



# farmacie

---

# SPAZIO **SALUTE**

---

## attualità e benessere

La rivista delle 26 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Marzo 2013



254 notti di mancato sonno.

E molte ancora in futuro.

È il momento di Dynamisan® forte.



**Ridona la vostra energia, quando ce n'è più bisogno.**

In caso di stanchezza o esaurimento, Dynamisan® forte aiuta con un complesso ad elevata concentrazione di due aminoacidi. Questi ultimi sono sostanze naturali, già presenti nell'organismo o provenienti dall'alimentazione. Dynamisan® forte ridona le capacità mentali e fisiche, proprio quando se ne ha più bisogno.

**Efficiente. Concentrato. Fortificato.**

Leggere il foglietto illustrativo.



**Dynamisan®  
forte**

 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Suisse SA



# sommario

## Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

In tutte le civiltà antiche e tradizionali il suono e la musica erano considerati sacri, infatti ancora oggi la musica viene chiamata "arte divina". L'arte del suono a scopi terapeutici è un'arte e una scienza a cui si ricorre da millenni per la sua capacità di influire positivamente sia nel fisico che nella psiche.

Oggi è normale che ci sia musica nei luoghi di lavoro, negli ospedali, in sala operatoria, dal dentista, nei supermercati, nelle scuole, nelle case di riposo perché, al di là delle applicazioni specificamente terapeutiche, la musica conserva intatto il suo enorme potere armonizzante, c'è musica persino nelle stalle, per far sì che le mucche producano più latte, e c'è musica nelle serre, perché le piante crescano meglio.

Effetti delle onde sonore si possono osservare anche sulla materia e sui materiali, determinati suoni producono determinate forme geometriche, anche i cristalli d'acqua sono diversi in funzione dei suoni a cui sono sottoposti durante la loro formazione.

Non per nulla Pitagora aveva già intuito e sosteneva che "la geometria delle forme è musica solidificata".

Vi auguriamo una buona lettura.

*Farmacisti Spazio Salute*

<b>L'ecografia</b>	5
spazio salute	
<b>La campagna di misurazione della densità ossea</b>	9
spazio salute	
<b>L'orecchio</b>	12
spazio salute	
<b>Quando il rumore viene dall'interno...</b>	15
spazio salute	
<b>Musicoterapia: comunicare con i suoni</b>	21
spazio salute	
<b>Consigli d'acquisto</b>	25
spazio convenienza	
<b>Farmacie SPAZIO SALUTE</b>	26
spazio farmacie	
<b>Calendario 2013 con grande sorteggio</b>	29
spazio agenda	
<b>Il massaggio del bambino</b>	32
spazio associazioni	
<b>I disturbi della prostata</b>	37
spazio verde	
<b>Diapason terapia</b>	39
spazio salute	
<b>Che cos'è lo Zumba</b>	49
spazio sport	
<b>Le nostre promozioni</b>	50
spazio promo	



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

Marzo 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

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE  
**Ceteco Sandoz**  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 31.05.2013



**Ceteco® Sandoz  
aiuta in caso di allergie.**

- Aiuta per raffreddore da fieno, raffreddore allergico e congiuntivite allergica
- Agisce fino a 24 ore
- Compresse piccole e facili da deglutire

Maggiori informazioni su Ceteco® Sandoz al sito [www.generici.ch](http://www.generici.ch)

a Novartis company



**SANDOZ**

Una sana decisione

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Sandoz Pharmaceuticals S.A., Hinterbergstrasse 24, 6330 Cham 2, Tel. 041 748 85 85

# spazio salute

## L'ecografia un eccellente esame di base

Davide si presenta dal suo medico di famiglia con un forte dolore sotto l'arco costale destro: sua mamma è già stata operata di calcoli alla cistifellea e teme di averli anche lui. Il paziente è subito rassicurato: il medico lo sottopone a un esame ecografico che permette di chiarire che la causa del malessere è semplicemente dell'aria nell'intestino (un cosiddetto colon spastico) ed escludere la presenza di calcoli sia nella colecisti che nei reni. Anche gli esami di laboratorio sono normali e Davide, dopo poco più di mezz'ora, esce dallo studio con la ricetta per i farmaci adeguati al trattamento dei suoi disturbi.

In sala d'aspetto Davide ha incontrato un suo amico con un paio di stampelle: il giorno precedente, durante una partita di calcio ha sentito un forte dolore a una coscia ed è appena stato sottoposto a un esame ecografico che ha evidenziato uno strappo muscolare di 6 x 2 cm con un ematoma. L'amico di Davide è in attesa del rapporto con l'immagine della lesione per essere inviato dal fisioterapista per la riabilitazione.

Davide è meravigliato: associa l'ecografia ai controlli durante la gravidanza, non sa che vi sono altre applicazioni.

### Che cos'è l'ecografia?

Si tratta di una metodica non invasiva, indolore, innocua perché non utilizza radiazioni pericolose ma ultrasuoni. Essi consentono non solo di vedere nella pancia della mamma come cresce il suo bambino, di localizzare i calcoli alla cistifellea e dei reni e di valutare gli organi addominali, ma anche di esaminare i vasi, le strutture del collo e della tiroide, le strutture muscolari, i tendini e le articolazioni, il seno e molte altre strutture.

### Come funziona?

Il medico attiva l'ecografo, sceglie la sonda più adatta, spalma uno speciale gel sulla parte del corpo interessata dall'esame. Gli ultrasuoni emessi da una sonda penetrano nel corpo, vengono riflessi, captati dalla sonda che tra-

smette le informazioni a un computer che elabora e ricostruisce l'immagine sul monitor, che permette al medico, in tempo reale, di formulare la diagnosi.

Indicativamente possiamo affermare che le cosiddette sonde di superficie hanno una penetrazione inferiore in profondità, ma una risoluzione più precisa, mentre le sonde atte a penetrare in profondità hanno una risoluzione spaziale inferiore.

Applicata in medicina da una quarantina d'anni, l'ecografia ha conosciuto uno sviluppo importante grazie ai progressi tecnologici e dell'informatica. Tanto che oggi esistono ecografi mobili, portatili, che possono essere utilizzati durante una visita a domicilio o in una residenza medicalizzata a un ammalato o un anziano immobilizzato a letto, ma anche utili nella valutazione di lesioni legate allo sport consentendo di valutare l'entità delle lesioni e monitorare il decorso.

### Un esame per quali organi e quali patologie?

Gli ultrasuoni si rivelano molto utili in svariati ambiti della medicina, non solo come esame

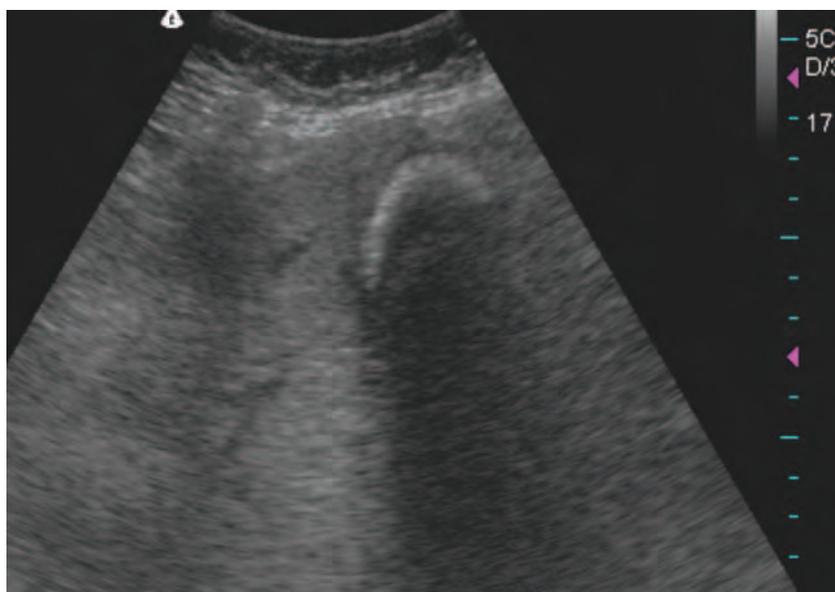
**Dr. Med. Maria Grazia Canepa\***

**Dr. med. Guido Robotti\*\***

\* **medico specialista FMH in medicina interna, presidente della Società di ultrasonologia medica della Svizzera italiana (SUMSI)**

\*\* **medico specialista FMH in radiologia medica, già presidente SUMSI**

Grosso calcolo nella colecisti



# In caso di slogature, strappi muscolari e contusioni. Ora anche per l'artrosi del ginocchio.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Flector EP**  
Tissugel  
**20%**  
di sconto

valido fino al 31.05.2013



- Riduce il dolore
- Attivo giorno e notte

- Fresco ed avvolgente
- Pratico da usare

Principio attivo di Flector EP Tissugel®: diclofenacum epolaminum.  
Questo è un medicamento. Chieda consiglio ad uno specialista e legga il foglietto illustrativo.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano, CH-6915 Pambio-Noranco, [www.ibsa.ch](http://www.ibsa.ch)



**Muove la gente.**

# spazio salute

diagnostico di base per le patologie dell'addome. In mani esperte l'ecografia rappresenta una metodica di diagnostica altamente sofisticata. Con l'opzione Doppler, per esempio, permette la valutazione diagnostica delle patologie arteriose e venose. Nelle alterazioni dei muscoli, dei tendini e delle articolazioni l'ecografia consente di evidenziare agli occhi dello specialista le lesioni traumatiche acute e le lesioni croniche, degenerative e infiammatorie. L'ecografia rappresenta la metodica di prima scelta nell'esame del collo e della tiroide. Combinata con la mammografia l'ecografia è di supporto nella valutazione della struttura delle lesioni. L'attività dei cardiologi e dei ginecologi-ostetrici non sarebbe ormai più pensabile senza l'ausilio dell'ecografia. Negli ultimi anni le indicazioni legate alle urgenze sono in costante espansione e molte patologie polmonari vengono sempre più valutate anche con l'ausilio dell'ecografia.

## Interventi ecoguidati

Attraverso l'ecografia è possibile visualizzare in tempo reale la posizione di un ago durante tutto l'intervento oppure guidare un prelievo in modo mirato di piccole quantità di tessuto da una lesione in vari organi (per esempio, fegato, reni, seno, tiroide). Sotto controllo ecografico versamenti liquidi ed ematomi possono venire evacuati in modo mirato. In terapia del dolore farmaci antinfiammatori e antidolorifici possono venire infiltrati in modo mirato e selettivo. Se eseguite sotto controllo ecografico queste procedure risultano, non solo meno invasive, ma presentano anche una maggiore affidabilità. Numerosi studi hanno dimostrato nella terapia del dolore migliori risultati delle procedure ecoguidate rispetto a quelle eseguite alla cieca.

## Ecografia, TAC, risonanza magnetica (RM)

L'ecografia può essere considerata l'esame più a buon mercato, ma non è la "TAC dei poveri" utilizzata, a scapito del paziente, per risparmiare sui costi della salute. La risonanza

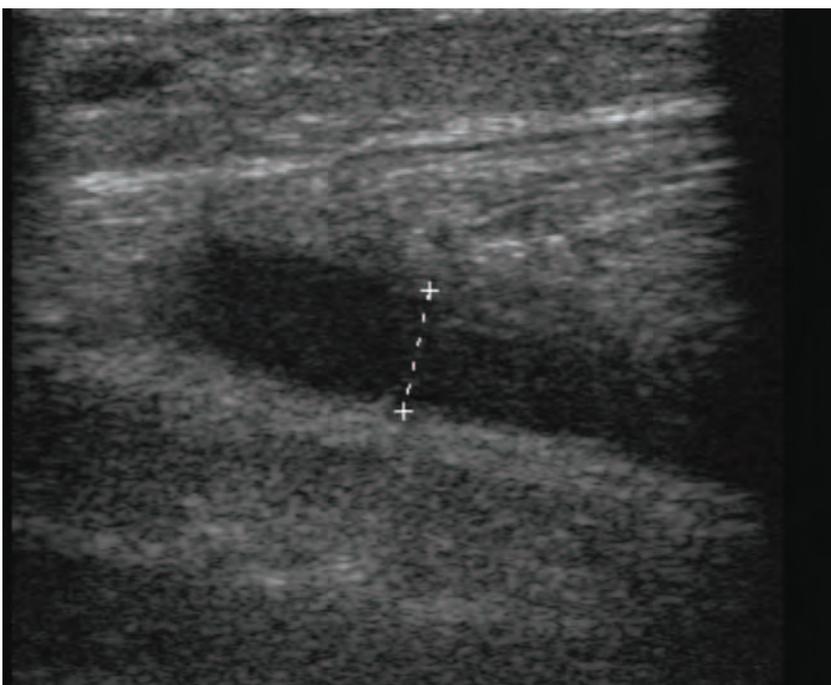
magnetica è l'esame elettivo per la valutazione delle strutture del cranio e della colonna vertebrale e per l'approfondimento delle patologie osteo-articolari. La TAC mantiene una grande importanza nella valutazione dei grandi traumi e nel bilancio di estensione delle alterazioni toraco-addominali. Come abbiamo visto, l'ecografia rappresenta non solo un'eccezionale esame di base per rispondere a molti quesiti clinici, ma anche l'esame più performante in assoluto per la valutazione in particolare delle strutture più superficiali. A livello di molte strutture superficiali quali ad esempio la tiroide, il seno, gli organi genitali maschili e i tendini, l'ecografia offre una risoluzione d'immagine superiore a quella della TAC e della RM.

