale dei legumi noti essere carenti di aminoacidi solforati (metionina) ed era stato inserito il gene di una noce brasiliana in grado di produrre un'albumina ricca in metionina. A seguito di prelievo di sangue in soggetti allergici alle noci brasiliane si vide che i loro anticorpi (IgE) reagivano con la soia OGM ma non con la soia tradizionale, di conseguenza il progetto venne immediatamente eliminato.

## Etichettatura

Se un alimento è OGM nella messa in commercio tale alimento deve essere caratterizzato con l'indicazione sull'imballaggio dello stesso della seguente dicitura "modificato con tecnologia genetica" oppure "geneticamente modificato". La legge ammette che un alimento sulla cui etichetta non è riportata la dicitura sopra indicata possa contenere una quantità di prodotto OGM per un valore non superiore allo 0,9%.

## Conclusioni

Difficile dire cosa succederà in Svizzera nel 2010 ma sicuramente positiva la possibilità di sperimentare nuove coltivazioni OGM e il costante controllo degli organi esecutivi (Laboratorio cantonale).

*Dottoressa Lucia Valassina*

## Bibliografia

- Daglia; Alimenti biologici, alimenti geneticamente modificati; corso ECM Università Pavia 28/10/2007
- Lanzola, Piva; Sicurezza in alimentazione; Istituto Danone 2004
- UFSP; Basi legali per prodotti OGM; Derrate alimentari geneticamente modificate ([www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch))
- Georg Karlaganis; Emissioni sperimentali di OGM: basi legislative. Scheda informativa Confederazione Svizzera. 4 Settembre 2007
- [www.swissinfo.ch](http://www.swissinfo.ch)



ES per la salute e la bellezza della mia pelle

italiane

Excipial  
Sensitive®

ES spirig



www.spirig.ch

Presso le Farmacie SPAZIO.SALUTE

**Excipial  
Sensitive ES**  
**20%**  
di sconto

valido fino al 31.01.2008

**BUONO**

Presentando questo buono presso  
la vostra drogheria o farmacia  
otterrete un campione  
di Excipial  
Sensitive ES.



«Per la cura della mia pelle mi affido a Excipial Sensitive® ES. ES è estremamente ricca, assorbe rapidamente e rende la mia pelle meravigliosamente morbida», Denise Biellmann (44), pattinatrice artistica su ghiaccio, più volte campionessa Svizzera e del mondo.

Lozione corporale rigenerante per la cura quotidiana della pelle secca, sensibile o strapazzata. Grazie alla sua struttura simile a quella della pelle ES le conferisce una tonicità, un'elasticità, una protezione e una morbidezza naturale. ES rivitalizza e fa risplendere la bellezza della pelle.

Senza conservanti ed emulsionanti. Testata dermatologicamente con successo. Attualmente disponibile in esclusiva presso la vostra drogheria o farmacia.

**spirig**

Con e senza profumo

Se la vostra pelle vi sta veramente a cuore

**Excipial, perché la migliore cura incomincia con la protezione.**



- Excipial Protect® – protegge
- Excipial Clean® – pulisce
- Excipial Repair® – rigenera

In vendita nelle farmacie.

**spirig**  
www.spirig.ch

Approfondite gli offerte  
Intensiv e Repair  
in duo-pak

**INFLUENZA E  
RAFFREDDAMENTO ?**

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

All'acquisto  
di una scatola  
**NeoCitran** bustine  
in REGALO una pratica  
farmacia tascabile.

Fino a esaurimento scorte

valido fino al 31.01.2008



**NeoCitran®** Influenza/Raffreddamento

**NOVARTIS**  
Novartis Consumer Health Schweiz AG, Bern

Allevia i sintomi da influenza e raffreddamento a breve termine.

Leggere p.f. il foglietto illustrativo.

