



farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 26 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Giugno 2013

Bepanthen® Plus

Per la pelle con piccole lesioni.



Bayer (Schweiz) AG,
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, la pittura è una delle forme di espressione dell'uomo e, come tale, possiamo ritrovarla anche agli albori della storia dell'umanità. Fin dalla preistoria l'uomo ha imparato ad utilizzare la rappresentazione artistica per i riti magici o religiosi. L'arte preistorica non si distingue dall'arte moderna. In ogni epoca storica la pittura è connessa all'ambiente e alla realtà osservata, interpretata e trasposta in espressione dall'uomo.

Parlando di pittura non si può non pensare alle linee, tracciati, forme, colori, che permettono all'artista di esprimersi e comunicare. Non solo l'artista utilizza questa dimensione dell'arte, anche le persone comuni comunicano: con disegni, schizzi, scarabocchi. I mezzi di comunicazione attuali come i PC, tablets, smartphones, permettono di esprimerci con forme e colori straordinari.

In questa edizione tratteremo perciò di cromoterapia, mezzi ausiliari per la comunicazione delle persone portatrici di grandi handicap e disabili, la "street art" e vi introdurremo nel mondo della psicologia con le figure del test di Rorschach.

Vi auguriamo una buona lettura

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Giugno 2013

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

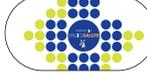
Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

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

Foto copertina: Luca Dieguez, Locarno

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

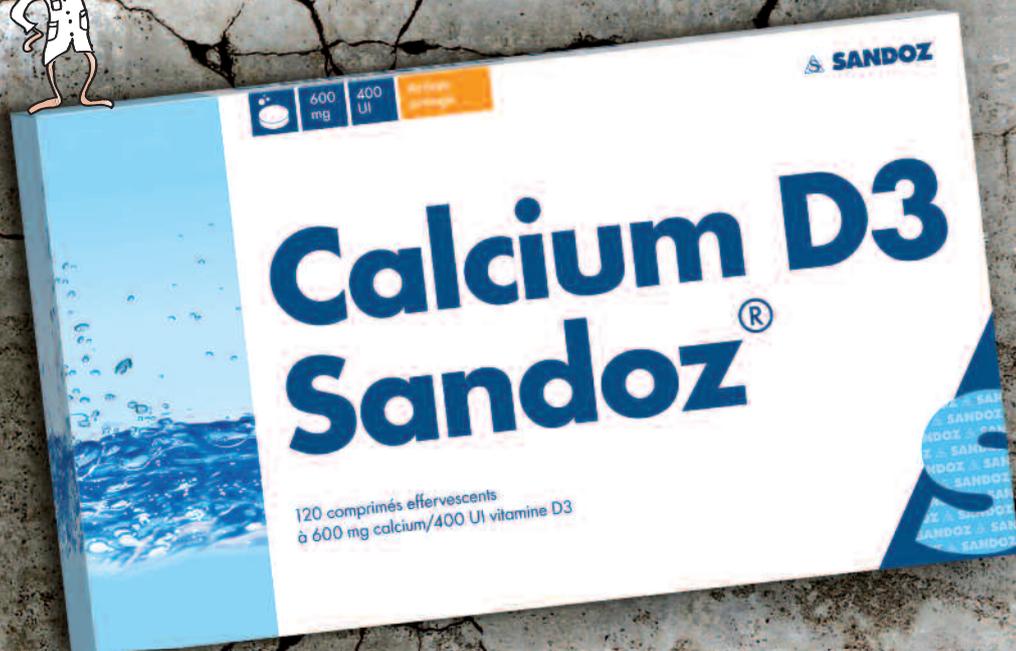
Allergie degli occhi	5	
spazio salute		
Secchezza vaginale	11	
spazio salute		
L'estate è frutta, verdura, colori e pittura	12	
spazio salute		
Tecnologia e disabilità	15	
spazio salute		
Il test di Rorschach	19	
spazio salute		
Farmacie di turno	23	
spazio salute		
Farmacie SPAZIO SALUTE	24	
spazio farmacie		
Calendario 2013 con grande sorteggio	27	
spazio agenda		
Cromoterapia tonalità e sfumature del benessere	29	
spazio salute		
Società epilettici della Svizzera italiana	32	
spazio associazioni		
Quando le donne sudano freddo	35	
spazio verde		
Consigli d'acquisto	36	
spazio convenienza		
La strada, galleria d'arte	39	
spazio salute		
Segnaletica dei sentieri alpini	45	
spazio sport		
Le nostre promozioni	46	
spazio promo		

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE

Calcium Sandoz
120 compresse
effervescenti

20%
di sconto

valido fino al 31.08.2013



Calcium D3 Sandoz® previene ossa fragili.

- Sandoz – il pioniere del calcio*
- A supporto della terapia dell'osteoporosi
- Effettuate il test del calcio sul sito www.ossa-saldi.ch

Maggiori informazioni su Calcium D3 Sandoz® sul sito www.generici.ch
o www.swissmedinfo.ch

*Fonte: www.novartis.ch/about-novartis/company-history/sandoz-3.shtml

a Novartis company

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.



SANDOZ

Una sana decisione

Sandoz Pharmaceuticals S.A., Suurstoffi 14, casella postale, CH-6343 Rotkreuz, Tel. 041 763 74 11

Allergie degli occhi

Quasi una persona su quattro soffre di disturbi riferibili ad un'allergia, i bambini così come gli adulti. Soltanto un terzo di queste persone conosce però il vero responsabile dei suoi sintomi. Inquinamento, sostanze presenti nel nostro ambiente, cibo, medicinali, prodotti chimici nell'economia domestica e sul posto di lavoro possono essere responsabili di reazioni allergiche.

Il sistema immunitario

Ogni giorno entriamo in relazione con diverse sostanze potenzialmente nocive attraverso la respirazione, il cibo oppure tramite contatto diretto della pelle. Queste sostanze trovano ad attenderle il nostro sistema immunitario che reagisce ad esse a dipendenza del loro grado di potenziale pericolosità per il nostro organismo. La difesa immunitaria del nostro corpo è un processo piuttosto complesso: si tratta di rilevare, identificare, valutare, reagire ed eventualmente distruggere.

Idealmente la nostra reazione sarà tanto maggiore e decisa quanto più pericolosa è la sostanza che ci "invade", p.es. nel caso di contatto con agenti patogeni quali batteri o virus. I sintomi che scaturiscono da questa reazione sono febbre, dolore e infiammazione.

Come nasce una reazione allergica?

In caso di allergia il nostro sistema immunitario reagisce eccessivamente contro determinate sostanze anche se innocue. Queste sostanze, chiamate allergeni, sono spesso piante (pollini di graminacee oppure alberi), peli di animali, acari, frutta, cibo, metalli (cromo, nichel) e conservanti (p.es. nei cosmetici).

Una sostanza diventa un allergene nel momento in cui, quando ne entriamo in contatto, induce le cellule "guardiane" del nostro corpo a lanciare una sorta di allarme: si attivano così cellule specializzate che cominciano a produrre e lanciare armi contro questi allergeni, armi chiamate anticorpi. Questa "guerra" nel nostro organismo viene percepita con i sintomi

classici della reazione allergica: prurito, gonfiore, arrossamento.

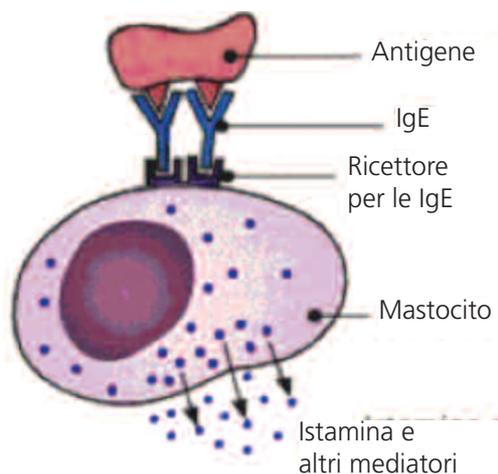
La prima volta che una sostanza entra in contatto con il nostro corpo avviene la cosiddetta sensibilizzazione, situazione che occorre perlopiù in tenera età ma può avvenire anche nell'adulto che si trova in contatto per la prima volta p.es. con un farmaco mai utilizzato prima. Il nostro corpo produce quindi un determinato tipo di anticorpi (le immunoglobuline E). Questi anticorpi causano una particolare reazione allergica che in futuro, in caso di una nuova esposizione all'allergene, si ripresenterà nel giro di pochi minuti fino a massimo un'ora dopo il contatto con l'allergene. Cellule chiamate mastociti producono e liberano l'istamina, la sostanza che è causa del prurito agli occhi, della lacrimazione, dello stimolo di starnutire e del raffreddore: provoca una dilatazione dei vasi sanguigni, un aumento della permeabilità capillare e una fuoriuscita dei componenti del sangue. La congiuntiva si arrossa e si gonfia (chemosi, foto 2), le ghiandole mucose iniziano a secernere in abbondanza del muco; gli occhi iniziano a lacrimare e a prudere. Anche le mucose del naso si gonfiano: il naso pizzica e causa un forte stimolo per starnutire.

Dr. ssa med.
Joanna Capoferri
FMH oftalmologia e oftalmochirurgia

Medico aggiunto
Ospedale Italiano Lugano

Medico consulente
Ospedale Beata Vergine
Mendrisio

Studio:
Via Motta 12
6830 Chiasso



Schema di allergia tipo 1

Rischio elevato?

Da oggi HALIBUT® osteo.



La vitamina D serve
a **mantenere**
sane le ossa
e regola
l'assorbimento
di calcio.



HALIBUT® osteo contiene:
800 IE Vitamina D
200 µg Vitamina K
250 mg EPA + DHA

Integratore alimentare con olio di pesce
e vitamina D per le persone con più di 60 anni.

www.halibut.ch



Merz Pharma (Svizzera) AG,
4123 Allschwil



Forme di allergie degli occhi

Congiuntivite allergica stagionale

La classica pollinosi è l'allergia più conosciuta e frequente. I pollini presenti nell'aria in primavera ed estate provocano tutti i sintomi classici elencati in precedenza.

Congiuntivite allergica perenne

A differenza della pollinosi, i sintomi delle allergie perenne sono presenti tutto l'anno. Le cause più frequenti sono gli acari, il pelo di animali e le muffe. I sintomi sono molto simili a quelli della forma stagionale, ma spesso meno acuti.

Allergia a contatto

Questa forma di allergia nasce dal contatto diretto tra la palpebra (o la congiuntiva) e l'allergene. Questo tipo di reazione è mediata da linfociti T specificatamente sensibilizzati. Le cause sono spesso sostanze additive di cosmetici (conservanti e profumi), cobalto, nichel (orecchini, piercing). La terapia migliore e più efficace è quella di evitare assolutamente il contatto con queste sostanze.

Cheratocongiuntivite atopica

Forma specifica di allergia dalla predisposizione genetica con forte prurito e secchezza della pelle, tocca in Svizzera 5-10% della popolazione ed è spesso provocata da fattori climatici, stagionali, infezioni, cibo. Essa può anche essere favorita da fattori emozionali.

Altre forme di allergia degli occhi

- Congiuntivite gigantomapillare: da portatori di lenti a contatto
- Congiuntivite vernale: colpisce soprattutto bambini e giovani di sesso maschile

Diagnosi

Il metodo diagnostico più importante nell'ambito delle patologie allergiche è rappresentato da una buona anamnesi: inizio dei sintomi, durata, fattori aggravanti e miglioranti forniscono informazioni preziose per formulare un sospetto. In alcuni casi può essere indispensabile eseguire dei test epicutanei e prelievi di sangue presso lo studio di un medico allergologo op-



pure dal medico curante. Durante il test si applica o si inietta una piccolissima quantità di una sostanza ritenuta responsabile dell'allergia per vedere che reazione cutanea produce.

Tipica chemosi congiuntivale in caso di reazione allergica: si tratta di accumulo di liquido sotto la congiuntiva.

Il trattamento delle allergie agli occhi

Il trattamento più efficace e meno costoso è quello di evitare il contatto con gli allergeni. Purtroppo in certi casi (p.e. pollinosi) un'astinenza completa non è sempre possibile.

Il trattamento medicamentoso mira unicamente a alleviare i sintomi di una reazione allergica, non riesce tuttavia a cancellare in modo permanente la tendenza del corpo a riprodurre gli stessi sintomi in caso di nuovo contatto con l'allergene.

