



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 28 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Settembre 2016

Flector EP Tissugel®



Applicare invece di spalmare.



Non scalda, non raffredda ... agisce!

www.flectoreptissugel.ch



In caso di distorsioni, contusioni e strappi muscolari.
Adesso anche in caso di gonartrosi sintomatica.

- Combatte il dolore e l'infiammazione localmente.
- Semplice e pulito da usare.
- Penetra in profondità nel tessuto infiammato.
- Agisce per almeno 12 ore.



Ogni confezione contiene due reti tubolari elastiche per il fissaggio.



È un medicamento. Rivolgerti allo specialista e leggere il foglio illustrativo.



Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

le farmacie SpazioSalute si prefiggono di creare dei centri della salute in cui, a fianco della tradizionale attività di farmacia, vengono sviluppate proposte mirate alla promozione, al mantenimento di benessere e salute, e alla prevenzione.

Una medicina di qualità deve sempre più affiancare al trattamento adeguato delle malattie l'educazione alla cura della persona per mantenersi sani e contribuire così anche al contenimento dei costi della salute.

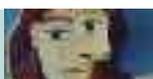
Le farmacie SpazioSalute sono dei punti d'incontro aperti, dinamici e variegati dove in più del consiglio e dell'informazione farmaceutica può approfittare di consulenze specialistiche di altri professionisti del campo della salute, della possibilità di meglio conoscere le differenti associazioni d'aiuto che operano sul nostro territorio, come pure di promozioni, animazioni ed azioni interessanti.

Nell'intento di instaurare un rapporto di interazione attiva con il nostro pubblico la invitiamo ad inviarci le sue suggestioni, suoi suggerimenti ed argomenti di interesse all'indirizzo di posta elettronica: spaziosalute@ticino.com

Non esiti a scriverci.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Allergie e intolleranze alimentari	5	
spazio salute		
I Pylonis alla conquista del Ticino	11	
spazio salute		
Quei fastidiosi disturbi che possono comparire in gravidanza	15	
spazio salute		
Prosopagnosia: "effetto Picasso"	19	
spazio arte		
Consigli d'acquisto	23	
spazio convenienza		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio farmacie		
Diverso... da chi?	29	
spazio lettura		
Associazione Debrifer della Svizzera Italiana	32	
spazio associazioni		
Il piatto equilibrato	35	
spazio salute		
Medaglie dello stesso metallo	39	
spazio sport		
Giochi	43	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	44	
spazio promo		

Settembre 2016

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

Copertina: Foto: © Ti-Press/F. Agosta

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Sotto pressione?

*Utilizza tutto il tuo
potenziale*

Berocca

Con vitamine del gruppo B ad alto dosaggio.

Per prevenire a lungo termine la mancanza di vitamine
in caso di aumentato carico mentale o fisico.

1 compressa effervescente o una compressa
rivestita al giorno.



Berocca

45 compresse effervescenti
e 100 compresse

20% di sconto

Validità 3 mesi



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

Allergie e intolleranze alimentari

Le allergie e le intolleranze alimentari rappresentano un difficile problema. Un problema e una confusione che diventano ancora più complessi quando il termine è usato nella stampa, dal pubblico e soprattutto in internet. In questo articolo spieghiamo la differenza tra allergia e intolleranza e descriviamo i metodi scientificamente accettati per la loro diagnosi.

Definizione delle allergie e delle intolleranze alimentari

Gli effetti indesiderati conseguenti all'assunzione di cibi vengono classificati secondo l'Accademia Europea di Allergia e Immunologia Clinica (EAACI) (Fig. 1) in reazioni tossiche (avvelenamento alimentare, per esempio dovuto a contaminazione batterica, tossine o intossi-

cazione all'istamina dopo assunzione di pesce non fresco) e reazioni non tossiche. Da quest'ultime bisogna escludere le reazioni psicosomatiche, ovvero quando il paziente è convinto di soffrire d'intolleranza alimentare e sviluppa una avversione a un particolare cibo.

Le allergie alimentari (AA) sono reazioni avverse agli alimenti, causate da una anomala reazione immunologica mediata da anticorpi della classe IgE che reagiscono verso componenti alimentari di natura proteica. In genere le AA subentrano in persone con malattie allergiche preesistenti (eczema atopico nel bambino, rinocongiuntivite allergica, asma bronchiale allergico, neurodermite). I sintomi di un'AA sono pruriti (sindrome di allergia orale o generalizzati), eritemi, orticaria acuta, gonfiori acuti (edema di Quincke), attacchi di rinite

Prof. em. Brunello Wüthrich
Specialista FMH in Allergologia, Immunologia clinica e Dermatologia
Professore emerito dell'Università di Zurigo
Presidente onorario della Società Ticinese degli Allergologi e Immunologi del Cantone Ticino

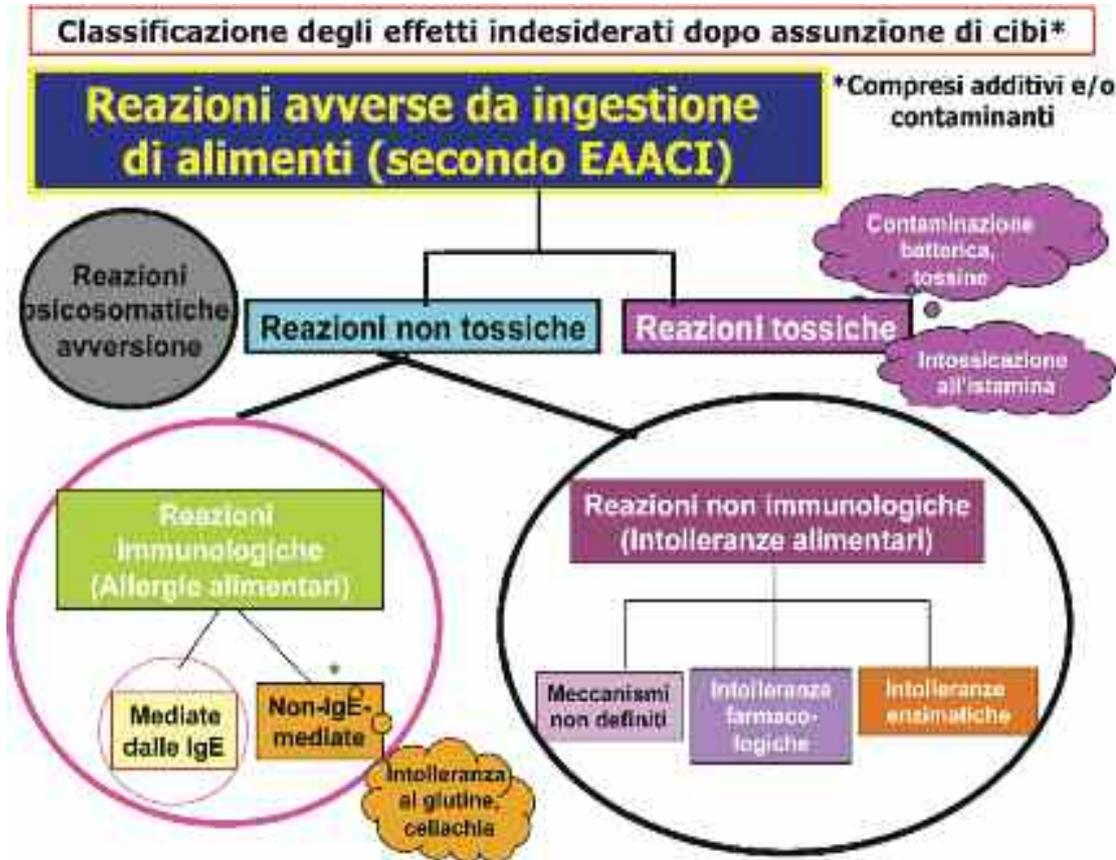
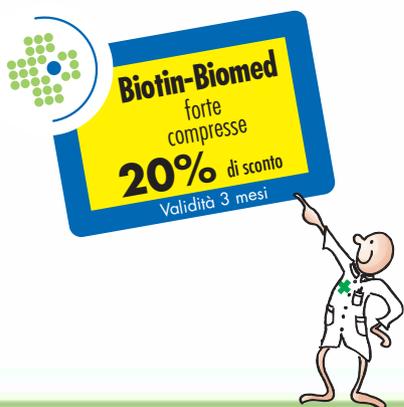


Fig. 1: Classificazione delle reazioni avverse agli alimenti secondo l'Accademia Europea di Allergologia e Immunologia Clinica (EAACI)

Biotin-Biomed® forte

In caso di disturbi della crescita di capelli e unghie in seguito a carenza di biotina.



biotina.ch

1 compressa 1 volta al giorno

- Diminuisce la caduta dei capelli
- Migliora la qualità di capelli e unghie
- Aumenta lo spessore di capelli e unghie

BioMed®

BioMed s.p.a. Liberaiostrada 109, 8005 Oskarshausen
CH-8005 AC, 06.2016. All rights reserved.

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.
Disponibile nelle farmacie e drogherie.

e d'asma, disturbi intestinali quali vomito, diarrea, coliche. Grave è lo shock anafilattico con ostruzione bronchiale e collasso circolatorio, sovente letale. Secondo le stime più recenti, l'AA interessa il 5% dei bambini di età inferiore a tre anni e circa il 4-5% della popolazione adulta. Tuttavia, la percezione globale di "allergia o intolleranza alimentare" nella popolazione generale risulta molto più alta, intorno al 20-30%. L'AA alimentare, sospettata dall'anamnesi e verificata da test cutanei con estratti di alimento o cibi freschi (tecnica prick-prick), si conferma con la determinazione delle IgE specifiche per il detto alimento o componenti dello stesso con un metodo immunologico (RAST/CAP) che fornisce gli stessi risultati in tutti i laboratori cui si invia il sangue o il siero del paziente.

Le Intolleranze alimentari (IA) sono delle reazioni non immunologiche, cioè senza l'intervento del sistema immunitario, di meccanismi allergici o infiammatori, quindi non diagnosticabili con metodi di laboratorio immunologici, come il dosaggio nel sangue di anticorpi o di reazioni ai globuli bianchi.