*Dr. Med. Maria Grazia Canepa  
Dr. med. Guido Robotti*

## Ultrasonologia in Ticino

**Da 25 anni è attiva la Società di ultrasonologia medica della Svizzera italiana (SUMSI) che riunisce un centinaio di medici ecografisti. Scopo della SUMSI è di promuovere e favorire la formazione scientifica e l'aggiornamento del corpo medico, di migliorare la qualità degli esami. Formazione e aggiornamento multidisciplinare garantiscono ai pazienti una diagnostica ecografica di qualità. [www.ecoticino.ch](http://www.ecoticino.ch)**

Strappo muscolare con ematoma nel polpaccio



Somatoline  
Cosmetic™

www.somatolinecosmetic.ch

# Snellente Intensivo notte 10™

## Innovazione

Snellisce già in 10 notti\*

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE  
**Somatoline  
Cosmetic**  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 31.05.2013



Perché non è bello fare aspettare una donna.

\*Lo snellimento consiste in un'azione cosmetica di rimodellamento durante l'uso che non comporta perdita di peso.

Somatoline  
Cosmetic™

Funziona.



**Somatoline Cosmetic** è la risposta rapida ed efficace alle diverse esigenze del vostro corpo, dedicata a chi desidera snellire, rassodare, rimodellare o combattere gli inestetismi della cellulite.

# spazio salute

## La campagna di misurazione della densità ossea: un vero successo!

**Le Farmacie SpazioSalute hanno ottenuto un notevole successo nella campagna di prevenzione dell'osteoporosi svoltasi dal 17 settembre al 7 dicembre 2012.**

Con questa campagna gratuita abbiamo offerto ai nostri clienti una consulenza personalizzata sul calcio. Grazie a un test del rischio - comprendente un "questionario del rischio di osteoporosi", ed un "bilancio del calcio" per individuare l'apporto medio di calcio attraverso l'alimentazione - e una misurazione ad ultrasuoni della densità ossea, abbiamo potuto stabilire il rischio di fratture ossee dei nostri clienti.

La compilazione del "questionario del rischio" ha permesso di individuare un rischio di base, e ha costituito un semplice passo per affrontare la tematica ed aumentare la consapevolezza del cliente in merito ai rischi primari. Il questionario è stato strutturato secondo i principi della "International Osteoporosis Foundation (IOF)".

Il "bilancio del calcio" ha permesso di stabilire quanto calcio viene assunto in media dalle persone attraverso l'alimentazione. La media giornaliera svizzera per quanto concerne l'apporto di calcio corrisponde a ca. 600 mg, mentre la dose giornaliera raccomandata è di 1000 - 1200 mg.

La misurazione della densità ossea è stata effettuata utilizzando l'apparecchiatura ad ultrasuoni Achilles InSight®, della ditta GE Medical Systems, USA, che ha mostrato un'elevata affidabilità, ha confermato la sua validità a livello internazionale nel corso di diversi studi ed aiuta a valutare in modo dettagliato il rischio di fratture ossee. Con questo metodo si ottiene un'istantanea della consistenza delle ossa e si effettua una stima del rischio di fratture, tenendo presente che non rappresenta uno strumento di diagnosi.



Nel nostro Paese il problema delle ossa deboli e facilmente fratturabili non riconosciute e pertanto non curate sta assumendo proporzioni sempre più ampie. Ogni anno in Svizzera ca. 8'600 persone riportano una frattura del femore per l'indebolimento delle ossa e oltre 20'000 persone una frattura vertebrale attribuibile alla stessa causa.



www.supradynenergy.ch



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Supradyn energy**  
90 compresse/30 effervescenti

**20% di sconto**

valido fino al 31.05.2013

**Supradyn energy**  
negli stati di sovraffaticamento

Preparato multivitaminico ad alto dosaggio per periodi di accresciuto fabbisogno di vitamine e sostanze minerali.

Leggere il foglietto illustrativo.

 Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich



# Priorin<sup>®</sup>N

Le capsule contro la caduta dei capelli.

- Complesso attivo costituito da estratto di
- 

**N.1**  
in farmacia e drogheria\*

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Priorin N**  
270 capsule

**20% di sconto**

valido fino al 31.05.2013

Leggere il foglietto illustrativo.



 Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

www.priorin.ch



# spazio salute

Come vediamo dai grafici, risultanti dalle 652 misurazioni effettuate, (624 donne e 28 uomini), il rischio aumenta con l'età. Se questo dato non è una novità, quello che sorprende invece è la proporzione delle donne tra i 55 e gli 80 anni che presentano un rischio (43%) o un alto rischio (19%), per un totale del 62%. Negli uomini la proporzione è minore, ma rappresenta pur sempre un totale del 37%: 23% con un profilo rischioso e 14% ad alto rischio.

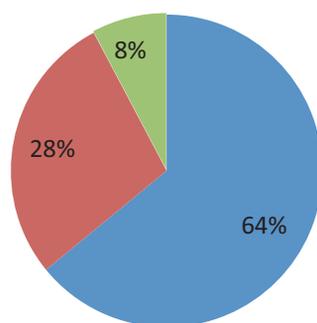
**Nell'ambito di questa campagna sono stati indirizzati dal medico per un controllo più approfondito:**

**il 13 % delle persone tra 35 e 55 anni**  
**il 51 % delle persone tra 55 e 80 anni**

Molti pazienti, soddisfatti del servizio gratuito offerto e delle prestazioni ricevute dalla nostra consulente, hanno voluto lasciare una mancia. Il totale di questa somma è stato raddoppiato dal gruppo farmacie Spazio Salute e devoluto al Tavolino Magico.

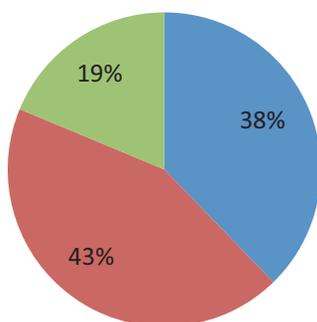
I collaboratori delle farmacie Spazio Salute ringraziano tutti i partecipanti a questa campagna.

*Farmacisti SpazioSalute*



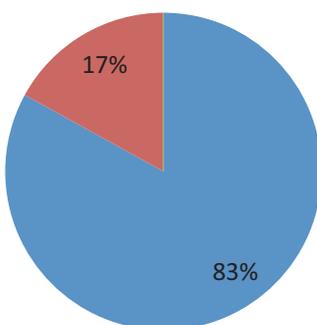
**Donne 35-55 anni**

- Alto rischio
- Rischioso
- Normale



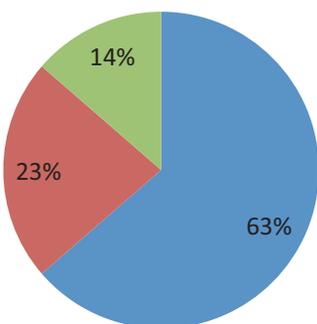
**Donne 55-80 anni**

- Alto rischio
- Rischioso
- Normale



**Uomini 35-55 anni**

- Alto rischio
- Rischioso
- Normale



**Uomini 55-80 anni**

- Alto rischio
- Rischioso
- Normale

# spazio anatomia

Farmacisti SpazioSalute

## Come funziona l'udito

**Per poter comprendere il funzionamento dell'udito, occorre sapere che i suoni non sono altro che vibrazioni invisibili che circolano nell'aria. Una persona che parla, il fruscio delle foglie, lo squillo del telefono e tutto ciò che produce dei "rumori": in tutti questi casi le vibrazioni si propagano nell'aria in tutte le direzioni. Esse sono conosciute con il nome di "onde sonore".**

Il suono è caratterizzato da quattro parametri principali: la forma dell'onda, l'ampiezza (intensità sonora soggettiva), la fase e la frequenza (altezza o tonalità).

I suoni sono composti da un insieme complesso di onde di diversa frequenza.

L'orecchio svolge una funzione fondamentale nella decomposizione dei suoni complessi in una moltitudine di singole unità sonore rendendo così la percezione sonora più precisa e tollerabile per l'orecchio umano.

La sensibilità dell'orecchio umano permette di percepire una gamma di frequenze comprese fra i 20 Hz e i 20 000 Hz, limite che è leggermente superiore nei neonati.

Le onde sonore rilevate dal nostro sistema uditivo vengono tradotte in messaggi che il nostro cervello è in grado di interpretare. La capacità di rilevare le onde sonore e la chiarezza del messaggio inviato al cervello dipendono dal nostro sistema uditivo.

### L'orecchio esterno

L'orecchio esterno è composto dal padiglione e dal condotto uditivo esterno. È proprio il padiglione dell'orecchio che cattura le vibrazioni sonore per incanalarle verso il timpano, attraverso il condotto uditivo.

### L'orecchio medio

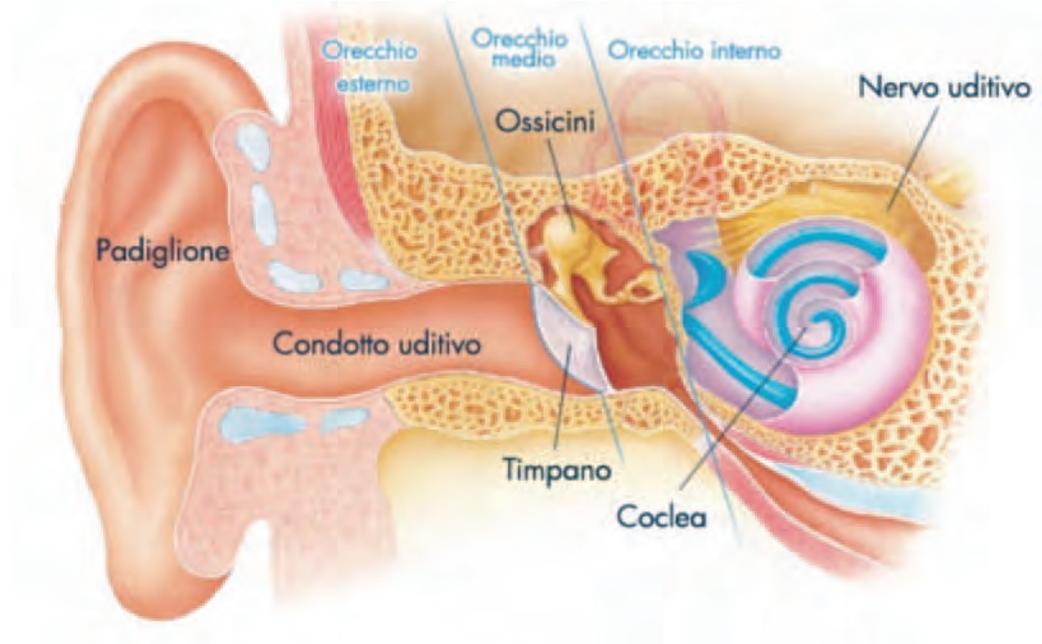
L'orecchio medio è composto dal timpano e dalla catena di ossicini dell'udito (martello, incudine e staffa) che sono le più piccole ossa del corpo umano. L'orecchio medio è un amplificatore che propaga a sua volta le onde sonore della membrana timpanica fino all'orecchio interno, passando dalla catena degli ossicini.

### L'orecchio interno

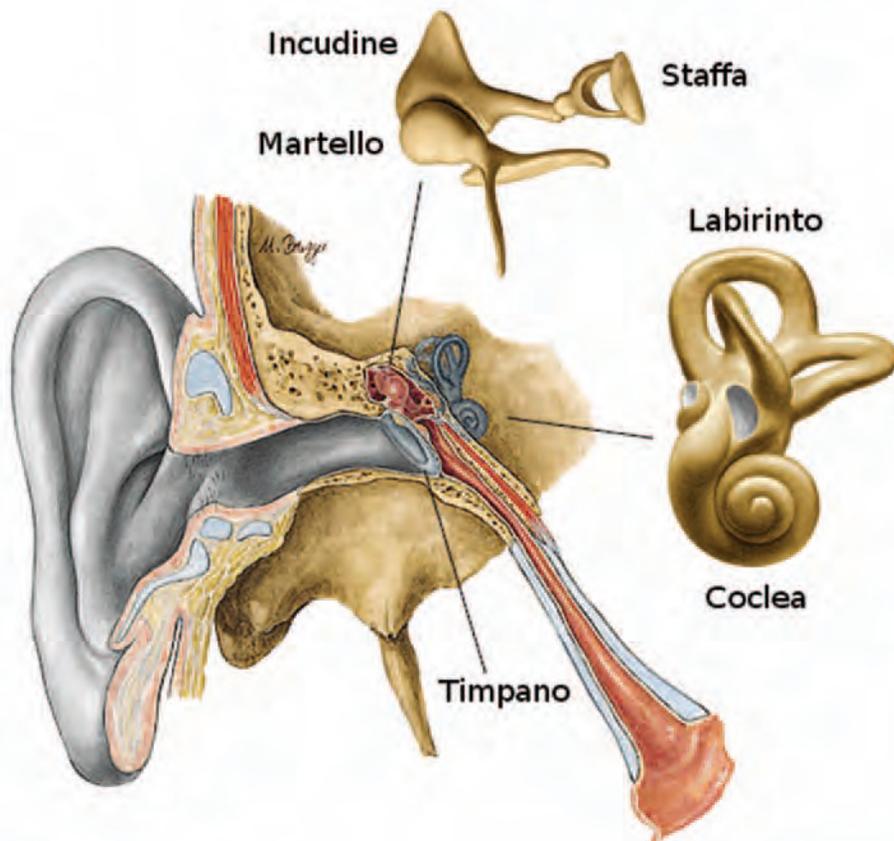
L'orecchio interno è composto dal vestibolo, organo dell'equilibrio, dalla coclea e dalle sue 15.000 cellule sensoriali. Sono queste ultime che traducono il messaggio vibratorio in influsso nervoso.

È allora che l'influsso nervoso lascia l'orecchio tramite il nervo uditivo, per essere trasmesso ai centri uditivi del cervello, dove sarà decodificato e interpretato sotto forma di suoni.





Farmacisti SpazioSalute



La nuova generazione di patch contro l'herpes

## Film di protezione trasparente per una guarigione più rapida in caso di **FEBBRE AL LABBRO**

Allevia la sensazione di bruciore, il prurito e i dolori

Diminuisce la propagazione dei virus

Aderisce bene anche sulle parti irregolari della pelle



Il siero bianco che diventa un patch invisibile.



