

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

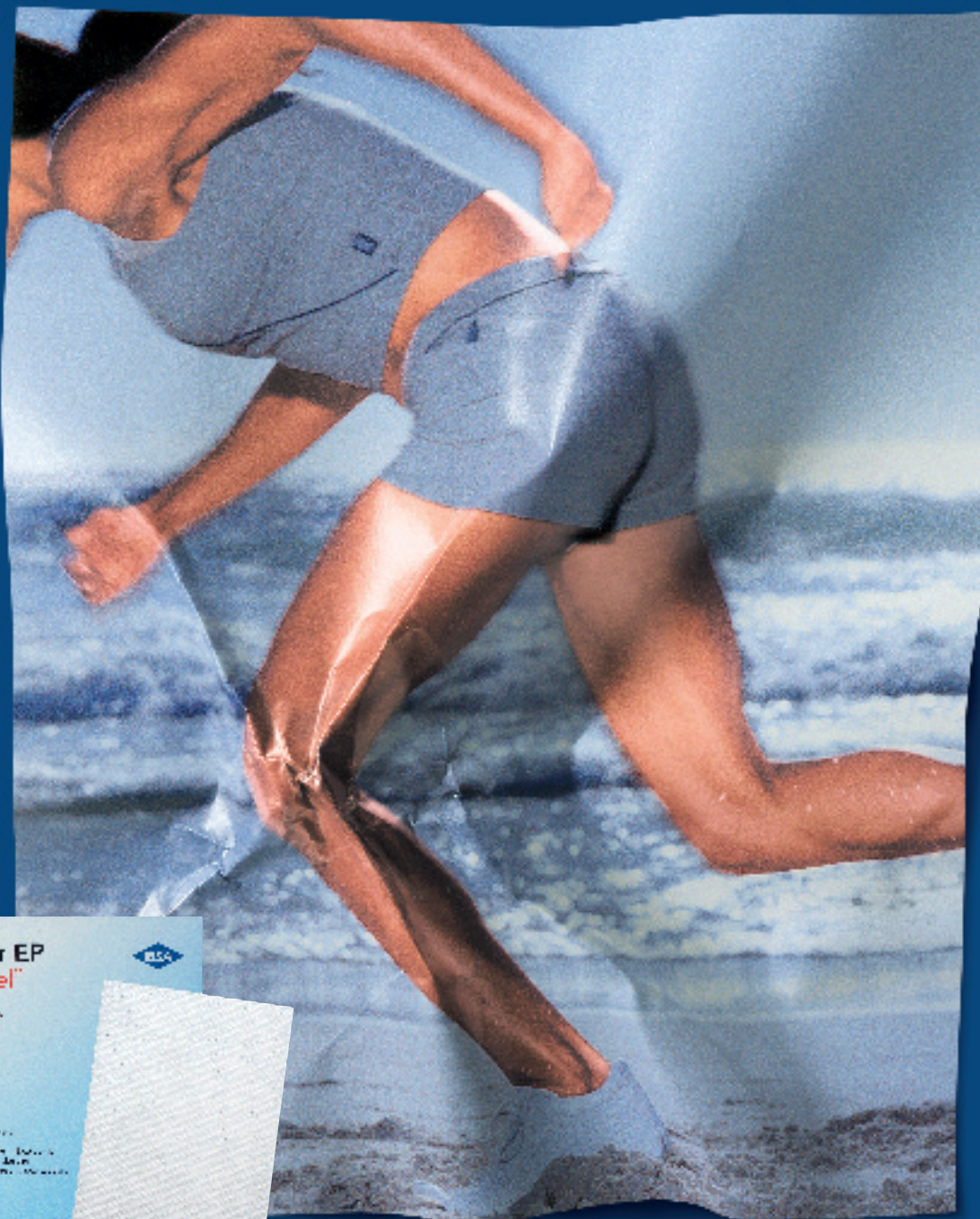


Settembre 2006



La rivista offerta dalla vostra farmacia SpazioSalute

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



- 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



Muove la gente.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore

Prevenire è meglio che curare: un concetto di cui vi è una presa di coscienza crescente, persino da parte degli enti assicurativi, ma che mal si sposa con i nostri ritmi di vita accelerati, con l'esigenza di cambiare abitudini, di superare pigrizia o rinunciare ad attività che ci piacciono.

Già i piccoli gesti quotidiani come la cura dell'igiene dentale, l'attenzione prestata nei lavori domestici, il modo di sollevare o portare pesi o lo zainetto di scuola ecc. contribuiscono ad evitare rischi e problemi di salute.

Grazie alle numerose campagne di sensibilizzazione, ormai tutti sappiamo che il fumo, l'eccesso di alcol, un'alimentazione sregolata, lo stress eccessivo, comportamenti sessuali troppo disinvolti, il mancato uso delle cinture in automobile, la velocità elevata ecc. possono nuocere alla nostra salute.

Le statistiche parlano chiaro!

Ricerchiamo benessere e sicurezza e nel contempo ci piace rischiare e non siamo motivati o disposti ai cambiamenti, ma... chissà che non avessero ragione le nostre nonne quando dicevano che "chi va piano, va sano e va lontano".

Buona lettura

I farmacisti SPAZIOSALUTE

e-mail: spaziosalute@ticino.com
sito internet: www.farmaciespaziosalute.ch

Settembre 2006

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

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

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

Foto: Massimo Pedrazzini, 6616 Losone

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

Coordinamento: Poncioni SA - 6616 Losone

Zainetti scolastici 5
salute



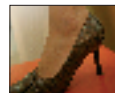
Spina bifida e acido folico 9
salute



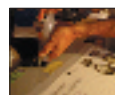
Protesi dell'anca 11
salute



Tacchi a spillo 13
salute



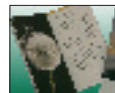
Ozono terapia 14
salute



Farmacie SPAZIOSALUTE 18



Depressione 21
spazio agenda



Terapia di decompressione discale 22
salute



Associazione Reumatismi 26
associazioni



Otite esterna del cane 29
veterinaria



Analgesici e antireumatici in natura 30
spazio verde



11 esercizi SUVA 33
salute & sport



Cinture di sicurezza 34
spazio info



• f a r m a c i e •
SPAZIOSALUTE
attualità e benessere



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Berocca

20%
di sconto

valido fino al 30.11.2006



Berocca® **per nervi saldi.**

In caso di aumentato fabbisogno di vitamine del gruppo B e di vitamina C – per sopportare le sollecitazioni nervose nei periodi di stress.



Bayer HealthCare

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

Zainetti scolastici. Consigli.

**Lo zainetto fa male alla schiena?
Come riempirlo. Come indossarlo.
Quali movimenti evitare per non dan-
neggiare la schiena.**

Vero & falso

È vero che anche i bambini soffrono di mal di schiena?

Vero. I bambini possono cominciare ad accusare dolori alla schiena già a 6/7 anni. Nella gran parte dei casi ciò è dovuto a una posizione scorretta, la cosiddetta "statica passiva", cioè afflosciata sullo scheletro.

È vero che lo zainetto è una delle cause del mal di schiena?

Vero. Può aggravare una situazione di dolore. La posizione in avanti del collo, tipica di chi sostiene un peso sulla schiena, favorisce le contratture muscolari. Uno zaino troppo pesante, portato a lungo da chi non ha ancora un buono sviluppo muscolare, può essere un fattore di rischio. Lo zainetto, però, non può favorire la scoliosi.

È vero che il carico eccessivo dello zainetto può avere conseguenze anche sulla respirazione?

Vero. Come ogni sforzo anche portare lo zaino richiede una maggiore quantità di ossigeno e quindi può aumentare la frequenza del respiro.

Come deve essere lo zainetto

...la bretella: larga, imbottita e uniformemente regolata per una distribuzione omogenea del carico su entrambe le spalle.

...la cintura: ad altezza vita, con aggancio anteriore per ottenere un carico centrato e per fare aderire lo zaino alla colonna vertebrale in modo che non "balli" durante la camminata.

...lo schienale: imbottito per evitare che i libri premano sulla schiena.

...la disposizione dei pesi: in modo equilibrato, in altezza. Si parte con i libri più pesanti sul fondo dello schienale, quindi quelli via via più leggeri.