I farmaci più utilizzati sono

- Antistaminici: gocce o pastiglie che bloccano l'effetto di istamina e danno sollievo immediato
- Stabilizzatori dei mastociti: impediscono la liberazione di istamina dalla parte dei mastociti. Essendo l'effetto non immediato e non completo, sono più indicati per la prevenzione
- Antinfiammatori non steroidei: sopprimono i sintomi infiammatori in tutti i tipi di infiammazione, non solo di tipo allergico



**Bioflorina® agisce
delicatamente contro
la diarrea e riequilibra la
flora intestinale alterata.**

**Bioflorina®
Per il benessere della flora intestinale.**



- Probiotico naturale.
- Regolarizza la flora intestinale alterata e agisce contro la diarrea.
- Una sensazione di benessere per tutta la famiglia.

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

SANOFI

sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier/GE

226033-08/212

**Mandate in ferie il bruciore di stomaco.
Una squadra vincente.**



Eliminazione degli acidi



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
**Riopan Gel
Pantozol Control
20%
di sconto**
valido fino al 31.08.2013



Terapia alla radice



Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Takeda Pharma AG, Freienbach 2012-PAC-007

- Corticosteroidi: sono sostanze molto potenti ed a volte sono inevitabili, in particolare in caso di gravi reazioni allergiche. Non sono indicati nelle terapie a lungo termine, perché a dipendenza della durata e del dosaggio della terapia essi portano a numerosi effetti collaterali (p.e. aumento della pressione intraoculare, formazione di cataratta, diabete, ipertensione, ritenzione idrica, predisposizione agli infetti,...)
- Ciclosporina A: aiuta a sopprimere la reazione sproporzionata del corpo, purtroppo però essa è associata a multipli effetti collaterali che rendono difficile tollerarla.

In caso di insuccesso della terapia farmacologica, o in caso che la farmacoterapia sia efficace ma a posologie di farmaco inaccettabili a lungo termine, si deve considerare la terapia di desensibilizzazione: il medico specialista somministra al paziente attivamente l'allergene dosando sapientemente quantità ed intervallo di somministrazione in modo che il nostro sistema immunitario si abitui ad esso e non reagisca producendo la reazione immunitaria che causa i sintomi allergici.

Qualche consiglio utile in caso di sintomi allergici

Spesso i pazienti affetti da allergia sanno bene cosa devono evitare e hanno sviluppato col tempo dei meccanismi di difesa e autoprotezione dall'allergene. Vale comunque la pena di ricordare di:

- Informarsi sulla presenza e concentrazione pollinica in TV, radio, giornali e internet
- Pianificare le vacanze in stagione e/o luoghi senza pollini: aria libera di pollini si trova su isole, al mare e in alta montagna
- Lavarsi ogni sera pelle e capelli e cambiare vestiti prima di entrare nella camera da letto
- La concentrazione dei pollini è maggiore nelle zone rurali al mattino, in città invece alla sera. Si consiglia quindi di arieggiare i locali in campagna alla sera, in città al mattino
- In macchina tenere chiuse le finestre e cambiare regolarmente i filtri antipolline

- L'aspirapolvere con sistema di filtrazione HEPA riesce a ritenere polveri fini e allergeni
- Chi soffre di allergia ai pollini sperimenta una reazione allergica anche dopo assunzione di cibo come mele, pesce, ciliegie, pere, noci o mandorle. Evitando questi cibi viene meno un fattore che favorisce i sintomi allergici.

Dr. ssa med. Joanna Capoferri



Congiuntivite allergica. In caso di pollinosi il rossore può essere anche assente.



Allergia a contatto dopo trucco delle sopracciglia..



Gonfiore palpebrale dopo puntura di insetti.

Ialuna®

L'ovulo vaginale contro la secchezza
vaginale con ialuronato e vitamina E.

Naturale e senza ormoni.

Senza parabeni e altri conservanti.

- Idrata efficacemente e a lungo.
- Favorisce la cicatrizzazione.
- Diminuisce il rischio di nuove infezioni batteriche.



C : 1 ovulo di 2 g contiene: ialuronato sodico, D,L-alfa-tocoferil-acetato, estratto di centella asiatica, estratto di camomilla, silice colloidale, gliceridi semi-sintetici solidi. **Lista**: Dispositivo medico. **I** : trattamento intravaginale della secchezza vaginale in seguito alla menopausa o in caso di mancanza di estrogeni in seguito a chemioterapia, post parto, o dopo operazioni a livello urogenitale. **P** : 1 ovulo alla sera prima di coricarsi. **CI** : ipersensibilità conosciuta ad uno o più componenti. **EI** : non conosciuti. **INT** : non conosciute. **PR** : 2 blister in alluminio con 5 ovuli ciascuno.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano, CH-6915 Pambio-Noranco

www.secchezzavaginale.ch



Muove la gente.

Alleviare la secchezza vaginale senza terapia ormonale

La secchezza vaginale, largamente diffusa, può colpire donne di tutte le età. Di regola, a partire dai 45 anni ne soffre una donna su due, mentre al di sotto di questa età la frequenza media è del 10-15%. Sebbene sia molto fastidiosa, rimane un argomento tabù: molto spesso le donne colpite non hanno il coraggio d'informarsi sui trattamenti disponibili.

La sofferenza delle donne affette da questo problema è grande perché, oltre a bruciore e prurito, la secchezza vaginale può provocare lesioni a livello della mucosa vaginale e dolori durante i rapporti sessuali. La secchezza può essere d'origine ormonale (menopausa, gravidanza o pillola anticoncezionale) o psicologica (paura, stress).

Esistono diversi approcci terapeutici: dalla terapia ormonale sostitutiva in menopausa alle preparazioni a base di piante. Oggi i trattamenti locali riscuotono grandi consensi perché gli effetti dell'applicazione regolare di un prodotto idratante si sono rivelati paragonabili a quelli della terapia ormonale locale (crema, ovulo).

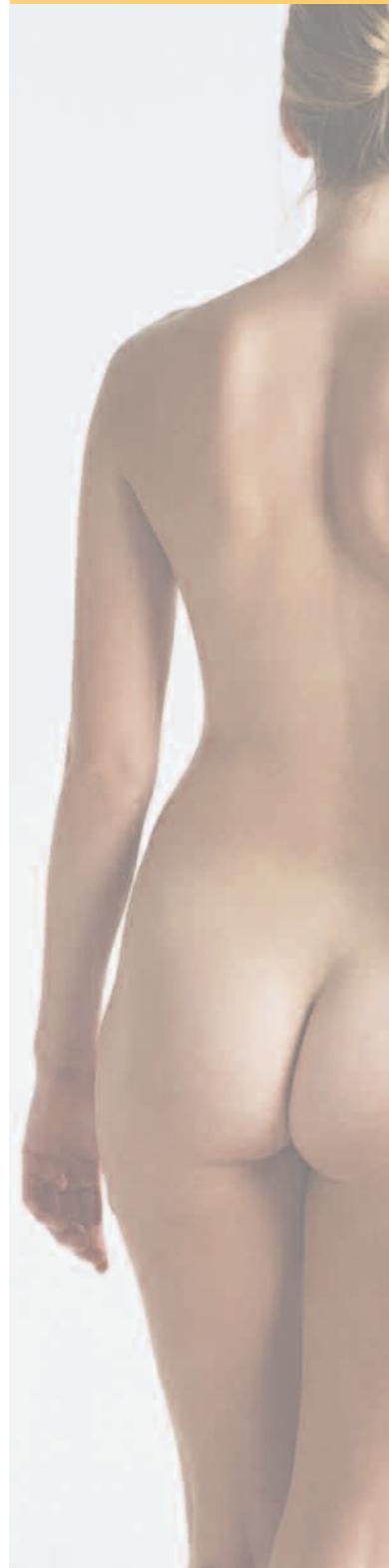
In farmacia e in drogheria si trovano prodotti senza ormoni, in libera vendita, che alleviano la secchezza vaginale, indipendentemente dalla sua origine.

Esistono ad esempio ovuli vaginali che si sciolgono rapidamente per liberare l'acido ialuronico (una sostanza fisiologica che fissa l'acqua), la vitamina E e componenti vegetali come la centella asiatica e la camomilla. Queste sostanze dalle proprietà antinfiammatorie, antisettiche e antiossidanti idratano alla perfezione la mucosa vaginale. Gli ovuli sono adatti alle donne di tutte le età e la loro applicazione è facile e igienica. Possono essere utilizzati da soli o a complemento di un altro trattamento in caso di disturbi vaginali.



Consigli per chi soffre di secchezza vaginale

- Rapporti sessuali regolari contribuiscono a mantenere sana la mucosa vaginale
- L'uso locale regolare di prodotti umidificanti naturali (per es. con l'acido ialuronico) riduce i sintomi di secchezza vaginale
- Il consumo regolare del succo di cranberry consente di ridurre le infezioni urogenitali frequenti
- Il sapone alcalino è sconsigliato per l'igiene intima
- Può essere utile rinunciare al fumo



L'estate è frutta e verdura, colori e pittura!

Natalie Sansonne Ardenghi,
Educatrice SUPSI specializzata
nell'infanzia.

Per informazioni:
nsansonne@hotmail.com

Lavoretto rivolto ai bambini
dai 3 ai 6 anni se aiutati e
dai 7 anni da soli

Siete dei piccoli giardinieri in erba con il pollice verde, anzi multicolore? Allora mettetevi all'opera e, con l'aiuto di mamma e papà, potrete realizzare con le vostre mani una cassetta di frutta e verdura proprio come quella del fruttivendolo con la quale poter giocare o decorare la vostra cameretta.

Qui troverete la spiegazione per realizzare una carota, ma utilizzando lo stesso procedimento potrete realizzare altra frutta e verdure (melanzane, zucchine, pomodori, fragole, mele,...). Dovrete soltanto adattare la base di giornale alla forma desiderata e scegliere il giusto colore per pitturarla.

Materiale per una carota

- dei giornali
- 1 rotolo di nastro adesivo di carta
- colla di pesce per cartapesta
- pittura acrilica arancione
- pannolenci verde
- colla
- forbici
- un pennello



Passo 1. Con del giornale e del nastro adesivo di carta formate un cono un po' arrotondato che ricordi la forma di una carota.



Passo 2. Con delle striscioline di carta di giornale, immerse nella colla di pesce, ricoprite la vostra carota per alcuni strati. Poi lasciate asciugare.





Passo 3. Pitturate la carota con la pittura acrilica arancione.

In questa attività i bimbi più piccoli, con l'aiuto di mamma e papà, potranno ricoprire la base di giornale con la colla di pesce e pitturare la frutta e la verdura.

L'idea in più:

Per i bambini più piccoli che tendono a voler assaggiare tutto ma che hanno molta voglia di sperimentare con i colori, una bella idea per pitturare questo lavoretto o dei semplici fogli di carta, è quella di fare in casa una pittura a dito assolutamente commestibile.

Basterà mischiare in alcuni bicchierini di plastica dello yogurt bianco con dei coloranti alimentari e lasciare ai bimbi la gioia di pitturare e a mamma e papà la tranquillità di lasciarli fare.



Passo 4. Mentre la pittura asciuga, ritagliate da un foglio di pannolenci tre foglie che poi applicherete con della colla alla base della carotina.





„Non ho mai scritto alla posta dei lettori per un prodotto, ma è anche vero che finora non sono mai stata così colpita e soddisfatta dei risultati di un qualsiasi prodotto. In una rivista ho letto qualcosa su Bi-Oil e devo ammettere che ero piuttosto scettica. Tuttavia mi sono decisa a provarlo una volta. Dopo aver applicato Bi-Oil per un mese due volte al giorno, l'aspetto delle smagliature sul ventre era migliorato di molto.“ Alexandria, Canada

Bi-Oil® è un prodotto di cosmesi speciale per la cura della pelle, sviluppato per migliorare l'aspetto di cicatrici, smagliature e pigmentazioni disomogenee. Inoltre, la sua formula esclusiva con il componente PurCellin Oil™ è adatta all'impiego sulla pelle matura e secca. Per ulteriori informazioni sul prodotto e per informazioni dettagliate sugli studi relativi all'efficacia, visitate bi-oil.com. I risultati sono differenti da una persona all'altra. Bi-Oil® è disponibile in farmacia e drogheria.

OMEGA-life® 1x al giorno per la vita.