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

# Funziona anche se non ci credete.



Allevia il mal di testa.  
Leggere il foglietto illustrativo.

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

# spazio salute

## Quando il rumore

***Il termine medico tinnitus o acufeni indica dei "rumori" che comunemente si avvertono come dei ronzii udibili all'interno dell'orecchio. Tipico è il fatto che per questi rumori non è responsabile nessuna fonte sonora esterna e che solo le persone colpite li avvertono.***

Il tinnitus è, almeno nella fase iniziale, il sintomo di una malattia. Questo sintomo ci avverte che dal punto di vista fisico o psichico c'è qualche cosa che non funziona a dovere. Molti pazienti in questa fase iniziale si sentono abbandonati a se stessi e a questi rumori. Al malessere che si sviluppa contribuiscono anche la paura che il fischio possa essere sintomo di una malattia grave e la mancanza di informazioni o informazioni errate, come la convinzione che "tanto non si può fare niente".

Con delle spiegazioni corrette e un esame che permette di escludere patologie di rilievo, è possibile diminuire le paure di chi è colpito dal problema.

Il tinnitus si manifesta attraverso diversi tipi di rumori come ad es. un fischio, un sussurro, un ronzio, un bisbiglio, un cigolio. A volte il tinnito può essere accompagnato da una perdita uditiva che aumenta la sensazione di disturbo nell'orecchio. Questi rumori spesso vengono avvertiti in un solo orecchio, ma è possibile sentirli anche in entrambe o nel centro della testa.

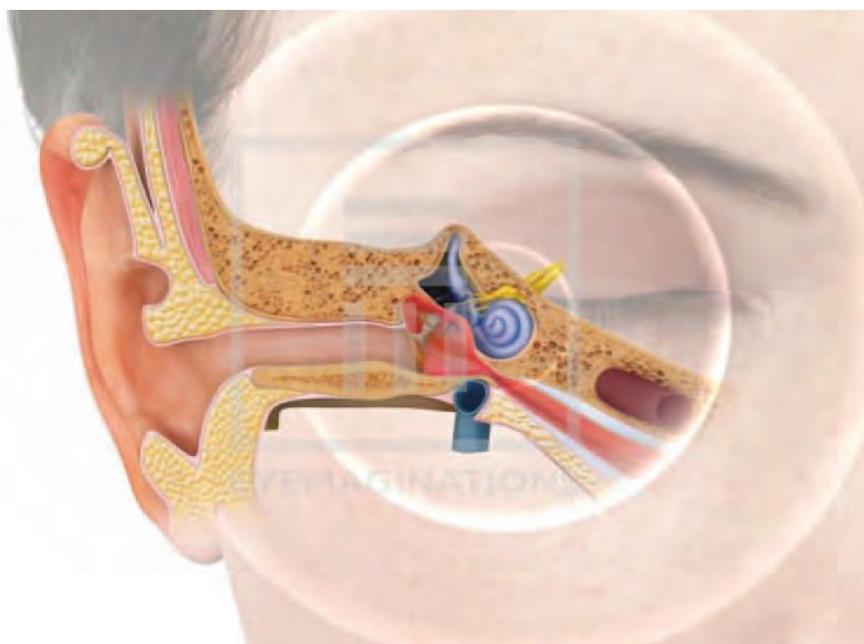
Il tinnitus può essere causato da diversi fattori. Non di rado il disturbo inizia dopo un'esposizione prolungata a rumore forte o in seguito a traumi da scoppio. Tra le cause rientrano anche la musica ascoltata dai giovani (auricolari e cuffiette per Ipod e Mp3, discoteche, concerti Rock) ed il rumore sul posto di lavoro. In questi casi il tinnitus è causato dal danneggiamento di finissime cellule nell'orecchio interno (chiocciola) e spesso tocca più frequenze dell'udito. Il trauma da scoppio (per es. i boti di capodanno) colpisce invece solo limitate frequenze e quindi non provoca rilevanti perdite uditive.

Se si avvertono dei rumori all'orecchio per la prima volta, si deve mantenere la calma!

Se i rumori persistono anche la mattina seguente, si consiglia una visita dallo specialista otorinolaringoiatra. Durante questa visita vengono eseguiti degli accertamenti in modo da poter proporre al più presto una terapia. In genere vengono previsti dei medicinali che stimolano la circolazione e non di rado viene utilizzato anche il cortisone. Nella terapia del tinnitus vale il principio: "prima si agisce, meglio è". Grazie ad una rapida presa a carico, aumentano le possibilità di guarigione. La maggior parte delle persone affette da tinnitus vengono guarite se curate tempestivamente. La tranquillità può avere un effetto terapeutico tanto quanto la terapia medica. Essa contribuisce ad attivare la forza di autoguarigione del paziente. A volte è quindi necessaria una breve interruzione dell'attività lavorativa.

Per capire come si formano i suoni nell'orecchio bisogna innanzitutto sapere come funziona l'udito. Nell'orecchio le onde sonore vengono trasformate in impulsi elettrici, in maniera analoga ad un microfono.

**Dr. med. Nicola Melik**  
Specialista malattie  
orecchio-naso-gola.  
Chirurgia cervico-facciale  
Via all'Ospedale 14  
6600 Locarno  
Tel. 091 760 06 60



# MANGIARE QUELLO CHE VI **PIACE**



# TAGLIARE IL GRASSO CHE **ODIATE**

11 ANNI  
il mio formoline



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Formoline L112**  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 31.05.2013

www.formoline.ch

f formoline L112 su Facebook  
formoline Switzerland

t Seguiteci su Twitter  
@formolineL112

dai grassi alimentari.

Interdelta SA, 1762 Givisiez, www.interdelta.ch

## Raffreddore? Rischio d'influenza?

Rafforza le difese naturali con  
vitamina C altamente dosata

**Redoxon<sup>®</sup>** + Zinc



+ zinco

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Redoxon + Zinc**  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 31.05.2013



Leggere il foglietto illustrativo.

BAYER Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

# spazio salute

Responsabili di questa trasformazione sono le cellule dell'orecchio interno. Si tratta di cellule nervose coperte da finissimi peli. Le onde sonore, entrate nell'orecchio, fanno muovere un liquido che a sua volta fa sì che i peli si pieghino. Gli impulsi nervosi, che risultano da questo meccanismo, vengono poi trasportati al cervello per mezzo di fibre nervose. Solo in questo momento si avverte e si riconosce il suono come tale.

Si suppone che il tinnitus sia causato dal danneggiamento di queste cellule nervose. Probabilmente questa spiegazione non è valida per tutti i casi, dato che si sono fatti degli studi su pazienti a cui era stato asportato l'organo uditivo, che hanno però continuato a sentire un fischio. Quindi come fonte del tinnitus bisogna considerare anche il cervello stesso. Questo significa che nelle indagini è necessario prendere in considerazione l'intero sistema uditivo, costituito dall'orecchio (esterno, medio, interno), dai nervi uditivi e da alcune parti del cervello.

Anche alcune malattie dell'apparato uditivo possono portare a sviluppare un fischio nell'orecchio. Ricordiamo qui l'otite cronica e l'otosclerosi per quanto riguarda le patologie dell'orecchio medio. Nel primo caso si tratta di un'infezione dell'orecchio medio che porta spesso ad una perforazione della membrana timpanica, nel secondo caso si tratta di una calcificazione di un ossicino dell'orecchio medio. In questi casi normalmente il paziente accusa anche una diminuzione dell'udito. Una malattia relativamente frequente dell'orecchio interno che è accompagnata da tinnitus è la sindrome di Menière. Questa malattia si manifesta spesso con perdita uditiva accompagnata da vertigini. Anche il nervo acustico a volte è all'origine del tinnitus, soprattutto in caso di neurinomi. Si tratta di rigonfiamenti benigni del nervo che possono portare anche a perdita uditiva.

Oltre alle cause del tinnitus strettamente legate al sistema uditivo, ci sono molte altre patologie che possono provocare dei rumori in testa. Disturbi a livello della colonna cervicale e del si-

stema masticatorio (denti, mandibola) come pure problemi circolatori sono riconosciuti quali fonti di rumori. Anche malattie metaboliche (un esempio è il diabete), stato dopo traumi cerebrali e effetti secondari di medicinali possono provocare il tinnitus.

Se i rumori persistono da mesi o anni, è improbabile eliminarli del tutto. Questa situazione viene definita con il termine di "tinnitus cronico". Anche in questi casi però non bisogna disperare perché è possibile vivere una vita assolutamente normale anche in presenza di rumori persistenti.

Il principale scopo della terapia non è quindi eliminare il rumore, ma imparare a ignorarlo e a convivervi.

Un approccio terapeutico in questo senso è la TRT (tinnitus-retrainig), tramite la quale si cerca di imparare ad ignorare i rumori del proprio orecchio. La terapia si basa su risultati di ricerche secondo le quali il sistema uditivo dell'essere umano può parzialmente annullare rumori non ritenuti importanti.






**Diarrea?**  
*Le capsule molli Imodium®  
 possono calmare l'intestino  
 e sono facili da deglutire*



- Con principio attivo liquido
- Capsule extra piccole

Questo è un medicamento.  
 Leggere il foglietto illustrativo.  
 Janssen-Cilag AG, 6340 Baar  
 NUOVO 2013 DAL 1 APRILE: Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

108133 10/2012



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, 6340 Baar.  
 NUOVO 2013 DAL 1 APRILE: Janssen-Cilag AG, 6300 Zug



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

20 Schmelztabletten/comprimés orodispersibles

107309 03/2012



# spazio salute

Così per esempio non avvertiamo più il suono del nostro frigorifero o altri suoni ai quali siamo da molto abituati.

Questo tipo di rumori però viene improvvisamente percepito nel momento in cui l'effetto protettivo e filtrante del cervello è limitato o danneggiato, per esempio a causa dello stress. Esistono pazienti che a causa del tinnitus cronico, soprattutto nella fase iniziale, vivono un periodo difficile sia dal punto di vista professionale, che da un punto di vista privato. Questa sofferenza non è però causata dal tinnitus bensì dalle sue conseguenze: difficoltà a concentrarsi, problemi di insonnia, ipersensibilità nell'avvertire suoni alti, fasi depressive, isolamento dai rapporti sociali, perdita della fiducia in se stessi.

La maggior parte delle persone affette da tinnitus cronico ha imparato ad accettare questa condizione e non si sente più a disagio.

Nella cura del tinnitus cronico si ottengono dei buoni risultati già durante il primo anno di terapia.

In generale si ritiene che vivere in modo sano, una visione positiva della vita ed esercizi di rilassamento aiutino molto, tanto quanto lo scambio di esperienze con persone affette dallo stesso problema. Tutti gli altri generi di terapia devono essere adattati al singolo individuo.

Quando il tinnitus diventa una sofferenza allora anche i fattori psichici assumono una grande importanza. In questa situazione uno psicoterapeuta può essere d'appoggio.

Nella terapia del tinnitus cronico viene considerato un aiuto importante anche il cosiddetto mascheramento. Questo effetto viene ottenuto tramite un apparecchio acustico. Si può ottenere un effetto mascherante grazie all'intensificazione dei rumori ambientali o con apparecchi (detti anche noiser) che generano dei suoni trasmessi poi all'orecchio. Il paziente, dopo una fase di ambientamento, avverte questi suoni, grazie al loro carattere neutrale, in maniera più piacevole del proprio tinnitus. Gli apparecchi acustici dell'ultima generazione sono già equipaggiati con dei mascheratori,



spesso con la possibilità di selezionare anche diversi programmi che possono passare da musica rilassante a rumori piacevoli quali le onde del mare.

Esistono anche diverse possibilità di terapia nel campo della medicina alternativa, in appoggio alle terapie tradizionali.

L'agopuntura, l'omeopatia, la terapia neurale, la iontoforesi, il Tai-Chi, il massaggio ai piedi sulle zone di riflesso, la terapia della biorisonanza e il biofeedback sono solo alcuni esempi. Tutte queste terapie non sono specifiche per il tinnitus, ma possono tuttavia avere un effetto sul benessere complessivo e quindi indirettamente anche sul tinnitus. Non bisogna aspettarsi però una guarigione veloce e completa. In questa situazione bisogna affidarsi a specialisti e diffidare di chi fa grandi promesse e offerte di terapie miracolose e ... costose.

*Dr. med. Nicola Melik*

ANTIALLERGICO

# Dite addio al raffreddore da fieno.

- Una compressa al giorno
- Senza sonnolenza

È un medicamento. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.

sanofi-aventis (svizzera) sa  
1214 Vernier GE

SANOFI



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.

**PERNATON®**  
Una flessibilità del tutto naturale.

DG  
DOETSCH GREYER AG • BASEL

# spazio salute

## Musicoterapia: comunicare con i suoni

L'impatto del suono e della musica sull'essere umano è stato, ed è tuttora, oggetto di studio e di ricerche. Il suono è un mezzo di espressione importante nell'essere umano, poiché ha un carattere universale. Infatti, si ritrova un uso spontaneo dell'espressione sonora in tutte le popolazioni di tutte le regioni del mondo di tutte le epoche di cui abbiamo traccia. Inoltre, con le tecniche sempre più precise di immagine medica, si è potuto misurare che, nel ventre materno, il feto vive in un ambiente sonoro ricco di stimoli (battito cardiaco della mamma, circolazione sanguigna, voce, suoni provenienti dall'esterno), e riesce a percepire e memorizzare il suono e la vibrazione di esso già a partire dal quarto mese di gestazione. Questo fa dell'udito (e della percezione del fenomeno vibratorio) il primo senso completamente sviluppato nell'essere umano.