...il contenuto: ben compattato all'interno, in modo tale che non possa spostarsi.

Farmacisti Spazio Salute



EAU THERMALE Avène



*Pelli sensibili,
pelli con problemi*

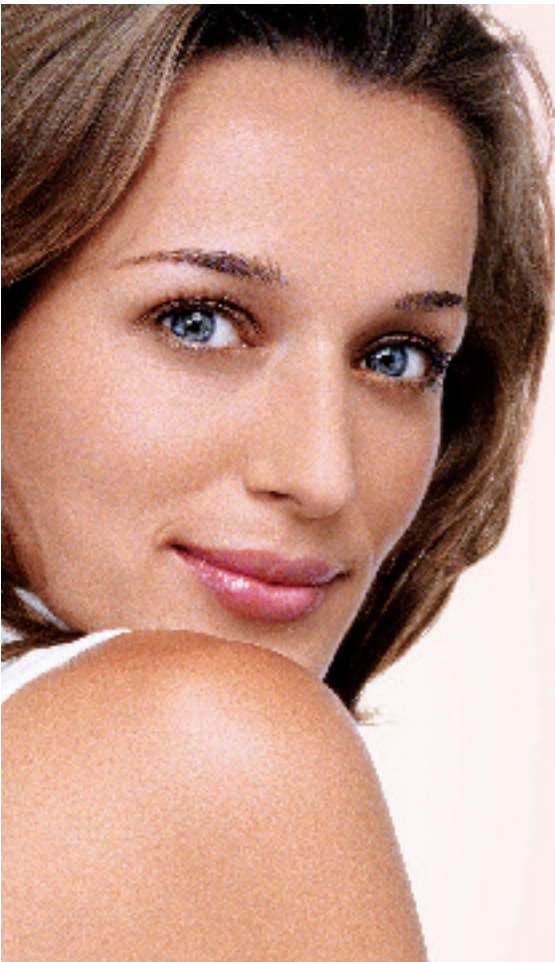
- Protegge la pelle e riduce i rischi di infezione legati alla rasatura
- Lenitivo, anti-irritante
- Senza alcool
- Ipoallergenico e non comedogeno
- Consistenza adatta a tutti i tipi di rasatura

NUOVA LINEA



Laboratoire dermatologique
Avène

Per ulteriori informazioni potete scrivere a :
Pierre Fabre (Suisse) SA - Gewerbestrasse 25 - 4123 Allschwil
info@avene.ch - www.avene.ch



Louis Widmer

Cura per il giorno con biostimolatori:
per un incarnato fresco e luminoso.



Gratis con ogni prodotto da giorno:
Esfoliante Viso (12 ml) del valore di CHF 5.-.

Cose da fare

- Per indossare lo zaino, piegare le ginocchia, sollevarlo e portarlo sul banco o sul tavolo e infilare le braccia nelle bretelle.
- Allacciare la cintura alla vita.

Cose da evitare

- Non portarlo mai su una sola spalla.
- Evitare di tenerlo sulle spalle per più di 15 minuti, toglierlo appena è possibile (per esempio, in autobus).
- Durante i tragitti molto lunghi a piedi, toglierlo dalle spalle e tenerlo con una mano, a mo' di cartella e, di tanto in tanto, passarlo all'altra mano.

Zainetti scolastici: vademecum per corretto uso

Come scieglirlo

- Lo zainetto scolastico è come un vestito: la taglia non deve essere troppo grande.
- Uno zainetto con apertura a soffietto offre un volume maggiore, ma dà anche uno sbilanciamento posteriore maggiore.
- Lo zainetto senza schienale provoca un accumulo del peso verso il basso (effetto a "sacco di patate").
- Le bretelle devono essere ampie e imbottite.
- È sempre meglio che ci sia una cintura addominale con fibbia e una solida e confortevole maniglia.

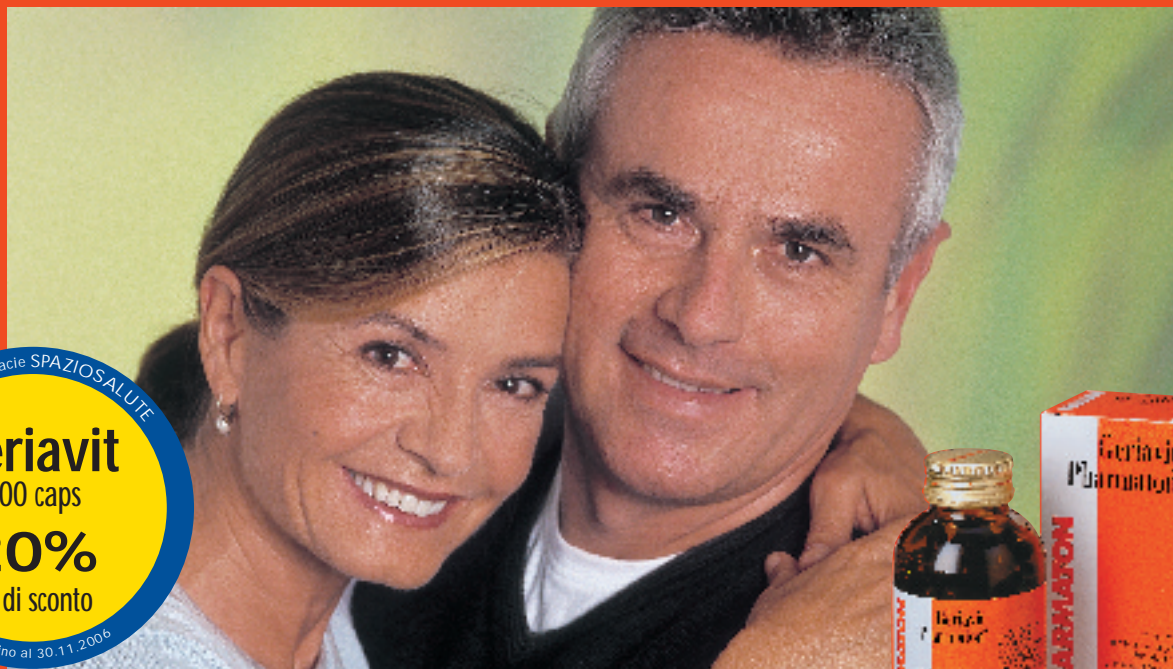
Come usarlo

- Riempire lo zainetto in altezza e non in larghezza.
- Riempirlo partendo dallo schienale, introducendo per primi i dizionari e i libri più pesanti, quindi quelli più leggeri e a seguire i quaderni.
- Chiudere sempre bene lo zainetto in modo da compattare il più possibile il materiale all'interno.
- Per indossare lo zainetto scolastico, metterlo su un ripiano, girarsi di schiena, flettere le ginocchia e le anche, anziché la schiena, indossarlo e sollevarlo mantenendolo contro la schiena.
- Regolare sempre le bretelle in modo che una spalla non pesi più dell'altra.
- Regolare sempre la lunghezza delle bretelle in modo che la parte inferiore dello zainetto indossato non oltrepassi la linea delle anche.
- Saltuariamente usare lo zainetto come cartella, se il peso non è eccessivo, utilizzando l'apposita maniglia.
- Non sovraccaricare mai lo zainetto.
- Non correre con lo zainetto in spalla.
- Non portare mai lo zainetto su una spalla sola.



Farmacisti Spazio Salute

Gerivait Pharmaton® per sentirsi in piena forma.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Gerivait
100 caps
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2006



Gerivait Pharmaton® è l'associazione provata di principi attivi per le persone negli anni migliori che previene e cura gli stati di carenza di vitamine e sali minerali che possono insorgere nell'invecchiamento. Inoltre, Gerivait Pharmaton® ripristina l'efficienza fisica e svolge un'azione stimolante sul rendimento mentale. La sperimentata formula originale svizzera di Gerivait Pharmaton® contiene l'estratto di ginseng G115, vitamine, sali minerali, oligoelementi e deanolo/DMAE. In vendita nelle farmacie e drogherie. Vogliate cortesemente leggere il foglietto illustrativo.