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



DOFUSCH GRETHER AG - BASEL

Tecnologia e disabilità: niente è impossibile (per nessuno)

L'accesso alle moderne applicazioni è bagaglio imprescindibile: mentre nel corso dei decenni i tentativi di creazione di una lingua comune, fusione del lessico di più popoli, di più regole ed idiomi, divenivano sforzi vani (la lingua inglese, almeno inizialmente, poteva bastare), la rivoluzione digitale ha reso la tecnologia il vero linguaggio universale, capace – nel bene e nel male – di azzerare tempi e distanze e di omologare linguaggi distanti tra loro anni luce.

Tra le esperienze che attingono alla sfera del "bene tecnologico", applicabile all'esperienza umana tutta, grande è l'apporto della tecnologia non solo negli studi dell'infinitamente piccolo e di quello grande, ma anche nel "quotidianamente difficile", quello dei diversamente abili, per i quali gli ostacoli insuperabili – oggi che la comunicazione è voce, immagine, contatto fisico – non sono del tutto superati, ma almeno attutiti dall'impiego intelligente delle scoperte legate ai personal computers.

Il tutto grazie alla genialità di qualche pioniere del "pronto soccorso tecnologico", che – passo dopo passo, bit dopo bit, processore dopo processore, intuizione dopo intuizione – ha posto le basi per un superamento delle barriere architettoniche comunicative assai più veloce, a volte, di quelle fisiche. La soluzione più immediata e rapidamente diffusa – per l'applicazione di concetti già esistenti, o immediatamente identificabili come sostitutivi della menomazione – è perfettamente rappresentata dall'interazione tra pc e non vedenti, la cui immediata trasposizione in chiave tattile – il display Braille – è forse l'elemento di più facile conversione; altrettanto rapida la soluzione sonora attraverso i sintetizzatori vocali, che oggi (al contrario delle ipotesi iniziali di "non belligeranza" tra due elementi ritenuti non compatibili) agiscono in modo comune e contemporaneo (lo Screen Reader di Windows unisce entrambe le esperienze, sonora e tattile).

Gli aspetti della disabilità sono molteplici, e nella sua molteplicità ogni forma di difficoltà

ha entità e dimensioni diverse, fatto per il quale l'elasticità di utilizzo, la plurifunzionalità, la capacità di adattamento dei manufatti tecnologici che servono alla soluzione del problema è scopo primario del lavoro degli esperti, con soluzioni capillari alle diverse intensità della menomazione.

Le difficoltà in ambito motorio - una volta risultata inutile o non sufficiente la semplificazione dei comandi della tastiera con abbreviazioni e scorciatoie, per l'impossibilità a volte totale di produrre movimenti (la SLA è uno dei casi che ha richiesto la creazione di qualcosa di totalmente nuovo) - ha subito una sorta di rivoluzione copernicana dapprima con l'utilizzo dei puntatori oculari (la cui dannosità, oltre che il costo esorbitante ne hanno progressivamente segnato la fine), e successivamente l'introduzione delle comuni videocamere applicate ai software. Nei casi estremi, come quello appena citato, il collegamento visivo tra l'occhio umano e quello artificiale sono il lasciapassare la comunicazione con il mondo esterno, oggi realizzato anche con altre parti del viso, semplicemente "mappandone" gli elementi (circoscrivendo e assegnando a determinati punti del viso alcune funzioni, come – per esempio – quella basilare legata alla direzione dei puntatori ottici).

Farmacisti SpazioSalute





Hai già pensato
a un **aiuto** rapido*
in caso di diarrea?

*L'effetto di compresse e capsule ha inizio dopo circa due ore dall'assunzione.



Imodium® lingual diarrea acuta

- L'ideale quando sei fuori casa
- Si può prendere senz'acqua
- Si scioglie velocemente sulla lingua

Questo è un medicamento.
Leggere il foglietto illustrativo.

Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

Cosa fa se avverte
gonfiore o mal di stomaco
dovuti a digestione lenta?

Aspetta che i disturbi
passino da sé?

Una digestione lenta può compromettere le attività quotidiane. Motilium lingual GastroSan® normalizza lo svuotamento gastrico e può liberare dal senso di gonfiore. Le compresse orosolubili possono essere prese senza acqua e si sciolgono sulla lingua in pochi secondi.

Chieda informazioni in farmacia!

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

motilium
lingual GastroSan®

- Magenschmerzen nach Mahlzeiten
- Maux d'estomac après les repas

20 Schmelztabletten/comprimés orodispersibles

In generale, gli ausili forniti dalla tecnologia sono classificabili in base alla tecnologia utilizzata, alla funzione alla quale sono preposti o alle categorie di difficoltà alle quali sono rivolti. Qualunque sia la modalità di analisi, i sensori sono l'elemento fondamentale, potendo rilevare movimenti anche minimi di pressione, sfioramento, urto, soffio. Le fotocellule sono una parte di questo lavoro "ricognitivo", così come il potenziale mioelettrico (l'azionamento di un dispositivo tramite la contrazione di un muscolo). Il sensore può essere azionato sia in modo elettromeccanico (azionato fisicamente) che elettronico (anche il minimo movimento di un sopracciglio, la chiusura di una palpebra, il minimo spasmo muscolare vengono trasformati in un segnale inserito in un apposito circuito che produce effetti tangibili).

A fianco dei sensori troviamo i comunicatori, che sono i tradizionali materiali informativi basati su immagini, o sintesi di immagini, riportati digitalmente su schermi e display. Molto diffusi oltreoceano, i concetti sono espressi attraverso tabelle, che riportano azioni, pensieri, ordini, concetti, tutti elementi gestibili e combinabili per creare un sistema di comunicazione convenzionale, sostitutivo, accelerato. Le modalità di accesso agli schermi, ai display, avvengono sempre attraverso i sensori, ma anche tramite il suono (comando vocale) o attraverso la scansione luminosa. I comunicatori sono elemento fondamentale nella disabilità in età infantile.

Una sezione a sé è rappresentata dai comandi speciali assegnati al personal computer, a partire dagli adattamenti già citati alla tastiera alfanumerica – quelli strettamente fisici, legati alla disposizione, alla personalizzazione, alle abbreviazioni, al numero dei tasti – ma anche dalle variazioni ad hoc in campo di software, nei quali Apple - già dai primi Macintosh - è sempre stata all'avanguardia.

I dispositivi di puntamento sono l'altro grande aiuto. Si distingue tra puntatori analogici (quelli per il quali il puntatore è diretto in

modo continuo in tutte direzioni) e digitale (con l'assegnazione di più funzioni, l'esempio più immediato è quello dei comuni joystick per console da videogioco). Una volta constatata l'impossibilità di poterlo gestire con gli arti – sia nel caso dei joystick, ma ugualmente nel caso della trackball, e del più elementare e primario mouse – il puntatore può essere gestito con la testa, sfruttando la tecnologia ad infrarosso o ad ultrasuoni: il trasmettitore applicato sul capo – sia esso una cuffia, o un elemento applicato in modo adesivo sulla fronte, o ancorato agli occhiali – sposta il cursore in base alle rotazioni del capo. I pulsanti di selezione possono essere azionati da altre parti del corpo, compreso il soffio, quando la lesione (questi sistemi sono i prediletti in caso di danni midollari permanenti) non permette alcun movimento aggiuntivo. Altri sistemi di puntamento, laddove il movimento sia sufficiente a realizzarlo, sono il touch screen, la touch pad o il mouse emulato sulla tastiera, con l'assegnazione delle direzioni a tasti specifici.

Niente come questo argomento è più "in divenire", oggi che le integrazioni e gli aggiornamenti sono rapidi e inarrestabili, oggi che la nostra tecnologia – chi, soltanto pochi decenni fa, ha vissuto il passaggio tra il francobollo e il tasto "invio" per spedire una semplice lettera potrà sicuramente concordare - è probabilmente in uno stadio soltanto embrionale. Il tutto per quel "bene tecnologico" che salverà vite umane, o le aiuterà in ogni piccolo passo verso un benessere (almeno) serenamente acquisito o assistito.

Farmacisti SpazioSalute



Il tuttofare per la farmacia da casa e da viaggio



BIAFINE® emulsione favorisce il naturale processo di guarigione della pelle.

1 Per il trattamento di scottature di 1° grado (come quelle risultanti da un'eccessiva esposizione al sole)



2 Per il trattamento di ferite cutanee non infette

3 Per proteggere e curare le pelli sensibili e leggermente irritate

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

BIAFINE®

Stop al dolore dovuto alle vesciche!

Compeed® cerotto anti-vesciche dona immediato sollievo e protegge dagli sfregamenti senza staccarsi.

Niente può fermarti.

Il test di Rorschach

Farfalle, visi, profili, strani esseri sovrumani, mappe geografiche, lampi di luce, opere d'arte sconosciute: qualunque sia l'immagine che vedete nelle fotografie pubblicate, sappiate che siete nella fase iniziale di un Test di Rorschach.

Anche conosciuto come Rorschach Inkblot Test (test delle macchie d'inchiostro), nel test di Rorschach le percezioni visive prodotte da macchie di inchiostro sono registrate ed analizzate usando l'interpretazione psicologica, algoritmi particolari o la combinazione di entrambi. Il test prende il nome dal suo inventore, lo psicologo svizzero Hermann Rorschach, intuizione che già dagli anni sessanta diviene il test proiettivo più usato e diffuso per analizzare pazienti riluttanti a descrivere i propri processi mentali per la ricerca di eventuali disordini psichici.

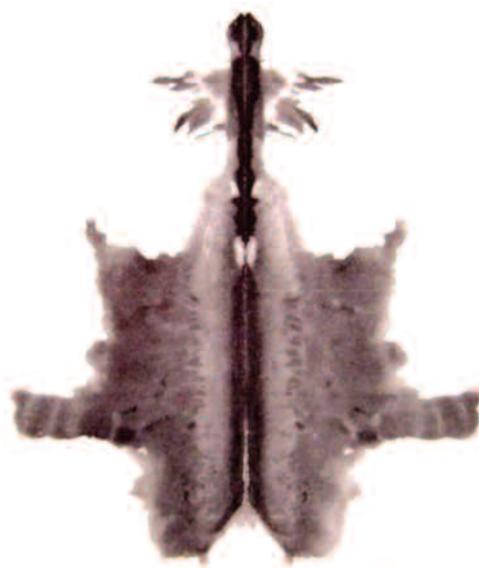
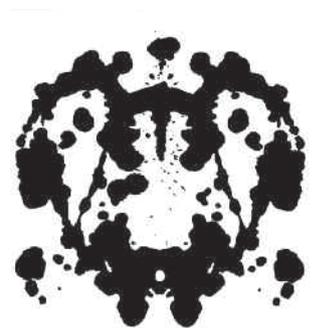
L'uso dell'interpretazione di segni casuali collegabili alla personalità dell'individuo è un'idea che riconduce a Leonardo Da Vinci e Botticelli, anche se classificabile più come gioco "intelligente" - per questi ultimi - che qualcosa di realmente, anche parzialmente, scientifico.

L'approccio di Rorschach, al contrario, fu di natura totalmente diversa. Probabilmente influenzato da uno studioso tedesco (Justinus Kerner) che pubblicò a metà dell'Ottocento un libro di poesie ispirate da macchie d'inchiostro, Rorschach raccolse con approccio sistematico l'eredità di Kerner e di altri (come il francese Alfred Binet) per elaborarla ed applicarla ad oltre 300 pazienti, studi confluiti nella pubblicazione di "Psychodiagnostik", pietra miliare del test, stampata nel 1921, un anno prima della sua morte.

Inizialmente ignorato, criticato o soltanto tiepidamente accolto, il libro - pubblicato successivamente dalla casa editrice di Hans Huber (Rorschach divenne un marchio registrato) - venne riscoperto per il suo approccio scientifico. L'esperienza di Rorschach venne in seguito perfezionata ed implementata da altri studiosi, che la resero ancor più rigorosa. Tra questi, John Exner, scienziato americano il cui sistema di analisi applicato agli studi di Rorschach fissò le regole standard del test (in Europa, al contrario,

altre revisioni ed altri approfondimenti condotti da Evald Bohm, per esempio, davano al test un'interpretazione più legata all'originale e quindi leggermente distante dalle conclusioni di Exner).