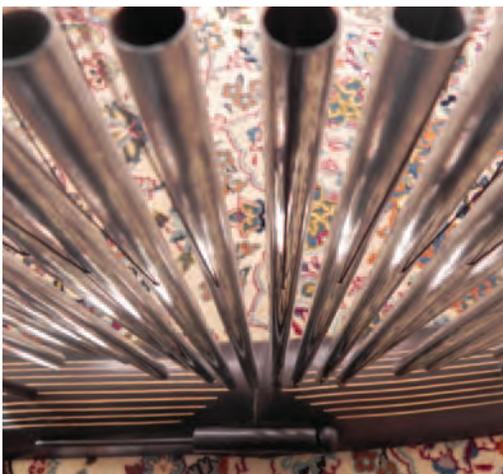
### Musicoterapia

La musicoterapia moderna è una terapia complementare non-verbale che usa tutte le caratteristiche della musica e del suono come mezzi di espressione, di comunicazione e di relazione. Si potrebbe chiamarla più propriamente una «sonoterapia», basata sul suono e sull'espressione sonora spontanea e immediata, più che sulla musica, intesa come arte costruita che necessita dei saperi specifici. Negli ultimi decenni, in particolare, si sono sviluppate varie metodologie sempre più precise e differenziate per rispondere alle difficoltà riscontrate dalle persone, quando la comunicazione verbale è difficile o bloccata. Tra gli autori ne citiamo alcuni che hanno sviluppato dei modelli teorici importanti per la musicoterapia moderna: Rolando Benenzon, Edith Lecourt, Juliette Alvin, Paul Nordoff e Clive Robbins.

La musicoterapia si svolge in sedute individuali o di gruppo, o entrambe le possibilità, a seconda dei casi. Ci sono due tipi di intervento: quello ricettivo che prevede l'ascolto di suoni e musica determinati (registrati o suonati dal musicoterapeuta), al quale fa seguito un'ela-

borazione con il musicoterapeuta del vissuto della persona durante l'ascolto, e quello attivo dove la persona si esprime, accompagnata dal musicoterapeuta, suonando strumenti musicali, attraverso il ritmo, il movimento e la voce. Gli strumenti usati durante le sedute hanno origini e caratteristiche diverse e sono di facile uso: percussioni, strumenti a fiato e a corda.

**Sara Baiano**  
**Studio di Musicoterapia**  
**via Dogana Nuova 4**  
**6600 Locarno**  
**079 615 10 24**  
**sarabaiano.mth@hotmail.ch**



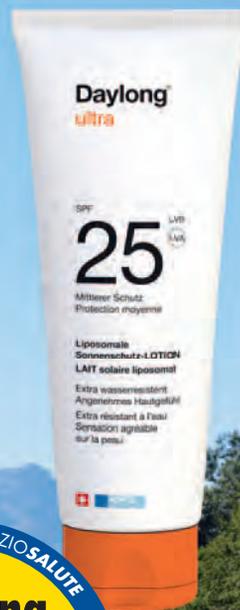


## Provate Daylong®. Sentitevi protetti.

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**  
Protezione solare  
su tutta la linea  
**20%**  
di sconto  
valido fino a fine aprile 2013

spirig

www.daylong.ch



## Excipial Kids®

Calma e rigenera la pelle

Cura speciale e innovativa per la pelle molto secca e pruriginosa di neonati e bambini.

Excipial Kids® calma e rigenera la pelle grazie all'innovativa combinazione di tre componenti:

- **SymCalmin®** – calma la pelle arrossata e pruriginosa
- **Dexpantenolo** – protegge, idrata e rigenera
- **Glicerina** – ha un intenso effetto idratante

Disponibile come schiuma, lozione e crema.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Excipial Kids**  
**20%**  
di sconto  
e un portachiavi in omaggio  
fino ad esaurimento  
scorte  
valido fino a fine aprile 2013



Spirig Pharma SA, CH-4622 Egerkingen, www.spirig.ch

spirig

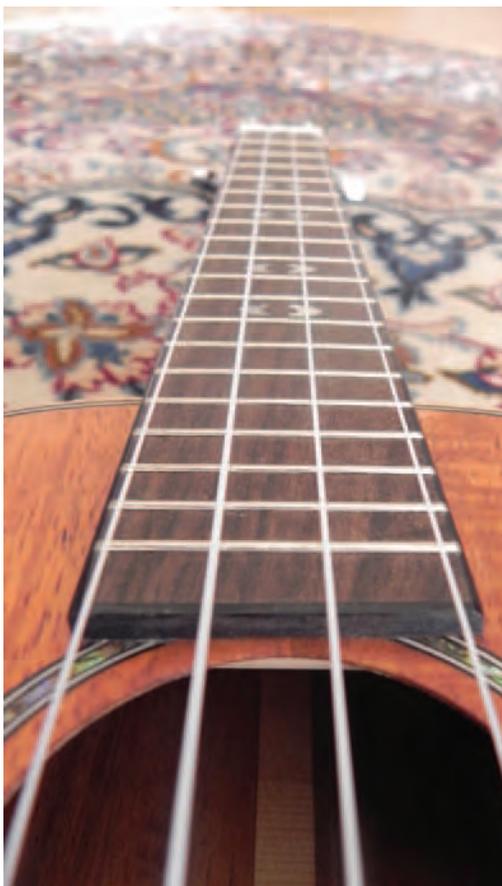
# spazio salute

Per questo motivo, per intraprendere una musicoterapia non è necessaria nessuna conoscenza musicale preliminare, poiché la base della terapia è proprio il suono prodotto dalla persona (con uno strumento musicale, attraverso la percussione del proprio corpo, con la voce, con il gesto,...), in tutte le sue sfaccettature: volume, timbro, ritmo, durata, tessitura, ecc...

Da questa espressione sonora libera, favorita da una cornice sonora strutturante data dal musicoterapeuta, nasce la possibilità di aprire dei canali di comunicazione non-verbali (suono, voce e movimento) che possono favorire l'espressione di sé, in una prima forma non-verbale sonora, e possono favorire un maggiore equilibrio psico-fisico della persona. Idealmente, la musicoterapia si inserisce come terapia di complemento in una presa a carico pluri-disciplinare in tutte quelle situazioni dove l'espressione e la comunicazione (specialmente quella verbale) sono difficili o bloccate per molteplici fattori fisici e/o psicologici. La musicoterapia stimola le capacità espressive e comunicative della persona (bambini, adolescenti, adulti e anziani) con degli interventi preventivi, riabilitativi e terapeutici.

Da fine 2011 ho iniziato la mia attività di musicoterapeuta in Ticino e ho aperto il mio studio privato a Locarno. Lo studio dispone di strumenti variati, di provenienze diverse, e di facile accesso. Nel mio studio, accolgo persone in difficoltà psico-fisica (situazione di handicap, disabilità motoria post traumatica e da malattia degenerativa, autismo, disturbi di comportamento, disturbi psichiatrici), ma anche persone che vivono un momento di vita difficile (situazione di stress). Uno dei punti chiave di ogni intervento musicoterapeutico è quello di favorire il rilassamento, passando dall'ascolto di musica e suoni dal vivo: rilassamento con improvvisazione al pianoforte, rilassamento con le ciotole sonore, rilassamento con il monocorde.

*Sara Baiano*



**Per qualsiasi informazione, chiamate lo 079 615 10 24 o scrivete a [sarabaiano.mth@hotmail.ch](mailto:sarabaiano.mth@hotmail.ch)**

**Sara Baiano, diploma di musicoterapia alla scuola romanda di musicoterapia di Ginevra, licenza in psicologia all'università di Ginevra, diploma di pianoforte al conservatorio superiore di Ginevra.**





# Dimagrire? Mantenere il peso?

Liposinol, Carbosinol e Appecal vi aiutano.

Diminuisce l'assorbimento delle  
calorie contenute nei grassi alimentari



Riduce l'assimilazione di calorie  
da carboidrati



Genera un senso di sazietà  
ed impedisce un appetito eccessivo



Controllo del peso,  
prevenzione e trattamento  
del sovrappeso

Principi attivi di origine vegetale

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

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Liposinol  
Carbosinol  
Appecal**  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 31.05.2013



# spazio convenienza

## Nelle farmacie SpazioSalute conviene!



### Pillola

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

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

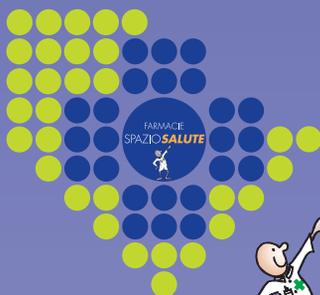
- singolo CHF 9.90 e doppio CHF 18.90



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



# 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



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



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



**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



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



**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



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



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



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

nuova  
farmacia affiliata



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



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



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



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



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



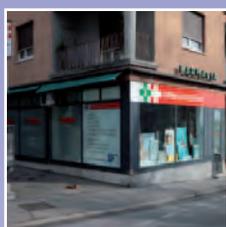
**Lugano**  
**Farmacia del Parco SA**  
6900 Lugano  
viale Carlo Cattaneo 11  
Tel. 091 922 80 30



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



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



**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



IL LINGUAGGIO DELLA PELLE  
**LIERAC**  
PARIS

Presso le Farmacie **SPAZIOSALUTE**

**Lierac**  
**20%**  
di sconto

valido per il mese di marzo 2013

Il tempo passa,  
sì e allora ?

**PREMIUM**  
L'ECCELLENZA DEI TRATTAMENTI ANTI-ETÀ

Magnifica alleanza di efficacia e sensorialità, la linea PREMIUM contiene un dosaggio estremo di acido ialuronico, rinforzato da una selezione unica di estratti di fiori neri rari - rosa, orchidea e papavero - dalle proprietà altamente anti-ossidanti e nutritive. Questi trattamenti d'eccezione assicurano un'azione anti-età rinforzata su tutti i segni del tempo. Chieda consiglio al suo farmacista [www.lierac.com](http://www.lierac.com)





IL LINGUAGGIO DELLA PELLE  
**LIERAC**  
PARIS

FARMACIE  
**SPAZIOSALUTE**

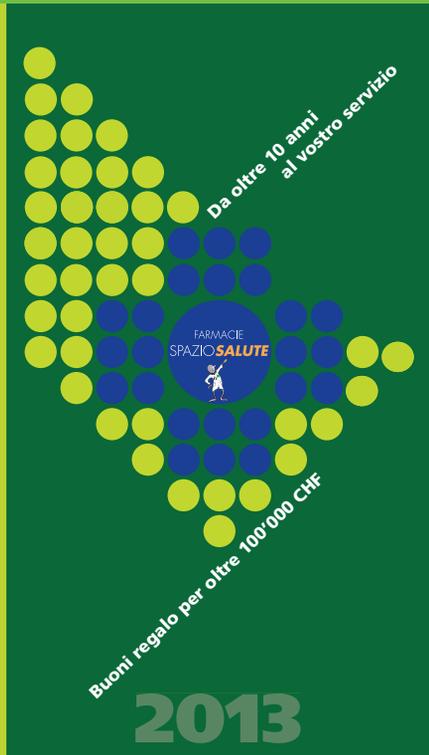
**Novità 2013**  
nelle Farmacie Spazio**Salute**  
Linea dermocosmetica  
**LIERAC**




# 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](http://www.farmaciespaziosalute.ch)

### Aprile

Buono  
All'acquisto di un Dynamisan forte in omaggio un pallone da ginnastica



### Maggio

Buono  
Spazzolino Curaprox



### Giugno

Buono  
Trousse da viaggio



### 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 fragola

La fragola è una pianta erbacea perenne che produce frutti commestibili. È molto apprezzata per il suo sapore dolce e per i suoi benefici nutrizionali. È ricca di vitamine e minerali, e ha proprietà antiossidanti.

2013 Aprile	
1	martedì - L. Paganò
2	mercoledì - L. Favretto da Neda
3	giovedì - L. Rizzato
4	venerdì - L. Vignani Ferra
5	sabato - L. Guglielmo
12 domenica - L. Geronzi	
13	sabato - Annunciazione del Signore
14	domenica - L. Lepi
15	martedì - L. Tassinari
16	mercoledì - L. Soriano
17	giovedì - L. Sacco
18	venerdì - L. Marzocco
19	sabato - L. Chiara Ebouata
20	domenica - L. Tassinari
21	martedì - L. Tassinari
22	mercoledì - L. Tassinari
23	giovedì - L. Tassinari
24	venerdì - L. Tassinari
25	sabato - L. Tassinari
26	domenica - L. Tassinari
27	martedì - L. Tassinari
28	mercoledì - L. Tassinari
29	giovedì - L. Tassinari
30	venerdì - L. Tassinari

#### La ciliegia

La ciliegia è un frutto dolce e succoso, molto apprezzato per il suo sapore. È ricca di vitamine e minerali, e ha proprietà antiossidanti. È un frutto stagionale che si trova in commercio da maggio a settembre.

2013 Maggio	
1	martedì - L. Geronzi
2	mercoledì - L. Geronzi
3	giovedì - L. Geronzi
4	venerdì - L. Geronzi
5	sabato - L. Geronzi
6	domenica - L. Geronzi
7	martedì - L. Geronzi
8	mercoledì - L. Geronzi
9	giovedì - L. Geronzi
10	venerdì - L. Geronzi
11	sabato - L. Geronzi
12	domenica - L. Geronzi
13	martedì - L. Geronzi
14	mercoledì - L. Geronzi
15	giovedì - L. Geronzi
16	venerdì - L. Geronzi
17	sabato - L. Geronzi
18	domenica - L. Geronzi
19	martedì - L. Geronzi
20	mercoledì - L. Geronzi
21	giovedì - L. Geronzi
22	venerdì - L. Geronzi
23	sabato - L. Geronzi
24	domenica - L. Geronzi
25	martedì - L. Geronzi
26	mercoledì - L. Geronzi
27	giovedì - L. Geronzi
28	venerdì - L. Geronzi
29	sabato - L. Geronzi
30	domenica - L. Geronzi

#### La pesca

La pesca è un frutto dolce e succoso, molto apprezzato per il suo sapore. È ricca di vitamine e minerali, e ha proprietà antiossidanti. È un frutto stagionale che si trova in commercio da giugno a settembre.