Produttore: Pharmaton SA, Lugano. Distributore: Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH



Codifica
automatica

Alberto B. non si ferma più davanti a niente! **ACCU-CHEK® Compact Plus**

Essere in movimento è per molti un principio di vita, sia nel lavoro sia nel tempo libero. Questo concetto è valido anche per le persone con diabete. Con Accu-Chek Compact Plus misurate la glicemia quando e dove volete, in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo. Questo sistema di misurazione innovativo accorpa tutti i componenti in un unico strumento: il geniale caricatore con 17 strisce reattive integrate e il pungidito Accu-Chek Softclix Plus agganciato. Avete ancora domande? Chiamate la nostra **Service Hotline Diabete** al numero gratuito 0800 803 303 o visitate il nostro sito Internet: www.roche-diagnostics.ch.



Roche Diagnostics (Schweiz) AG
6343 Rotkreuz
www.roche-diagnostics.ch

ACCU-CHEK®

Vivi la vita. Come vuoi.

Spina bifida e acido folico

Acido folico

Venne scoperto nel 1939 dopo una serie di studi relativi alla terapia di una forma di anemia provocata artificialmente nei polli. Tale sostanza, isolata dal fegato e dai vegetali, venne successivamente caratterizzata chimicamente e se ne notò la sua essenzialità in terreni di cultura per alcuni microorganismi. Tra il 1943 ed il 1945, dalle cellule vennero isolati altri fattori riconosciuti, poi, come derivati dell'acido folico.

Fonti alimentari

L'acido folico è presente nelle frattaglie, nelle verdure a foglia, nei legumi e nelle uova. La sua presenza è scarsa nella frutta e nel latte.

Carenza

La carenza di acido folico è assai diffusa, soprattutto nei paesi sottosviluppati. Le cause di ciò sono molteplici e vanno dalle malattie infettive, alle terapie farmacologiche, alla gravidanza, al malassorbimento. La sintomatologia da carenza di acido folico si manifesta attraverso un'anemia macrocitica cui si può accompagnare leucopenia e trombocitopenia, alterazioni della cute e delle mucose e disturbi gastrointestinali (malassorbimento e diarrea).

Durante la gravidanza, carenze di acido folico possono provocare problemi nella differenziazione del tubo neurale, forse per alterazione dei microtubuli, e portare, così, allo sviluppo di una spina bifida.

Livelli di assunzione e tossicità

I livelli di assunzione di folati consigliati sono di circa 200 µg/giorno. In gravidanza se ne consiglia l'assunzione di 400 µg/giorno al fine di prevenire la comparsa di spina bifida, e, nell'allattamento, 300 µg/giorno.

Non sono noti effetti tossici da folati fino ad una dose di 5 mg/giorno. Si consiglia di non eccedere nell'assunzione di folati in quanto possono mascherare i sintomi dell'anemia perniciosa da carenza di vitamina B12, evento che può comparire soprattutto in anziani e vegetariani.

Spina bifida

La spina bifida o mielomeningocele è una malformazione del sistema nervoso dovuta alla mancata chiusura del tubo neurale fin dalle prime settimane del concepimento. Nei casi più gravi il midollo spinale fuoriesce dalla colonna vertebrale per alcuni centimetri. Ciò provoca la lesione del midollo spinale e delle terminazioni nervose ad esso collegate che saranno all'origine dei difetti di innervazione agli arti inferiori ed all'apparato vescico-sfinteriale.

La grande maggioranza dei bambini nati con la spina bifida ha l'idrocefalo; sono inoltre possibili altre malformazioni cerebrali e anomalie ossee della colonna vertebrale.

La malattia si rende evidente alla nascita, anche se spesso è possibile fare diagnosi prenatale.

Già nelle prime ore di vita è necessario un intervento chirurgico per chiudere il canale meningeo e riporre il tessuto nervoso al fine di ridurre i rischi di infezioni e salvare le funzionalità residue del midollo spinale.

I casi meno gravi sono affetti da incontinenza urinaria e fecale ma nella maggior parte dei casi di Spina Bifida vi è la presenza di malformazioni e difetti di innervazione agli arti inferiori.

Qual'è l'incidenza della spina bifida?

La Spina Bifida è una delle cause maggiori di invalidità in età pediatrica. Si calcola che ne siano affetti circa 6 bambini su 10'000.

Quali sono le cause della spina bifida?

Le cause sono per il momento ignote anche se è certo che sono coinvolti molteplici fattori. Si pensa che la Spina Bifida sia originata da una combinazione di cause ambientali e genetiche.

Si può fare qualche cosa per prevenire la spina bifida?

Si effettua il dosaggio dell'acido folico alle donne nei primi mesi di gravidanza, perchè è stata notata una significativa correlazione tra il deficit di questa vitamina e l'insorgenza della malformazione., comunque viene sempre consigliata l'assunzione di acido folico alle donne in gravidanza o che desiderano esserlo.

Farmacisti Spazio Salute



Sfrutti la ricetta
di successo
dei Maori!

PERNATON®



- l'alternativa naturale della Nuova Zelanda a base di conchiglia dalle labbra verdi (*Perna canaliculus*)
- contiene esclusivamente l'estratto di PERNA originale con glicosaminoglicani (GAG) a elevato peso molecolare
- come integratore alimentare e per la cura quotidiana del corpo



Disponibile nelle farmacie
Fatevi consigliare!

presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Acquistando
una confezione di
PERNATON Capsule
si riceve in **OMAGGIO**
un tubetto di
PERNATON Gel

valido fino al 30.11.2006



DG
DOETSCH GREYER AG • BASEL

L'eterno problema del mal di schiena

- **antidolorifica**
- **antinfiammatoria**
- **decongestionante**

Molti svizzeri soffrono di mal di schiena. Spesso le persone colpite accusano dolori regolari e persistenti. Questi dolori muscolari e nervosi condizionano sempre più la vita quotidiana, ostacolandoci nei movimenti. Per fortuna che c'è Kytta pomata! Grazie all'elevata concentrazione di estratto di consolida maggiore, questa pomata molto usata dona un sollievo profondo.

Kytta è disponibile anche come balsamo riscaldante.

Leggere attentamente il foglietto illustrativo! Disponibile in farmacia e in drogheria. Iromedica AG, 9014 San Gallo



Protesi dell'anca (coxartrosi)

L'artrosi dell'anca anche chiamata coxartrosi, è una malattia molto frequente in persone sopra i 50 anni, i malati accusano spesso forti dolori alla deambulazione (muoversi, camminare, ecc...), si lamentano di una rigidità progressiva nell'articolazione dell'anca e zoppicano facilmente, tipica zoppia alzandosi da una sedia. Esiste sovente una disabilità a vestirsi da soli (mettersi le calze o le scarpe), salire e scendere le scale, la qualità di vita diminuisce in questi pazienti colpiti da coxartrosi.

Bisogna ricordarsi che le nostre anche trasferiscono il peso del corpo alle gambe, perciò sono molto cariche soprattutto camminando. Il carico si calcola facilmente, per esempio: una persona che pesa 70 kg ha una leva muscolare di ben 2 - 3 volte superiore al peso del corpo, cioè ca. 200 kg alla deambulazione di ogni passo.

Fattori sfavorevoli: peso elevato (adipositas), traumi dell'anca come lussazioni congenite o displasie, possono peggiorare notevolmente l'artrosi già dolorosa dell'anca.

Si conoscono tante cure, prima quella conservativa (ginnastica, fisioterapia, medicinali, ecc...), per migliorare il metabolismo della cartilagine colpita (artrosi).

Quando però la coxartrosi progredisce, malgrado queste cure e i dolori del paziente diventano insopportabili, l'operazione all'anca tipo protesi totale, può essere una soluzione molto valida per alleviare il dolore, camminare meglio e riprendere un'attività professionale a tempo pieno e magari anche ricominciare con lo sport.

La protesi totale al giorno d'oggi viene eseguita con perfezione, sia per quello che riguarda i materiali, la fissazione dell'osso e la ricostruzione anatomica dell'anca malata.

L'operazione avviene di solito in anestesia peridurale-lombare, (senza narcosi), l'intervento dura da un'ora a un'ora e mezza.