Le intolleranze alimentari: quelle vere e quelle "false"

Le IA vengono suddivise secondo i meccanismi patogenetici (**Fig. 2**) in reazioni d'intolleranza enzimatiche (carenza o deficit di un enzima specifico nel metabolismo, quale l'intolleranza al lattosio e al fruttosio), in reazioni farmacologiche (a sostanze vasoattive, come le amine biogene – intolleranza all'istamina) e

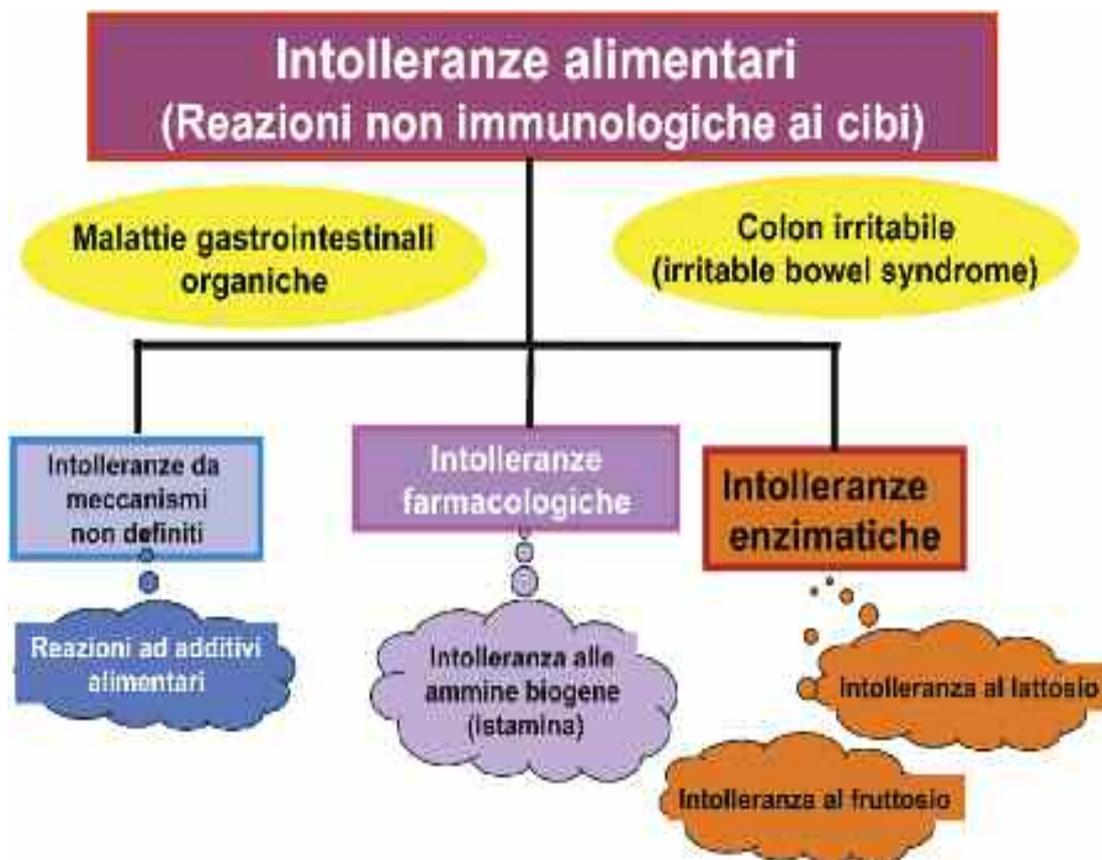


Fig. 2: Classificazione delle reazioni d'intolleranze alimentari

NOVITÀ

Aspégic ibu L

**Agisce in modo mirato
là dove avete dolori.**

Il NUOVO Aspégic[®] ibu L TAB 400 agisce in modo mirato contro mal di testa, mal di schiena, dolori mestruali, mal di denti e dolori articolari.



Questo è un medicinale. Leggere il Foglio illustrativo.
Sanofi avventis (svizzera) sa, 1214 Vernier/GE

SANOFI

© SANOFI AVVENTIS (S) 2017

Bioflorin[®] Immuno

Complément alimentaire à base de vitamine C,
contribue au fonctionnement normal
du système immunitaire

Enrichi avec 1 milliard de bactéries
lactiques vivantes

Novità
nella vostra
farmacia.

20 capsules

100 mg

SANOFI

Raccomandato dal vostro sistema immunitario.

Novità: Bioflorin[®] Immuno con vitamina C.

- Benessere per la vostra flora intestinale, protezione per il vostro sistema immunitario
- Contiene batteri lattici e vitamina C
- Disponibile anche in compresse masticabili per bambini dai 3 anni in su

Bioflorin[®] Immuno

intolleranze ad additivi alimentari di meccanismo indeterminato. Quest'ultime si diagnosticano con test di provocazione orale. L'intolleranza al lattosio è l'intolleranza alimentare più frequente: ne soffrono il 15-20% della popolazione. Si tratta di un deficit (genetico o acquisito) dell'enzima lattasi nelle cellule dell'intestino, responsabile per la metabolizzazione del lattosio, un disaccaride costituito da una molecola di glucosio e una di galattosio, contenuto nel latte. Se non c'è deficit di lattasi, questi due zuccheri vengono riassorbiti e passano nel sangue. In caso di carenza di lattasi il lattosio passa non digerito nel colon e viene fermentato dalla flora batterica intestinale con una forte produzione di gas che provoca disturbi di diarrea, dolori addominali, meteorismo. Per la diagnosi d'intolleranza al lattosio si usa il cosiddetto "breath test", con la misurazione dell'H₂ nell'aria espirata dopo ingestione di 50g di lattosio e contemporaneamente apparizione dei sintomi intestinali. Anche se in parte scientificamente controverso, per la diagnosi di un malassorbimento del fruttosio si effettua il "breath test" con provocazione di 25-50 g di fruttosio. Questo test è ritenuto conclusivo se appaiono nei minuti/ore seguenti i tipici sintomi addominali. I pazienti approfittano di una dieta impegnativa per ridurre l'assunzione di cibi (frutta, succhi, verdure) contenenti fruttosio.

L'intolleranza al glutine o malattia celiaca non è un'intolleranza nel senso della definizione, ma una reazione immunologica intestinale e si diagnostica con un test immunologico nel sangue (ricerca degli anticorpi IgA anti-gliadina e degli autoanticorpi antitransglutaminasi [tTGA]), eventualmente confermato tramite gastroscopia del duodeno con biopsie.

Sindrome dell'intestino irritabile

Bisogna ricordare qui la sindrome dell'intestino irritabile ("irritable bowel syndrome, IBS"), un disordine della funzione intestinale caratterizzato da dolori addominali, diarrea o stitichezza, meteorismo con un meccanismo

che non è tuttora chiaro. La motilità del colon (la contrazione dei muscoli del colon e il movimento dei liquidi in esso contenuti) è controllata dai nervi, dagli ormoni e dagli impulsi nervosi dei muscoli del colon; queste contrazioni spostano i liquidi contenuti nel colon verso il retto e così, durante questo passaggio, l'organismo assorbe l'acqua e le sostanze nutritive. La sintomatologia è causata da più fattori concorrenti, tra i quali si segnalano precedenti episodi infettivi acuti a carico del tratto gastrointestinale (soprattutto infezioni sostenute da *Campylobacter* e *Shigella*) e scatenamento da diversi stimoli presenti nel lume intestinale, l'ipersensibilità viscerale e fattori psicologici (stress, etc.). La diagnosi è per esclusione: il medico non trova nulla di patologico. Il paziente però non accetta che non si trovi una causa, essendo convinto di soffrire di allergie o intolleranze alimentari. È su questa base che trionfano i test alternativi, non affidabili, con risultati falsi, che tuttavia per un certo periodo soddisfano il paziente, convinto che finalmente si sia trovata la causa dei suoi disturbi. Di conseguenza, lo stesso si sottopone alle diete più stravaganti che magari, all'inizio – in seguito all'effetto placebo – sembrano provocare un certo miglioramento, ma non una guarigione definitiva.

Prof. em. Brunello Wüthrich

Prof. em. Brunello Wüthrich
Im Ahorn 18
8125 Zollikerberg

**Louis
Widmer**
SWISS DERMATOLOGIA

Un crema da giorno altamente efficace attenua le rughe e offre una protezione di lunga durata contro l'invecchiamento prematuro della pelle e gli influssi ambientali nocivi. La pregiata combinazione di principi attivi stimola e preserva le naturali funzioni anti-età (funzioni cellulari) della cute. Disponibile anche senza profumo.

MADE IN SWITZERLAND

GRATIS

Gratis alla moda
all'acquisto di prodotti
Louis Widmer per un
valore di CHF 50.-

Cura da giorno ottimale
per la pelle sensibile

PROTEGGE E IDRATA EFFICACEMENTE

Per la tua cura per il giorno

Caduta dei capelli?

Trattare con Neocapil®

Neocapil® 2%
Contro la caduta dei capelli ereditaria

Medicamento contro la caduta dei capelli ereditaria

- ▶ **Favorisce la crescita** di nuovi capelli e agisce direttamente
- ▶ **Generalmente ben tollerato** per l'applicazione locale
- ▶ **Il principio attivo Minoxidil** può ridurre l'eccessiva perdita dei capelli

Disponibile nella vostra farmacia.

Per gli uomini: **Neocapil® 5%**



www.haarausfall.expert

Si prega di leggere il foglietto illustrativo
Galderma Svizzera SA, 4622 Egerkingen

Per le donne:
Neocapil® 2%



Neocapil
2% e 5% spray
20% di sconto
Validità 3 mesi



GALDERMA
spirig

I Pylonis alla conquista del Ticino

Dopo Sion e Lucerna nel 2015, il 24 maggio 2016 i Pylonis hanno concluso il loro giro della Svizzera facendo tappa a Bellinzona. Una classe di bambini ticinesi ha partecipato attivamente alla lezione di lancio sotto lo sguardo divertito di una ventina di istruttrici e istruttori del traffico.

In questo inizio radioso di giornata, un allegro stuolo di bambini sfila sotto i castagni secolari che adornano il cortile del complesso scolastico delle scuole elementari di Bellinzona Nord. Per i più piccoli la mattina sarà scandita dall'arrivo dell'istruttore Mauro Moretti, che per loro ha in serbo una sorpresa: la visita dei Pylonis, per la prima lezione ufficiale in Ticino con il nuovo programma didattico dell'upi.

Una cinquantina di persone si riunisce nell'aula allestita per l'occasione, per ricevere i bambini e diversi auditori e rappresentanti dei media. In pantaloni arancio e camicia bianca, il capo delegato upi per la Svizzera meridionale, Bruno Bernasconi, apre le danze con una strizzatina d'occhio ai faceti personaggi a strisce che accompagneranno i piccoli scolari nelle lezioni di educazione stradale. Il capo delegato dà un caloroso benvenuto agli istruttori che «non vede da una vita», come dice, e immediatamente ini-

zia a stuzzicare la curiosità dei bambini promettendo loro di svelare presto chi si nasconde nella valigia consegnata a Mauro Moretti.

Guardare, toccare, sperimentare

La dimostrazione ha inizio. Raggruppati attorno al tappeto di base i bambini spalancano gli occhi: che cosa potrà mai contenere l'enorme valigia arancione? Con entusiasmo talvolta incontrollabile azzardano alcune ipotesi. Poco per volta Mauro Moretti presenta i componenti del metodo didattico: un marciapiede sul quale bisogna camminare tranquillamente, un passaggio pedonale, un'autovettura alla quale vengono aggiunte le ruote. È arrivato il momento di aiutare i Pylonis ad attraversare correttamente la strada. «Lo prendo io!», «faccio io!» si sente da ogni dove. Senza esitare un solo istante i bambini si calano negli scenari proposti, e insieme al Pylonis di turno ripetono i messaggi essenziali per la loro fascia d'età: «aspetta, guarda, ascolta, cammina». La gioia che provano nel manipolare il Pylonis, girargli la testa o simulare l'incontro con la vettura è più che evidente. «Gli allievi hanno reagito bene ed erano visibilmente stimolati dai Pylonis», constata Mauro Moretti al termine della lezione. Decisamente, pure nell'era dei mezzi



INNOVAZIONE
ANTI-IMPERFEZIONI
Diolényl

NUOVO



Avène
Cleanance
tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



EAU THERMALE

Avène

Cleanance

La linea completa di trattamento
per una pelle senza imperfezioni

Ragazzi – Adulti



- Detersione delicata e trattamento della pelle con qualsiasi grado di impurità, sia per pelli grasse che per impurità molto intense
- Elevata efficacia su brufoli, punti neri e imperfezioni cutanee persistenti
- Per una pelle setosa, levigata e luminosa

Chiedete consiglio al vostro farmacista.

*Osservazione interna 2014 dell'applicazione su 274 persone in Svizzera – 2 applicazioni di Cleanance EXPERT al giorno per 2 – 4 settimane

DOLOCYL[®] Crema

Per il trattamento locale di
dolori e disturbi reumatici

- Azione mirata – con **ibuprofene**
- Protegge la pelle – la crema non contiene alcol



ANALGESICO
ANTINFIAMMATORIO

Disponibile in farmacia e drogheria.