Perfettamente bilaterali nella loro simmetria (cinque di inchiostro nero, due contenenti nero e rosso, tre multicolore, su sfondo bianco), le macchie sono presentate al paziente stando leggermente alle spalle dello stesso, per creare una situazione di "rilassata, ma controllata atmosfera". Dopo aver risposto ad una semplice domanda su cosa egli veda - in una prima fase di libera associazione, senza limiti di tempo - al paziente è chiesto di specificare dove sarebbe collocato quanto percepito o visto all'interno dell'immagine (seconda fase, quella di "inquiry"). Il racconto del paziente - al quale può anche essere richiesto di ruotare le immagini - è raccolto per iscritto ed in modo integrale, indipendentemente dal contenuto in termini di linearità, chiarezza, educato o triviale che sia. L'analisi delle risposte è valutato attraverso tabelle e metodi di analisi e classificazione



Per noi scelgo la migliore protezione UVB-UVA

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

20%
di sconto
+
1 borsa gratis
all'acquisto di
2 solari Avène

valido fino al 31.08.2013

EAU THERMALE
Avène

SICURA
•
BUONA TOLLERANZA
•
EFFICACE
•
GRADEVOLE



FOTOSTABILE - MOLTO RESISTENTE
E RESISTENTE ALL'ACQUA - SENZA PARABENI
RACCOMANDATA DAI DERMATOLOGI

www.eau-thermale-avene.ch

* Acquistando 2 prodotti della linea solare Eau thermale Avène. Fino a esaurimento scorte.

IL VOSTRO REGALO*
borsa da spiaggia alla moda
fino ad esaurimento scorte

Supradyn
vital 50+

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Supradyn
vital 50+
20%
di sconto

valido fino al 31.08.2013



Supradyn vital 50+
Nel pieno della vita

In caso di ridotta performance mentale e fisica.
Supradyn vital 50+ è disponibile nella vostra
farmacia o drogheria di fiducia.
Leggere il foglietto illustrativo.



 Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

www.supradyn.ch

specifici che portano a delineare un profilo dell'individuo dal punto di vista delle attitudini e da quello della personalità, per individuare possibili aspetti clinici.

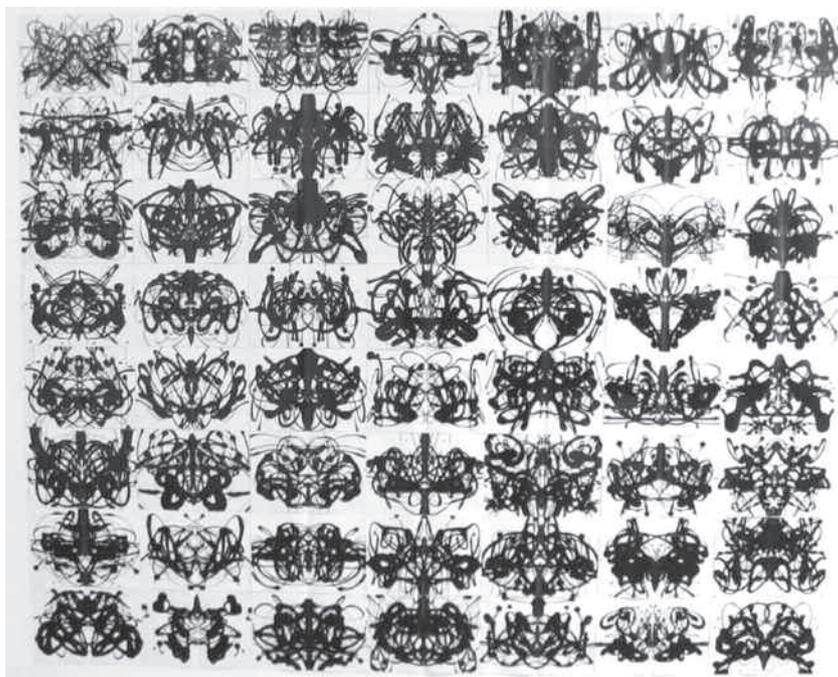
L'interpretazione del test di Rorschach non si basa esclusivamente sul contenuto delle risposte fornite dal paziente – relativamente a "cosa" veda nelle tavole – ma include un alto numero di variabili, non ultimi il tempo impiegato (collegato di norma ad eventuali "shock"), l'originalità delle risposte, la posizione (l'individuazione delle parti di disegno fonti di immaginazione), le risposte accessorie e non direttamente collegate alla richiesta di identificazione primaria. L'aspetto legato ai colori riguarda la parte più "emozionale" sottoposta ad analisi (sebbene non contemplata nella prima stesura delle sue teorie, il test di Rorschach ha incluso nel tempo anche lo studio dei chiaroscuri, forse anche conseguenza del progresso delle tecniche e della qualità di stampa del materiale relativo al test).

L'intento di Rorschach, nella sua forma iniziale, era quello di applicare l'interpretazione psicologica ai soli casi di schizofrenia, e non ai test generali di personalità, nei confronti dei quali l'efficacia – a detta dello stesso Rorschach – non poteva essere assicurata. Sebbene siano state identificate dieci immagini ufficiali definibili a detta di molti "ripetitive" (su questo punto si basa almeno una parte della messa in discussione della validità dei test da parte di chi ne contesta la scientificità), i curatori degli Archivi Rorschach assicurano che ogni macchia d'inchiostro selezionata – per nulla casuale - è concepita per essere il più ambigua e conflittuale possibile. Tra i dubbi degli studiosi, parte preponderante assume la possibilità che il contenuto riferito dal paziente possa essere deliberatamente e coscientemente influenzato dal soggetto stesso, ma anche condizionato dallo stesso terapeuta, e da possibili proiezioni soggettive legate alla stessa immagine: per citare un esempio specifico, la perfetta simmetria dell'immagine porta in molti casi all'associazione (nei soggetti maschili) con la risposta

"reggisenò": è necessario tenere conto delle già citate variabili (la frequenza del tema di risposta, in primis) prima di attribuire valenza sessuale a quanto riferito, cosa che distingue un test eseguito con accuratezza da uno trattato in modo superficiale (e conseguentemente dannoso per l'esito conclusivo).

Spesso applicato in ambito forense, il test è utilizzato nelle consulenze relative all'affidamento di minori in casi di separazione e divorzio, sempre in forma di affiancamento ad altre consulenze e mai come "sentenza" unica. Come per il precedente esempio, anche in questo specifico caso sono numerosi coloro che si dichiarano contrari all'applicazione del test ai minori: è certo, comunque, che la messa in discussione della responsabilità e del livello di preparazione del terapeuta può riguardare il test di Rorschach quanto qualsiasi altra consulenza o analisi, esattamente come la corretta interpretazione dei contenuti e le relative terapie di supporto sono efficaci soltanto quando ad agire è il terapeuta preparato e responsabile.

Farmacisti SpazioSalute



Rimedio contro le punture d'insetti

Contro il prurito e il bruciore – Fenipic® Plus agisce 5 volte:

- ▶ Allevia il dolore e il prurito
- ▶ Riduce l'infiammazione
- ▶ Decongestiona
- ▶ Disinfetta
- ▶ Rinfresca



Fenipic Plus
L'esperto nelle punture d'insetti



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Prodotto
in promozione
nella trousse estiva
a pagina 26

valido fino al 31.08.2013



Leggere il foglietto illustrativo.

fenistil.ch

Novartis Consumer Health Suisse SA



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Prodotto
in promozione
nella trousse estiva
a pagina 26

valido fino al 31.08.2013



Pienamente accuditi.



Merfen® disinfetta le piccole ferite di qualsiasi genere. Vita-Merfen® pomata cicatrizzante e disinfettante favorisce la guarigione di piccole ferite e previene nello stesso tempo le infezioni.

Leggere i foglietti illustrativi.

Novartis Consumer Health Suisse SA

Il servizio festivo, serale e notturno nelle farmacie ticinesi

Sono le due di notte. Da un'ora il mio bambino piange disperatamente e si contorce nel letto tenendosi l'orecchio sinistro. Scotta. Gli ho somministrato una supposta di Tylenol ma non succede ancora niente. Che faccio? Decido di chiamare il numero 144 e mi faccio dare i dati del medico di servizio. Lo chiamo e, nel giro di una ventina di minuti, è da me. Diagnosi: otite acuta con perforazione del timpano. Il dottore estrae dalla sua borsa un flaconcino di gocce analgesiche e ne diluisce alcune in poca acqua. Occorrono però gli antibiotici, è urgente! Il medico, da casa mia, telefona al farmacista di servizio e gli fornisce precise indicazioni sulla terapia, quindi scrive una ricetta e me la porge. Prendo il tesserino della cassa malati di mio figlio e parto in direzione della farmacia di turno. Arrivo contemporaneamente al farmacista, che – pur essendo stato svegliato nel cuore della notte - gentilmente mi fa entrare, prende l'antibiotico, lo "prepara" (come dice lui), scrive l'etichetta del modo d'uso, prende i dati di cassa malati dal tesserino e mi congeda augurandomi "buona notte". Ma ormai la notte è in sostanza persa. A casa la situazione è migliorata: il mio bambino non piange più. Hanno fatto effetto le gocce. Lo guardo, si vede che è distrutto. Gli somministro l'antibiotico e mi sdraio accanto a lui in attesa che si addormenti. E mi addormento con lui.

Un servizio alla popolazione

Il servizio festivo, serale e notturno nelle farmacie ticinesi viene organizzato dai circoli farmaceutici in cinque regioni distinte (Mendrisio-Chiasso, Lugano, Bellinzona, Locarno, Biasca e valli), è gratuito per l'utenza (ad eccezione di una soprattassa di fuori orario rimborsata dalle casse malati) e non gode di alcun sussidio comunale o cantonale. Ciò significa che il farmacista mette a disposizione della popolazione le sue conoscenze e la sua disponibilità, rinuncia ad un adeguato ritorno finanziario ma è sicuro di adempiere ad un preciso bisogno sociale.

L'accessibilità al pubblico delle farmacie durante il turno di servizio si differenzia da regione a re-

gione, fuori dagli orari di apertura il farmacista non ha l'obbligo di restare in farmacia ma deve comunque essere raggiungibile (solitamente su un telefonino messo a disposizione del circolo stesso). Sfatiamo quindi un mito che ha già creato numerosi malintesi: la farmacia di turno non è aperta 24 ore su 24! Comunque il servizio – per casi urgenti con ricetta medica appena rilasciata – è garantito proprio 24 ore su 24.

Quale farmacia di turno?

La lista dei turni di servizio delle varie regioni è inviata a tutte le farmacie di quella zona, ai quotidiani, al servizio telefonico di informazione e ai "pronto soccorso" dei vari ospedali. Fuori da ogni farmacia si trova un cartello indicante chi è di servizio quel giorno o quella notte; una verifica è però sempre auspicabile. Magari anche visitando il sito dell'Ordine dei Farmacisti del Cantone Ticino www.ofct.ch.

Insomma, stiamo tutti un po' più tranquilli. Qualcuno, anche di notte, veglia sulla nostra salute.

Come telefonare alla farmacia di turno?

- La farmacia risponde al proprio numero di telefono durante gli orari di apertura citati sopra
- A battenti chiusi (cioè al di fuori degli orari summenzionati) e solo con ricetta medica urgente occorre telefonare al 1811 (Swisscom) che fornirà un numero telefonico per contattare la farmacia di picchetto

Come trovare la farmacia di turno?