Il decorso post-operatorio è molto semplice, il paziente può alzarsi già il primo giorno, con il sostegno di 2 stampelle, la degenza dura ca. 8 - 10 giorni, in seguito il paziente è già in gran parte autosufficiente (camminare da solo, iniziare a fare le scale, ecc...)

I nostri pazienti, di solito portano le stampelle per un periodo massimo di 4-6 settimane, dopo questo periodo e dopo aver iniziato la fisioterapia di recupero, il paziente comincia a camminare normalmente.

È molto importante che il paziente capisca che un'attività quotidiana normale, come camminare (passeggiare), nuotare, fare piccoli sforzi fisici, sono molto importanti per la deambulazione dell'anca e per evitare un'osteoporosi alle ossa (specialmente nelle donne).

I risultati dell'artroplastica dell'anca con protesi totale sono molto buoni.

L'artroplastica viene eseguita dal medico specializzato in ortopedia, si possono avere benefici per un lungo periodo, le statistiche dicono 15 - 20 anni.

Tante volte, visto anche dai nostri risultati personali fino a 25 anni senza problemi!

In Svizzera oggi vengono eseguite ca. 6'000 - 7'000 interventi di protesi totale all'anno.

In Europa ca. 150'000 all'anno.

Sicuramente con l'aumento della durata della vita, il numero di interventi per protesi dell'anca, aumenteranno notevolmente.

La protesi dell'anca è una fortuna per le persone anziane, che non vengono condannate ad una vita sedentaria (sedia a rotelle), ad una vita da persona invalida, come succedeva in passato quando non era stato ancora sviluppata questa tecnica.

Ora dopo questo intervento le persone possono nuovamente essere attive, camminare senza problemi, senza dolori e godersi la vita normalmente.

**Peter Knobloch e
Carlo Dietschi**
Dr. med. chirurgia ortopedica
Piazza Pedrazzini 7a
6600 Locarno
Tel. 091 751 66 61





Femicin[®]
senza ormoni

Menopausa?



- In caso di:
- vampate di calore
 - traspirazioni
 - nervosità
 - mutamenti di umore
 - disturbi del sonno



... continuare a vivere positivamente!

Legga il foglietto informativo.

 **Vifor**
Vifor SA · CH-1752 Villars-sur-Glâne



**IL BENESSERE COMINCIA
CON LA TISANA**

Su 3 confezioni di tisane
Wellness Sidroga paga solamente 2!

presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
3x2
Tisane Wellness
Sidroga

valido fino al 30.11.2006



Tisana Wellness rilassante Sidroga

La tisana Wellness rilassante Sidroga è una deliziosa miscela delle erbe più raffinate. La composizione e il sapore sensuale regalano una piacevole sensazione di relax in ogni momento della giornata.

SOLO IN FARMACIA E DROGHERIA,
PERCHÉ LA MEDICINA HA BISOGNO
DI FIDUCIA.

Sidroga AG, 4800 Zofingen

SIDROGA

Tacchi a spillo si, ma attenzione al povero alluce

Scarpe a punta, tacchi alti e stivali stretti sono sicuramente strumenti di seduzione che rendono le donne più affascinanti e femminili

Soffrire per la bellezza però non è affatto consigliabile. Spesso sono proprio le cattive abitudini che causano seri danni alla salute. Le calzature strette e poco morbide possono, col tempo, causare un disturbo che interessa il primo dito del piede e che può provocare molto dolore. Si tratta dell'alluce valgo che colpisce maggiormente le donne, ma con un semplice intervento il dito torna a posto.

Cosa si intende per alluce valgo?

È una delle patologie più frequenti a carico del piede, caratterizzata da una deformità del primo dito che si presenta con deviazione laterale della falange sulla testa metatarsale con tumefazione dolente "a cipolla" della parte interna. Il paziente lamenta dolore sotto carico sulla pianta del piede e conflitto dell'eminanza mediale contro la calzatura. Spesso coesiste una deformità del 2° dito a martello.

Perché si presenta?

Questa patologia affligge soprattutto le donne i cui piedi risentono negativamente dell'uso di calzature alla moda con tacco alto e punta stretta. A questi fattori estrinsecchi si aggiunge la familiarità ed una certa predisposizione da parte del paziente.

Come viene trattato?

Esistono diverse tecniche per il trattamento dell'alluce valgo: alcune agiscono sull'osso, altre sulle parti molli ed altre ancora su entrambi. L'intervento preferito viene denominato PDO (osteotomia percutanea distale). Questa tecnica permette la correzione della deviazione del metatarso attraverso una sezione dell'osso eseguita praticando una piccola incisione cutanea (1cm) a livello distale del metatarso. La correzione viene mantenuta da un filo che rimane in sede per 4 settimane. La sua rimozione, che avviene ambulatoriamente, è indolore.

Dopo quanto si riprende a camminare?

Il paziente può camminare dal giorno stesso con l'apposita scarpetta, che dovrà utilizzare per 5 settimane. I controlli ambulatoriali sono settimanali per la medicazione ed il rinnovo del bendaggio (taping), che assume in questa tecnica un ruolo molto importante. La rimozione del bendaggio avviene alla 5 settimana dopodiché il paziente può gradualmente indossare delle scarpe comode. A 3 mesi una radiografia di controllo documenta l'avvenuta consolidazione dell'osso ed il grado di correzione.

Farmacisti Spazio Salute

Ossigeno Ozono terapia

Dr. Giovanni Battista
Tolomei D.O.
Medico chirurgo
Specialista in ortopedia
Fisiatria e osteopatia
Via De Benzi 13
Torno - Como

È una terapia basata sull'erogazione di una certa quantità di ossigeno-ozono nell'organismo attraverso varie tecniche.

Agisce tramite:

- Azione antidolorifica
- Incremento delle difese immunitarie
- Ottimizzazione dell'utilizzo dell'ossigeno nel sangue con effetto rivitalizzante.

Ha anche un effetto coadiuvante nella cura della depressione.

Tecniche di somministrazione

La somministrazione può avvenire in maniera:

- Locale mediante applicazione di una campana di vetro o di un sacchetto di plastica reso opportunamente stagno, in cui viene fatto fluire l'ossigeno-ozono.
- Sistemica, cioè iniettato per via intramuscolare, sottocutanea e intrarticolare.
- Con l'utilizzo dell'autoemotrasfusione eseguita prelevando sangue venoso che convogliato in un contenitore, viene trattata con la miscela di ossigeno-ozono e successivamente reinfuso.

Tossicità ed effetti collaterali

Non esiste alcun tipo di effetto collaterale, se tale trattamento è correttamente applicato, per cui è una terapia priva di pericoli. Non genera dipendenza.

Patologie

L'ossigeno-ozono terapia ha permesso di ottenere dei risultati terapeutici insperati in:

- Patologie vascolari
 - Patologie ortopediche
 - Ernie e protusioni discali lombari e cervicali.
 - Malattie venose, ulcere trofiche
 - Cellulite
 - Medicina sportiva
- e inoltre in
- Medicina fisica e riabilitativa
 - Osteoartrosi
 - Arteriopatie periferiche

Patologie vascolari

L'ossigeno-ozono terapia è indicata nel trattamento di problemi di circolazione sia arteriosa che venosa e nelle ulcere da decubito e croniche dove si associa l'effetto disinfettante dell'ozono, che favorisce l'azione trofica e la riepitelizzazione dei tessuti. In particolare, grandi vantaggi si hanno nel trattamento delle patologie del microcircolo (gambe gonfie e pesanti), cefalee vasomotorie e/o grappolo e la maculopatia degenerativa e vasculopatia microcavernosa da stasi.



"La vita inizia a 40 anni!"

A 40 anni, è meglio
sembrare averne 30.

RETIN-OX™+

10
ANNI IN
MENO

COLLAGENE^{x2}



RETIN-OX™+

Poichè dopo i 40 anni la diminuzione del collagene è più notevole, RoC crea RETIN-OX™+. La sua tecnologia brevettata doppia la produzione di collagene.**

Risultato: sembrate avere 10 anni in meno.*



PROMESSES TENUES®



*10 anni in meno per le rughe. Test su 37 donne durante 12 settimane. **Test in vitro - Doppia il tasso di sintesi del collagene.