Leggere il foglietto illustrativo.

www.melisana.ch, Melisana AG, 8004 Zurigo



Dolocyl
Crema
20% di sconto
Validità 3 mesi



NUOVO



di comunicazione visivi il coinvolgimento fisico dei bambini, potersi muovere sul tappeto, manipolare e posizionare il materiale, è ancora di grande effetto.

Preparare la transizione alla realtà

Le cose si complicano un pochino: sul tappeto viene posizionato un'isola spartitraffico. Guidato da un bimbo, il Pylonis deve fermarsi correttamente e guardarsi di nuovo attorno prima di continuare l'attraversamento. Poi è il turno del semaforo. Il Pylonis viene esortato ad affrettarsi quando il semaforo diventa giallo. Per l'intera durata della lezione i bambini danno prova di costanza e di una buona conoscenza dei messaggi di prevenzione spiegati da istruttori, insegnanti, genitori e dalle campagne di prevenzione, ma la simulazione di situazioni di traffico consente loro di tradurre nel concreto queste conoscenze. «Per noi il passaggio alla realtà è fondamentale. La parte teorica deve essere seguita da una fase a contatto con la circolazione stradale. L'impiego dei Pylonis consente di anticipare i comportamenti corretti da adottare nel traffico», commenta Mauro Morretti.

La lezione volge al termine e i bambini ricevono un'importante lettera da consegnare ai genitori: «Essendo di esempio, i genitori contribuiscono all'educazione stradale dei loro figli. È importante rammentare loro questo ruolo fondamentale!» conclude l'istruttore di Bellinzona. Dopo la lezione alcuni bambini si sono così espressi:

«Mi sono piaciuti i Pylonis. Sembravano dei bambini veri! E come me, certe volte sono un po' distratti per strada... La moto è bellissima!»

«Con i Pylonis abbiamo ripetuto bene che in strada bisogna sempre fermarsi, guardare e ascoltare. Io li adoro!»

«Avevo l'impressione di essere con loro in strada e di essere piccola come loro! Ci hanno mostrato che dobbiamo sempre fermarci davanti alle strisce pedonali e controllare che le ruote delle macchine siano ferme».



In bici i Pylonis ci vanno piano!

Il seguito del programma Pylonis, incentrato sull'educazione all'uso della bicicletta per gli scolari dai 5 agli 8 anni, è disponibile da fine agosto 2016 in concomitanza con la ripresa della scuola. Per elaborare questo tema i bambini non lavorano più su un tappeto con veicoli in miniatura, ma alla lavagna con simulazioni stradali magnetiche. Come nella prima parte, una lettera per i genitori ha lo scopo di consolidare le nozioni e l'esperienza acquisite con l'istruttore. Anche gli insegnanti hanno la possibilità di rafforzare in maniera ludica la lezione: come in un gioco a quiz, i bambini possono rispondere a una serie di domande inerenti l'uso della bicicletta e sulle norme della circolazione premendo il pulsante Pylonis fornito con il materiale didattico.

Bruno Bernasconi



Ribaltiamo la misurazione della glicemia

Accu-Chek® Guide:
Intelligente e semplicemente pratica.

- Scatola intelligente: non si rovesciano più le strisce reattive
- Illuminazione delle strisce reattive
- Area di applicazione grande e ben assorbente
- Espulsione igienica delle strisce



www.accu-chek.ch/guide

Roche Diabetes Care (Schweiz) AG
Industriestrasse 7 · 6343 Rotkreuz

ACCU-CHEK®

Nexcare™ COLDHOT™

Alleviare il dolore naturalmente.



99% GEL BIODEGRADABILE*



* per 84/449/EEC

I cuscini in gel Nexcare™ COLDHOT™ costituiscono un tipo di trattamento semplice, efficace e naturale del dolore.

Sono adatti per l'uso del caldo E del freddo, sono riutilizzabili e alleviano immediatamente il dolore.

www.nexcare.ch



Nexcare
COLD HOT biodegradabile
20% di sconto
Validità 3 mesi

Quei fastidiosi disturbi che possono comparire in gravidanza

Il tema è sempre delicato e causa di imbarazzo, per questo se ne parla molto poco. Ma conoscere la problematica in anticipo rende le cure più semplici e meno invasive, permettendo di tornare più velocemente alla normalità.

Stiamo parlando di tutti quei disturbi che si possono presentare durante la gravidanza e l'allattamento, e che coinvolgono le zone "più intime" della donna. Durante la gravidanza infatti, a causa dei cambiamenti ormonali e dell'aumento di peso che spinge l'utero verso il pavimento pelvico, tante donne soffrono di problemi che coinvolgono la porzione terminale dell'intestino retto, ovvero l'apparato muscolare dell'ano. A questo si aggiunge il fatto che, sempre in funzione dei cambiamenti ormonali in atto, l'intestino può rallentare, causando di conseguenza degli stati di costipazione, fattore che contribuisce a favorire ancora di più certe patologie del canale in questione. Sovente, questi problemi si presentano per la prima volta proprio in gravidanza. La situazione ormonale in atto è anche causa di un aumento del flusso sanguigno e di un aumento dell'elasticità dei tessuti, soprattutto nella zona del bacino. Il peso dell'utero favorisce, inoltre, una certa stasi venosa. Ecco dunque che i cambiamenti del corpo della futura mamma agevolano l'insorgere di certe patologie. Saperlo in anticipo permette di non allarmarsi e la consapevolezza che questi disturbi affliggono molte donne e future mamme consente di rivolgersi con maggior fiducia e minor vergogna allo specialista.

Riconoscere le diverse patologie

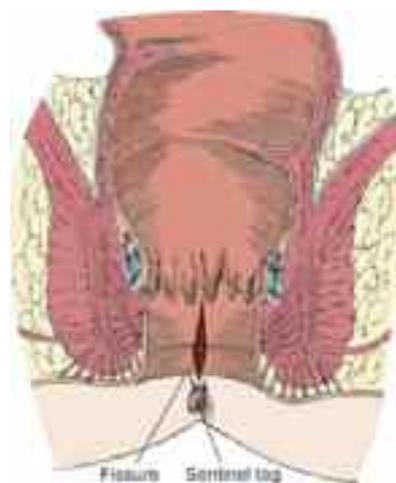
Anche se la sindrome emorroidale in gravidanza, e durante il periodo dell'allattamento, è un disturbo molto frequente, ci sono anche altre patologie che possono essere causa di disturbi.

La **trombosi di una vena perianale** è uno di questi. La trombosi si forma a causa di un ral-

lentamento del flusso sanguigno, spesso in combinazione con un'evacuazione difficile dovuta alla stipsi. Questo disturbo causa un dolore acuto ed è visibile di solito come un nodulo viola vicino all'apertura del canale. In questa situazione il medico specialista può eseguire una piccola incisione in anestesia locale che spesso può migliorare in fretta i sintomi acuti. È importante recarsi dal medico nelle prime 48 ore dalla comparsa del disturbo. Nel caso in cui ciò non fosse possibile, si inizia una terapia con una crema applicata localmente, eventualmente accompagnata da un flebotonico e da analgesici, a dipendenza del trimestre nel quale si trova la gravidanza.

La **fessura anale**, invece, è più frequente nei primi mesi dopo il parto. Si tratta di una ferita causata anch'essa da un'evacuazione forzata, come anche dalla presenza di dissenteria. A causa del dolore si stabilisce uno spasmo (aumento del tono) del muscolo dello sfintere interno, che poi diminuisce il flusso del sangue e, di conseguenza, la ferita non riesce a chiudersi. In particolare dopo il parto, la zona può essere ancora più facilmente colpita a causa del trauma meccanico del parto stesso. La fessura, spesso senza trattamento, diventa cronica, causando forti dolori e spasmi soprattutto dopo l'evacuazione. Il trattamento della fessura è, prima di tutto, conservativo con l'applicazione di creme locali che portano a un rilassamento del muscolo. In caso di non guarigione, solo in un secondo momento, si interviene chirurgicamente, eventualmente accompagnando il trattamento con un'iniezione di tossina botulinica che porta ad un rilassamento dello sfintere. La cosiddetta sfinterotomia chirurgica, descritta nei libri come un taglio di una parte del muscolo sfintere interno al fine di trattare lo spasmo del muscolo, è assolutamente da evitare perché nel lungo termine può portare, soprattutto nella donna che già ha un muscolo anatomicamente più debole e meno sviluppato, una conseguente incontinenza.

Dr. med. Astrid De Monaco
Specialista FMH in Chirurgia
generale e Traumatologia
astrid.demonaco@chirurgialu-
gano.ch
T + 41 91 980 93 30



KEEP CONTROL

**NON FATEVI CONDIZIONARE DALLA
VOSTRA VESCICA.**

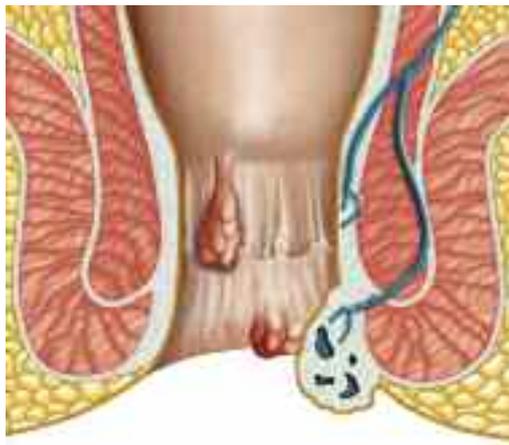
Protezione dall'incontinenza, concepita per gli uomini.



Richiedete subito la confezione di prova gratuita
Servizio clienti TENA 08 40 - 22 02 22* oppure

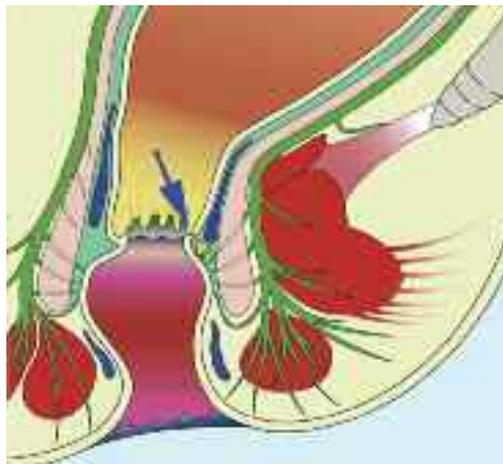
0,08 CHF/minuto, possibili variazioni per chiamate da telefoni
chiamate prepagate e servizi di rete fissa.

www.TENAMEN.ch



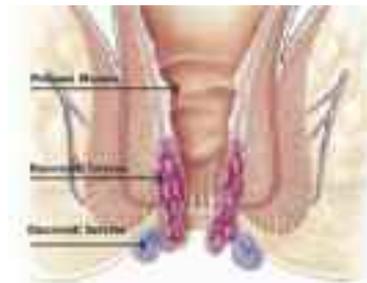
L'**ascesso (peri)anale** come la **fistola anale** e i **condilomi** (causati del Papilloma-Virus) non sono più frequenti nella donna in gravidanza rispetto ad una paziente non gravida.