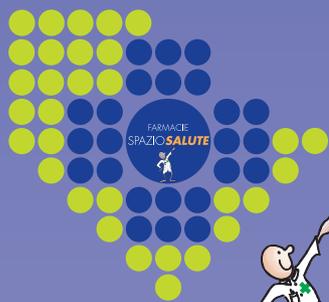
- Davanti o sulla porta d'entrata di ogni farmacia c'è un cartello con il nome e le indicazioni della farmacia di turno
- Sui giornali ticinesi o sull'Informatore
- Nel teletext della Televisione ticinese TSI a pag. 592
- Nel sito dell'Ordine dei farmacisti www.ofct.ch sotto turni di servizio
- Telefonando al 1811 (a pagamento)
- Nella sala d'aspetto del Pronto soccorso



Ordine dei Farmacisti
del Cantone Ticino

Ennio Balmelli
Portavoce dell'OFCT





farmacie affiliate



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



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



Gravesano
Farmacia Tosi
6929 Gravesano
Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81



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



Chiasso
Farmacia del Corso SA
6830 Chiasso
Piazza Bernasconi 5
Tel. 091 683 69 21



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



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



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



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



Breganzona
Farmacia di Breganzona Planfarm SA
6900 Lugano
Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21



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



Losone
Farmacia San Lorenzo
6616 Losone
Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



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



Ponte Tresa
Farmacia Malcantonese SA
6988 Ponte Tresa
Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31



Lugano
Farmacia di Besso
6903 Lugano
Via Besso 32a
Tel. 091 966 40 83



Melide
Farmacia Internazionale
6815 Melide
Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80



Rivera
Farmacia Tamaro SA
6802 Rivera
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11



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



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



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



Lugano
Farmacia del Parco SA
6900 Lugano
viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30



Minusio
Farmacia Verbano Sagl
6648 Minusio
Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58



Vezia
Farmacia San Marco
6943 Vezia
Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19



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



Morbio Inferiore
Farmacia Serfontana SA
6836 Serfontana
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Vacallo
Farmacia Santa Chiara
6833 Vacallo
Piazza San Simone
Tel. 091 683 72 43



**RENAULT: PARTNER DELLE FARMACIE
SPAZIO SALUTE. PARTECIPA AL CONCORSO**



~~Fr. 40.60~~ Fr. 19.90

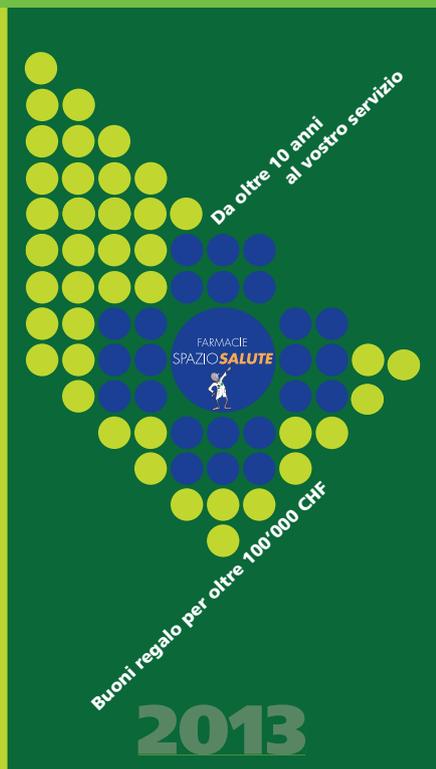


**Grande promozione 1500
trousse estiva
spazio salute
oltre il 50% di sconto**

spazio agenda

Calendario 2013

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

Giugno

Buono
Trousse da viaggio



Luglio

Buono
Gel doccia



Agosto

Buono
Salviettine da viaggio Tempo



Grande sorteggio

Scrivendo il vostro nome e indirizzo sul retro dei buoni consegnati in una **farmacia Spazio Salute** parteciperete, nel mese di novembre, al sorteggio di una **vettura "Renault Clio"** e tanti altri premi per un valore totale per oltre CHF 100'000 !



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

La pesca

La pesca è un frutto molto nutriente e sano. È ricca di vitamine e minerali, in particolare di vitamina C e potassio. È adatta a tutti, ma è particolarmente benefica per chi soffre di diabete o ipertensione.

2013 Giugno

1	sabato	1. Gostino
2	domenica	2. Cologno
3	domenica	3. Cologno
4	martedì	4. Quinzio
5	martedì	5. Belfiasco
6	martedì	6. Nibbio
7	martedì	7. Sesto Caviglioglio
8	sabato	8. Sesto Caviglioglio
9	domenica	9. Sesto Caviglioglio
10	domenica	10. Sesto Caviglioglio
11	domenica	11. Sesto Caviglioglio
12	domenica	12. Sesto Caviglioglio
13	domenica	13. Sesto Caviglioglio
14	domenica	14. Sesto Caviglioglio
15	domenica	15. Sesto Caviglioglio
16	domenica	16. Sesto Caviglioglio
17	domenica	17. Sesto Caviglioglio
18	domenica	18. Sesto Caviglioglio
19	domenica	19. Sesto Caviglioglio
20	domenica	20. Sesto Caviglioglio
21	domenica	21. Sesto Caviglioglio
22	domenica	22. Sesto Caviglioglio
23	domenica	23. Sesto Caviglioglio
24	domenica	24. Sesto Caviglioglio
25	domenica	25. Sesto Caviglioglio
26	domenica	26. Sesto Caviglioglio
27	domenica	27. Sesto Caviglioglio
28	domenica	28. Sesto Caviglioglio
29	domenica	29. Sesto Caviglioglio
30	domenica	30. Sesto Caviglioglio
31	domenica	31. Sesto Caviglioglio

Buono

Il buono da viaggio è valido presso tutte le farmacie Spazio Salute. È valido fino al 31/12/2013.

La prugna

La prugna è un frutto molto nutriente e sano. È ricca di vitamine e minerali, in particolare di vitamina C e potassio. È adatta a tutti, ma è particolarmente benefica per chi soffre di diabete o ipertensione.

2013 Luglio

1	domenica	1. Sesto Caviglioglio
2	domenica	2. Sesto Caviglioglio
3	domenica	3. Sesto Caviglioglio
4	domenica	4. Sesto Caviglioglio
5	domenica	5. Sesto Caviglioglio
6	domenica	6. Sesto Caviglioglio
7	domenica	7. Sesto Caviglioglio
8	domenica	8. Sesto Caviglioglio
9	domenica	9. Sesto Caviglioglio
10	domenica	10. Sesto Caviglioglio
11	domenica	11. Sesto Caviglioglio
12	domenica	12. Sesto Caviglioglio
13	domenica	13. Sesto Caviglioglio
14	domenica	14. Sesto Caviglioglio
15	domenica	15. Sesto Caviglioglio
16	domenica	16. Sesto Caviglioglio
17	domenica	17. Sesto Caviglioglio
18	domenica	18. Sesto Caviglioglio
19	domenica	19. Sesto Caviglioglio
20	domenica	20. Sesto Caviglioglio
21	domenica	21. Sesto Caviglioglio
22	domenica	22. Sesto Caviglioglio
23	domenica	23. Sesto Caviglioglio
24	domenica	24. Sesto Caviglioglio
25	domenica	25. Sesto Caviglioglio
26	domenica	26. Sesto Caviglioglio
27	domenica	27. Sesto Caviglioglio
28	domenica	28. Sesto Caviglioglio
29	domenica	29. Sesto Caviglioglio
30	domenica	30. Sesto Caviglioglio
31	domenica	31. Sesto Caviglioglio

Buono

Il buono da viaggio è valido presso tutte le farmacie Spazio Salute. È valido fino al 31/12/2013.

2013 Agosto

1	domenica	1. Sesto Caviglioglio
2	domenica	2. Sesto Caviglioglio
3	domenica	3. Sesto Caviglioglio
4	domenica	4. Sesto Caviglioglio
5	domenica	5. Sesto Caviglioglio
6	domenica	6. Sesto Caviglioglio
7	domenica	7. Sesto Caviglioglio
8	domenica	8. Sesto Caviglioglio
9	domenica	9. Sesto Caviglioglio
10	domenica	10. Sesto Caviglioglio
11	domenica	11. Sesto Caviglioglio
12	domenica	12. Sesto Caviglioglio
13	domenica	13. Sesto Caviglioglio
14	domenica	14. Sesto Caviglioglio
15	domenica	15. Sesto Caviglioglio
16	domenica	16. Sesto Caviglioglio
17	domenica	17. Sesto Caviglioglio
18	domenica	18. Sesto Caviglioglio
19	domenica	19. Sesto Caviglioglio
20	domenica	20. Sesto Caviglioglio
21	domenica	21. Sesto Caviglioglio
22	domenica	22. Sesto Caviglioglio
23	domenica	23. Sesto Caviglioglio
24	domenica	24. Sesto Caviglioglio
25	domenica	25. Sesto Caviglioglio
26	domenica	26. Sesto Caviglioglio
27	domenica	27. Sesto Caviglioglio
28	domenica	28. Sesto Caviglioglio
29	domenica	29. Sesto Caviglioglio
30	domenica	30. Sesto Caviglioglio
31	domenica	31. Sesto Caviglioglio

Buono

Il buono da viaggio è valido presso tutte le farmacie Spazio Salute. È valido fino al 31/12/2013.

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

Carmol®

per il tuo benessere.

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



Presso la Farmacia SPAZIOSALUTE

Carmol
gocce
20%
di sconto

valido fino al 31.08.2013

L' allattamento al seno è sempre il meglio per il tuo bimbo

Mimi Coppette Assorbilatte

Elevato potere assorbente, grazie alla morbidissima imbottitura con ovatta di cellulosa assicurano una sensazione di asciutto. Morbide, non procurano irritazioni, si adattano alla forma del seno e restano invisibili anche sotto gli abiti aderenti.

Con adesivo per fissare la coppetta al reggiseno. Strato impermeabile che impedisce il passaggio del liquido all'esterno. Monouso, si gettano dopo l'uso assicurando la massima igiene.

feel good – feel FLAWA. www.flawa.ch



FLAWA®

Cromoterapia tonalità e sfumature del benessere

La cromoterapia è una medicina integrativa che usa i colori per riequilibrare corpo e psiche.

Si accompagna facilmente ad altre terapie o semplici trattamenti, agendo come integrazione o potenziamento della cura, lavorando sul diretto collegamento tra corpo e mente, nella ricerca di un'armonia tra gli stessi.

In base ai fondamenti di questa disciplina, gli effetti terapeutici dei colori sull'organismo umano sono legati alla natura oscillatoria delle cellule, il cui movimento disarmonico genera malessere: le frequenze dei colori agiscono come "armonizzante", riequilibrando le vibrazioni del nostro organismo.

Sin dall'antico Egitto, le pratiche legate alla cromoterapia si sono fondate sull'utilizzo di pietre, cristalli e minerali, con i quali gli antichi erano soliti cospargere tanto i corpi affetti da malessere quanto le strutture degli ambienti preposti alla cura degli ammalati.

La scoperta del potere dei colori è attribuita dagli antichi Egizi ad uno specifico dio (Thot, divinità di luna, sapienza, scrittura e magia) ed in generale l'intera esperienza iniziale è da mettere in stretta correlazione con aspetti magici e religiosi.

Al tempo dei Greci, i colori erano associati agli elementi fondamentali (aria, fuoco, terra, acqua), a loro volta correlati ai fluidi corporali (bile gialla, sangue – rosso, flegma – bianco e bile nera), in stretto contatto con quattro specifici organi (milza, cuore, fegato e cervello). La perfetta sincronia, l'accordo, l'equilibrio tra gli elementi così relazionati dava come risultato la piena salute: al contrario, un rapporto conflittuale e non equilibrato tra gli stessi era sintomo di malattia.

In epoche successive, i colori vennero classificati e posti in stretto legame con la temperatura corporea, sino a diventare lo spettro - visibile - della malattia: il rosso, responsabile della circolazione sanguigna, era bandito in casi di emorragia, mentre il blu (colore freddo)

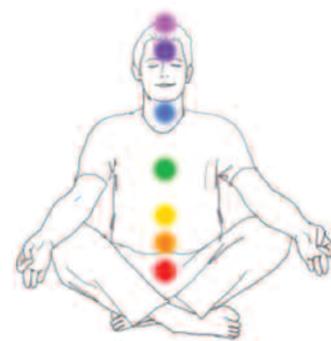
- sempre in caso di emorragia - ne favoriva la coagulazione.

Sia la medicina ayurvedica (la medicina indiana tradizionale, utilizzata sin dall'antichità) che quella cinese attribuivano ai colori la capacità di influenzare i centri di energia (o "chakra", centri "di forza"), di arginare o ridimensionare le conseguenze di una patologia: tutto questo poteva avvenire "colorando" tanto l'abbigliamento dell'ammalato quanto gli elementi di arredamento in cui era calato (in Cina si applicavano pannelli alle finestre, per inondare l'ambiente di luce colorata).

Nella cromoterapia moderna, vista all'interno dell'odierna medicina ayurvedica, i colori sono riferiti a punti di energia posti in corrispondenza di ghiandole endocrine, in diretto contatto con il sistema nervoso. I chakra sono in numero di sette, legati ognuno ad un colore dell'arcobaleno (con l'aggiunta del bianco). Ogni singolo colore agisce su ognuna delle singole ghiandole, in base alle proprie potenzialità specifiche.

Per quanto contestate o acclamate ad intervalli regolari nel corso della storia, le terapie

Farmacisti SpazioSalute





Provate Daylong.
Sentitevi protetti.