Patologie ortopediche

La terapia viene utilizzata con ottimi risultati in numerose patologie caratterizzate da spiccata sintomatologia dolorosa. Il suo impiego è efficace sia nelle affezioni acute a manifestazione infiammatoria, sia in quelle degenerativo-croniche. I risultati ottenuti evidenziano una spiccata efficacia nelle patologie a carico delle piccole articolazioni.



Ernie e protusioni discali lombari e cervicali

Le tecniche percutanee sono utilizzate da molti anni per la riduzione delle ernie discali. La regressione della sintomatologia è rapida e completa. I vantaggi rispetto alle altre metodiche tradizionali, che agiscono sulla struttura del disco indebolendola o eliminandola, creando così il rischio di una degenerazione artrosica e di una nuova protusione, sono rappresentati soprattutto dall'assenza di effetti collaterali e dall'elevatissima efficacia.

Malattie venose, ulcere trofiche

Nel trattamento dell'insufficienza venosa cronica i pazienti trattati con ozonoterapia hanno riscontrato evidenti miglioramenti sia sotto l'aspetto funzionale che estetico.

L'efficacia della terapia nel trattamento di piaghe e ulcerazioni è stata dimostrata ottenendo disinfezione delle lesioni e conseguente effetto trofico.

Cellulite

È l'unica metodica che presenta risultati scientificamente verificabili e accettati nella lotta contro la cellulite che non è un semplice inestetismo, bensì una condizione patologica da trattare con questa adeguata terapia medica.

Medicina sportiva

In ambito sportivo ci si trova di fronte a diverse patologie che possono trovare nell'ossigeno-ozono terapia un valido supporto terapeutico. Già da alcuni anni questa metodica viene utilizzata con successo in atleti di diverse discipline: calcio, ciclismo, atletica leggera, pallavolo, rugby, basket, sci, ecc. In concomitanza delle più frequenti patologie a carico dell'atleta si trattano pertanto: lombalgie, ernie discali, borsiti, distorsioni, epicondiliti, fibromialgie e tendinopatie.

Dr. Giovanni Battista Tolomei



Irrequietezza?



In caso di irrequietezza

Similasan

Disturbi del sonno?



In caso di disturbi del sonno

Similasan SA, Jönköping
Leggere il foglietto illustrativo.

Dopo la dolcezza delle vacanze non lasciatevi avvelenare la vita dallo stress, dai disturbi del sonno dall'angoscia e dall'umore che fa le bizze.

Gli stati depressivi ed ansiosi sono una delle principali patologie dei nostri tempi. L'OMS stima che una persona su 4 ne è affetta nel corso della sua vita. Quasi il 20% della popolazione soffre di disturbi del sonno e molte persone vivono in uno stato di stress quasi permanente. Le farmacie spazio e salute sono a vostra disposizione per migliorare la qualità della vostra vita durante questi frequenti disturbi, sgradevoli anche per le persone a voi vicine.

I disturbi del sonno.

I globuli o le gocce **Similasan Troubles du sommeil** sono state elaborate per trattare i disturbi acuti o cronici del sonno e per regolarizzare il ciclo del sonno senza provocare effetti secondari o di dipendenza. Questa composizione agisce sull'insonnia, il sonno disturbato, il sovraccarico mentale al momento di prender sonno, il sonno agitato, disturbato, leggero, con molti sogni e perciò poco ristoratore. Per ottenere un effetto ottimale e prepararsi bene al sonno si consiglia di prendere questi medicinali naturali in 3 fasi alla fine della giornata. Per i disturbi acuti il risultato è veloce mentre per i problemi di vecchia data ci vuole un trattamento che duri più a lungo nel tempo. (regolazione del ciclo del sonno).

La nervosità interna

I globuli o le gocce **Similasan Calmants des nerfs** calmano velocemente i sintomi come le tensioni interne, i disturbi gastrointestinali, i rigurgiti, lo stomaco pesante, il gonfiore e la costipazione d'origine nervosa. Questa preparazione favorisce anche il sonno di molte persone che non dormono bene a causa del nervosismo interno. Nelle fasi acute e per un'azione immediata il paziente può assorbire il medicamento ogni mezz'ora poi meno sovente lasciando così spazio all'auspicato rilassamento. Se il problema persiste si raccomanda di prendere questo rimedio 3-4 volte al giorno durante il periodo agitato.

L'ansietà e i disturbi dell'umore.

La nuova formula dinamizzata delle compresse **Similasan Hypericum** e **Similasan Kava-Kava** calmano in maniera rilevante le paure. La loro azione riporta al buon umore senza provocare effetti secondari o di assuefazione e nemmeno interazioni indesiderabili con altri medicinali. La modalità d'uso semplice e discreta delle compresse sottolinguali sono una compagnia molto apprezzata nel caso di situazioni di tensione e di tristezza.

Le farmacie SPAZIOSALUTE

Sopraceneri

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

Sottoceneri

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





Farmacia Ferregutti

6850 Mendrisio

Via Lavizzari 25

Tel. 091 646 15 49



Il vostro team:

Francesco Agustoni, proprietario e farmacista titolare

Suzanne Cano Aledo, farmacista collaboratrice

Marina Batista, assistente di farmacia

Selma Zukanovic, assistente di farmacia

Pamela Garobbio, assistente di farmacia

Sarah Mulone, apprendista

Farmacia Ferregutti: a Mendrisio nasce un nuovo spazio della salute.

La Farmacia Ferregutti, presente nel Borgo da quasi un secolo, si è trasferita e rinnovata. Da Piazza del Ponte, si è postata nel corso del mese di giugno in nuovi e più ampi spazi al nr. 25 di via Lavizzari, vicino all'Ufficio postale a poco meno di 20 metri di distanza. Oltre ad avere una nuova sede, più comoda, si presenta come un vero e proprio spazio della salute in centro a Mendrisio.

L'offerta di prodotti e servizi alla sua affezionata e alla nuova clientela è diventata ancora più importante:

- propria linea cosmetica con ottimi prodotti naturali a
- prezzi convenienti
- fitoterapia, omeopatia, fiori di Bach
- prodotti per l'infanzia
- dietetica
- prodotti veterinari per la cura dei piccoli amici animali
- iniziative per la promozione della salute
- servizio a domicilio
- parcheggi riservati per la clientela e molto altro ancora.

Venite a trovarci! Saremo lieti di farvi visitare la nuova Farmacia e di darvi un piccolo dono.

FARMACIA



LORETO



Farmacia Loreto

6900 Lugano

Via Clemente Maraini 31

Tel. 091 994 35 65



Il vostro team:

Donatella Marcionelli, proprietaria e farmacista titolare

Suzanne Cano Aledo, farmacista collaboratrice

Antonella Falcone, apprendista assistente di farmacia

Antonella Ceres, apprendista assistente di farmacia

Presentarsi è sempre impegnativo; ci piace incominciare dal riconoscimento di "Amici dei bambini", consegnatoci dai bimbi della scuola elementare del quartiere di Loreto a Lugano. Per noi, una cosiddetta farmacia di quartiere, questo riconoscimento è motivo di grande soddisfazione: siamo riusciti a diventare parte della vita di Loreto e non solo un'attività commerciale.

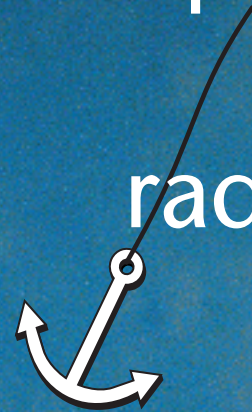
La Farmacia Loreto esiste da più di 30 anni e si presenta ora come un vero e proprio spazio della salute situato lungo via Clemente Maraini, la strada che dall'uscita autostradale di Lugano Sud conduce verso la stazione ferroviaria; facile da raggiungere quindi, e con parcheggi riservati per la clientela.

L'offerta di prodotti e servizi comprende:

- una propria linea cosmetica con ottimi prodotti naturali a prezzi convenienti
- profumi della Provenza
- fitoterapia, omeopatia, fiori di Bach
- prodotti per l'infanzia: alimenti, giochi e accessori
- dietetica
- articoli sanitari
- iniziative per la promozione della salute
- servizio a domicilio e ...molto altro ancora.