# Buona notte.

## Zeller Sonno forte

**BUONO**

per un campione gratuito  
**Zeller Sonno forte**

Disponibile nella vostra farmacia.  
Valido fino al 31.12.07

- 1 compressa 1 ora prima di coricarsi
- Favorisce l'induzione e il mantenimento del sonno

**Valeriana e luppolo dosati in modo armonico**

Zeller Schlaf forte è un medicamento fitoterapeutico. Leggere il foglietto illustrativo. Disponibile in farmacia. Max Zeller Söhne AG 8590 Romanshorn

**Zeller**   
Medicamenti fitoterapeutici



Sudorazione durante la menopausa...

**...solamente  
in sauna**

**Femicin®**

Menopause **One**

*1x1 capsula al giorno*

Senza ormoni

Continuare a vivere positivamente!

Mitiga vampate di calore, sudorazione improvvisa, disturbi del sonno, nervosismo, sbalzi d'umore.

 Vifor

Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne



Leggere il foglietto illustrativo.

## Spezie di Natale e le loro ricette

**L'anice** (i frutti seccati della pianta erbacea *Pimpinella anisum*) grazie al suo contenuto in oli essenziali ha proprietà espettoranti, spasmolitiche e antibatteriche come pure di aiuto in caso di disturbi digestivi.

### Biscotti all'anice

Ingredienti:	farina "00" 500 g	350 g
	zucchero	50 g
	semi di anice	6
	uova	

Preparazione: montare a neve gli albumi delle uova e sbatterli con lo zucchero. Aggiungere ai tuorli la farina ed incorporare gli albumi montati a neve. Unire i semi di anice e girare l'impasto fino a farlo diventare omogeneo. Scaldare il forno a 150 gradi e sistemare in una teglia unta di olio o burro mucchietti d'impasto. Lasciar cuocere per 20-25 minuti.



Anice

**Lo zenzero** (il rizoma della pianta erbacea *Zingiber officinale*) utilizzato in oriente da tempi immemorabili come spezia, medicamento ed afrodisiaco, contiene in particolare oli essenziali che gli conferiscono proprietà contro i disturbi digestivi, antiemetiche (prevenzione dei sintomi di mal di viaggio), stimolanti delle secrezioni salivari, gastriche e biliari come pure della peristalsi.



Zenzero

**La cannella** (la corteccia esterna dell'albero *Cinnamomum verum*) fa parte delle spezie più antiche, ma oltre a servire da condimento, viene utilizzata come rimedio (contiene in particolare oli essenziali e tannini) per stimolare la secrezione gastrica ed la peristalsi, contro i disturbi digestivi ed ha proprietà antimicrobiche.

### Biscotti alla cannella

Ingredienti:	farina	250 g
	farina integrale	100 g
	burro	150 g
	zucchero a velo	150 g
	cannella in polvere	1 cucchiaino
	tuorli d'uovo	4
	sale	1 pizzico

Preparazione: montare il burro con lo zucchero a velo. Unire i tuorli e la cannella. Mescolare bene, ed unire le farine setacciate con il sale. Lavorare la pasta in modo che sia liscia ed elastica. Formare una palla e lasciarla riposare in frigorifero per un'ora e mezza. Scaldare il forno a 180 gradi. Trascorso il tempo stendere la pasta e tagliarla in forme diverse. Cuocere i biscotti distanziati sulla piastra per 13 minuti.



Cannella

Farmacisti SpazioSalute

### Pan di zenzero

Ingredienti:	farina bianca	280 g
	margarina	115 g
	zucchero	115 g
	melassa	3 cucchiaini
	zenzero macinato	1 cucchiaino
	bicarbonato di sodio	1/2 cucchiaino
	cioccolato bianco	

Preparazione: mescolare il burro, lo zucchero e la melassa fino ad ottenere un impasto morbido. Aggiungere la farina, lo zenzero ed il bicarbonato fino ad ottenere un impasto consistente. Tirare una sfoglia sottile, tagliare delle formine e cuocerle in forno per 15-20 minuti a temperatura moderata. Lasciarla raffreddare. Sciogliere a bagno-maria il cioccolato bianco e ghiacciare i biscotti.