Provate voi stessi i benefici dei prodotti per la protezione solare di Daylong: si stendono facilmente e vengono assorbiti rapidamente lasciando una piacevole sensazione sulla pelle. La protezione con il fattore benessere vi regalerà, grazie ai filtri UV fotostabili, ore di sole spensierate.

Daylong è reperibile nella vostra farmacia e drogheria.

Proteggiamo la vostra vita solare.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Daylong
200ml
20%
di sconto

valido fino al 31.08.2013



spirig

www.daylong.ch

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



**Senza compromessi
contro insetti volanti
e parassiti**

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Gesal Protect
diffusore e ricarica
20%
di sconto

valido fino al 31.08.2013



Gesal PROTECT.
Protegge con rispetto.



COMPO Jardin AG

legate alla cromoterapia non si interruppero mai, attraversando epoche di buio e di luce sino al 1878, anno in cui Edwin Babitt pubblicò il libro "The principle of Light and Color", considerato il documento di riferimento della cromoterapia che è arrivata sino ai giorni nostri.

Grande spinta arrivò dagli studi dell'italiano Antonino Sciascia e del danese Niels Finsen, pionieri e luminari della fototerapia: Finsen, in particolare, sperimentò una tecnica per la cura delle cicatrici del vaiolo, esponendo le stesse alla luce, applicando la fototerapia anche alla tubercolosi e sfruttando le proprietà battericide della luce, scoperta per la quale – nel 1903 - fu insignito di un Nobel.

Lasciando la storia, per venire ai giorni nostri e agli aspetti "pratici" della cromoterapia, l'assorbimento dei colori da parte dell'organismo può avvenire attraverso molteplici modalità di irradiazione che includono il cibo (e i relativi colori naturali propri di ogni alimento), l'acqua (cosiddetta "solarizzata", irradiata da raggi luminosi di un colore specifico che la caricano dell'energia specifica, propria del colore stesso), ma anche l'abbigliamento, il bagno (acque colorate, insieme a specifiche essenze e luci naturali), la meditazione, la respirazione e il massaggio (con prodotti specifici, caratterizzati da pigmenti colorati).

Ognuno dei sette colori dell'iride agisce sull'organismo (e sulla mente) in modo personale e specifico, qui sinteticamente riassunti:

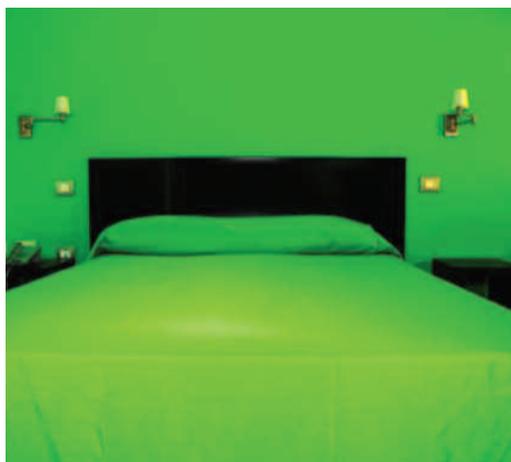
- il rosso incarna l'energia "calda", ed è legato ad amore, forza, sessualità e passione. Agisce sulla pressione, sulla frequenza cardiaca e respiratoria e sull'attività epatica, muscolare e nervosa
- l'arancione è caratterizzato dal potere liberatorio e dall'effetto di distribuzione e integrazione dell'energia. Stimola la tiroide, l'espansione dei polmoni e regola l'attività della milza. Gli effetti sulla psiche attingono all'entusiasmo, all'ottimismo, alla positività. Utile in casi di depressione e paure
- il giallo è associato al lato intellettuale e sportivo dell'individuo (vi si collegano l'incremento del tono muscolare e la prontezza di riflessi). È considerato un depurativo del sangue.
- colore della natura, il verde è terapeutico per eccellenza (rilassamento, pace, riflessione, ripristino della vitalità e dell'equilibrio)
- il blu porta con sé il potere della calma. Ha effetti antispastici, analgesici, sedativi
- l'indaco si concentra prevalentemente sul malessere degli organi sensoriali, agendo come stimolatore delle capacità di comprensione ed intuitive
- al violetto si consegnano le maggiori potenzialità energetiche della luce visibile, per la sua efficacia in punti diversi dell'organismo, non ultimo l'aspetto cerebrale (contro neuralgie, favorendo la circolazione cerebrale). È legato alla spiritualità, all'ispirazione e alla fantasia.

Per la comunità scientifica, la cromoterapia è classificata come medicina alternativa, o "non convenzionale".

Pur rientrando nella lunga lista delle discipline "non ufficiali" - per l'impossibilità di superare livelli di dimostrabilità che ne confermino la non aleatorietà - alla cromoterapia non si nega il riconoscimento dell'effetto dei colori sullo stato psicologico della persona.

Quella della cromoterapia è una terapia "dolce", non invasiva, priva di rischi di dipendenza e - conseguentemente - senza effetti collaterali.

Farmacisti SpazioSalute



Società epilettici della Svizzera italiana



Che cos' è la SeSi?

- un'associazione sociale, aconfessionale ed apartitica senza scopo di lucro, con sede a Bellinzona, la cui attività è riconosciuta con un mandato di prestazioni dall'Ufficio Federale Assicurazioni Sociali e dal Dipartimento della Sanità e della Socialità del Canton Ticino
- fondata nel 1990, copre il territorio del Ticino e del Grigioni italiano
- guidata dal presidente Aldo Daniele Zwikirsch e un comitato composto da persone affette da epilessia e non
- gestita da due persone impiegate a tempo parziale (in totale 50%) e con l'aiuto di diversi volontari
- è composta da soci attivi, sostenitori e soci collettivi

Gli scopi dell'associazione

La SeSi persegue i seguenti obiettivi sociali e culturali:

- promozione e la realizzazione di iniziative sociali e culturali atte a favorire l'integrazione delle persone epilettiche
- informazione e sensibilizzazione dell'opinione pubblica sul tema epilessia
- stimolo e il sostegno dei soci e dei loro familiari

- collaborazione con le organizzazioni esistenti che perseguono finalità analoghe, sia in ambito nazionale che internazionale
- essere un punto di incontro per le persone affette da epilessia e per i loro familiari e persone di riferimento

I servizi offerti

La SeSi offre numerosi servizi:

- consulenze individuali
- incontri di auto aiuto mensili si tengono a rotazione nelle tre località principali Bellinzona, Locarno, Lugano e in estate a Tenero, a orari e in giorni diversi. Consentono il confronto e lo scambio di esperienze tra persone affette da epilessia, fornendo un sostegno concreto per affrontare meglio la vita di tutti i giorni
- incontri sociali: quattro sono gli incontri in piscina presso il Centro sportivo di Tenero, prima dell'attività fisica i partecipanti si incontrano al bar per socializzare e dopo in riva al lago per il pic nic. Almeno due sono le cene; una primaverile, dopo l'assemblea generale, e la tradizionale cena di Natale
- incontri "Gioventù e fun" riservati ai giovani da 18 a 30 anni. I giovani amano socializzare, ma a volte comunicare è difficile; per questo motivo è nato uno spazio tutto per loro, che offre l'occasione di fare nuove conoscenze, uscire insieme a divertirsi, scoprire nuove attività ed infine... acquisire sicurezza e maggiore indipendenza, accompagnati da un giovane volontario
- vacanze attive alla scoperta di luoghi e paesi diversi ogni volta all'insegna di un tema: Berlino e la sua cultura nel 2011, vivere la regione dei Tre Laghi tuffandosi nella natura nel 2013
- escursioni nei fine settimana autunnali sulle montagne delle nostre regioni.
- biblio-videoteca: diversi libri di testo specifici, lavori di diploma e video consultabili, ultima realizzazione DVD "Viaggio nell'epilessia".

Comitato:

da sinistra a destra

Daniele Zwikirsch, Viviana Foletti, Giovanni Sopranzi, Marilla Rovelli, Ivo Zanda, Stefano Buletti, Brigitte Walter e Maurizio Maccanelli (manca Federico Casetta)



Le attività di sensibilizzazione

Convinta che una migliore conoscenza dell'epilessia costituisca la base della lotta ai pregiudizi, da anni la nostra associazione promuove progetti atti a favorire la sensibilizzazione dell'opinione pubblica.

Per sottolineare la giornata nazionale dell'epilessia il 5 ottobre, abbiamo realizzato delle conferenze specifiche.

Inoltre organizziamo incontri informativi nelle scuole, con testimonianze di soci e formazione per il personale di enti e associazioni nel campo sociale e paramedico.

Per migliorare la comprensione dell'epilessia e della realtà di oggi la SeSi ha inoltre realizzato numerose iniziative:

- carta SOS per le persone affette da epilessia
- libro "E se domani..." (raccolta di testimonianze)
- studio sulla percezione dell'epilessia, 2007 e 2013
- esposizione itinerante, interattiva EeXp-PiO, premiata con EPI Preis 2011, esposta nelle scuole superiori cantonali, ospedali ed altri enti da novembre 2009, attualmente alla Croce Verde di Lugano
- doppiaggio del cortometraggio "Par surprise – Sorpresa", 2008
- materiale informativo: la novità di questa primavera è l'opuscolo tascabile con informazioni generali sull'epilessia, messo a disposizione anche nelle farmacie della Svizzera italiana
- pagina web con forum.

Una parola finale

Da 23 anni la SeSi realizza interessanti progetti, anche grazie all'aiuto dei volontari che prestano circa 800 ore all'anno. Sebbene reperire nuovi fondi per la realizzazione dei molti progetti nel cassetto sia sempre più impegnativo, continuiamo a lavorare con immutato entusiasmo.

Nel 2012 il costante impegno della SeSi è stato riconosciuto anche in Piemonte. L'associazione piemontese contro l'epilessia ci ha premiato "per il costante impegno nella lotta contro l'epilessia attraverso una corretta ed esauriente informazione, nonché un'assistenza puntuale e appropriata alle persone colpite dalla patologia".

Prossimamente il nostro presidente, dopo 15 anni di impegno, cedrebbe volentieri il timone ad una persona dinamica e motivata, che voglia portare la propria esperienza al servizio dell'associazione.

Contatti

Orario d'apertura:
lunedì e venerdì
dalle 14.00 alle 16.30
consulente:
Rosmarie Müller

Indirizzo postale:
Via Ghiringhelli 6 a
CH-6500 Bellinzona
Telefono:
0041 91 825 54 74
e-mail:
sesi@ticino.com
www.sesi.ch

Conto per offerte:
ccp 65-8950-4



La domanda durante la menopausa:

Sudorazione eccessiva?

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE

Menosan salvia
compresse
20%
di sconto

valido fino al 31.08.2013



NUOVO!



Una risposta naturale:
Salvia (salvia officinalis).

Durante la menopausa la sudorazione è uno dei disturbi più spiacevoli.

A.Vogel Menosan® Salvia con foglie di salvia appena colta, aiuta contro la sudorazione eccessiva e le vampate di calore e fa sì che possiate godervi la giornata in tutta freschezza.

Leggere il foglietto illustrativo.

Bioforce SA, Roggwil TG. www.bioforce.ch

Quando le donne sudano freddo

Le vampate di calore sono tra i disturbi più frequenti del climaterio. Anche se non c'è nessun rischio per la salute, c'è comunque una soluzione naturale che può aiutare a lenire i disturbi.

Solitamente inizia nella zona del petto. La pelle si arrossa e scotta. Dopodiché il calore sale alla testa e raggiunge tutto il corpo. Il cuore comincia a battere più velocemente e più forte. Si suda da tutti i pori, e subito dopo si comincia a tremare di freddo. Ciò succede soprattutto di notte, inzuppando i vestiti e il letto. Riaddormentarsi? Impossibile... Ciò che sembra una malattia, in realtà è un fenomeno del tutto naturale. Le donne attorno ai 50 anni lo conoscono bene: alcune di loro ne soffrono una volta alla settimana, altre addirittura più volte al giorno e per anni. Le vampate di calore gli episodi di sudorazione sono tra i disturbi accompagnatori più frequenti durante il cambiamento ormonale del climaterio.