Caduta dei capelli? PRIORIN[®]N

Trattiene
il capello
alla
radice.



Confezione da
270 capsule per 3 mesi



Bayer HealthCare

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

Depressione: quando si alza pesante la nebbia

Spesso i sintomi di una depressione si manifestano subdolamente, dapprima quasi impercettibili, come l'oscurità che cala lentamente nei giorni d'autunno. La giornata si trascina senza voglia di vivere, senza slancio e senza gioia. L'ansia e i sensi di colpa si insinuano nell'animo, peggiorando la qualità della vita.

È molto importante riconoscere per tempo questi segnali, interpretarli correttamente e offrire un aiuto individuale. Approfondite l'argomento leggendo l'opuscolo che potete ricevere gratuitamente nelle farmacie Spaziosalute.



Terapia di decompressione discale

Dr. Paolo Campagna
Spec. Medicina generale
Via Zurigo 11
6900 Lugano
Tel. 091 923 49 36

Tutta la procedura è indolore e sicura.

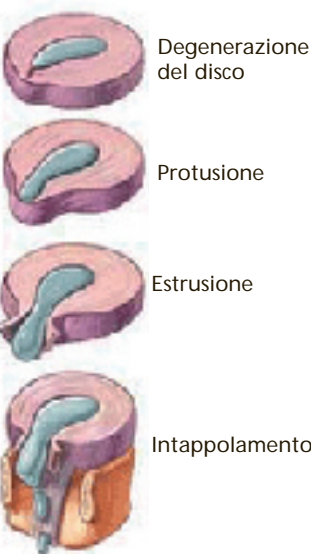
Finita la sessione, segue un periodo di 15 minuti di raffreddamento muscolare e TENS.

Il numero di sedute varia nelle diverse condizioni patologiche ed è inoltre soggetto a variazioni individuali: una media di 15 sedute per le sindromi faccettali, 20 per protrusioni ed ernie discali, fino a 30 nei soggetti già operati e affetti da recidiva.

Le sedute hanno cadenza quotidiana, con pausa nel fine settimana.

L'effetto è cumulativo, e pertanto l'interruzione transitoria del trattamento può comprometterne il risultato.

Durante il ciclo di terapia e nel mese successivo il paziente viene invitato ad evitare gli stress meccanici alla colonna vertebrale. A tale scopo viene fornita una scheda che riporta gli esercizi consigliati e le posture da evitare.



L'esperienza ormai quasi ventennale nella terapia di decompressione discale, e le specifiche caratteristiche tecniche, consentono di ottenere la remissione della sintomatologia ed il recupero delle capacità funzionali in 86-92 pazienti su 100, nelle varie casistiche.

Ovviamente tali risultati sono possibili solo se vi è una corretta indicazione al trattamento da parte dello specialista.

Malattie Degenerative del Disco Intervertebrale.

La lombalgia rappresenta uno dei più diffusi problemi di salute, interessando almeno l'80% della popolazione almeno una volta nella vita.

Le condizioni che possono determinare l'insorgere ed il persistere di una lombalgia sono numerose, a volte anche non localizzate nella colonna vertebrale, ma nella gran parte dei casi alla base del disturbo vi sono fenomeni di degenerazione discale, cioè l'invecchiamento più o meno precoce dei dischi intervertebrali. I fenomeni degenerativi possono determinare la rottura del disco, con formazione di protrusioni o ernia discale, o la più comune disidratazione discale. In tutti i casi di degenerazione discale si assiste comunque a perdita di spessore del disco, e ad una alterazione delle sue fondamentali proprietà biomeccaniche. La degenerazione discale, o discopatia, è un fenomeno comune nell'uomo. Una varietà di fattori contribuisce all'instaurarsi di essa. Il disco stesso è un tessuto biologicamente attivo, sede di significativi fenomeni di autoriparazione. Una revisione della fisiologia normale e patologica è utile per comprendere i meccanismi di degenerazione discale - che in determinati momenti può manifestarsi con importante sintomatologia dolorosa - e perché una adeguata comprensione di tali meccanismi consente di controllare e in qualche misura prevenire ulteriori fenomeni degenerativi. I dischi intervertebrali sono i "cuscini" interposti fra vertebre adiacenti, e sono costituiti da un nucleo gelatinoso -nucleo polposo- e da un guscio esterno di fibre elastiche intrecciate, definito anulus. I dischi sono strutture piatte, rotondeggianti, spesse 6-7 mm circa. Se sottoposti ad un cari-

co vanno incontro ad una riduzione di spessore, tornando alla norma quando il carico viene rimosso. I dischi intervertebrali separano le vertebre, permettendo i movimenti fra vertebre adiacenti e quindi consentendo la curvatura della colonna nei movimenti del corpo. Agiscono infine da "ammortizzatori" assorbendo gli shock meccanici che colpiscono la colonna vertebrale.

Il nucleo del disco intervertebrale è la più voluminosa struttura avascolare del corpo umano, è cioè privo di vasi sanguigni.

La densità cellulare è minima (1% del volume del nucleo). Pertanto la quasi totalità del volume del nucleo è costituito da una sostanza gelatinosa, detta matrice.

Data l'assenza di vascolarizzazione, la nutrizione del nucleo discale avviene tramite un meccanismo osmotico. La matrice del nucleo discale è caratterizzata da una potente idrofilia, cioè capacità di attrarre acqua. Ed è proprio tale capacità che assicura al disco l'afflusso di fluidi e sostanze nutrienti.

Tale flusso osmotico ha luogo fino a quando la pressione osmotica è superiore alla pressione idrostatica, cioè al carico meccanico che il disco subisce.

Le cellule del nucleo discale sintetizzano le sostanze della matrice in cui sono immerse. La degenerazione discale si innesca quando le cellule del nucleo non riescono a produrre, mantenere e riparare la matrice extracellulare.

Il processo degenerativo discale è geneticamente determinato, e questo è ormai sufficientemente dimostrato. Sono infatti frequenti i casi di soggetti giovani con diffusa degenerazione discale, sia lombare che cervicale, certamente non attribuibile a particolari abitudini di vita o attività lavorative.

Gli unici fattori di rischio riconosciuti sono il fumo e le vibrazioni a bassa frequenza.

Il meccanismo degenerativo è innescato da un progressivo aumento della pressione intradiscale, legato al carico assiale e soprattutto al tono muscolare (movimento e postura).

Tale processo degenerativo, legato alla malnutrizione del nucleo discale, è per sua natura progressivo e irreversibile.

I processi biologici riparativi, pur presenti e fisio-

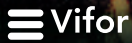
Re dei capelli e delle unghie



Revalid®

Crescita e forza per capelli e unghie

- diminuisce la caduta
- stimola la ricrescita
- rinforza



Vifor SA, CH-1752 Villars-sur-Glâne

Chiedete consiglio al vostro farmacista e leggete il foglietto illustrativo.

Bepanthol®

ULTRA PROTECT
LOZIONE PER IL CORPO



Rigenera
la pelle secca

Il suo regalo

1 gel doccia (valore Fr. 13.90*)

con l'acquisto di:

1 lozione Bepanthol 400 ml o
2 lozioni Bepanthol 200 ml

* Prezzo raccomandato.
Fino ad esaurimento
scorte.



Bayer HealthCare

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



logici, sono vanificati dalle condizioni del microambiente intradiscale, incompatibili con la sopravvivenza delle cellule originariamente presenti.

Il ristabilimento di un microambiente intradiscale migliore può influenzare positivamente i processi riparativi discali.

La terapia rappresenta la più avanzata tecnologia disponibile per il trattamento non chirurgico di protrusioni, e degenerazione discale, sia lombare che cervicale, sindrome delle faccette articolari, alcune forme di stenosi spinale lombare e molte complicanze o esiti di interventi chirurgici.

Diagnostica per immagini

L'elevata percentuale di successo dalla terapia è legata alla accurata selezione dei pazienti da avviare al trattamento.

È pertanto indispensabile, oltre ad una attenta valutazione della storia clinica e dei segni e sintomi, uno studio radiologico diretto del tratto di colonna vertebrale interessato, se possibile anche con proiezioni dinamiche, al fine di evidenziare condizioni di instabilità vertebrale.