La **sindrome emorroidale**, invece, molto frequentemente durante tutta la vita di un adulto, può peggiorare o diventare sintomatica per la prima volta durante la gravidanza e il periodo di allattamento a causa dei fattori sopraindicati. Si tratta in questo caso di un aumento volumetrico del plesso emorroidale che ha un importante ruolo nella continenza fecale. Con l'aumento volumetrico del plesso emorroidale, esso può prollassare e causare sanguinamenti, dolori e prurito. In questo caso si descrivono diversi stadi del disturbo. Il primo stadio è visibile solo durante la visita proctologica, trattandosi di cosiddette emorroidi interne. Dal secondo stadio, la paziente – durante l'evacuazione – nota un prolasso che si riduce spontaneamente. Spesso questo stadio è accompagnato dalla presenza di sangue rosso vivo. Nel 3° stadio, prolassa almeno una parte del cuscinetto emorroidale con necessità di una riposizione manuale da parte del paziente o del medico. Nel 4° stadio, invece, il riposizionamento manuale non è più praticabile. Se normalmente dal 2° stadio vi è un'indicazione per una sanazione chirurgica, in gra-



vidanza si cerca di non intervenire chirurgicamente poiché è meglio non sottoporre ad un'anestesia la paziente gravida. In questo caso, i sintomi a volte anche molto disturbanti vengono trattati con delle creme specifiche, flebotonici ed eventualmente lassativi, anche in funzione del fatto che, una volta terminata la gravidanza, i disturbi possono migliorare (la situazione ormonale cambia e la pressione meccanica dell'utero gravido non è più presente). Di solito, si consiglia una nuova valutazione a circa 3 mesi di distanza del parto. In ogni caso, è consigliabile sanare una sindrome emorroidale prima di una nuova gravidanza.

Dr. med. Astrid De Monaco



TECNOLOGIA INNOVATIVA IN COMPRESSE

AIUTA IN CASO DI DOLORI.



Panadol S
Compresse

20% di sconto
Validità 3 mesi



COMPRESSE A
SCIoglimento RAPIDO

DELICATO PER LO STOMACO

GSK Consumer Healthcare Suisse SA

Leggere il foglietto illustrativo.

La meta della mia vacanza? Liberarmi dal fumo!



Nicorette
Spray

20% di sconto
Validità 3 mesi



Aiuto rapido**
nel caso il
desiderio acuto
di fumare.

nicorette® Spray
per uso orale.

Subito in valigia
la scorta
vacanze!

www.nicorette.ch

Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo. Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

*Per esempio: 3 inalatori da Nicorette® spray per uso orale per 2 settimane al prezzo di listino medio di due inalatori per chi fuma meno di 20 sigarette al giorno, max. 15 spray al giorno. **Può alleviare e diminuire il desiderio di fumare in 1 minuto.

nicorette

Prosopagnosia: "effetto Picasso"

Non capita spesso di sentire la parola, prosopagnosia. La si associa all'arte di Pablo Picasso, perché l'effetto della mente di coloro che soffrono di questa sindrome è lo stesso che vediamo nei suoi quadri.

In greco, prosopon significa 'faccia', mentre agnosia 'non conoscenza'.

La prosopagnosia è una sindrome causata da una lesione, di solito bilaterale, alla corteccia che si colloca al confine fra il lobo occipitale e quello temporale.

Questa condizione può essere congenita o acquisita ed è dovuta a un deficit cognitivo del sistema nervoso centrale che impedisce a chi ne è colpito di riconoscere correttamente i volti delle persone. La confusione che porta a non riconoscere la persona avviene anche se ci si è frequentati per anni. In situazioni nelle quali la malattia è meno grave può essere ancora più frustrante perché diventa davvero difficile riuscire ad arrivare a una diagnosi.

Non esistono cure specifiche e non sono disponibili dati sul numero di prosopagnosici.

Secondo alcune stime potrebbero essere il 2 per cento della popolazione. Patologie come questa possono anche impedire di riconoscere i luoghi o gli oggetti che ci circondano ogni giorno. I pazienti affetti da prosopagnosia spesso usano indizi non facciali per riconoscere gli altri, come il taglio dei capelli, i vestiti, la voce, la postura o altre caratteristiche distintive. A volte chi non riesce a vedere i volti mette in atto meccanismi di compensazione e la diagnosi arriva solo in età adulta.

La prosopagnosia, ritenuta una forma particolare di agnosia, può presentarsi insieme ad altre tipologie di deficit, come ad esempio l'incapacità di riconoscere i luoghi o l'espressione facciale delle emozioni. Di solito le altre abilità dell'individuo rimangono intatte, permettendogli così di riconoscere altre caratteristiche delle persone come genere, razza ed anche età. In alcuni casi questo problema si manifesta quando il paziente entra in contatto con persone che non conosce bene o

Luca Bianda, farmacista



Caduta dei capelli?

Priorin^N

Cura la caduta dei capelli alla radice.

Aluta anche
in caso di
unghie
fragili.

Leggere il foglietto
illustrativo.



Priorin N
270 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



www.priorin.ch

LOWE/STUDIO 1000

Occhi secchi
e irritati?

Bepanthen[®]

Collirio

Calma e protegge



Bepanthen
collirio
flacone e monodosi
20% di sconto
Validità 3 mesi



Fiale monodosi 20x 0,5 ml



Foglietta cartacea 10 ml

LOWE/STUDIO 1000



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

che comunque incontra di rado, oppure ancora con individui che ha conosciuto solamente dopo l'inizio della sua malattia. Nei casi più gravi, invece, il paziente non è in grado di riconoscere né le persone con le quali entra in contatto ogni giorno né addirittura la sua immagine riflessa allo specchio. Un'altra difficoltà diffusa tra i soggetti affetti da prosopagnosia è quella di prestare attenzione ai programmi televisivi e ai film, poiché essi non riescono a mantenere in memoria l'identità dei personaggi. Sembrerebbe che ne siano affetti anche nomi del mondo dello spettacolo, come l'attore Brad Pitt o lo scrittore Oliver Sacks.

Per tutte queste ragioni la prosopagnosia viene considerata una malattia che crea notevoli problematiche sociali alle persone che ne vengono colpite. Il prosopagnosico per tentare di risolvere la sua situazione di disagio sociale si trova costretto ad impiegare strategie alternative con le quali riconoscere le persone. Una di esse ad esempio può essere il concentrarsi sulla memorizzazione della voce. Per capire se il paziente soffre di prosopagnosia o se invece si tratta solo di una persona poco fisionomista, i medici si basano su test al computer. La persona viene invitata a individuare, memorizzare e riconoscere una serie di volti sconosciuti.

Luca Bianda, farmacista



Ha dormito bene?

Valverde® Sono forte compresse film-rivestite – con la combinazione bilanciata di valeriana e luppolo. Un aiuto vegetale in caso di

- disturbi dell' addormentamento e del sonno
- sonno agitato

Indicato anche per i diabetici.



Generalmente 1 compressa film-rivestita al giorno!

Sidroga AG
4310 Rheinfelden

Leggere il foglietto illustrativo.

 **VALVERDE**®
Medicamenti fitoterapici.



www.licener.com

UNA RIVOLUZIONE NEL TRATTAMENTO DEI PIDOCCHI DEL CAPO E DELLE LENDINI:

Shampoo a **base naturale** che elimina i pidocchi del capo e le lendini con **un solo trattamento di 10 minuti**

ELIMINA I PIDOCCHI DEL CAPO E LE LENDINI

- ✓ Efficacia del 100% clinicamente dimostrata
- ✓ Un trattamento è sufficiente
- ✓ Il trattamento dura solo 10 minuti
- ✓ Basato su principi attivi naturali (estratto di neem)
- ✓ Dopo il trattamento non è necessario lavarsi i capelli
- ✓ Privo di insetticidi
- ✓ Non irritante
- ✓ Non tossico, molto delicato
- ✓ Testato clinicamente e dermatologicamente



Licener
shampoo
20% di sconto
Validità 3 mesi



Perfosan AG, 4153 Reinach

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 originali e il 20% su tutte le pillole generiche Mepha.

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



Isomax - Soluzione fisiologica

Tempo di raffreddori, allergie, tempo di lavaggi del naso per eliminare muco, pollini e polvere. Le farmacie SpazioSalute vi propongono la soluzione salina fisiologica per la pulizia nasale, oculare e per aerosolterapia.



Misuratori di pressione Tensoval

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

Le farmacie SpazioSalute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile:

- misuratore pressione da polso CHF 69.-
- misuratore da braccio CHF 89.-



Test di gravidanza

Le farmacie SpazioSalute vi propongono i test di gravidanza ad un prezzo imbattibile:

- singolo CHF 9.90 e doppio CHF 18.90



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

Termometro Digitale Thermoval

- Misurazione in 10 secondi
- Spegnimento automatico. Allarme sonoro. Richiamo dell'ultima lettura
- Misurazione orale, ascellare e rettale
- Non contiene mercurio. Non soggetto a rotture del vetro



Spazzolino sonico Edel+White

"Le Farmacie Spazio Salute vi offrono lo spazzolino elettrico sonico Edel+White con diverse funzioni e memoria a soli Chf 99.-"



Exclusive Lipbalm

Stick per le labbra Spaziosalute con fattore di protezione 20 Chf 2.50

Luganese



Farmacia dell'Aeroporto



Farmacia Sant'Antonio



Farmacia Centro Grancia



Farmacia Tosi



Farmacia Cattaneo



Farmacia di Breganzona Planfarm



Farmacia di Besso



Farmacia del Parco



Farmacia Federale



Farmacia Internazionale



Farmacia Internazionale



Farmacia Malcantonese



Farmacia Tamaro



Farmacia Lepori



Farmacia San Marco

Agno

Centro Agno
Tel. 091 605 65 64

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

Gravesano

Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21

Lugano

Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30

Massagno

Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25

Lugano

Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

Melide

Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31

Rivera

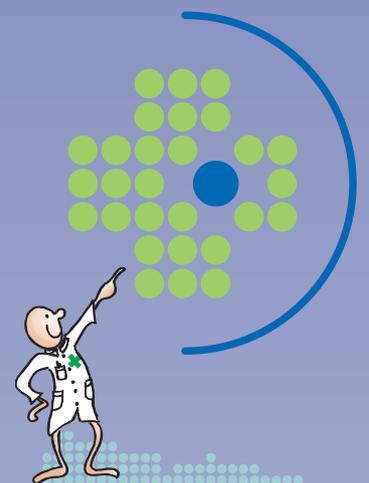
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

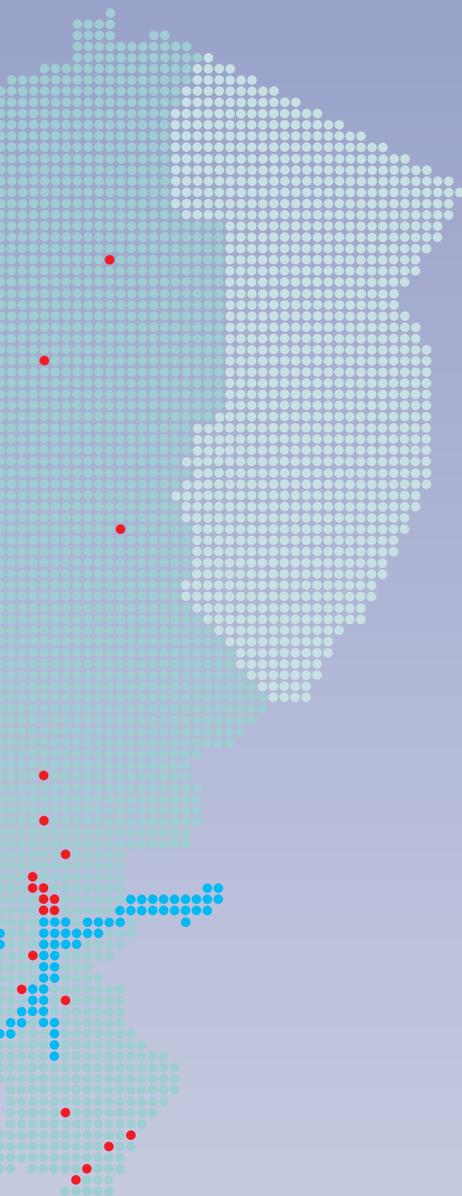
Tesserete

Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19





Bellinzonese e Tre Valli



Farmacia Centrale

Biasca

Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagna
Tel. 091 870 20 21

Locarnese



Farmacia Bianda

Brissago

Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65



Farmacia Varini

Locarno

Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71



Farmacia San Lorenzo

Losone

Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



Farmacia Verbano

Minusio

Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

Mendrisiotto



Farmacia del Corso

Chiasso

Piazza Bernasconi 5
Tel. 091 683 69 21



Farmacia San Gottardo

Chiasso

Corso San Gottardo 11
Tel. 091 682 86 77



Farmacia Giardino

Coldrerio

Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64



Farmacia Ferregutti

Mendrisio

Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49



Farmacia Serfontana

Serfontana

Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43

PIÙ FORTE DELLE TUE TENSIONI MUSCOLARI

Perskinday
approfittate dei 4 giovedì
del mese di ottobre
offerta speciale
25% sconto
su tutti i prodotti Perskindol



PERSKINDOL Classic.