Cause delle vampate di calore

Poiché le ovaie a partire da una determinata età riducono la produzione di ormoni, insorge una carenza di estrogeni. Le oscillazioni nei livelli ormonali fanno sì che il centro di regolazione della temperatura nel cervello ottenga segnali discrepanti. L'organismo ha la sensazione di essere troppo caldo e invia il sangue verso la pelle per raffreddarsi. La sudorazione non è che un tentativo del corpo di abbassare la temperatura, spesso con il risultato che alla fine si hanno i brividi. Le palpitazioni insorgono a causa della secrezione di adrenalina, anch'essa per raffreddare il corpo, che però causa anche agitazione e irritabilità. Chiamare questi avvenimenti «malattia» sarebbe sbagliato. Tuttavia i disturbi non sono da sottovalutare: secondo un'ampia ricerca europea sulla menopausa, il 94% delle donne tra i 45 e i 60 anni accusano disturbi, il 73% soffre di vampate di calore e di episodi di sudorazione. Questi sintomi sono anche reputati i più fastidiosi.

La salvia come rimedio contro la sudorazione

A causa del rischio di cancro al seno che può essere aumentato sensibilmente con l'assunzione, spesso consigliata, di ormoni a lungo termine, sempre più donne e sempre più ginecologi preferiscono un metodo terapeutico più delicato e a base vegetale. Poco tempo fa i ricercatori hanno riscoperto la salvia: il suo effetto di inibizione della sudorazione è tramandato nella medicina tradizionale e secondo studi attuali, l'estratto riduce il numero e l'intensità delle vampate di calore e degli episodi di sudorazione, riducendo così anche i disturbi accompagnatori come i disturbi del sonno, la stanchezza durante il giorno e la mancanza d'energia. Inoltre gli studi indicano che la salvia aiuta in caso di disturbi psichici come agitazione interiore, alterazioni dell'umore e irritabilità.

Consigli contro le vampate di calore

Può essere anche utile combinare la terapia farmacologica alla salvia con altri medicinali, l'importante è comunque considerare anche altri aspetti. Ad esempio vestirsi con vari strati di materiale naturale che possono essere tolti e rimessi al bisogno; questo procedimento a strati aiuta anche a letto; muoversi regolarmente all'aria aperta rende poi meno predisposti alle vampate di calore; tranquillità e rilassamento aiutano in generale contro lo stress e l'agitazione, in modo particolare con tecniche quali lo yoga e la meditazione; evitare i cibi piccanti è tanto importante quanto evitare le bevande bollenti; infine, per quanto riguarda l'alimentazione, è importante tener conto delle verdure ricche di estrogeni come soia, legumi come lenticchie, piselli, fagioli e germogli alfalfa.

Farmacisti SpazioSalute

Farmacisti SpazioSalute



Nelle farmacie SpazioSalute conviene!



Pillola

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

In occasione del vostro primo acquisto avranno il piacere di regalarvi la pratica guida informativa, 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 PIC

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

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

- da polso CHF 69.-
- da braccio CHF 99.-



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 Flessibile Predictor

- 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

SIMILASAN ARNICA PLUS – MOLTO DI PIÙ CHE SOLO ARNICA

Il complesso di quattro principi attivi è di aiuto in caso di traumi e lesioni nello sport, nel tempo libero, in casa e sul lavoro.

CHI NON CONOSCE I PICCOLI INCIDENTI DELLA VITA QUOTIDIANA?

Non basta un passo falso per prendersi una storta? E i bambini non cadono spesso, andando in bici o giocando sia all'aperto che in casa? Per fortuna c'è un composto che in questi casi aiuta in modo rapido e affidabile!

Le lesioni di qualsiasi tipo sono accompagnate in genere da dolore, spavento e contrarietà, e limitano la libertà di movimento nella vita giornaliera (una caviglia slogata fa zoppiare e una caduta può mettere fuori uso un polso). Ed è proprio qui che la combinazione offre un aiuto efficace: grazie al complesso di quattro principi attivi, la sua azione si esplica infatti su tre livelli: dolore, mobilità e spavento/contrarietà.

L'**arnica** accelera i tempi di guarigione e riduce gli ematomi provocati da urti o colpi. L'**iperico (erba di S. Giovanni)** è irrinunciabile per le lesioni dolorose, grazie alla sua azione mirata sul tessuto nervoso che ne fa l'analgesico dell'omeopatia. Accelerare la guarigione delle ferite è compito della **calendula**. Se sono coinvolte ossa o periostio, la **consolida maggiore (Symphytum)** è di estrema utilità.

Le caratteristiche di questi quattro principi attivi si completano e si integrano utilmente al fine di combattere il dolore, abbreviare i tempi di guarigione e contrastare il primo spavento e contrarietà.

I prodotti Similasan Arnica plus sono medicinali ottenibili senza ricetta medica in tutte le farmacie e drogherie. Leggere attentamente il foglietto illustrativo.

SIMILASAN ARNICA PLUS

- Lo **spray** è di impiego immediato e praticissimo per tutti i traumi chiusi (per es. distorsioni). Inodore, ecologico (senza gas propellente).
- La **pomata** va applicata su lesioni sia chiuse che aperte (per es. ferite da taglio). Prima dell'applicazione detergere accuratamente la ferita. Non brucia, inodore.
- I **globuli** sono indicati per qualsiasi tipo di lesione (per es. ematomi) e costituiscono il complemento ideale alla pomata e allo spray Arnica plus. Dolci e minuscoli – ideali per i bambini, esenti da zucchero e lattosio.

MEGLIO AVERE SIMILASAN ARNICA PLUS SEMPRE A PORTATA DI MANO!

I tre prodotti sono utilizzabili sia da soli che in combinazione. Dopo un incidente, Similasan Arnica plus va impiegato il più presto possibile sulla lesione.

Per tutta la famiglia



Similasan AG | www.similasan.com

Ferite...



Arnica plus!



In caso di ferite e lesioni.

Leggere attentamente il foglietto illustrativo. Ottenibile in farmacia e drogheria.

Similasan AG | www.similasan.com

Similasan

LA DOLCE FORZA

Talvolta vi piace attirare
l'attenzione con ciò che indossate.

Talvolta no.

TENA *Lady* salvaslip, assorbenti e assorbenti+
per l'incontinenza leggera, moderata e pesante.
Molto più assorbenti dei prodotti tradizionali,
eppure altrettanto discreti.

Per ricevere un campione gratuito chiamate lo
08 40 - 22 02 22* oppure consultate il sito TENA.ch/diskret



TENA. Praticamente invisibile.

* 0.08 CHF/minuto, le tariffe di telefonia mobile possono variare a seconda dell'operatore.

La strada, galleria d'arte

Strada maestra di vita, così narra il proverbio. Strada galleria d'arte, reciterebbe il proverbio aggiornato ai tempi d'oggi, almeno per quanto concerne una forma specifica di arte definita proprio "di strada" (dall'inglese "street art").

Arte specificamente visiva, la street art è praticata in spazi pubblici e – soprattutto in origine – non autorizzati. La progressiva accettazione del valore artistico di quelle che in alcuni casi sono vere e proprie opere "metropolitane", ha portato alla consacrazione di quest'arte e al frequente lavoro su commissione da parte delle città stesse, intese come organi amministrativi e di controllo che in precedenza ne avevano contrastato l'attività.

Nel termine "street art" - o nel più specifico "post-graffiti", che distingue da forme estreme di arte pubblica, che sovente sfociano nel vandalismo - sono inclusi graffiti, scultura, stencil graffiti (lo stesso tipo di tecnica che usiamo per decorare le pareti di casa, riempiendo di colore le zone vuote delle sagome), materiale adesivo, cartapesta, video proiezioni, installazioni stradali.

La sfida degli artisti, nel corso del tempo, è stata quella di applicare l'arte a luoghi di per sé non artistici, una sfida ed insieme un bisogno di comunicazione con la gente di tutti i giorni, con i luoghi di tutti i giorni, ambienti prevalentemente aperti, non adibiti ad alcun tipo di esposizione, ma esposti ed integrati all'interazione con le tecniche espressive.

Le origini delle tecniche street art sono da ricondurre ai colori spray (graffiti), ma si sono presto estese al mosaico, all'illuminazione a led, ai murali, alle scritte a caratteri cubitali (woodblocking) e alle altre tecniche sopra citate. Di grande attualità sono le illuminazioni su elementi architettonici, o la realizzazione di grandi proiezioni sulle grandi strutture pubbliche, elemento – quello legato alla proiezione – stimolato dalla facilità di approvvigionamento di tecnologia dedicata a questo aspetto

(il cosiddetto "visual mapping", il ritagliare parti di strutture sulle quali proiettare immagini, è gestibile con un semplice, economico e potentissimo software, per il quale sono sufficienti un computer portatile ed un proiettore).

L'arte "povera" - almeno per definizione – legata alla strada ha avuto sbocchi anche all'interno delle grandi corporazioni, che hanno visto nelle potenzialità visive dei grandi spazi cittadini un'occasione per moltiplicare dimensionalmente i propri loghi ufficiali e intere campagne pubblicitarie, assoldando street artist per installazioni finalizzate al commercio in grande scala. Generalmente, l'approccio degli artisti è diretto verso la pura libertà di espressione, lontano da legami con committenti di questo tipo, così come per alcuni rimane elemento fondamentale (e dunque stimolante) la non autorizzazione ad agire in aree pubbliche. Esistono, è chiaro, leggi che agiscono in questi particolari casi che rappresentano un'evidente violazione. In alcune città – dove comunque la street art è realizzabile, una volta autorizzata - rimangono leggi che

Beppe Donadio



LAVILIN

Deodorant

senza alluminio
senza alcool
protezione che
dura a lungo

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE
Lavilin
Deodorant
20%
di sconto

valido fino al 31.08.2013



www.lavilin.ch



Uso semplice,
e flessibile e protezione sicura



3M™ Tegaderm™ Rotolo

Pellicola trasparente non sterile per medicazione in formato rotolo

Caratteristiche

- Resistente all'acqua, batteri e virus
- Traspirante
- Flessibile e estensibile
- Ritagliabile secondo lunghezza e forma desiderate

Uso

- Protegge da abrasioni e umidità la cute a rischio, ad esempio le pieghe cutanee
- Protegge contro l'umidità nella vasca da bagno o sotto la doccia
- Fissaggio, ad esempio di compresse, resistente all'acqua

spazio salute



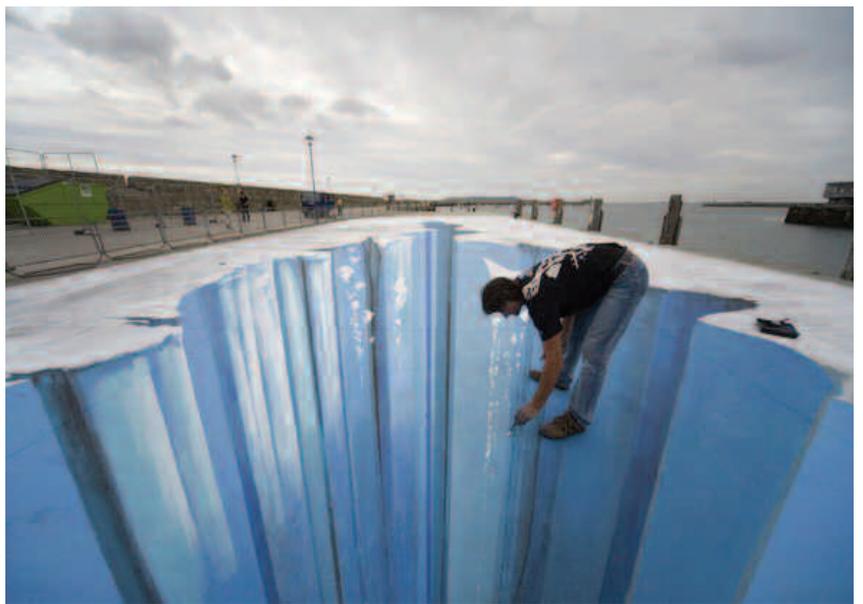
non consentono ai privati la concessione di spazi se questi risultano visibili da passaggi o punti di vista pubblici, o privati.

La legislazione è assai complessa e varia, cosa che porta la street art, in alcuni casi, dalla forma d'arte al crimine, per quanto sia difficile identificare nel crimine così come è inteso dalle leggi odierne un'azione di questo tipo.

Nell'ambito della street art consentita, autorizzata, approvata, molti artisti espongono opere non soltanto nei luoghi non preposti, in pieno spirito street art, ma anche in gallerie, cosa che in qualche modo consegna un riconoscimento dell'arte più "ufficiale". E in barba alla "libertà ideologica" dell'arte, alcuni degli artisti più popolari hanno conquistato un successo talmente ampio da poter (voler) produrre e commercializzare opere su scala industriale, con la creazione di un marchio, e di un relativo merchandising di riferimento.