L'esame principale è senza dubbio la Risonanza Magnetica, perché non solo consente di definire con precisione lo stadio della discopatia (protrusione, bulging anulare, ernia discale (ernia del disco) contenuta o espulsa), ma soprattutto perché, a differenza della TAC, documenta lo stato di idratazione di tutti i dischi del segmento di colonna interessato (lombare o cervicale), consentendo al medico di indirizzare il trattamento in maniera appropriata.

Indicazioni

La terapia è una procedura intrinsecamente sicura, ed essere effettuata solo su colonne strutturalmente stabili di soggetti affetti da:

- protrusioni discali focali e bulging anulare
- ernia discale (ernia del disco) contenuta, o comunque non espulsa o migrata
- disidratazione discale monodiscale o diffusa
- sindrome delle faccette (lombalgia meccanica posteriore)
- stenosi lombare centrale o laterale non serrata, solo se non accompagnata da severe alterazioni strutturali secondarie
- esiti di chirurgia spinale (failed back surgery)

Controindicazioni

Sono esclusi dal trattamento i soggetti con compromissione della integrità della colonna vertebrale:

- Osteoporosi severa, con perdita di tono calcico superiore al 40%
- Spondilolistesi degenerativa di grado 2° o maggiore
- Spondilolisi istmica
- Fratture vertebrali
- Tumori primitivi o secondari
- Spina bifida
- Deformità o lesioni congenite che compromettono la stabilità spinale
- Pregressa chirurgia destabilizzante (es. laminectomia)
- Pregressa chirurgia di stabilizzazione vertebrale con mezzi metallici

Sono altresì esclusi i soggetti affetti da malattie sistemiche quali sclerodermia, artrite reumatoide attiva, spondilite anchilosante, connettiviti in genere.

Non sono infine candidabili al trattamento le donne in gravidanza e i minori di 15 anni.

Dettagli

Il trattamento viene somministrato a paziente vestito. Dopo un breve periodo (20 minuti) di riscaldamento muscolare lombare profondo, mediante laser infrarosso, il paziente viene accostato alla macchina e disteso in posizione supina. Viene quindi fissato al lettino e agganciato all'unità di trazione.

Mediante precisa e sicura tensione, controllata da due computer ogni 2,5 millisecondi, si inizia la decompressione del o dei dischi selezionati. La durata di una sessione è di 30 minuti, durante i quali la macchina effettua 20 cicli di decompressione, della durata di 60 secondi l'uno, alternati a 30 secondi di rilascio. Normalmente non si avverte alcuna sensazione di stiramento o trazione. È questa una caratteristica esclusiva, che agisce "ingannando" il sistema nervoso, che non si accorge dello stiramento esercitato sulla colonna vertebrale.

Dr. med. Campagna

Per mantenere il sederino del bebè morbido e roseo

La pomata cicatrizzante **OXYPLASTIN®** cura la pelle delicata del bebè e la protegge dall'umidità del pannolino, come una seconda pelle. Le salviette umide extra-morbide **OXYPLASTIN®** con camomilla sono servono per rimuovere facilmente la pomata cicatrizzante **OXYPLASTIN®**. Nel contempo puliscono la pelle in modo delicato.



Leggere il foglietto illustrativo.

BUONO

**Il suo regalo
1 orsacchiotto**

in caso di acquisto di
1 OXYPLASTIN®
pomata cicatrizzante
e salviette umide

Fino a esaurimento dello stock



altezza 13 cm

L'olio dell'albero del tè efficace contro i problemi gengivali

I prodotti di cura **TEBODONT®** a base di olio estratto dall'albero del tè australiano (Melaleuca Alternifolia), sono un'alternativa a base vegetale per la cura di irritazioni gengivali e della mucosa orale

TEBODONT®

- ostacola la formazione di placca
- calma, protegge e cura le gengive
- testato clinicamente con successo

Il sapore tipico dell'olio dell'albero del tè lascia in bocca una sensazione di freschezza duratura.



Dr. Wild & Cia SA Basilea



BUONO

**Il suo regalo
1 TEBODONT®
Collutorio 50 ml**

in caso di acquisto d'un prodotto
TEBODONT® di sua scelta

Fino a esaurimento dello stock



**Mal
di testa**

mal di denti
dolori articolari
dolori alla schiena



Dr. Wild & Cia SA Basilea

Leggere il foglietto illustrativo

Legga ticinese per la lotta contro il reumatismo

Legga ticinese per la lotta contro il reumatismo (LTCR)
via Gerretta 3
6500 Bellinzona
tel. 091 825 46 13
fax 091 826 33 12
info.ltcrc@hotmail.com
http://www.rheumaliga.ch
http://www.ltcrc.ch

Reumatismi? Come prevenirli concerne tutti!

Il reumatismo è una malattia che riguarda un po' tutti. L'affermazione può lasciare di stucco molte persone che ancora associano il reumatismo con l'invecchiamento. Non è proprio così. Ma allora, siamo tutti a rischio di reumatismo? Le malattie reumatiche sono effettivamente le più diffuse nel nostro paese. Mal di schiena, dolori muscolari o articolari figurano fra i principali motivi per i quali un paziente si rivolge a un medico. Uno svizzero su 5 soffre di reumatismo; le donne più degli uomini; una persona su 50 è colpita da una forma grave, degenerativa e invalidante. È in parte vero che il reumatismo colpisce maggiormente dopo i 50-60 anni, ma per prevenirlo non è mai troppo presto. Persino i bambini possono manifestare malattie reumatiche, da non sottovalutare come "dolori di crescita". Si parla comunemente di "reumatismo". È un termine generico per le affezioni delle ossa, dei legamenti, dei tendini, delle articolazioni o dei muscoli. Sono conosciute più di 200 malattie reumatiche, le più note sono l'artrite, l'artrosi, il mal di schiena, la fibromialgia.

Una recente analisi intercantonale sulla salute, effettuata dall'Osservatorio svizzero della salute, conferma l'incidenza di problemi reumatici sulla popolazione svizzera: il 26% degli interpellati ha accusato sintomi reumatici nelle quattro settimane precedenti l'inchiesta.

Le donne più degli uomini: il 49% contro il 36% fra gli ultra 65enni e il 20% contro il 16% prima dei 34 anni. In Ticino l'incidenza è inferiore: solo il 22% degli interpellati soffre di reumatismi.

Forse anche grazie all'azione della Legga ticinese per la lotta contro il reumatismo? Ci piacerebbe poterlo confermare, ma l'impatto della nostra decennale azione socio-sanitaria non è stato valutato scientificamente. Certamente la Legga ha lavorato in questa direzione.

Fondata nel 1963, la **Legga ticinese per la lotta contro il reumatismo (LTCR)** da oltre 40 anni offre sostegno sociale e finanziario alle persone affette da malattie reumatiche. Promuove la prevenzione tramite corsi di ginnastica e conferenze pubbliche.

L'organizzazione dei corsi di ginnastica medica è il fiore all'occhiello dell'associazione che conta oltre un migliaio di soci e sostenitori. Da settembre a ottobre, per un costo modico, è possibile seguire i corsi tenuti da fisioterapisti nei principali centri del cantone.

Due i tipi di corsi offerti:

- corsi centrati sulla prevenzione e destinati a persone sane ma consapevoli che il movimento è componente da coltivare per mantenere la salute;
- corsi di gruppo per reumatizzati, integrativi alle cure mediche.

I corsi promossi dalla Legga costituiscono l'of-



associazioni

ferta più ampia e più mirata a livello cantonale di prevenzione e di cura dei reumatismi, un'offerta colta ogni anno da circa 2 mila partecipanti.

La **Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo** ha sviluppato un legame con il territorio, con la gente, con il settore socio-sanitario. Chi conosce la nostra attività vi si identifica, il nostro segretariato è un punto di riferimento, ci sentiamo utili alla popolazione ticinese.

Accanto alle attività tradizionali, cresciute e consolidate negli anni, stiamo sperimentando nuove modalità di comunicazione sanitaria, anche per innovare quel legame con il territorio e soprattutto con le generazioni.