2013 Giugno	
1	sabato - L. Geronzi
2	domenica - L. Geronzi
3	martedì - L. Geronzi
4	mercoledì - L. Geronzi
5	giovedì - L. Geronzi
6	venerdì - L. Geronzi
7	sabato - L. Geronzi
8	domenica - L. Geronzi
9	martedì - L. Geronzi
10	mercoledì - L. Geronzi
11	giovedì - L. Geronzi
12	venerdì - L. Geronzi
13	sabato - L. Geronzi
14	domenica - L. Geronzi
15	martedì - L. Geronzi
16	mercoledì - L. Geronzi
17	giovedì - L. Geronzi
18	venerdì - L. Geronzi
19	sabato - L. Geronzi
20	domenica - L. Geronzi
21	martedì - L. Geronzi
22	mercoledì - L. Geronzi
23	giovedì - L. Geronzi
24	venerdì - L. Geronzi
25	sabato - L. Geronzi
26	domenica - L. Geronzi
27	martedì - L. Geronzi
28	mercoledì - L. Geronzi
29	giovedì - L. Geronzi
30	venerdì - L. Geronzi

novità 2013



## Secchezza orale?

La soluzione alle piante con Carmol Oral Care con Yerba Santa.

- Idrata a lungo la cavità orale
- Previene carie ed infiammazioni orali
- Neutralizza odori sgradevoli
- Indicato anche per fumatori

Legga il prospetto illustrativo. Ottenibile in farmacia e drogheria. Iromedica AG, 9014 St. Gallo.



La pelle è l'organo più esteso di tutto il nostro corpo. Curandola, migliori il tuo benessere e proteggi la tua bellezza. Inpharma ti aiuta con Neudren, una linea di prodotti dermocosmetici **studiati per difendere il microcircolo**: la fitta rete di vasi capillari che porta ossigeno e sostanze vitali in tutto il nostro organismo. Anche alla cute.

**Neudren** contiene Active Derma Complex, l'innovativo complesso di origine naturale estratto dalla Sophora Japonica e arricchito da fattori specifici per la protezione, il nutrimento e la cura di mani, corpo, viso, collo e décolleté. Prodotti mirati e testati dermatologicamente, la cui efficacia ti sorprenderà piacevolmente.

**Inpharma**  
SWITZERLAND  
ricerca scientifica per la bellezza e il benessere  
www.inpharma-sa.ch  
prodotto **NON** testato sugli animali

## ossigena la tua pelle illumina la tua bellezza



### Crema mani

**PROTECTING**  
Oltre a renderle piacevolmente morbide, contiene un particolare olio fluorurato biocompatibile in grado di creare uno strato protettivo che difende le mani dalle aggressioni esterne.



### Crema-gel corpo

**REVITALIZE**  
Non un semplice idratante, ma un sistema attivo per contrastare cellulite e fragilità capillare. Perfetta per lenire edemi ed arrossamenti, anche post trattamenti di medicina estetica.



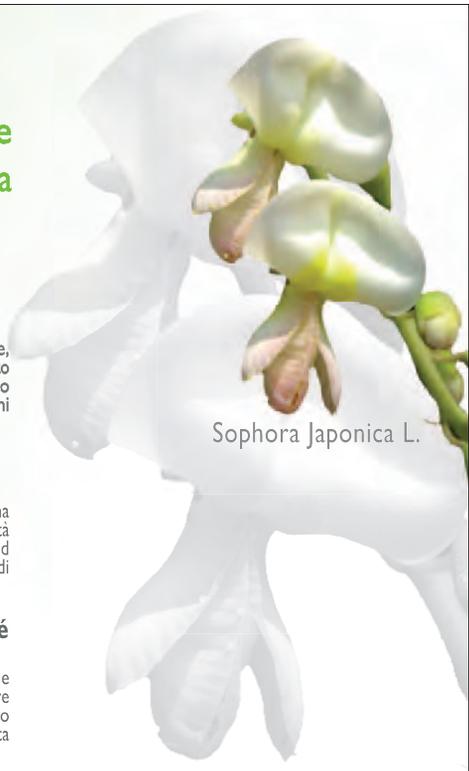
### Crema viso, collo e décolleté

**ANTI-AGEING**  
Un gesto d'amore per ritrovare una pelle fresca e setosa. Ottima per contrastare le prime rughe e i danni causati dallo smog, dal freddo e dai raggi solari. Indicata giorno e notte.



### Crema viso, collo e décolleté

**INTENSIVE**  
Un'azione intensa per la cura delle pelli sensibili e reattive o con couperose. Per migliorare visibilmente il tono delle pelli stressate e ridefinire i contorni del viso.



Sophora Japonica L.



solo in farmacia.



### Farmacia del Corso SA

6830 Chiasso  
Piazza Bernasconi 5  
Tel. 091 683 69 21

La Farmacia del Corso è situata nel centro di Chiasso, lungo Corso San Gottardo al piano terra del palazzo Mercurio, sede della Banca UBS. Dispone di comodi parcheggi e un ingresso facilitato per i disabili.

In uno spazio luminoso, ampio e accogliente, da 30 anni offre i propri servizi agli affezionati clienti: due farmacisti e due assistenti consigliano con competenza prodotti svizzeri ed esteri, omeopatia, erboristeria, medicina naturale, dietetica e alimentazione speciale.

Da quest'anno la Farmacia è entrata a far parte delle farmacie Spazio Salute, che costituiscono un gruppo di officine indipendenti ben distribuite sul territorio della Svizzera italiana.

Veri e propri centri della salute si prefiggono di affiancare all'assistenza ottimale nelle terapie, la partecipazione all'educazione al mantenimento della salute, alla prevenzione delle malattie ed all'informazione della clientela.

Quest'anno in concomitanza con il 30.esimo di attività, la farmacia offrirà ai suoi clienti numerose iniziative e promozioni particolari oltre alla possibilità di partecipare gratuitamente ad un concorso con in palio un viaggio premio del valore di 3000.- CHF.

Venite a trovarci, saremo felici di consigliarvi.



Francesco, Carmen, Eleonora, Silvia, Michele

Piazza Grande 4  
**6600 Locarno**  
Tel. 091 751 29 71  
Fax 091 751 29 72  
farmaciavarini@bluewin.ch  
www.farmaciavarini.ch

## FARMACIA VARINI



Ornella Varini



Abbiamo adottato il sistema di lavoro QMS (labello di qualità), per garantire nel modo più adeguato il seguito, il controllo e la sicurezza delle terapie come pure la qualità delle nostre prestazioni.



### Laboratorio di Medicina Tradizionale cinese

#### Responsabile:

Dr. Li Xuefei (Biologa UNI ZH)  
Hidajete Krasnigi Shala (chimica)  
Lara Guerra (ass.farm.)

Dal 2000 prepariamo nel nostro laboratorio rimedi della Medicina Tradizionale Cinese, su ricetta medica, sempre all'insegna della qualità e della sicurezza.

Tutto viene preparato con delle materie prime di ottima qualità in modo da mantenere intatte le proprietà delle piante, senza manipolazioni che diminuiscano l'energia e secondo le tecniche di fabbricazione e di preparazione e qualità tipiche della MC conformemente allo standard della farmacopea ufficiale cinese e rispettando le regole della buona pratica Europea.

Il nostro laboratorio è certificato da SWISSMEDIC.



### Ricette mediche, Omeopatia, Spagiria, Fiori di Bach, Aromaterapia, Oligoelementi.

**Gerente:** Farmacista Petra Wassink,  
Farmacista Ramona Papa,  
Farmacista Suzanne Cano Aledo,  
**Assistenti di farmacia:**  
Cindy Giottonini, Sara Sirica,  
Vanya Simonati, Isabella Giacomazzi  
**Apprendiste:** Samantha Graziani,  
Valentina Rasponi

Dopo la prematura morte del titolare Aldo Varini abbiamo continuato tutti i progetti da lui iniziati, mantenendo vivo ed inalterato il suo spirito innovativo e precursore di tanti cambiamenti nel mondo farmaceutico e della salute. Sull'onda del motto « il cliente ed il paziente al centro delle attenzioni e delle attività della farmacia » abbiamo cercato di creare un ambiente accogliente e amichevole per tutti ed in particolare per le mamme, i loro bambini e per le persone anziane.

Venite a trovarci a



dal 18 al 21 aprile 2013

# spazio associazioni

## Il massaggio del bambino



Schweizerischer Verband für Babymassage  
Association Suisse en Massage pour Bébé  
Associazione Svizzera Massaggio Infantile

### Un'arte antica per accompagnare i bambini nella loro crescita

Immaginiamo di chiudere gli occhi e sorvolare con i pensieri su tutti i popoli del pianeta: dal nord degli eschimesi, al sud dell'India, in Russia, Cina, sud America, nelle capanne delle Isole dei mari del sud e nelle moderne case delle città occidentali. In ciascuno di questi luoghi i bambini sono massaggiati con amore, accarezzati e coccolati al canto delle ninna-nanne. L'arte delicata del massaggio infantile fa parte delle culture tradizionali tramandate di genitore in genitore per generazioni.

Ciò non stupisce se pensiamo che il tatto è il primo dei cinque sensi che il feto sviluppa nel grembo materno e che la pelle è l'unico organo di senso senza il quale non potremmo sopravvivere. Averne cura è per i genitori un gesto spontaneo e naturale che può essere sviluppato con notevoli benefici ritagliandosi uno spazio nel ritmo giornaliero con il proprio bimbo.



### Una forma di benessere

Un piccolo gruppo di mamme è seduto a terra in cerchio su un grande tappeto mentre i bimbi sdraiati o seduti, nel loro grembo vengono massaggiati; un insegnante mostra loro come fare proponendo un metodo semplice, adatto all'età ed ai bisogni del bambino.

Il contatto pelle-pelle favorito da questi incontri permette al bambino di sviluppare la sicurezza che nasce dal sentirsi accolto e riconosciuto accrescendo la stima di sé. Al genitore offre l'occasione di creare un canale di comunicazione fatto di gesti amorevoli che lo rendono più fiducioso nel suo nuovo ruolo. La speciale interazione che si crea, consolida legami già dispiegati che accrescono nella comprensione dell'altro prima della comparsa del linguaggio verbale. Si sviluppano così relazioni solide fatte d'amore, pazienza, imitazione ed empatia.

A questo proposito riportiamo la testimonianza di un giovane papà che ha partecipato ad un corso organizzato da un insegnante dell'Associazione Svizzera Massaggio Infantile:

“Alcuni mesi fa, decisi di intraprendere con mia figlia, il corso di massaggio del bebè. Mi aveva spinto ad iscrivermi il desiderio di passare alcuni momenti privilegiati con lei diversi dalle attività che si svolgono normalmente con un bebè. Questo in ragione del fatto che come padre, lavorando tutto il giorno, trascorrevi poco tempo con lei. Non volevo perdermi questo bellissimo momento dei primi mesi della mia bimba ed ho dunque pensato che un corso sarebbe stato una bella opportunità per vivere appieno questo periodo. Il corso si è rivelato un'esperienza ancora più profonda ed arricchente di quanto mi immaginavo. Si è creato un forte legame con mia figlia ed ho potuto osservare notevoli benefici dall'aiuto nel rilassarsi prima di dormire, all'avere meno mal di pancia nel periodo delle coliche. Consiglio dunque vivamente ad ogni padre di fare questo dono al proprio bimbo”.

L'interazione bimbo/genitore, il sollievo dai dolori fisiologici che può vivere un piccolo bambino nelle diverse fasi di crescita (dentizione, coliche, costipazione), la stimolazione di diversi organi e sistemi (digestivo, circolatorio, muscolare, nervoso) ed il rilassamento di mamma e bambino, sono tra i benefici condivisi dai genitori e confermati dalla ricerca scientifica.

### Come si svolgono i corsi

I corsi prevedono 5 incontri della durata di un'ora e possono essere organizzati in gruppo o individualmente per bambini da 0 a 12 mesi d'età adattandosi al bimbo che cresce.

L'Associazione Svizzera Massaggio Infantile, è una sezione dell'International Association Infant Massage nata in America nel 1977 grazie a Vimala Mc.Clure. L'IAIM conta oggi migliaia di insegnanti in oltre 50 Paesi nel mondo. L'obiettivo dell'International Association Infant Massage è favorire il contatto e la comunicazione attraverso corsi, formazione e ricerche in modo che i genitori, i bambini e chi si prende cura di loro, siano amati, valorizzati e rispettati dall'intera comunità mondiale.

*Paola Righetti Stein*

**Contatti:**  
**Paola Righetti Stein**  
Trainer per l'International  
Association Infant Massage  
stein.paola@gmail.com  
www.iaim.ch www.iaim.net



# Pauro degli esami?

con una combinazione bilanciata

- t
- irrequietezza
- paur



Indicato anche in caso di disturbi gastrointestinali di origine nervosa



**VALVERDE**  
Medicamenti fitoterapici.

Leggere il foglietto illustrativo.

Sidroga AG  
4310 Rheinfelden



*T  medicinale acquistabile in farmacia e drogheria - Qualit  che convince. Variet  che entusiasma.*

## Infiammazione della vescica? Un trattamento depurativo pu  aiutare.

Utile e prezioso gi  ai primi sintomi di infiammazione della vescica, come bruciore durante la minzione e aumentata urgenza minzionale. Sidroga<sup>®</sup> T  medicinale per vescica e reni - Il trattamento depurativo con sostanze vegetali che si caratterizza per le sue propriet  diuretiche e, allo stesso tempo, antinfiammatorie.



**Sidroga<sup>®</sup> T  medicinale per vescica e reni**

In caso di dolore e irritazione alla vescica e all'uretra e come coadiuvante nelle infiammazioni della vescica. Leggere il foglietto illustrativo.