Ha un effetto analgesico, favorisce la guarigione e stimola l'irrorazione sanguigna in caso di tensioni muscolari.



spazio agenda

Calendario 2016

con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



Consegnando in una **farmacia Spazio Salute** il "Buono", che si trova in calce a ogni mese del "**Calendario Spazio Salute**", riceverete fino a esaurimento delle scorte:

Potete consultare le condizioni del concorso presso le farmacie o sul sito www.farmaciespaziosalute.ch

Ottobre

Buono Rondelle d'ovatta
in collaborazione con Flawa



Novembre

Grande sorteggio Montepremi CHF 15'000



Dicembre

Buono Cerotti da viaggio
in collaborazione con 3M



Grande sorteggio Montepremi CHF 15'000

Scrivete il vostro nome e indirizzo sul retro dei coupon e partecipate, nel mese di novembre, all'estrazione di buoni viaggio e molti altri premi offerti da Spazio Salute!

Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

2016 ottobre

Cita di città

1 lunedì - 1. Berna di Lottico
2 martedì - 2. Lugano
3 giovedì - 3. Ascona
4 venerdì - 4. Bellinzona (Castello)
5 venerdì - 5. Piacenza
6 sabato - 6. Bellinzona (Castello)
7 domenica - 7. Monte dei Ticinesi
8 domenica - 8. Friburgo
9 domenica - 9. Friburgo
10 lunedì - 10. Lugano
11 martedì - 11. Bellinzona
12 mercoledì - 12. Lugano
13 giovedì - 13. Lugano
14 venerdì - 14. Lugano
15 sabato - 15. Lugano
16 domenica - 16. Lugano
17 lunedì - 17. Lugano
18 martedì - 18. Lugano
19 mercoledì - 19. Lugano
20 giovedì - 20. Lugano
21 venerdì - 21. Lugano
22 sabato - 22. Lugano
23 domenica - 23. Lugano
24 lunedì - 24. Lugano
25 martedì - 25. Lugano
26 mercoledì - 26. Lugano
27 giovedì - 27. Lugano
28 venerdì - 28. Lugano
29 sabato - 29. Lugano
30 domenica - 30. Lugano
31 lunedì - 31. Lugano

Grande sorteggio Montepremi CHF 15'000

FARMACIE SPAZIOSALUTE

2016 novembre

Cita di città

1 lunedì - 1. Lugano
2 martedì - 2. Lugano
3 mercoledì - 3. Lugano
4 giovedì - 4. Lugano
5 venerdì - 5. Lugano
6 sabato - 6. Lugano
7 domenica - 7. Lugano
8 lunedì - 8. Lugano
9 martedì - 9. Lugano
10 mercoledì - 10. Lugano
11 giovedì - 11. Lugano
12 venerdì - 12. Lugano
13 sabato - 13. Lugano
14 domenica - 14. Lugano
15 lunedì - 15. Lugano
16 martedì - 16. Lugano
17 mercoledì - 17. Lugano
18 giovedì - 18. Lugano
19 venerdì - 19. Lugano
20 sabato - 20. Lugano
21 domenica - 21. Lugano
22 lunedì - 22. Lugano
23 martedì - 23. Lugano
24 mercoledì - 24. Lugano
25 giovedì - 25. Lugano
26 venerdì - 26. Lugano
27 sabato - 27. Lugano
28 domenica - 28. Lugano
29 lunedì - 29. Lugano
30 martedì - 30. Lugano
31 mercoledì - 31. Lugano

Grande sorteggio Montepremi CHF 15'000

FARMACIE SPAZIOSALUTE

2016 dicembre

Cita di città

1 lunedì - 1. Lugano
2 martedì - 2. Lugano
3 mercoledì - 3. Lugano
4 giovedì - 4. Lugano
5 venerdì - 5. Lugano
6 sabato - 6. Lugano
7 domenica - 7. Lugano
8 lunedì - 8. Lugano
9 martedì - 9. Lugano
10 mercoledì - 10. Lugano
11 giovedì - 11. Lugano
12 venerdì - 12. Lugano
13 sabato - 13. Lugano
14 domenica - 14. Lugano
15 lunedì - 15. Lugano
16 martedì - 16. Lugano
17 mercoledì - 17. Lugano
18 giovedì - 18. Lugano
19 venerdì - 19. Lugano
20 sabato - 20. Lugano
21 domenica - 21. Lugano
22 lunedì - 22. Lugano
23 martedì - 23. Lugano
24 mercoledì - 24. Lugano
25 giovedì - 25. Lugano
26 venerdì - 26. Lugano
27 sabato - 27. Lugano
28 domenica - 28. Lugano
29 lunedì - 29. Lugano
30 martedì - 30. Lugano
31 mercoledì - 31. Lugano

Grande sorteggio Montepremi CHF 15'000

FARMACIE SPAZIOSALUTE

Soffre di denti sensibili?

elmex SENSITIVE PROFESSIONAL™

NUOVO



elmex®
SENSITIVE PROFESSIONAL
penna anti-sensibilità
con spazzolino extra morbido
Buono Chf 3.-

**La soluzione rivoluzionaria
per l'ipersensibilità dentinale**

Diverso... da chi?

Libri adatti ai piccoli... ssimi che affrontano il tema della diversità di ogni bambino con parole molto semplici e belle immagini. Diversità come unicità. Diversità come risorsa.

Affrontare temi difficili come quello della diversità può non essere facile con i bambini più piccoli. Eppure può presentarsi a volte la necessità di farlo o, spesso, può essere un dono che abbiamo voglia di fare ai nostri figli, per tentare di regalare loro un mondo migliore. Ecco che i libri ci vengono in soccorso. Libri che non danno ricette, non dettano aforismi, ma possono spalancare le porte su discorsi più ampi con la semplicità di belle immagini, poche ma studiate parole, a volte un pizzico di ironia.

Per esempio *Dieci dita alle mani, dieci dita ai piedini* di Mem Fox e Helen Oxenbury, (edizioni Il Castoro, 2009), reperibile in diverse lingue, è



una dolcissima filastrocca in rima, con protagonisti piedini e manine, uguali (pur nella loro diversità!) per tutti i bambini del mondo. Il testo del libro è una semplice e misurata poesia, tenera e delicata, che presenta una grande varietà di bimbi, tutti differenti. Ci sono i bimbi di città e i piccoli abitanti dei ghiacci, bambini che vivono in una tenda e altri che abitano tra le verdi colline, quelli che dormono avvolti in una soffice coperta e quelli che sono raffreddati, quelli con la pelle bianca e quelli con la pelle nera... ma tutti "come tutti i bambini, hanno dieci dita alle mani e dieci dita ai piedini". E con questo verso la filastrocca scandisce ogni pagina, fino alla conclusione dell'albo, dove si ricorda che – oltre alle dita di mani e piedi – i bimbi hanno in comune l'amore e le coccole di mamma e papà: "e sulla punta del naso tanti bacini".

E con questo verso la filastrocca scandisce ogni pagina. Fino alla conclusione dell'albo, dove si ricorda che, oltre alle dita di mani e piedi, i bimbi hanno in comune l'amore e coccole di mamma e papà: "e sulla punta del naso tanti bacini".

Le mani e i piedi sono indicati come la caratteristica comune di tutti i bambini, ma le belle illustrazioni evidenziano come un contrappunto che i bambini sono unici ed hanno abitudini differenti. Unicità e diversità, originalità e riconoscimento: un modo semplice e a misura di bambino per iniziare a imparare alcuni concetti universali. Concetti importanti per socializzare nel rispetto di ogni nuovo amico. La ripetizione delle rime e il gioco con le parti del corpo, mani e dita, rendono questo libro particolarmente piacevole e divertente per i più piccoli, così sarà stimolante "giocare alle coccole" durante la lettura.

Dieci dita alle mani, dieci dita ai piedini è un libro consigliato da Nati per leggere, da leggere anche ai bimbi ancora in culla!

La cosa più importante di Antonella Abbatiello (edito da Fatatrac, 2015), è un albo adattissimo ai bambini già a partire dai 2 anni.

Qual'è la cosa più importante? Nel bosco di

Caterina Bassoli
Babylonia la biblioteca
dei..piccolissimi,
presso Preasilo i Monelli
Via Valdani 4a
6830 Chiasso
T 076 523 65 35

Crosta lattea: NUOVO!

CROSTE SULLA TESTINA DEL VOSTRO BEBÈ? OSA SPRAY.

prodotto medicinale

Osa®
SCHLAF / KOPFBREIEN STREY
KOPFBREIEN STREY

osa-osanit.ch

Esclusivamente in farmacia e drogheria. Vogliate leggere attentamente il foglietto illustrativo. Iromedica SA, St.Gallo. www.osa-osanit.ch

NUOVO

bronchostop® per ogni tosse*

Usati tradizionalmente
in caso

- di tosse
- e
- per sciogliere il muco.

bronchostop.ch

Disponibile nella vostra farmacia e drogheria.

È un medicamento omologato.

Leggere i foglietti illustrativi.

*Tosse secca e grassa a causa di un raffreddore.

Titolare dell'omologazione: Interdelta SA | 1762 Givisiez | info@interdelta.ch



Pratorosso la discussione si accende: ogni animale dice la sua! Per il coniglio la cosa più importante è avere orecchie lunghe, per scappare al più piccolo rumore sospetto; per il riccio sono gli aculei pungenti, per sentirsi al sicuro; per la giraffa il collo lungo... "Forse è così" pensano gli altri animali, e via via provano ad applicare la medesima caratteristica su di se... con risultati esilaranti! Ecco leone, elefante e zebra con le orecchie lunghe come il coniglio; coccodrillo, gatto e coniglio con le ali dell'uccello; giraffa, porcello e serpente con la proboscide dell'elefante: impossibile non sghignazzare di gusto! Finalmente il gufo saggio frena lo scompiglio: tutte le cose sono importanti! Tutte insieme? Il finale è ovvio, ma non scontato, e fra tante risate ed il gioco delle alette da sollevare si affronta anche qui il tema importante della diversità. Diversità come arricchimento e motivo di condivisione. Per (ri)scoprire che ognuno di noi è unico e importante nella comunità proprio per la sua unicità.