# Stanchi? Affaticati?



# Supradyn<sup>®</sup>

...aiuta a ricaricare le batterie quando mancano le vitamine.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

# Questa bustina combatte la tosse, perché è una vera e propria potenza.

Così agisce la miscela di erbe officinali  
della tisana pettorale Sidroga®:

- Antinfiammatorio
- Lenisce l'irritazione
- Espettorante nei casi di tosse da raffreddamento
- Facilita l'espettorazione
- Soltanto in farmacia e drogheria



Legga il foglietto illustrativo.

Indicazioni terapeutiche: in caso di eccessiva  
formazione di muco viscoso, per esempio  
causato dalla tosse influenzale.

**Sidroga AG, 4800 Zofingen**

Conversione delle colture delle erbe  
officinali dei tè terapeutici e medicinali  
Sidroga all'agricoltura a controllo integrato



[www.te-medicinali-di-qualita.ch](http://www.te-medicinali-di-qualita.ch)



## I valori dei tè Sidroga, interni ed esterni.

L'efficacia e il sapore dei tè medicinali Sidroga non sono casuali, ma sono il risultato di un processo di qualità che inizia con le sementi e si conclude con la bustina che racchiude il filtro. La bustina conserva l'aroma del filtro grazie al suo speciale rivestimento. In questo modo non solo si mantiene il sapore, ma si preservano anche i componenti dall'effetto terapeutico delle erbe officinali. Siccome le piante Sidroga provengono oggi prevalentemente da agricoltura a controllo integrato, sappiamo con precisione da dove proviene il contenuto del filtro che avete nel bicchiere in questo momento.

### **Un buon terreno, una buona raccolta, un buon tè.**

Ciò che bevete e ciò che dona sollievo è stato documentato minuziosamente e controllato secondo regole definite con precisione. Persino i campi dei coltivatori da noi incaricati sono pianificati secondo le regole dell'agricoltura integrata e controllata. Per soddisfarne i criteri, i campi devono trovarsi lontano da strade molto trafficate e impianti industriali.

Affinché le piante medicinali possano svilupparsi in maniera ottimale, i campi sono diserbati a mano durante la coltivazione. La raccolta è effettuata al momento ottimale dal punto di vista fisiologico della pianta (ad esempio: quando i petali dei fiori di camomilla sono rivolti verso il basso). Dopo una delicata essiccazione in magazzini alla

giusta temperatura, il tè Sidroga assume la forma che conoscete: il filtro, garanzia di sapore ed efficacia.

### **La salute sorso dopo sorso.**

Anche dettagli apparentemente insignificanti come il passaggio a filtri senza punto metallico si inseriscono nel complesso di misure che vi garantisce che i tè Sidroga sono medicinali di elevata efficacia e qualità. In fondo, la salute è il bene più prezioso che l'uomo possiede. E la salute deve essere affidata alle mani di esperti competenti: è per questo che i tè Sidroga sono disponibili solo in farmacia, dove potrete trovare una consulenza competente.

In questo modo, la scelta di un tè medicinale Sidroga è sempre una buona scelta.

### **Le cinque caratteristiche di qualità della terapia del tè Sidroga in sintesi:**

1. Le piante medicinali utilizzate provengono prevalentemente da agricoltura a controllo integrato.
2. Lo speciale rivestimento della bustina preserva i principi attivi e l'aroma.
3. I filtri da adesso in poi sono realizzati senza il punto metallico.
4. I filtri Sidroga garantiscono semplicità d'uso.
5. Il design della confezione è esplicativo e agevola l'automedicazione.

## NUTRI CARE di Adapta un passo in più verso il latte materno

La nuova generazione di alimenti lattei Adapta è stata sviluppata sulla base delle più recenti raccomandazioni scientifiche. Adapta si propone di offrire prodotti che soddisfano le esigenze nutrizionali del lattante e assecondano il suo naturale sviluppo in tutte le fasi della crescita.