### Sidroga<sup>®</sup> T  medicinale per vescica e reni con

- foglie di uva ursina - propriet  antibattiche e batteriostatiche
- foglie di betulla - stimola la vescica e la diuresi

Sidroga AG 4310 Rheinfelden

**SIDROGA**

# Giornata Nazionale del cancro della pelle (melanoma)

**Controllo gratuito della vostra pelle a Minusio, presso la Farmacia Verbano, via San Gottardo 80A, lunedì, 13 maggio 2013 dalle 16.00 alle 18.30**

In collaborazione con la lega contro il cancro viene offerta ogni anno la possibilità di controllare i nei da uno specialista.

Il Dr. Massimo Lurati, dermatologo con studio a Locarno e Lugano, si mette a disposizione per fare un primo controllo dei nei sospetti.

Ogni anno in Svizzera circa 2000 persone vengono colpite da un melanoma (tumore maligno della pelle), 290 ne muoiono. Se il cancro della pelle viene riconosciuto precocemente vi sono buone possibilità di guarigione.

In occasione della Giornata Nazionale del cancro della pelle, organizzata dalla Lega contro il Cancro, può fare esaminare gratuitamente da un dermatologo le macchie pigmentate sospette (comunemente chiamate anche nei o voglie).

Approfitti dell'occasione per mostrare le sue macchie pigmentate sospette!

Si rechi direttamente alla Farmacia Verbano, Minusio, per far esaminare gratuitamente dal dr. M. Lurati di Locarno, dermatologo, le sue macchie pigmentate sospette.

Ha una macchia pigmentata che:

- è apparsa di recente e cresciuta rapidamente?
- è diventata più grossa rapidamente?
- ha cambiato colore?
- ha cambiato forma e ha ora un margine irregolare?
- è infiammata, causa prurito o dolore, o addirittura sanguina?



Opuscoli informativi gratuiti presso la Farmacia Verbano, Minusio.

Il controllo viene effettuato presso la Farmacia Verbano, via San Gottardo 80A, a Minusio:  
lunedì, 13 maggio 2013  
16.00 - 18.30



**FARMACIA VERBANO**  
Via San Gottardo 80A  
6648 Minusio



**Massimo C.R. Lurati**  
Medico Specialista  
FMH Dermatologia e Venerologia

## CAMPAGNA DI INFORMAZIONE E PREVENZIONE CONTRO IL TUMORE DELLA PELLE 2013

### Domande principali

#### Un melanoma può crescere ovunque sulla pelle?

*Sì, un melanoma può comparire dappertutto, anche sotto le unghie dei piedi e delle mani o in punti non esposti al sole come la pianta del piede o la zona genitale.*

#### Posso fare qualcosa per prevenire il cancro della pelle?

*Sì, proteggendo sistematicamente la pelle dai raggi solari. L'eccessiva esposizione al sole è una delle principali cause dei tumori della pelle. Eviti accuratamente ogni scottatura, nelle ore centrali della giornata stia all'ombra e si protegga con tessuti, occhiali da sole e crema solare.*

#### Posso utilizzare tranquillamente il solarium?

*No, il solarium comporta un carico supplementare di raggi ultravioletti che danneggiano la pelle, con conseguente aumento del rischio di tumori cutanei e invecchiamento precoce della pelle. I solarium sono considerati cancerogeni e perciò in linea di massima si sconsiglia il loro uso.*

#### Una macchia pigmentata scura è sempre pericolosa?

*No, i nei sono innocui in sé. Tuttavia, va prestata particolare attenzione alla comparsa di nuove macchie o quando un neo cambia forma, colore o dimensioni. Perciò è importante controllare regolarmente la pelle alla ricerca di alterazioni.*



Opuscoli e materiale informativo gratuito presso:

Lega ticinese contro il cancro  
Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
☎ 091 820 64 20  
www.legacancro-ti.ch  
CCP 65-126-6

# Cose da uomini!



**Prostasan®** per alleviare i disturbi causati dall'ingrossamento iniziale della prostata.

Scaricate qui l'app gratuita con il test e la misurazione per la prostata.



**Voglia leggere il foglietto illustrativo.**  
Bioforce SA, Roggwil TG



# spazio verde

## I disturbi della prostata l'argomento tabù per gli uomini

**I disturbi della prostata sono una patologia molto frequente: quasi il 50% di tutti i cinquantenni ne è colpito. Eppure solo il 30% degli uomini colpiti decide di fare qualcosa per contrastare questi disturbi.**

### **Ingrossamento benigno della prostata**

La prostata è un organo grande come una castagna, situato al di sotto della vescica urinaria e posto ad anello attorno all'uretra. A partire dal quarantesimo anno d'età, nella maggior parte degli uomini la prostata comincia a ingrandirsi lentamente, e col tempo può raggiungere anche la grandezza di un'arancia. L'ingrossamento di questo organo si fa sentire già precocemente: l'uretra viene compressa sempre di più e il flusso dell'urina è così intralciato.

### **I sintomi tipici dell'inizio di un ingrossamento della prostata sono:**

- aumento dello stimolo ad urinare
- inizio della minzione ritardato
- gocciolamento dopo la minzione
- sensazione di svuotamento incompleto della vescica
- problemi durante la minzione

### **Argomento tabù**

Che gli uomini non parlino volentieri di quando la prostata si fa sentire è comprensibile. L'orgoglio personale e la virilità sono lesi. Spesso anche la paura dell'esame medico o l'ignoranza in generale riguardo alla malattia sono dei motivi per cui gli uomini tendono ad ignorare i loro disturbi. Così solo il 30% degli uomini colpiti si sottopone a trattamento.

### **Trattamento con estratto dei frutti della palma sabal**

Grazie ad un atteggiamento aperto nei confronti del tema "disturbi della prostata" e a un trattamento precoce, è possibile evitare l'avanzamento della malattia e diminuire l'intensità dei suoi fastidiosi sintomi.

Un metodo terapeutico importante in caso di disturbi della prostata da leggeri a medi, consiste nell'assunzione di preparati a base di estratto dei frutti della palma sabal. Questa pianta riduce la crescita del tessuto prostatico alleviando così i sintomi.

**Farmacisti SpazioSalute**



# Stanchezza cronica?

[www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)



## In equilibrio con acidi e basi.

Sempre più persone soffrono di iperacidità del tessuto connettivo. Un tale sovraccarico del metabolismo porta prima o poi a diversi disturbi di salute, più o meno gravi.

L'iperacidità è favorita dal nostro stile di vita moderno e frenetico e da un'alimentazione sempre più ricca di proteine e zuccheri e pertanto eccessivamente acida. Al tempo stesso manca l'equilibrio basico fornito da alimenti completi e ricchi di sostanze minerali, soprattutto sotto forma di verdura, frutta, erbe e patate. Si aggiunge uno stile di vita con sempre meno movimento nel quale gli acidi non vengono eliminati a sufficienza.

## L'armonia di acidi e basi dipende dall'alimentazione.

Un organismo sano espelle gli acidi tramite l'urina, la cute, le feci e la respirazione. Gli acidi in eccesso che non è stato possibile

espellere vengono immagazzinati nel tessuto connettivo. Qui gli acidi sottraggono lentamente e subdolamente le riserve di basi dalle ossa, cartilagini e denti causando una lenta ma costante demineralizzazione, che a lungo andare indebolisce il sistema immunitario.

Per una terapia di deacidificazione devono essere messe a disposizione dell'organismo tramite l'alimentazione più sostanze minerali fornitrici di basi, anche sotto forma di integratori alimentari ricchi di tali sostanze, come ad es. i fortificanti Strath. Si dovrebbero inoltre evitare o ridurre alimenti acidificanti e un eccessivo sforzo fisico e si dovrebbe bere abbondante acqua pura. Anche bere tisane ricche di basi come ad es. l'ortica e fare il bagno con sali basici può essere di supporto a una terapia di deacidificazione, utile soprattutto in primavera. Il fortificante Strath viene inoltre consigliato per rafforzare l'organismo durante cure di disintossicazione.

**Erika Bänziger, Nutrizionista**

## Il tagliando per la mia gioia di vivere.



Accendete la vostra gioia di vivere con «La mia settimana» – una preziosa guida per vivere una settimana di benessere fisico. Dopo sette giorni di alimentazione consapevole ritroverete tutta la vostra energia e vitalità. Inviare questo tagliando a Bio-Strath

AG, Mühlebachstrasse 38, 8032 Zurigo, e riceverete una copia gratuita di «La mia settimana».  
[www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)

Cognome / Nome: \_\_\_\_\_

Via: \_\_\_\_\_

CAP / Città: \_\_\_\_\_



Presso le Farmacie SPAZIO.SALUTE  
**Strath**  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 31.05.2013

**Strath®**  
Gocce convalescenza

Contenuto d'acqua: 32 % vol.

# spazio benessere

## Diapason Terapia

***il Suono, la Guarigione  
uno stimolo importante per facilitare il  
processo di cambiamento nella persona.***

La terapia con i diapason, chiamata anche "suonoterapia", usa la vibrazione del suono per aiutare a ridurre lo stress, mutare consapevolezza e creare un profondo e duraturo senso di pace e benessere per migliorare la salute. È uno stimolo importante per facilitare il processo di cambiamento nella persona. Il suono ha anche dimostrato di essere un supporto nel processo di terapia con pazienti malati di cancro sottoposti alla chemioterapia ed è efficace specialmente come rimedio contro il dolore.

Durante il nostro consueto stato di attività, la normale frequenza delle onde del nostro cervello è quella Beta. Gli elementi del suono guidano il cervello a muoversi più profondamente dentro la frequenza delle onde Alpha, Theta e Delta.

Queste sono le frequenze che inducono la meditazione profonda e lo stato di pace, chiarezza della mente e intuizione. Pertanto il suono è una sorta di medicina energetica che cura i disordini dello stress, del dolore e dalla confusione emozionale.

La Suonoterapia è una pratica antichissima usata dagli Orientali come stile di vita quotidiana. Ovviamente il termine è tutto occidentale, ma in sostanza risponde allo stesso spirito di fondo al di fuori da ogni condizionamento culturale e religioso, poiché l'unica religione in questa attività, se così la si vuol chiamare, è quella della celebrazione della vita e del benessere della persona. Fin dai primi anni della loro infanzia, in Oriente, le popolazioni associano l'esperienza della salute alla disciplina costante delle vibrazioni universali in un tutt'unico armonico. Il corpo e le sue reazioni non sono altro che il risultato del livello raggiunto nella pratica del saper vivere.

### **Gli effetti dei suoni sull'uomo**

La musica influisce sui ritmi cardiaci e respiratori, sulla pressione arteriosa, sulla digestione, sul sistema muscolare, soprattutto se utilizzata in esercizi legati al movimento e al ritmo, può fornirci diagnosi credibili circa i riflessi, le percezioni, la capacità analitica e sintetica. La musica infine favorisce la creatività, perché dà origine a un clima favorevole per nuovi e molteplici stimoli.

Inoltre, la musica e il suono diventano un mezzo di recupero e di sviluppo laddove l'intervento pedagogico normale, educativo e scolastico, non è stato sufficiente a far emergere tutte le potenzialità del soggetto e laddove l'intervento riabilitativo canonico mostra stanchezza.

Dal punto di vista spirituale, la musicoterapia è una particolare cura volta a ricreare l'armonia originaria nella persona. I disagi che derivano dalla sofferenza per problemi e disturbi psicologici di varia natura non hanno fatto altro che allontanarci e separarci dalla fonte originale dell'Energia Vitale.

Questo scollegamento è avvenuto al di fuori della nostra consapevolezza, poiché abbiamo imparato in maniera meccanica a reagire agli eventi negativi sempre allo stesso modo in forma chiusa, senza vedere scelte possibili, ci sono mancate le risorse per affrontare i vissuti più impegnativi. È così che si creano dei fulcri inerti, tali da cambiare la nostra personalità ma anche nel modificare la nostra postura, il nostro corpo fisico. La nostra struttura prende forma secondo i nostri pensieri, noi siamo esattamente quello che pensiamo.

### **Suono terapia con i diapason terapeutici**

Il suono armonico come una vibrazione entra nel corpo direttamente attraverso la rete elettromagnetica che mantiene la comunicazione tra tutte le cellule. La salute ottimale è mantenuta dalla condivisione d'informazioni tra i sistemi del corpo attraverso i punti di centralizzazione della gestione complessiva.

**Maurizio Bianchi**  
lavora presso il Centro  
L'Incontro di Losone come:

- Terapeuta Craniosacrale Biodinamico
- Terapeuta Craniosacrale in acqua
- Operatore nella Terapia Vibrazionale

[www.cranio-sacrale.com](http://www.cranio-sacrale.com)  
[info@cranio-sacrale.com](mailto:info@cranio-sacrale.com)



# EAU THERMALE Avène

## Sèrénage UNIFIANT

INNOVAZIONE  
ANTI-AGING  
PER PELLI MATURE

**NUOVO**

Crema da giorno  
nutri-ridensificante SPF 20

- Nutre, rassoda e ridona luminosità
- protezione solare SPF 20

Migliora la densità della pelle  
per maggior benessere e vitalità

[www.eau-thermale-avene.ch](http://www.eau-thermale-avene.ch)

**Non è di origine animale  
e non è allergizzante**

**NUOVO  
CONCETTO DIMAGRANTE  
IN DISPOSITIVO MEDICO**

**Arkopharma**

# Lipo-kaptur

## CHITOSAN VEGETALE

Cattura  
i grassi  
dell'alimentazione

Favorisce la perdita  
di peso

Riduce l'assorbimento  
del colesterolo



# spazio salute

## I Diapason e le Frequenze

L'utilizzo del suono per la guarigione è diventato uno strumento di provata efficacia grazie alle sue straordinarie proprietà. Il suono viaggia attraverso l'acqua quattro volte più velocemente che nell'aria, circa 1200 metri al secondo, e il nostro corpo è formato per oltre il 70% di acqua.