Tutto il mondo è terra d'arte di strada, e praticamente tutte le grandi metropoli sono tela per i colori degli street artists. Alcune località del Pianeta, in particolare, sono luoghi di "culto".

Johannesburg in Sud Africa (il quartiere di Newtown), Melbourne (sede di alcuni dei pionieri del genere, come Blek le Rat e Banksy), Auckland (Nuova Zelanda, città nella quale il



governo ha consentito da subito l'utilizzo delle cabine dell'elettricità come elementi da decorare), Sofia (oggetto di una "rivisitazione" del monumento dell'Armata Sovietica, con i soldati trasformati in personaggi dei fumetti, installazione così riuscita da aprire una controversia sull'opportunità di mantenere il nuovo aspetto), Helsinki (la cui scena artistica si è accesa sin dai primi anni ottanta, con una "tolleranza zero" modificata nel 2008, con la concessione di spazi collettivi legali), Parigi

Protezione carie ottimale dal primo dente da latte



- Crea una barriera protettiva di fluoruro di calcio sullo smalto dentale
- Rende i denti più resistenti alla perdita minerale dovuta alla carie
- Aiuta a reincorporare i minerali dissolti dalla carie

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
All'acquisto di
1 Elmex dentifricio bimbi
1 spazzolino gratis

fino a esaurimento scorte

elmex DENTIFRIZIO bimbi

Speciale protezione dalla carie per i denti da latte con fluoruro amminico

Sempre presente:
set pronto soccorso
DermaPlast® per tagli,
scorticamenti o bruciate



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Dermoplast
1 confezione
Set pronto soccorso
~~CHF 13.90~~
CHF 9.90
valido fino al 31.08.2013




TOUR DE SUISSE


DermaPlast.
OFFICIAL SUPPLIER

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen – www.ivf.hartmann.info



HARTMANN



hilft heilen.

spazio salute

(altro luogo pionieristico, con esperimenti che dal 1962 in poi – anno del “Rideau de Fer”, primo esempio di arte non commissionata – toccano strutture pubbliche e modificano paesaggi, sino alla metropolitana), Berlino (famosa la street art del Muro, prima dell’abbattimento), Atene (attività artistica nata alla fine degli anni ottanta, che ora segue la crisi generale dell’intero paese), Amsterdam (il distretto Flevo-park, e quello a luci rosse), la Norvegia (terra d’origine dei famosi Banksy e Dolk, per i quali il consiglio cittadino di Bergen si è preoccupato di salvaguardarne le opere). Grande fermento include anche la Spagna (Barcelona, Valencia), il Regno Unito (Bristol ha visto la consacrazione di Banksy – Londra, per la sua disponibilità progaffiti), e naturalmente gli Stati Uniti d’America: Atlanta, Los Angeles (graffiti sono su Sunset Boulevard, Melrose Avenue e Hollywood), New York (nota l’intensa attività sotterranea e legata alla metropolitana, vero e proprio punto di riferimento, nomi come Basquiat e Haring hanno aperto strade, tracciato la via), Philadelphia (con il suo programma per le Arti Murali, il più grande programma legato all’arte di strada di tutta l’America, nato già nel 1984, la città è anche detta “la Città dei Murales”), e ancora Pittsburgh, San Diego e San Francisco.

Nel Sud America, Buenos Aires in Argentina (l’artista Ever ha acquisito riconoscimento internazionale), e San Paolo, in Brasile.

Uno degli aspetti più curiosi di quest’arte è la conseguenza dell’esplosione di popolarità degli artisti che la praticano. Non è raro che importanti gallerie d’arte si siano spinte ad acquistare interi muri cittadini o strutture complete sulle quali le opere erano dipinte, spesso sradicati e ricollocati all’interno di altre strutture private, per lo sfruttamento commerciale e per la “consacrazione” definitiva al grande pubblico delle mostre.

Beppe Donadio



DARE TUTTO!



**Perskindol Classic aiuta in caso di tensioni muscolari e dolori al movimento.
Per sciogliere la muscolatura prima e dopo lo sport.**

Leggere il foglietto illustrativo.

 **Vifor Pharma**
Consumer Healthcare
Vifor SA - CH-1752 Villars-sur-Glâne

MAGNESIUM vital sport®



LOAD YOUR ENGINE

NEW



Preparato a base di magnesio per sportivi attivi con
L-carnitina, potassio, zinco, vitamine C, B1 e B6



www.magnesium-vital.ch

 **Vifor Pharma**
Consumer Healthcare
Vifor SA - CH-1752 Villars-sur-Glâne

In vendita esclusivamente in farmacia e in drogheria

Segnaletica dei sentieri alpini di montagna

La rete dei sentieri raccoglie tutti i percorsi escursionistici nel suo insieme (sentieri di montagna, sentieri alpini). Segnala zone di particolare interesse per attività di relax, scorci e paesaggi attrattivi, luoghi destinati ad attività culturali meritevoli di attenzione, centri di interesse turistico (per valore artistico o storico), generalmente anche fuori dagli insediamenti principali e più densamente popolati. Nello specifico, la rete dei sentieri escursionistici include tutti i sentieri di montagna ed alpini collegati tra loro. La segnaletica è gialla. Relativamente ai sentieri di montagna, la segnaletica raccoglie tratti interamente o parzialmente sprovvisti di traccia, spesso ripidi e stretti. Le sezioni particolarmente esposte e pericolose sono protette con corde di sicurezza o catene. L'approccio per l'attraversamento di un sentiero di montagna deve unire passo sicuro, buona forma fisica, attenzione e conoscenza dei rischi (caduta massi, scivolamento, improvvise variazioni meteorologiche), oltre alla dotazione di base (scarponi, abbigliamento atto a fronteggiare i cambi di temperatura) e a cartine geografiche per soluzioni d'emergenza. La segnaletica dei sentieri di montagna è gialla: la punta dei cartelli è un'alternanza bianco-rosso-bianco, così come i segnali di conferma e i segnavia.

I sentieri alpini sono i più "tecnici". Spesso privi totalmente di una traccia da seguire, possono presentare prove di attraversamento impegnative, come ghiacciai, nevai, ghiaioni, oltre a tratti rocciosi che possono anche prevedere l'arrampicata. Non su tutto il percorso – generalmente – è assicurata la presenza di attrezzature di sicurezza: è, quindi, indispensabile aggiungere alle qualità e alle attenzioni indicate per i sentieri di montagna, anche la padronanza di corda e picozza e l'arrampicamento senza nient'altro che le mani. Unitamente all'equipaggiamento sopra indicato, sono indispensabili bussola ed altimetro. Tutta la segnaletica dei sentieri alpini è di colore blu; la punta dei cartelli è un'alternanza bianco-blu-bianco.

Segnaletica: indicatori di direzione, rombi e frecce direzionali gialli. Indicatori di direzione e segnali di conferma.



Segnaletica: indicatori di direzione gialli con punta bianco-rosso-bianco, segnavia a vernice e frecce direzionali bianco-rosso-bianco.



Indicatori di direzione: posti nei punti di partenza, di arrivo e alle mete intermedie di ogni percorso escursionistico e in corrispondenza dei bivvi. Forniscono informazioni sulla categoria di sentiero e sulle mete ed eventualmente sui tempi di percorrenza e l'ubicazione.



Segnali di conferma: confermano il percorso e l'orientamento corretto degli indicatori di direzione. Sono installati dopo gli indicatori di direzione, i bivvi, i punti in cui il tracciato non è chiaro e a intervalli di circa 10 minuti di marcia. I segnali di conferma non indicano la direzione.

spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 2



a pagina 4



a pagina 6



a pagina 8



a pagina 14



a pagina 14



a pagina 20



a pagina 20



a pagina 28



a pagina 30



a pagina 30



a pagina 34



a pagina 40



a pagina 42



a pagina 42



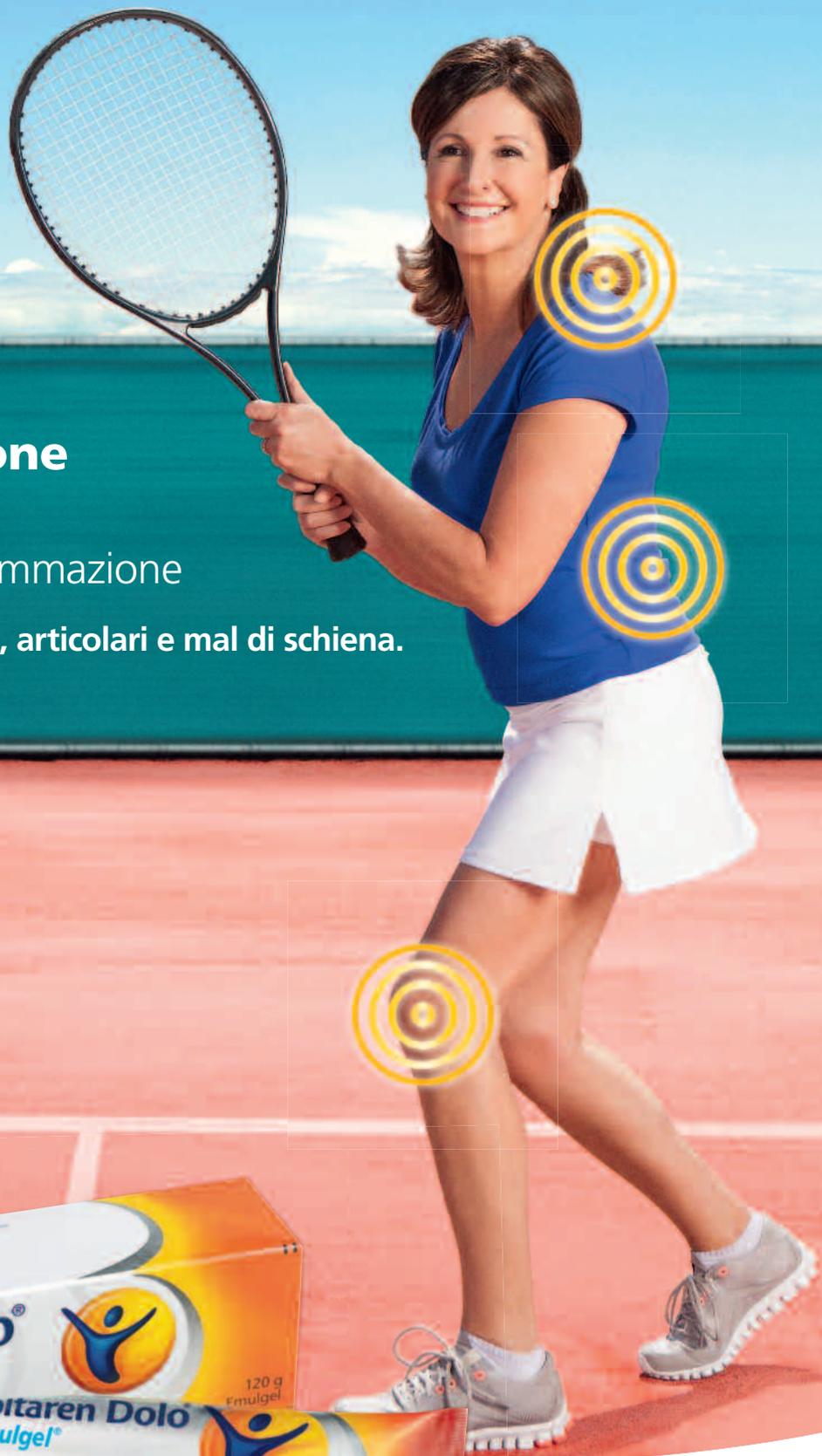
Le serve un consiglio sulle allergie?

**Un buon consiglio non deve essere per forza caro!
Legga la guida gratuita di Mepha Pharma SA.**



Tutte le guide Mepha sono disponibili al sito www.mepha.ch

Quelli con l'arcobaleno



Con doppia azione

- Allevia il dolore
- Agisce contro l'inflammatione

In caso di dolori muscolari, articolari e mal di schiena.



Leggere il foglietto illustrativo.

Novartis Consumer Health Suisse SA

Voltaren Dolo 
Emulgel
MENO DOLORI, PIÙ GIOIA DI MUOVERSI