Una lezione di tolleranza e rispetto che arriva attraverso un linguaggio semplice ed immagini divertenti. Un importante messaggio interculturale in una favola lineare nella quale i più piccoli apprezzeranno anche il ritmo cadenzato e le ripetizioni.

Questo bell'albo ha ricevuto la Menzione d'onore dell'Unesco Prize for Children's and Young People's Literature in Service of Tolerance 2001. Il premio è dedicato dall'Unesco a quei libri che hanno come tema la pace, la tolleranza e il rispetto tra popoli e culture.

Nicola a modo suo di Guido Quarzo (editori Riuniti, 2004), si presenta come un libro per bambini molto speciali. Questo piccolo libro cartonato, lavabile e con rilegatura spiralata (pratico e resistente), è pensato per bambini con difficoltà di comunicazione ed autismo ed utilizza la Comunicazione Aumentativa e Alternativa. Il libro fa parte di una collana pensata per stimolare, attraverso racconti semplici ma pregnanti, dinamiche interattive e relazionali laddove queste siano fortemente limitate. Il risultato è un libro che è anche strumento utilis-

simo per aprire importanti occasioni di identificazione e di confronto, libro che stimola dinamiche relazionali e identificative tra il lettore e il protagonista della storia. L'autore affronta in quest'opera il mondo dei bambini con difficoltà motorie e comunicative attraverso un contenuto dedicato al tema della disabilità in una forma, tuttavia, ampiamente accessibile. La storia di Nicola, che fatica a compiere in modo autonomo azioni quotidiane anche banali e che vede venire in suo soccorso il mago Belmodo, è semplice e al tempo stesso molto profonda. È un libro che ci parla di diversità e di accettazione, ma anche, più semplicemente, di crescita e di sfide quotidiane. E se anche voi pensate che tutti i bambini siano molto speciali, ognuno a modo suo, proprio come Nicola, la lettura di quest'albo illustrato sarà davvero un bel regalo per tutti, dai 3 anni in poi!

Adatti a quest'età anche il notissimo *Piccoloblu* e *Piccolo giallo* di Leo Linoni, edito da Babalibri (un classico, ormai, della letteratura per l'infanzia, che si presta peraltro a più letture su piani differenti), *Nel paese delle pulcette* della bravissima ed innovativa Beatrice Alemagna, edito da Phaidon (una favola divertente sulla scoperta del diverso), e *Due mostri* di David McKee, edizioni Lapis (un albo semplice e intenso, divertente e profondo, che affronta temi importanti in modo gioioso e leggero, un libro nato per i più piccini che ha tanto da insegnare anche a noi grandi).

Caterina Bassoli



Associazione Debriefers della Svizzera Italiana

Contatti
Debrisi
Strada Regina 68
6982 Agno
info@debrisi.ch
www.debrisi.ch
+41 (0)91 605 37 65
membro SV-PSNV
©2016 Debrisi
Associazione Debriefers della Svizzera Italiana



Nel nostro mondo postmoderno in cui eventi gravosi e violenza sono all'ordine del giorno e si stanno propagando come un'epidemia, è necessario conoscere e riconoscere le reazioni psichiche e fisiche che sono legate a questi traumi. Se già non sta nelle nostre capacità il prevenire un trauma in modo primario, cioè evitando che questo accada, possiamo almeno offrire alla popolazione l'informazione e il sostegno per evitare troppi danni secondari. Infatti, è ormai noto come un trauma viene elaborato a livello individuale in modo migliore a seconda del sostegno offerto dall'ambiente circostante. L'Associazione Debriefers della Svizzera Italiana (Debrisi) è stata pensata proprio partendo da questa necessità. Attiva in Ticino dal 2000, la Debrisi, da un lato forma e aggiorna i debriefer attivi nel Cantone e, dall'altro, interviene su chiamata per effettuare l'intervento di debriefing destinato alle vittime, ai famigliari e ai soccorritori coinvolti in un evento traumatogeno.

Il debriefing è un colloquio strutturato, da attuare singolarmente o in un gruppo di individui esposti ad un evento critico in maniera diretta o indiretta. È un procedimento finalizzato ad aiutare sia superstiti che soccorritori, a comprendere e a gestire emozioni, ad identificare strategie per tradurre coscientemente ricordi carichi di affetto in una comprensione narrativa coerente e favorevole all'immagine positiva di sé, dopo una esperienza calamitosa. Questo permette di intervenire per ridurre l'impatto psicologico dell'accaduto, riducendo le normali reazioni da stress traumatico allo scopo di mettere le persone nella condizione di riprendere le attività quotidiane e di riassetare l'equilibrio psicologico di tutti i soggetti coinvolti. Si aiuta la persona colpita da trauma ad esternare e confrontare i propri pensieri, emozioni e ricordi disturbanti, in modo da comprenderli e normalizzarli. I debriefer sono persone specializzate e preparate nel debriefing, coadiuvate da psicologi o da esperti in salute mentale. L'importanza di questo intervento si traduce nella sua caratteristica fondamentale di permettere una prevenzione della possibilità che, successivamente, l'individuo possa sviluppare un disturbo post-

traumatico da stress, promuovendo la salutogenesi e la resilienza dei coinvolti. Salutogenesi e resilienza sono due modi di indicare la capacità di autoprotgersi e di superare le grandi difficoltà.

Chi siamo

L'associazione Debrisi è attiva in Ticino dal 2000. Raggruppa figure professionali appositamente formate che intervengono in caso di problemi legati ad eventi traumatici. Il debriefer è una persona preparata e qualificata per esercitare la tecnica del debriefing. Ha, inoltre, la capacità e la sensibilità per avvicinarsi, attraverso il rapporto duale, all'aspetto psicologico di chi è stato protagonista o ha assistito a traumi psicologici (catastrofi naturali, incidenti, atti di violenza). L'associazione si occupa sia della formazione di debriefer, sia degli interventi su chiamata in tutto il Cantone.

I suoi scopi sono:

- aiutare le persone che hanno subito un trauma
- garantire una buona qualità di formazione e di aggiornamento ai debriefer
- sensibilizzare l'opinione pubblica, i partners del soccorso e tutte le istituzioni nella prevenzione delle conseguenze negative dovute a traumi (a potenziale esposizione di traumi particolari)
- mantenere, rafforzare e coordinare le attività ed i legami tra i debriefer

Debrisi è membro della Schweizerische Vereinigung Psychosoziale Notfallversorgung SV-PSNV

Cos'è il debriefing

Il debriefing non è una terapia, ma un colloquio strutturato attraverso il quale si aiuta la persona colpita da trauma ad esprimere le sue prime reazioni, i suoi meccanismi riguardanti la gestione dello stress in un tempo il più vicino possibile all'evento shock o traumatogeno e aiutandola ad elaborare le reazioni psichiche e fisiche legate all'evento.

Evento traumatico

È definita evento traumatico qualsiasi situazione che porta le persone a provare reazioni emotive particolarmente forti, tali da interferire con le loro capacità di agire sia al momento, sia in seguito. Non tutti gli eventi critici possono però essere considerati traumatici. A dipendenza del vissuto del singolo, l'evento lo può diventare. Dopo un incidente, una violenza, una catastrofe collettiva o individuale, le persone colpite possono reagire rimanendo molto scosse da un evento che continua a turbarle. Tutto ciò può portare a mettere in discussione valori, certezze e a volte anche le relazioni personali. Si tratta di reazioni NORMALI.

Reazioni specifiche dopo un disastro o una calamità:

- sentirsi sopraffatti, non riuscire a dormire, essere iperattivi, provare paura anche in un ambiente sicuro, essere impazienti ed aggressivi; i bambini si aggrappano alle persone di riferimento, diventano piagnucolosi o aggressivi;
- essere ripetutamente scossi dall'evento traumatico pur cercando di non pensarci. Di giorno appaiono i cosiddetti "flashback" oppure di notte gli incubi;
- cercare di diventare insensibili per evitare di rivivere lo shock dell'evento (contemporaneamente, ci si rende però insensibili anche a cose ed emozioni belle). A volte si evitano situazioni che potrebbero ricordare e far rivivere il disastro.

Queste sono tutte reazioni normali! Indicano che la vittima sta per superare l'evento traumatico e che la psiche ed il cervello stanno facendo del loro meglio per sopravvivere ed integrare quanto è accaduto.

Cosa offriamo

Al pubblico

Organizziamo, su richiesta e previa valutazione, debriefing qualificati per un aiuto psicologico o informazioni in caso di eventi traumatogeni. Proponiamo corsi di formazione per interventi di debriefing individuale e di gruppo. Su richiesta, forniamo informazioni sulla psicotraumatologia.

Ai membri

Offriamo una formazione continua in Ticino e l'opportunità di seguire corsi fuori Cantone. Coinvolgiamo i membri che seguono regolarmente gli aggiornamenti nella partecipazione a debriefing di gruppo. Organizziamo serate tematiche.

*Morena Santarelli psicologa
vicepresidente Debrisi*

Come diventare membri?

Chi ha svolto con successo la formazione di debriefer può richiedere l'ammissione all'Associazione quale membro attivo. Chiunque può invece diventare socio dell'Associazione pagando la quota sociale annua.

Convegno

Psicotrauma e sostegno psicologico Le esperienze di Parigi, Bolzano, del Ticino e della Romandia

La Debrisi, Associazione dei debriefer della Svizzera italiana (www.debrisi.ch), organizza venerdì 30 settembre 2016 nella sala multiuso di Paradiso un convegno di una giornata dedicato all'assistenza psicosociale in situazioni traumatiche e più in particolare alle specificità dell'intervento di debriefing.

Durante il convegno vogliamo dare l'opportunità ai presenti di riconoscere l'importanza psicoeducativa e di sensibilizzazione dell'efficacia della gestione delle reazioni in situazioni traumatiche. La condivisione di esperienze, oltre che la divulgazione dei principi di una tecnica divenuta fondamentale nell'evitare l'insorgere di disturbi da stress post traumatico, vuole favorire una collaborazione ancor più efficace fra chi opera sul territorio in questo campo.

Programma e relatori

"Debrisi, una storia ticinese"

dott. med. Cornelia Klauser-Reucker (Presidente Debrisi)

"Approccio salutogenico per le vittime degli attentati di Parigi del 13 novembre 2015:

esperienze dell'Associazione Soutien Psychosocial l'Urgence (SPSU)."

Valérie Fondère - Psicoterapeuta - Parigi

Béatrice Lecarme - Psicoterapeuta e psicotraumatologa - Parigi

"Il deragliamento del treno in Val Venosta:

l'esperienza degli psicologi dell'emergenza di Bolzano"

Silvia De Vita, Psicologa e psicoterapeuta - Bolzano

"Il Care team Ticino: dalla sua costituzione all'operatività odierna"

Massimo Binsacca, coordinatore operativo del CTTI

"Il sistema di sostegno al personale nel contesto ospedaliero: l'esempio dell'Ospedale regionale di Locarno"

Alessandra Arosio, gestore della qualità presso l'Ente ospedaliero cantonale, sede ospedale regionale La Carità di Locarno.

"Il debriefing da parte dei "peer" come alternativa al dualismo"

Enrico Tolotti, educatore con pratica e formazione sistemica

OMEGA-life® : 1x al giorno per la vita.



OMEGA-life
classic 500
capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



Con 500 mg
di EPA e DHA -
la dose giornaliera
ideale.

DOETSCH GREIF AG - BASEL

Vitalità naturale dal mare.



OMEGA-life® contiene gli acidi grassi omega 3 EPA e DHA, d'importanza vitale, che influenzano la regolazione dei lipidi nel sangue e contribuiscono a mantenere la sua salute. Una capsula copre il fabbisogno giornaliero. In vendita nelle farmacie e nelle drogherie.

www.omega-life.ch



Stress di giorno? Notti in bianco?