Quando si applica un diapason terapeutico su specifici punti del corpo, si crea un segnale che viaggia attraverso il nostro corpo, sia fisico, sia energetico, riportando le frequenze disturbate a un giusto equilibrio.

Candice Pert, una ricercatrice medica americana scopritrice del ricettore dell'endorfina, ha scritto che il suono apre i ricettori delle cellule più velocemente di qualsiasi altra cosa, ed è proprio su questo che i diapason terapeutici agiscono velocemente e con estrema efficacia. È stato provato che le frequenze sonore hanno un forte impatto sulla materia. L'ascolto di un certo tipo di musica, ad esempio, rilassa, allevia la depressione, agisce sulla pressione sanguigna, sul battito del cuore e sulla circolazione. Al contrario, le alte frequenze possono portare al disordine fino a distruggere la materia e a modificare il nostro DNA, sono vibrazioni sonore estreme.

Sono interessanti vedere gli esperimenti che si fanno nella Cimatologia, una scienza che dimostra l'effetto morfogenetico delle onde sonore. È una dimostrazione di come determinati suoni tendono a formare e a strutturare la materia sottoposta a queste vibrazioni.

## Come sono fatti i Diapason

I diapason sono prodotti in diversi materiali, tra cui i più comuni sono l'acciaio inossidabile e l'alluminio.

I diapason di alluminio emettono un suono più puro, più vibrante e più duraturo di quelli di acciaio, possono anche produrre sovratoni e armonie, cosa impossibile per quelli in acciaio. I diapason di acciaio sono normalmente

utilizzati in ambienti medico-scientifici, mentre terapisti e professionisti del benessere preferiscono quelli di alluminio per le loro proprietà sonore terapeutiche.

Ci sono vari tipi di diapason con frequenze diverse, secondo il modo di lavorare del terapeuta saranno scelti e utilizzati.

Ci sono quelli tarati sulle frequenze dei pianeti, quelli per lavorare sui chakra, sui meridiani e quelli per lavorare sul riequilibrio delle energie sottili degli ambienti, della casa o di lavoro.

I migliori Diapason, che sono forgiati con la migliore lega armonica, offrono un suono puro e cristallino di lunga durata con uno spettro armonico ricco e perfettamente bilanciato nelle frequenze terapeutiche richieste che si estendono anche oltre la soglia udibile fisicamente.

Strumenti terapeutici così precisi e sofisticati meritano un uso altrettanto attento e professionale.



## Terapia del Suono - Diapason

Fabien Maman, è il padre fondatore della Terapia Vibrazionale del Suono, ha sviluppato le tecniche per l'utilizzo dei diapason in terapia, quali:

- diapason sui punti di comando dell'agopuntura per equilibrare i meridiani e bilanciare

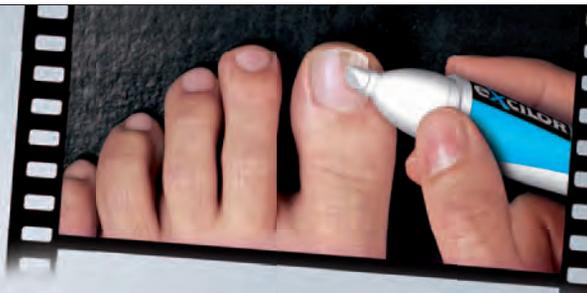
*"La mente è come un paracadute.*

*Funziona solo se si apre"*

*Albert Einstein*

# excILOR®

## MICOSI DELL'UNGHIA



### Unghie

- Con macchie bianche
- Che si induriscono

» **Potrebbe essere una micosi ?**  
Chiedi al tuo medico



- ✓ Facile da applicare
- ✓ Asciuga in pochi secondi
- ✓ Non è necessario limare l'unghia

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Excilor**  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 31.05.2013

[www.excilor.com](http://www.excilor.com)



DG  
DOETSCH GREYER AG  
BEAUTY & BODY CARE • OTC • PHARMA



DG  
DOETSCH GREYER AG



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Tiger Balm**  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 31.05.2013

## Così piccolo, eppure equivale a mezza farmacia di casa

in caso di **traumi da sport**

ad es. distorsioni, indolenzimento muscolare, stiramenti, contusioni

in caso di **dolori**

ad es. dolori muscolari e articolari, lombaggine, mal di schiena

nelle **malattie da raffreddamento**

### Works where it hurts

Questo è un medicamento: leggere il foglio illustrativo.



## TIGER BALM®

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

# spazio salute

gli organi. I trattamenti aiutano a ridonare vitalità e vigore al corpo.

- Diapason sulla Spina Dorsale, questa potente tecnica utilizza diapason lungo la spina dorsale per armonizzare il sistema nervoso, i chakra e i campi di energia sottile. Sblocca i dolori alla schiena e lo stress cronico nel corpo.

Questo modo esperienziale di lavorare porta a percepire e ad ampliare i suoni degli elementi intorno al corpo. È il nostro corpo che suona, e vibra; può emettere suoni armonici, puri, perfettamente intonati o diffondere suoni striduli, dissonanti.

Il terapeuta preparato e particolarmente sensibile sarà in grado di percepire queste sottili differenze e indirizzare il lavoro verso la necessità che il corpo del paziente sta mostrando in quel momento. Questo lavoro aiuta a sintonizzarsi con se stessi e con l'ambiente, portando al centro dell'ascolto le esigenze del paziente. In questo momento è di primaria importanza la relazione terapeutica tra paziente e operatore.

Ulteriori e importanti connessioni sono stabilite dal suono anche con altre strutture energetiche, forse meno evidenti, ma non per questo meno importanti nell'individuo. Attraverso il suono possiamo accedere in un processo di guarigione che valorizza così tutti i vari aspetti fisici, mentali, emotivi ed energetici della persona.

## Come funzionano i diapason sul corpo

Nel sistema Taoista, come nella medicina tradizionale cinese da cui esso deriva, la connessione tra organi ed emozioni, quindi con i nostri vissuti, è molto conosciuta e considerata. I maestri taoisti, e terapeuti particolarmente recettivi nel percepire i suoni e i campi informati, riescono a percepire che ogni organo quando si trova in equilibrio energetico, produce una specifica emozione positiva, nonché un suono a esso collegato. Quando

questo equilibrio si perde l'emozione cambia e così anche la vibrazione.

I taoisti considerano che un'emozione o un vissuto "pesante" abbassino la frequenza energetica di un determinato organo, portando inevitabilmente a un disequilibrio energetico di tutto il corpo.

Ogni organo, tessuto, liquido del corpo umano sano vibra a una particolare frequenza. Questo particolare livello vibrazionale è correlato con la caratteristica energetica emozionale di quell'organo.

Quando un organo o un'altra parte del corpo vibra fuori tempo, si può usare il termine "dissonanza" (o disturbo). Attraverso i suoni prodotti dai diapason, che abbiano la frequenza propria delle cellule in equilibrio, è possibile cambiare la frequenza dissonante dell'organo e indurre, per risonanza, la frequenza equilibrata, così da sciogliere eventuali contrazioni, blocchi, o schemi condizionanti che ci impediscono una vita serena e sana.





Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Lactacyd  
Femina**  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 31.05.2013

# Cose da donne.

L'igiene intima quotidiana favorisce la naturale funzione protettiva della pelle

Il pH fisiologico delle parti intime esterne di una donna può sbilanciarsi rapidamente. LACTACYD® femina, al contrario di gel doccia e saponi, contribuisce a ristabilire l'equilibrio naturale e a mantenere la

funzione protettiva della pelle. LACTACYD® femina deterge e cura la regione intima delicatamente e con sicurezza e protegge così dalle irritazioni della pelle.



Interdelta SA | 1762 Givisiez | [www.interdelta.ch](http://www.interdelta.ch)

©2013 Biomed AG. All rights reserved.

# Emorroidi

Sintomi

# Ora si trattano con le piante

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



**BioMed®**

Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf

Previene e tratta sintomi emorroidari.

# spazio benessere

Una recente ricerca effettuata da terapisti del suono e biologi ha dimostrato gli effetti delle vibrazioni sonore sulle cellule viventi. Utilizzando alcuni diapason per l'emissione sonora, si è potuto notare che le diverse frequenze della scala musicale provocavano una variazione del colore e della forma delle cellule sanguigne. Per esempio la nota DO le faceva allungare, il MI le rendeva sferiche, il LA ne modificava il colore dal rosso al rosa.

Ciò vuol dire che le frequenze delle note possono essere sufficientemente vicine alle frequenze naturali delle cellule tali da generare vibrazioni simpatiche, rafforzando così la risonanza e interrompendo interferenze dannose.

L'utilizzo di Diapason specifici con l'emissione di suoni e onde di pressione (qui subentra la capacità percettiva del terapeuta nel decidere quale diapason è più appropriato in quel momento per quel paziente), benché non direttamente percepiti a livello dell'orecchio umano, influenzano in modo significativo l'effetto terapeutico del suono sul corpo. Ricordiamoci che ci sono fattori importanti e decisivi che vanno a costruire l'evento e a dargli una certa rilevanza: ogni operatore ha la responsabilità di utilizzare lo strumento qualitativamente migliore per svolgere la propria attività, ricordiamoci che comunque uno strumento (diapason) non suona mai da solo, determinante è la presenza e la capacità del diapason terapeuta di spogliarsi del proprio sé e di essere totalmente presente nei riguardi del paziente.

Si può entrare in quest'universo energetico e trasformarlo: attraverso l'esperienza e la sensibilità del terapeuta si apprende nel "sentire il corpo energetico", cioè la vibrazione dei nostri organi, dei nostri centri e dei canali dentro i quali scorre "l'energia vitale".

Da un punto di vista terapeutico è fondamentale comprendere esperienzialmente come questi fattori si fondano in una singola unità all'interno del processo della terapia con i diapason.

Ogni utilizzo è in tal senso unico, costituisce l'evento specifico, appropriato per quella persona in quel momento, in conformità a quelle esigenze per sbloccare e facilitare la sua capacità di cambiamento e guarigione.

## I principali effetti della terapia sonora con i diapason possono essere così sintetizzati:

- **Aiuta a raggiungere uno stato di rilassamento profondo**
- **Favorisce il riequilibrio e l'armonizzazione di tutto l'organismo con la possibilità di liberarsi da tensioni e blocchi interiori**
- **Agisce in prospettiva olistica, influenzando sulla componente fisica, emotiva, psichica e spirituale**
- **Massaggia dolcemente ogni cellula del corpo, aiutando a ritrovare il proprio equilibrio naturale**
- **Risveglia una nuova e positiva coscienza del proprio corpo liberando energia e forza creativa**

*Maurizio Bianchi*





Ottenibile in farmacia e drogheria.

Leggere attentamente il foglietto illustrativo.  
Similasan AG | [www.similasan.com](http://www.similasan.com)

## NUOVI FATTI SUGLI OCCHI SECCHI

**«Chi soffre di occhi secchi deve aumentare l'apporto di liquido lacrimale ed accrescere l'idratazione.»** Per questo motivo il rispettivo trattamento spesso non ottiene un effetto durevole. Come trattare efficacemente la secchezza degli occhi viene spiegato in questo articolo.

Di Angela Gleixner-Lück | Esperto per la cura degli occhi, Clinica oculistica universitaria di Tübingen

### IL BATTITO PALPEBRALE E IL FILM LACRIMALE – UN'ÉQUIPE AFFIATATA

Da sempre il deficit di liquido lacrimale è stato considerato la causa della secchezza oculare. Ora recenti osservazioni scientifiche indicano che in quasi l'80% dei casi la secchezza degli occhi è causata da un aumento dell'evaporazione dovuto a un carenza strato lipidico.

Un film lacrimale sano e stabile è importante per la salute degli occhi: deterge e protegge la superficie oculare, impedisce le infiammazioni e mantiene chiara la vista. Il film lacrimale si compone di tre strati. Lo strato mucoso, il più profondo, collega la cornea con lo strato intermedio, acquoso, che mantiene umido l'occhio e gli fornisce ossigeno e sostanze nutritive. Infine lo strato lipidico esterno, oleoso, stabilizza il film lacrimale ed evita che evapori troppo rapidamente.

Ecco perché per prevenire l'evaporazione è di estrema importanza la formazione e il mantenimento dello strato lipidico. I lipidi si formano nelle cosiddette ghiandole di

Meibomio situate nella palpebra. Ad ogni battito di ciglia esse vengono stimolate a rilasciare il loro secreto lipidico, che viene distribuito dall'orlo palpebrale sul film lacrimale. La funzionalità di queste ghiandole, la salute dell'orlo palpebrale e la regolarità del battito palpebrale sono garanzia per un film lacrimale stabile.

### UNO STRATO DI PROTEZIONE LACERATO: IL LIQUIDO OCULARE EVAPORA LIBERAMENTE

Uffici climatizzati e surriscaldati, lenti a contatto oppure presenza di ozono nell'aria ostacolano a lungo andare la formazione di un film lacrimale stabile. Lavorare a lungo al computer o guardare la TV provoca una diminuzione della frequenza del battito, rendendo perciò instabile il film lacrimale. Con l'avanzare dell'età, cause ormonali provocano la diminuzione della produzione di lipidi da parte delle ghiandole di Meibomio. Se manca di lipidi, la superficie del film lacrimale si lacera, l'evaporazione del liquido oculare diventa continua e l'occhio si secca.

### IL NUOVO APPROCCIO TERAPEUTICO DELLA SIMILASAN PER GLI OCCHI SECCHI AIUTA, PROTEGGE E CURA

1. Ristabilite un sano equilibrio! Le gocce omeopatiche Similasan per occhi secchi calmano l'irritazione e la secchezza della superficie oculare
2. Reintegrate i lipidi che mancano al film lacrimale con lo spray oculare TEARS AGAIN della Similasan, proteggendo così gli occhi dalla disidratazione.
3. Pulite e curate regolarmente gli orli palpebrali con Similasan BlephoCura Liquid, (essente da tensidi), che deterge con delicatezza senza distruggere gli indispensabili lipidi.