Per avvicinare ulteriormente i nuovi alimenti lattei Adapta al latte materno, nello sviluppo di Adapta con NUTRI CARE sono stati considerati in modo particolare i seguenti punti:

1. Il latte materno contiene meno proteine, ma di altissimo valore, proteggendo così i reni ancora immaturi del lattante.
  - Il contenuto proteico di Adapta con NUTRI CARE è ridotto, a salvaguardia dei reni del lattante.
2. I bambini allattati al seno assorbono meno energia e sono pertanto meno esposti al rischio di sovrappeso.
  - Gli alimenti lattei Adapta Bio presentano un ridotto contenuto energetico per agevolare la profilassi del sovrappeso. La sensazione di sazietà si conserva grazie alla speciale combinazione di sostanze nutritive.
3. Il latte materno ha un rapporto nutrizionale adatto all'età e al fabbisogno del bebè.
  - Adattamento della relazione fra proteine e carboidrati di Adapta con NUTRI CARE per ottimizzare il processo metabolico.

Adapta con NUTRI CARE fornisce inoltre al bebè molte sostanze nutritive fondamentali presenti anche nel latte materno.

LC-PUFA per un sano sviluppo, nucleotidi per il rafforzamento del sistema immunitario, fibre prebiotiche per un'efficiente flora intestinale e alfa-lattoalbumina per una crescita sana.

**NUTRI CARE - per un'alimentazione sana e uno sviluppo naturale.**



Gli LC-PUFA sono acidi grassi polinsaturi omega-3 e omega-6 a lunga catena, contenuti anche nel latte materno e idonei a stimolare lo sviluppo ottimale del cervello, del sistema nervoso e delle facoltà visive.



I nucleotidi sono elementi fondamentali delle cellule presenti anche nel latte materno. Contribuiscono allo sviluppo di un sano sistema immunitario nel bambino.



Le fibre alimentari prebiotiche stimolano la crescita di una sana flora intestinale comprendente il fermento bifidus, caratteristica dei bambini allattati al seno. Coadiuvano così il funzionamento ottimale dell'apparato digerente contribuendo positivamente alla salute del vostro bambino.



L'α-lattoalbumina è ricca di aminoacidi essenziali. Questa proteina appositamente adattata al latte materno è caratterizzata da una facile digeribilità e coadiuva una crescita naturale.

Per abituare il vostro bambino a nuovi sapori, gli alimenti lattei di proseguimento Adapta sono disponibili anche con l'aggiunta di frutta e verdura. Adapta 3 Frutiva e Adapta 3 Végumine sono latti di proseguimento dall'elevata efficacia saziante, rispettivamente con frutta in polvere e succo di verdura.

L'ultimo arrivato della famiglia Adapta si chiama Adapta 3 Bonne Nuit. Adapta 3 Bonne Nuit è specificamente pensato per le esigenze notturne del vostro bambino. Grazie all'aggiunta di alimenti leggeri e digeribili come il riso e il mais, Adapta 3 Bonne Nuit assicura un prolungato effetto di sazietà e dunque una notte tranquilla. Come tutti gli alimenti lattei Adapta, Adapta 3 Bonne Nuit è privo di glutine e senza aggiunta di zucchero cristallizzato.

Per ulteriori informazioni: [www.galactina.ch](http://www.galactina.ch).



# Adapta®

## NUTRI CARE di Adapta® – un passo in più verso il latte materno.

La nuova generazione di alimenti lattei Adapta con NUTRI CARE è stata sviluppata sulla base delle più recenti raccomandazioni scientifiche. Adapta con NUTRI CARE fornisce quindi al bebè tutte le sostanze nutritive fondamentali: LC-PUFA per un sano sviluppo, nucleotidi per il rafforzamento del sistema immunitario, fibre prebiotiche per un'efficiente flora intestinale e alfa-lattoalbumina per una crescita sana.

Importante: l'OMS consiglia l'allattamento esclusivo al seno per i primi sei mesi di vita.



[www.adapta-baby.ch](http://www.adapta-baby.ch)

Mal di gola?  
 Non conosci ancora  
 il nuovo Mebucaspray!

Qua... Qua...



**Allevia**  
**il mal di gola**  
**e disinfetta.**

**NOVITÀ**  
 Mebucaliquid per gargareggiare

**NOVITÀ**  
 Mebucaspray da vaporizzare



Leggere p.f. i foglietti illustrativi.