PER IL GIORNO: In caso di irrequietezza, irritabilità e tensione



PER LA NOTTE: In caso di insonnia iniziale e intermedia (risvegli frequenti)

PROTETTI A TUTTO TONDO CON SIMILASAN

Si trova in negozi di farmacia, drogherie, Concessionari e Distributori in tutta Italia e in molti paesi dell'Europa. Similasan AG, www.similasan.it

Il piatto equilibrato

Come seguire un'alimentazione equilibrata? Come avere nuove idee su cosa cucinare ogni giorno? Il ricettario "Il piatto equilibrato" è la risposta!

Il Programma d'azione cantonale "Peso corporeo sano"

Abitudini alimentari non corrette, come la scarsa presenza di frutta e verdura e l'eccessivo consumo di bevande dolci, sono molto diffuse nella popolazione, in particolare nella fascia d'età dei più giovani. Per promuovere delle abitudini alimentari e di movimento favorevoli alla salute, il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale (Dipartimento della sanità e della socialità) si impegna dal 2008 nel Programma d'azione cantonale "Peso corporeo sano" in collaborazione con Promozione Salute Svizzera. Questo Programma comprende un insieme di progetti di promozione dell'alimentazione equilibrata e dell'attività fisica per bambini da 0 a 11 anni e per gli adulti che li circondano, come docenti, genitori, educatori.

All'interno di questo Programma, è stato pubblicato il ricettario "Il piatto equilibrato", un materiale innovativo pensato per le famiglie e nato grazie al lavoro costante sul territorio. Il ricettario, disponibile dalla fine del 2013, è già diffuso in quasi 4'000 famiglie del Cantone!

"Il piatto equilibrato": un ricettario nato per rispondere ai bisogni delle famiglie

L'idea di creare il ricettario "Il piatto equilibrato" è nata dalle esigenze espresse dai genitori che hanno partecipato al progetto "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!" (progetto di promozione dell'alimentazione equilibrata e del movimento presso le scuole dell'infanzia ed elementari: www.ti.ch/movimentoegusto). In quel contesto i genitori hanno espresso il bisogno di ricevere dei suggerimenti pratici e concreti per cucinare ai propri figli dei pasti equilibrati e non ripetitivi.

Il ricettario è stato elaborato dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria in collabora-



zione con il Servizio di medicina scolastica, la Scuola Professionale Artigianale Industriale (sezione cuochi in dietetica) e l'Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana (ACSI).

Più di 20'000 pasti equilibrati



Il ricettario è uno strumento che permette di comporre dei piatti equilibrati scegliendo e combinando tra loro 84 ricette diverse. Le ricette, con le rispettive foto, sono suddivise nei

Articolo a cura del Programma d'azione cantonale "Peso corporeo sano" gestito dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (Ufficio del medico cantonale) in collaborazione con Promozione Salute Svizzera.

Maggiori informazioni su: www.ti.ch/promozionesalute

XL-S MEDICAL

Martina – 8 kg

Salina – 6 kg

Lea – 5 kg

Petra – 10 kg

Corinna – 7 kg



Noi ci siamo riuscite!*

NUOVO
INNOVAZIONE 2016



Dimagrire efficacemente e in modo sano



XL-S Medical
Cattura grassi



XL-S Medical Extra Fort
Duplice azione

xlsmmedical.ch

Interdetta SA Route Andri-Pflon 21 | 1763 Grösch
*Con XL-S Medical Cattura grassi

**IMS Health, European Report, Weight Loss category 140, 15 maggiori produttori, numero di confezioni vendute, dic. 2012- dic. 2013

Strath

bio-strath.ch



addio allo spreco di carta

Disponibile nelle farmacie



tre gruppi alimentari che compongono un piatto equilibrato:

- 28 ricette per il gruppo "frutta e verdura"
- 28 ricette per il gruppo "farinacei" (es. pasta, patate, riso, pane)
- 28 ricette per il gruppo "proteine" (es. carne, pesce, uova, formaggio, tofu)

Combinando le ricette dei vari gruppi alimentari è possibile creare più di 20'000 pasti equilibrati diversi!

Ricette semplici di stagione in cui coinvolgere i bambini

Le ricette, oltre che a essere organizzate per gruppi alimentari, sono suddivise per stagione permettendo così un cambiamento naturale nella composizione del piatto, soprattutto per quanto riguarda frutta e verdura.

Il procedimento delle ricette è spiegato passo per passo in modo semplice, sono infatti facilmente realizzabili anche da chi non ha molta dimestichezza tra i fornelli. Sono inoltre segnalati i passaggi in cui possono essere coinvolti i bambini già a partire dai quattro anni. Il coinvolgimento dei più piccoli è importante per incoraggiare l'assaggio e il consumo di alimenti a volte meno apprezzati.

Le ricette sono state pensate per essere realizzate in breve tempo, ed in alcuni casi sono state anche indicate delle piccole astuzie per realizzare i piatti in modo ancora più rapido, come l'utilizzo di verdure surgelate o la segnalazione di prodotti sani presenti in commercio che permettono di risparmiare tempo.

Esempi di menu giornalieri equilibrati

Il ricettario contiene anche un libretto con 28 esempi di menu giornalieri equilibrati, dalla colazione alla cena, merende comprese, sempre suddivisi per stagione. In questi menu il pranzo o la cena corrispondono a uno dei piatti equilibrati presenti nel libro, mentre la ricetta dell'altro pasto principale è scaricabile gratuitamente dal sito www.ti.ch/promozionesalute.

Alimentazione e...movimento!



Il ricettario non ha dimenticato il movimento, aspetto molto importante per la salute che dovrebbe sempre essere unito a un'alimentazione equilibrata. Combinando tra loro i diversi piatti equilibrati, si abbinano nello stesso tempo immagini di animali che praticano sport, dando vita a molteplici divertenti varianti! Nel libretto che descrive gli esempi di menu giornalieri equilibrati, sono presenti inoltre vari suggerimenti per fare attività fisica nella vita quotidiana.

Altri suggerimenti per chi ha a cuore il proprio benessere

Sul retro della pubblicazione il ricettario è completato da ulteriori consigli sull'alimentazione e il movimento. Vengono ad esempio indicati i migliori metodi di cottura e quali materie grasse preferire.

Indicazioni per ordinare "Il piatto equilibrato"

Il costo della pubblicazione è di CHF 20.-, più le spese di spedizione secondo le tariffe postali di "posta B" (CHF 7.- fino a due copie). È possibile effettuare l'ordinazione online sul sito www.ti.ch/promozionesalute cliccando su "Il piatto equilibrato". L'ordinazione viene trattata dalla Federazione Ticinese Integrazione Andicap (FTIA) che invia la pubblicazione e relativa fattura all'indirizzo di spedizione. Per non pagare le spese di spedizione è possibile ritirare il ricettario presso lo sportello FTIA alla stazione ferroviaria di Giubiasco (www.ftia.ch) o presso l'ACSI, Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana, che lo distribuisce nella sua sede di Pregassona (www.acsi.ch, tel. 091 922 97 55) oppure attraverso i suoi mercatini.

Newsletter su alimentazione e movimento
Per restare sempre aggiornati sull'alimentazione equilibrata e il movimento con consigli pratici, ricette e informazioni utili, è possibile iscriversi alla newsletter "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!" sul sito www.ti.ch/movimentoegusto, dove è anche possibile visionare le newsletter già pubblicate.

Arkopharma

ARKO ROYAL

ARKO ROYAL[®], è una gamma di prodotti a base di Pappa reale, un ricostituente naturale ideale durante la stagione fredda e per i cali di forma.



Distribuito da: B&B DIFUSION S.p.A. Sede del Distributore: 10111 Genova (GE) www.arkopharma.it

Verival[®] SELF-TEST



Sapere senza più aspettare.
Veloci e affidabili.

Novità: 8 test auto-diagnostici medicivali – per uso domestico.

I test auto-diagnostici Verival[®] di HARTMANN sono basati su metodi moderni di test diagnostici. Sono facili da usare, forniscono risultati affidabili in pochi minuti e danno utili prime indicazioni su molti importanti problemi di salute.

- Intolleranza al glutine • Colesterolo • Carenza di ferro • Infezione delle vie urinarie
- Rilevazione allergie • Fertilità maschile • Prevenzione per l'intestino • Prevenzione per lo stomaco

www.verival-diagnostic.ch

HARTMANN

Medaglie dello stesso metallo

Tempo di Paralimpiadi, il più grande evento sportivo riservato ad atleti con disabilità fisiche. Si concluderà alle porte dell'autunno questa manifestazione che da non molto tempo gode finalmente di una copertura mediatica. È del 2001 l'accordo tra Comitato Olimpico e Paralimpico che sancisce la presa in carico di entrambe le competizioni da parte del paese organizzatore dei Giochi, e se è vero che soltanto in epoca recente le cronache televisive hanno iniziato ad interessarsi alle imprese degli atleti disabili, facendoceli conoscere, bisogna ricordare che questi ultimi si sono sempre cimentati con la gara olimpica, di per sé sinonimo di competizione senza alcuna distinzione.

Campioni nella disabilità

Il 1904 è l'anno in cui il ginnasta tedesco George Eyser gareggiò con una protesi ad una gamba; 1928, 1932 e 1936 le Olimpiadi disputate dall'ungherese Oliver Halassy, due ori e un argento nella disciplina nella pallanuoto (con arto amputato, dal ginocchio in giù); numerosi gli ungheresi, come Karoly Takacs, che nel 1948 e nel 1952 gareggiò nel tiro con la pistola usando il solo braccio sinistro (una granata lo aveva privato del destro); un cenno alla danese Lis Hartel, argento nel dressage nell'edizione del '52, più forte di una poliomielite contratta durante gli anni della Seconda Guerra Mondiale. La lista di chi si è distinto in entrambe le manifestazioni olimpiche – per disabili e non – è altrettanto e sorprendentemente lunga: include l'ennesimo ungherese, lo schermidore Pál Szekeres, bronzo a Seoul '88 prima di un incidente automobilistico che, tuttavia, non gli impedì di fare incetta di ori ed argenti sulla sua sedia a rotelle (è lui l'unico atleta ad aver vinto medaglie in entrambe le competizioni); l'elenco include anche Terence Parkin, nuotatore non udente che nel 2000 a Sidney vinse un argento nei 200 rana, e include – inevitabilmente – Oscar Pistorius, primo atleta amputato a gareggiare ad un'Olimpiade (Londra 2012). L'uso di

protesi da parte dell'australiano, nato con malformazioni ad entrambi gli arti inferiori così gravi da imporne la parziale amputazione in tenera età, aprì ad un dibattito di portata internazionale su quella che in molti definirono un'ingerenza della tecnologia nello sport tutto, senza alcuna distinzione. Pistorius, icona dell'impresa sportiva per lungo tempo, avrebbe diviso anni dopo colpevolisti ed innocentisti per ben altre questioni legate alla propria vita privata. Oggi, il mondo cerca un nuovo punto di riferimento, anche umano, un nuovo testimonial dell'impossibile che diventa possibile.