In farmacia e drogheria vi attende una consulenza esauriente e competente. Per altri preziosi suggerimenti per mantenere la salute degli occhi visitate il sito [www.ochisani.ch](http://www.ochisani.ch).

In caso di occhi secchi con infiammazioni croniche è necessario consultare il medico per accertamenti.

**Aiuta.  
Protegge.  
Cura.**



**Il nuovo approccio terapeutico  
Similasan per occhi secchi.**

Permetteteci di consigliarvi

**Similasan**

LA DOLCE FORZA



**Tempo di allergie!**  
**I nostri farmacisti SpazioSalute**  
**vi possono consigliare.**

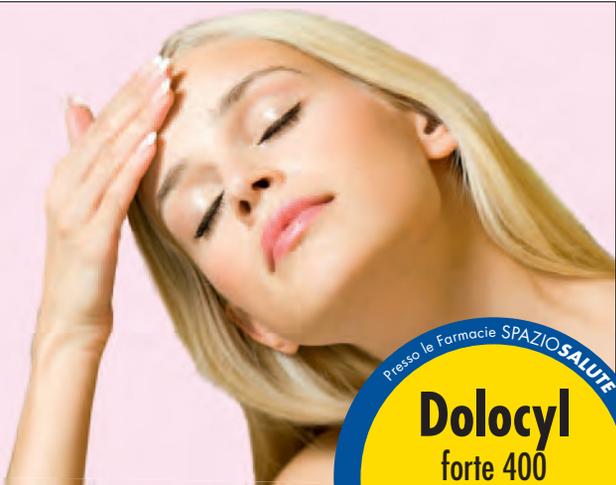
	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
CUPRESSACEE: CIPRESSO												
BETULACEE: ONTANO												
CORILACEE: NOCCIOLO												
SALICACEE: PIOPPO												
BETULACEE: BETULLA												
CORILACEE: CARPINO NERO												
FAGACEE: QUERCE												
OLEACEE: FRASSINO												
GRAMINEE												
POLIGONACEE: ROMICE												
URTICACEE: PARIETARIA												
OLEACEE: OLIVO												
PINACEE: PINO												
PLANTAGIINACEE: LANCIOLA												
FAGACEE: CASTAGNO												
COMPOSITE: AMBROSIA												
COMPOSITE: ARTEMISIA												
PINACEE: CEDRO												

CONCENTRAZIONE DI POLLINI PER M<sup>3</sup>/ARIA      BASSA      MEDIA      ALTA





# Mal di testa o dolori mestruali?



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Dolocyl forte 400**  
**20%** di sconto  
valido fino al 31.05.2013

Per il trattamento del mal di testa e dei dolori mestruali.



Per favore leggete il foglietto illustrativo.

Disponibile in farmacia e drogheria. Melisana AG, casella postale, 8026 Zurigo

**DOLOCYL®**

# Tensioni?



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**DUL-X**  
Gel Neck Relax  
**20%** di sconto  
valido fino al 31.05.2013

## Gel Neck Relax

Attenua dolori e tensioni cervicali e scapolari.

Viene assorbito velocemente. Non unge e ha un odore piacevole.

Disponibile in farmacia e drogheria.

Melisana AG, Zurigo

[www.dul-x.ch](http://www.dul-x.ch)

**DUL-X®**



# spazio sport

## Che cos'è lo Zumba

Descrivere lo Zumba è piuttosto semplice, infatti si tratta di una disciplina di fitness-danza che nasce dalla commistione tra l'aerobica e i balli latino americani. Questa disciplina nasce verso la fine degli anni '90 in Colombia, l'ideatore è l'insegnante di fitness Alberto Perez, che visto il successo nel suo paese l'ha esportata prima in Florida e poi nel resto del mondo.

### Come funziona lo Zumba

Lo Zumba è una disciplina fitness alternativa che unisce le basi dell'aerobica con passi di danza allegri e movimentati, il tutto scandito dalla vivace musica latino americana. Salsa, merengue, cumbia, mambo, flamenco, chachachae reggaeton sono alcune delle colonne sonore che accompagnano i movimenti del "popolo Zumba".

È una disciplina innovativa che permette in un'ora di lezione di bruciare calorie e tonificare la muscolatura divertendosi e scaricando lo stress della giornata, un modo nuovo per allenarsi senza sentire il peso dell'attività fisica o la noia della costante ripetizione di sequenze di esercizi.

Richiede una certa coordinazione nei movimenti. Ogni seduta è formata da una fase iniziale di riscaldamento ed una finale di defaticamento, nel cui intervallo si snodano le coreografie, che in genere sono sempre le stesse. I ritmi si alternano a quelli più veloci e sostenuti, e questo comporta un notevole dispendio di energia (con conseguente consumo di calorie). Il risultato? I muscoli diventano più elastici, il corpo si rassoda e si perdono i chili di troppo in modo originale e divertente.

Gli effetti benefici di questa disciplina si avvertono anche a livello psicologico. Lo zumba fitness stimola la socializzazione tra i partecipanti, che sono facilitati nel conoscersi. In questo modo, la pratica costante contribuisce a far aumentare l'autostima, a sviluppare la fiducia nelle proprie capacità, a migliorare il tono dell'umore. In pratica, lo zumba fitness, se praticato regolarmente, favorisce un approccio più positivo alle varie situazioni della vita. Per partecipare ad una lezione non occorrono attrezzature particolari, né un tipo di abbigliamento

specifico. È però importante indossare abiti comodi che non intralciano i movimenti: vanno benissimo maglietta e pantaloncini, con scarpe da ginnastica.

Lo zumba può essere praticato facilmente da tutti, senza differenze di età. Ovviamente bisogna essere in buone condizioni di salute in generale. Non occorre una perfetta forma fisica, né possedere un talento da ballerino.

Dal corso base di Zumba sono nate una serie di varianti specifiche per persone con età differenti e per soddisfare diverse esigenze. Lo ZumbaToning combina esercizi mirati a scolpire il corpo e la ginnastica cardio ad alta energia con movimenti Zumba ispirati alla musica latino-americana, per bruciare calorie e aumentare la forza fisica. Lo Zumba Gold usa la formula Zumba e ne modifica i movimenti ed i passi per adattarla alle esigenze dei partecipanti più anziani, nonché a quelle di coloro che stanno semplicemente iniziando il loro percorso verso uno stile di vita in forma e salutare. Lo Zumba Atomic è pensato appositamente per i bambini e combina movimenti altamente energizzanti con generi musicali amati dai più piccoli. Lo Zumba in the Circuit prevede 30 minuti di movimenti di fitness-danza esplosivi, ispirati ai ritmi latino americani, con un allenamento a circuito che propone una serie di esercizi di forza muscolare a intervalli prestabiliti, in questo modo si potenzia il metabolismo divertendosi. Lo Zumba Gold-Toning, attraverso un allenamento dinamico di resistenza con pesi leggeri e trascinanti ritmi musicali provenienti da tutto il mondo, consente ai partecipanti di sviluppare la propria forza muscolare, aumentare la densità ossea e migliorando mobilità, postura e coordinazione. L'Acqua Zumba integra la formula e la filosofia Zumba con le discipline acquatiche tradizionali, per creare una forma di allenamento acquatico sicuro e stimolante, salutare per il cuore, tonificante per il corpo e, soprattutto, divertente.

*Suzan Mut*

**Suzan Mut**  
Licensed Zumba Instructor



# spazio promo

## Le nostre promozioni



**Dynamisan forte**  
20 buste o buste  
**CHF 39.90**

a pagina 2



**Ceteco Sandoz**  
20% di sconto

a pagina 4



**Flector EP Tissugel**  
20% di sconto

a pagina 6



**Somatoline Cosmetic**  
20% di sconto

a pagina 8



**Priorin N**  
270 capsule  
20% di sconto

a pagina 10



**Supradyn energy**  
90 compresse/30 effervescenti  
20% di sconto

a pagina 10



**Formoline L112**  
20% di sconto

a pagina 16



**Redoxon + Zinc**  
20% di sconto

a pagina 16



**Excipial Kids**  
20% di sconto

a pagina 22



**Daylong**  
Protezione solare su tutta la linea  
20% di sconto

a pagina 22



**Liposinol Carbosinol Appeal**  
20% di sconto

a pagina 24



**Pernaton**  
20% di sconto

a pagina 20



**Valverde Rilassamento**  
Compresse  
20% di sconto

a pagina 34



**Prostasan**  
20% di sconto

a pagina 36



**Strath**  
20% di sconto

a pagina 38



**Lierac**  
20% di sconto

a pagina 28



**Tiger Balm**  
20% di sconto

a pagina 42



**Lactacyd Femina**  
20% di sconto

a pagina 44



**Dolocyl forte 400**  
20% di sconto

a pagina 48



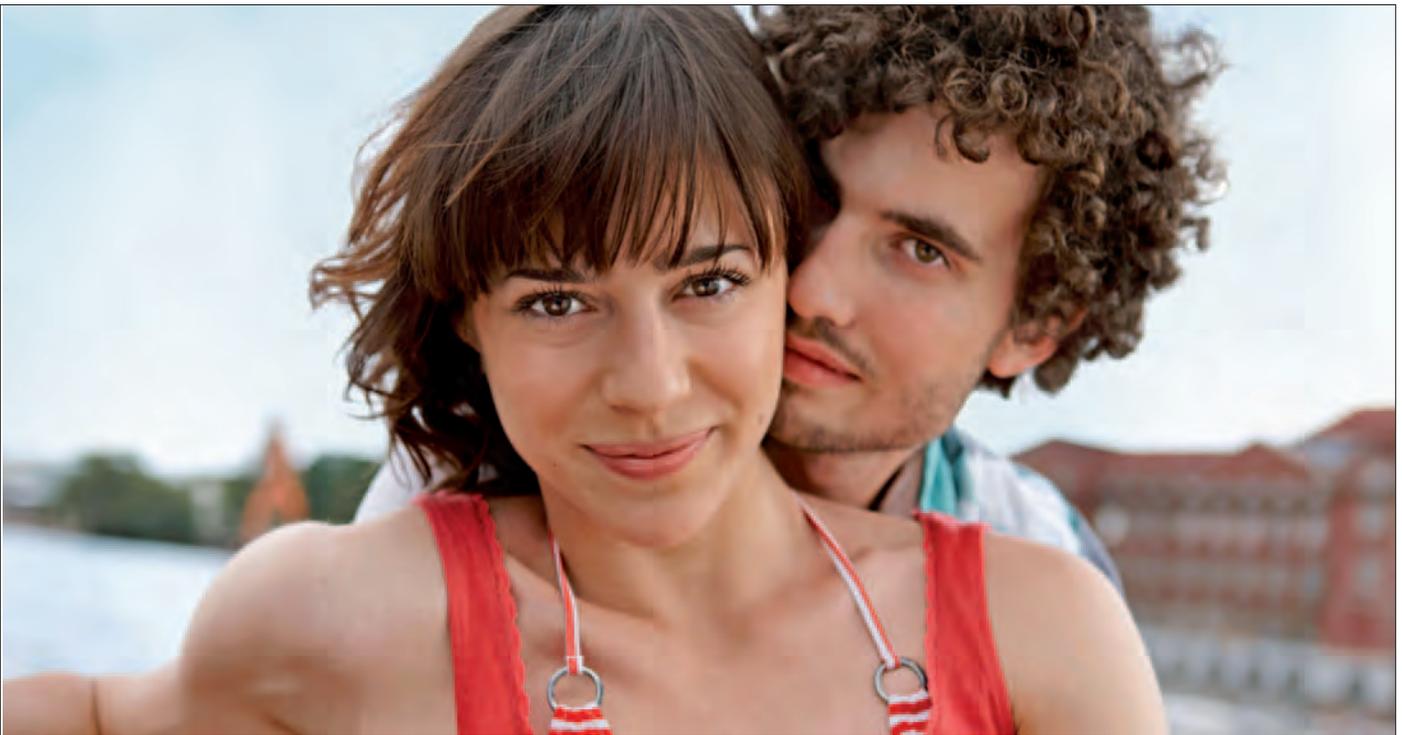
**Excilor**  
20% di sconto

a pagina 42



**DUL-X Gel Neck Relax**  
20% di sconto

a pagina 48



# Le serve un consiglio sulla contraccezione?

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](http://www.mepha.ch)

5112

Quelli con l'arcobaleno

**mepha** 



# Nuovo

## APPLICARE OGNI 12 ORE E ALLEVIARE IL DOLORE DELL'ARTROSI.



Articolazioni rumorose, dita dolenti e irrigidite: così può manifestarsi in maniera ingravescente la malattia da usura delle cartilagini articolari (artrosi). A partire dai 40 anni, purtroppo, quasi tutti soffrono di un deterioramento della cartilagine articolare, spesso senza che l'artrosi venga riconosciuta come tale.

Da maggio 2012, è disponibile Voltaren Dolo forte Emulgel, contro i dolori acuti articolari e artrosici, senza obbligo di prescrizione. Voltaren Dolo forte Emulgel va applicato solo ogni 12 ore e ha un'azione antinfiammatoria e antidolorifica. Così, i movimenti di tutti i giorni tornano ad essere sopportabili.

Voltaren Dolo forte Emulgel supporta l'impegno contro l'artrosi della Lega svizzera contro il reumatismo.

Più informazioni trovate su  
[www.voltaren-dolo.ch](http://www.voltaren-dolo.ch)

Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere il foglietto illustrativo.

**Voltaren Dolo<sup>®</sup>**  
**forte Emulgel<sup>®</sup>**  
MENO DOLORI, PIÙ GIOIA DI MUOVERSI