La nascita delle Paralimpiadi

Un salto indietro nel tempo. C'è lo zampino della guerra – in chiave che potremmo definire 'riparatoria' – nella nascita della prima gara esclusiva per atleti con disabilità. Si deve al neurologo inglese di origini tedesche Ludwig Guttmann l'organizzazione di quella che ancora oggi è una competizione per atleti su sedia a rotelle nota con l'acronimo Iwas (International Wheelchair and Amputee Sports), del tutto indipendente dai Giochi Paralimpici, che abbracciano le disabilità nella totalità delle discipline. L'iniziativa del medico britannico fu una vera e propria proto-Paralimpiade, destinata però ai

Beppe Donadio





BRAIN WORK

Gincosan® sostiene le prestazioni cognitive in caso di:

- difficoltà di memorizzazione
- mancanza di concentrazione
- smemoratezza



Leggere il foglietto illustrativo.



Gincosan

20% di sconto

Validità 3 mesi



Vifor Consumer Health

Titulare dell'omologazione: Ginsana SA
Distributore: Vifor Consumer Health SA

Stati influenzali?



Oscilloccinum® come prevenzione durante tutto l'inverno, sin dai primi sintomi (nausea, brividi, febbre, dolori muscolari) o in caso di stato influenzale.

PER TE E PER TUTTA LA TUA FAMIGLIA.



Oscilloccinum
globuli

20% di sconto

Valido solo nel mese di ottobre



BOIRON

www.boiron.it

E un bambino. Chiedi consiglio al tuo specialista e leggi le avvertenze.

soli reduci di guerra con lesioni spinali, degenti dell'ospedale Stocke Mandevill sito nella cittadina di Aylesbury (da cui l'identificazione della manifestazione con il nome della struttura). L'idea affascinò prima gli olandesi nel 1952, che la replicarono in casa propria, e poi Roma nel 1960, che fu sede di un Iwas in trasferta negli stessi luoghi dei giochi olimpici di quell'anno, con una novità: non solo veterani di guerra, ma formula 'open', aperta a tutti i disabili, indistintamente. Da Roma (prima presa di coscienza dell'esistenza di un reale movimento sportivo), passando per Örnköldsvik in Svezia (prima Paralimpiade ufficiale) sino a Rio 2016, gli atleti con disabilità sono passati da 400 a molte migliaia, al motto di "Spirit in Motion" (spirito in movimento).

Il ruolo dell'informazione

La classificazione degli atleti paralimpici presupporrebbe una dettagliata digressione in campo medico relativa a gradi diversi di menomazioni, concomitanza tra le stesse, il tutto variabile da disciplina a disciplina. Gli atleti, a grandi linee, sono suddivisi in base a classi di disabilità che includono amputazioni, paresi cerebrali, difficoltà visive, lesioni spinali, handicap intellettuali e un gruppo definito les Autres (gli Altri), che abbraccia tutto quanto non elencato nei punti precedenti. Una categoria particolare di medici sportivi specializzati, chiamati "classificatori", è responsabile dell'inserimento di ogni atleta nella sua sezione specifica, un tipo di selezione che viene applicata tanto ai giochi estivi quanto a quelli invernali. Così classificato, il popolo delle Paralimpiadi è giunto in Brasile forte di un progresso certificato. Non corre ancora di pari passo l'informazione, che molto ancora può e deve fare nei confronti di atleti la cui popolarità cresce in modo inversamente proporzionale alla riduzione dei pregiudizi verso un concetto di disabilità che in un mondo evoluto non dovrebbe preoccupare più nessuno, se non chi la deve affrontare. Le televisioni, ricche di buoni propositi per l'edizione brasiliana, hanno sempre mo-

strato attenzione altalenante a questo gesto sportivo, quella americana in primis, oggetto delle pesanti critiche del Comitato Paralimpico Internazionale per il misero trattamento riservato negli Stati Uniti all'edizione 2012 (ma andò assai peggio vent'anni prima, Barcellona '92, quando le poche decine di ore di registrazione furono trasmesse dalle sole tv europee).

Essenza dello sport

Malgrado molti ostacoli e grazie a tanta diplomazia, la disabilità sportiva degli anni bui, anche se lentamente, sta diventando quotidianità, condivisione. Olimpiadi e Paralimpiadi viaggiano oggi l'una a fianco dell'altra così come il torneo maschile e quello femminile di tutti gli sport. Perché il gesto sportivo nel suo significato è il medesimo, così come la preparazione, l'attesa, la ricerca, il bisogno di confronto, la competizione, la lotta. Anche la voglia di successo è la stessa, nel bene del giocare pulito e nel male dell'imbroglione (anche lo sport paralimpico ha i suoi eroi e i suoi filibustieri, le sue stelle e i suoi buchi neri, e il suo doping). Anche le mascotte sono le stesse per tutti, e a Rio sono Tom e Vinicius, due monumenti della bossanova e della musica popolare brasiliana ritratti in forma di fumetto (rispettivamente Jobim e De Moraes). Saranno uguali le asticelle che si alzeranno, i cronometri che partiranno, e quelli che si fermeranno; saranno identiche le aspettative, lo sforzo fisico e i sogni di gloria; uguali le ascese, uguali le cadute, uguale la dimensione nella quale i limiti sono un nuovo punto di partenza sul quale ricalcolare tempi, misure, distanze. Tempo di Paralimpiadi, dunque, essenza dello sport e di uno spirito non meno olimpico. Proprio come le medaglie dei vincitori, forgiate nello stesso identico, prezioso e nobile metallo.

Beppe Donadio



Contour
diabetes solutions

ASCENSIA
Diabetes Care

Aggiungete un tocco di colore alla vostra vita quotidiana!

HIGHLY
ACCURATE

Second-Chance®
Sampling

multi
puls



46129



Buono

Valido fino al
31 dicembre 2016

Aggiunga anche lei un tocco di colore alla sua vita quotidiana ritirando gratuitamente una coloratissima custodia protettiva per il suo glucometro CONTOUR®XT presso la sua farmacia Spazio Salute.

Se non è già in possesso di un glucometro CONTOUR®XT, potrà procurarsene uno a titolo gratuito presso la sua farmacia Spazio Salute utilizzando il presente buono.

L'estratto originale di Perna.

Dalla conchiglia la forza per le vostre articolazioni.



Pernaton
capsule e Gel

20% di sconto
Validità 3 mesi

20
ANNI
esperienza
e competenza



Concorso

Vincete un buono per una vacanza
del valore di CHF 2'500.-.
Partecipate su www.pernaton.ch



PERNATON® contiene l'estratto originale di Perna, un'essenza naturale ricavata dalla conchiglia dalle labbra verdi. Apporta all'organismo importanti sostanze nutritive e costitutive, arricchite da preziose vitamine e oligoelementi. L'assunzione giornaliera e protratta nel tempo dell'estratto originale di Perna di PERNATON® favorisce la mobilità di articolazioni, legamenti e tendini. PERNATON® offre un assortimento completo. Richiedete una consulenza personale presso la vostra farmacia o drogheria. www.pernaton.ch

PERNATON®
Una flessibilità del tutto naturale.

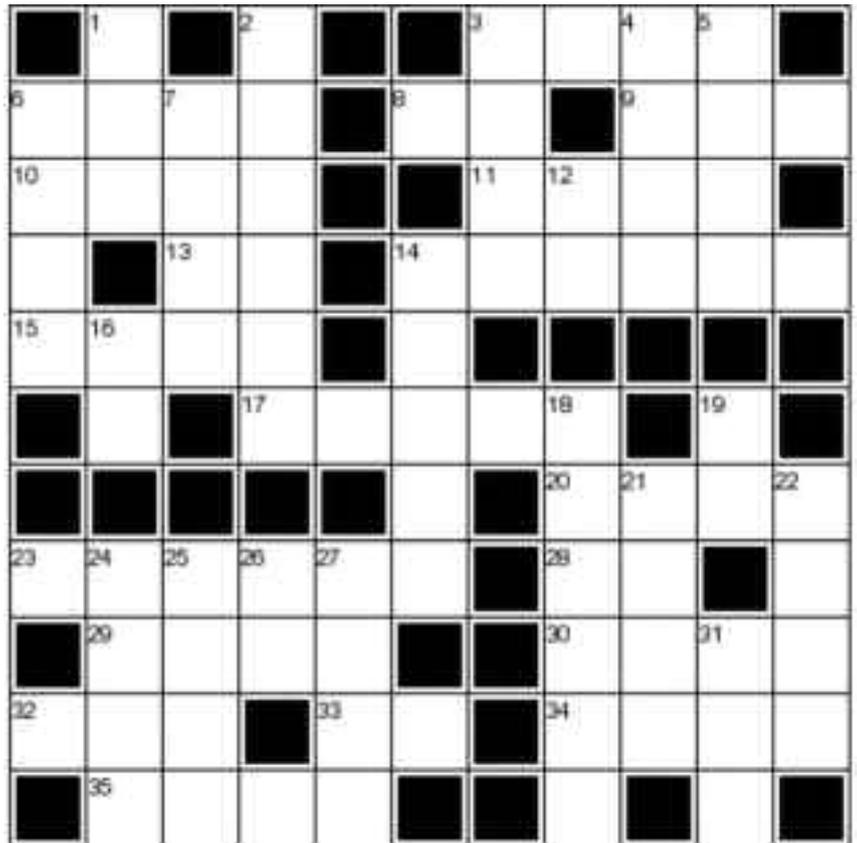
spazio giochi

Orizzontali

- 3 – Il nome della consonante "m"
- 6 – Catena di hotels
- 8 – Le prime 2 di affittare
- 9 – Unione Donne Italiane
- 10 – Conifere dagli aghi lunghi
- 11 – Lo sbocco del fiume nel mare
- 13 – Eric Clapton
- 14 – Storico vasaio dell'antichità
- 15 – Eruzione cutanea improvvisa e transitoria
- 17 – Island, nella baia di New York
- 20 – Un programma di Rai Tre
- 23 – Casseruole a sponde basse
- 28 – Vocali di nulla
- 29 – Scuote la barca
- 30 – Abito per le grandi occasioni
- 32 – Precede two
- 33 – Le prime di Yuri
- 34 – Il dio Apollo
- 35 – Gradazione di colore

Verticali

- 1 – Dove, in latino
- 2 – Coscienza, mente
- 3 – In chimica indica il fluoro
- 4 – Secrezione che occupa le vie respiratorie
- 5 – Il Martin di Jack London
- 6 – Più di super
- 7 – Il nome della Sastre attrice
- 12 – I dottori meno...dotti
- 14 – Monti siciliani
- 16 – Avellino
- 18 – Un...soffio di fumo
- 19 – Mixoma, in centro
- 21 – Parlare, senza pa
- 22 – Banca Popolare Como e Origgio
- 24 – Esseri intermedi tra Dio e il mondo
- 25 – Il Pompeo che fu sconfitto a Farsalo
- 25 – Anno Domini
- 27 – Virginia, attrice americana
- 31 – Sistema di frenata



Sudoku

	9		3					
	2	5		4		3	7	8
	7			2		9		
		6						9
	5						6	
7					4			
	1		6				4	
3	6	9		8		1	5	
				1		2		

spazio promo

Le nostre promozioni



Le nostre promozioni



Flector EP
Tisigel
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 2



Berocca
45 compresse effervescenti
e 100 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 4



Neocapil
2% e 5% spray
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 10



Panadol S
Compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 18



Perskindol
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 26



OMEGA-life
classic 500
capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 34



Strath
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 36

spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 6



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 20



a pagina 40



a pagina 42



a pagina 47

Rilassa i muscoli contratti



All'aroma di limone



Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Sandoz Pharmaceuticals S.A., www.sandoz-pharmaceuticals.ch

CHE TIPO DI DOLORE HA?



In caso di
**MAL DI SCHIENA DI
TIPO MUSCOLARE**

Leggere il foglietto illustrativo.

In caso di
**DOLORI ACUTI
DELL'ARTROSI**

Novartis Consumer Health Suisse SA