Con il sito pilota www.oneself.ch - elaborato dal Laboratorio di comunicazione sanitaria dell'Università della Svizzera italiana e finanziato dal Fondo nazionale svizzero di ricerca scientifica - la Lega intende rafforzare la conoscenza della patologia nei pazienti. Perché utilizzare internet per combattere il mal di schiena? Un paziente consapevole farà ricorso in misura minore a farmaci e visite mediche e saprà gestire più serenamente la patologia, attivandosi personalmente, seguendo un programma di prevenzione (esercizi e posture) direttamente attraverso internet, scambiando opinioni con altri utenti-pazienti o "chattando" con gli specialisti in reumatologia. Pazienti internauti? Esploriamo

nuove vie di prevenzione primaria e secondaria. Anche perché oggi vi sono forme di lavoro più sedentarie che aumentano il rischio per esempio di soffrire di mal di schiena.

Che cosa consigliare come ABC della prevenzione?

Un posto di lavoro che risponda ai moderni criteri di ergonomia, l'esecuzione di semplici esercizi fisici a casa e sul posto di lavoro, un'alimentazione sana ed un'attività sportiva equilibrata aiutano nel prevenire le patologie della colonna vertebrale e le forme di artrosi. Il movimento è salute e contribuisce a migliorare la qualità della vita. Concerne tutti!

Ringraziamo "Spazio Salute" per averci dato l'opportunità di raggiungere anche i suoi lettori.

Conoscere meglio le affezioni reumatiche permette alle persone sane di applicare una prevenzione consapevole e ai reumatizzati di convivere meglio con il dolore e le limitazioni che purtroppo ne derivano. La Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo lavora con voi e per voi.

*Dr. med. Guido Mariotti
Presidente Lega ticinese
per la lotta contro il reumatismo*

La Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo è una delle sezioni cantonali della Rheumaliga Svizzera.

Organizzazione non profit, conta oltre un migliaio di soci, ha un segretariato permanente al vostro ascolto e collabora con Pro Infirmis.

È disponibile il programma 2006/2007 dei corsi di ginnastica medica. Richiedetelo subito!



I corsi di ginnastica medica e di prevenzione dei reumatismi sono proposti nei principali centri del cantone a un prezzo modico. Il programma dei corsi può essere richiesto alla LTCR.

Il vostro regalo: scatola
piccola a portata
di mano.



Gustatevi l'Originale in ogni caso: il meglio in assoluto per la gola e la voce.



Grether's Pastilles
Very, very beneficante.

L'esperto per pelle asciutta.



Neutrogena®

SVILUPPATO CON DERMATOLOGI

Otite esterna del cane

Per otite esterna intendiamo la patologia che interessa il condotto uditivo a partire dal padiglione auricolare per arrivare alla membrana timpanica esterna.

Le cause responsabili di questa problematica sono in genere multifattoriali. Non dimentichiamo l'importanza di alcuni fattori predisponenti quali la conformazione anatomica dell'orecchio e le condizioni ambientali.

Tra le principali cause di otite esterna del cane vi ricordo quelle batteriche in particolare da *Staphylococcus Sp.*, *Pseudomonas Ar.*, *Proteus Sp.*, ...ricordiamo le otiti da lieviti come *Malassezia Sp.* presente da sola o associata fino nell'80% dei casi di otite esterna, abbiamo poi le otiti da dermatofiti quali *Microsporum Canis*, *Trichophyton Met.*, ...ricordiamo le otiti parassitarie da acari in particolare da *Otodectes Cynotis* ed infine le otiti da corpi estranei quali ad esempio quelle causate da ariste di graminacee frequenti durante la bella stagione.

La sintomatologia delle otiti esterne va dal continuo grattamento della parte allo scuotimento della testa fino alla rotazione di quest'ultima a causa del forte dolore.

All'esame visivo possiamo riscontrare arrossamento del padiglione auricolare, gonfiore, eccessiva presenza di cerume o l'esistenza di altri materiali quali essudati purulenti o sangue. Talvolta il tutto può essere associato ad emissione di cattivo odore.

Il trattamento tempestivo dell'otite esterna è fondamentale per evitare il passaggio alla forma cronica che è assai più difficile da curare. L'osservazione regolare ed attenta dell'orecchio del cane da parte del proprietario risulta quindi determinante nella prevenzione del problema in questione. In particolare la pulizia dell'orecchio con prodotti specifici ad azione detergente, igienizzante e ceruminolitica ostacola l'insorgenza e la proliferazione dei patogeni precedentemente considerati.

**Dr. med. Veterinario
Luca Visconti**



Analgesici e antireumatici in natura

Farmacisti SpazioSalute



Fiori di arnica (*Arnica montana*)

Antiflogistici, analgesici e antisettici, sono utilizzati in uso esterno per le conseguenze di traumi, come ematomi, slogature, contusioni, ecchimosi o dolori reumatici d'origine muscolare e articolare.

Si esclude l'uso interno a causa dei disturbi gastrointestinali che ne conseguono, mentre un uso topico prolungato può provocare delle reazioni cutanee con formazione di vescicole.



Tremontina di pino (*Pinus sylvestris*)

Iperemiente e antisettica, utilizzata in uso esterno contro dolori reumatici e nevralgie. Da non applicare su superfici estese.



Frutti di peperoncino (*Capsicum annuum*)

Iperemianti (causano un accumulo di sangue sottocutaneo), in uso esterno vengono utilizzati in caso di disturbi reumatici. Sono da utilizzare con moderazione poiché possono causare reazioni di ipersensibilità cutanea.



Fiori di garofano, "chiodi di garofano" (*Syzygium aromaticum*)

Utilizzati in stomatologia come anestetico locale nelle affezioni della bocca.



Foglie di menta (*Mentha piperita*)

Esternamente sono utilizzate contro i dolori muscolari e le nevralgie. Da non utilizzare per i bambini piccoli.



Foglie di betulla (*Betula pendula*)

In infusione come trattamento di appoggio in caso di dolori reumatici.



Foglie d'ortica (*Urtica dioica*)

Per via interna ed esterna vengono utilizzate per il trattamento dei dolori reumatici.

Dolori reumatici? Vi aiuta la fresca forza della natura.



Nuovo!

Medicamento fitoterapeutico di fiori freschi

A.Vogel

A.Vogel Compresses per i reumatismi con alte dosi di arpagofito

- la fitoterapia di base dei disturbi reumatici
- contro le patologie degenerative dell'apparato locomotore
- per ridurre il consumo di analgesici sintetici

www.avogel.ch



Logo svizzero contro il reumatismo
In che modo i reumatismi A.Vogel collabora
per la loro cura e prevenzione?

Pioniere della Medicina Naturale
dal 1923

A. Vogel

*activ per affrontare
il vento e il cattivo tempo*

DC
DOPFESCH GRUBNER AG-BASEL



presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

activdirect

**BUONO di
Fr. 2.-**

*Lo zinco attiva elementari
processi del metabolismo e
insieme con la vitamina C
ha un ruolo rilevante nella
difesa immunitaria.*

valido fino al 30.11.2006



*1 x al giorno come integratore
alimentare.
Si prende senz'acqua, basta
farlo sciogliere sotto la lingua*



nuovo

In vendita in farmacia e drogheria.

activdirect
zinco+vitamina c

**Contusione?
Distorsione?
Strappo?**

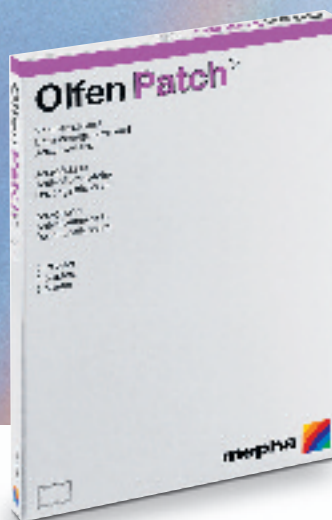


Olfen Patch[®]

A lunga durata d'azione

Il cerotto antidolorifico della Mepha:

- ▶ allevia i dolori
- ▶ antiinfiammatorio
- ▶ riduce i gonfiori
- ▶ rinfresca piacevolmente
- ▶ efficace fino a 12 ore



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

Quelli con l'arcobaleno

mepha 

L'11 per divertirsi senza farsi male quando si gioca a calcio

10 + 1 = - 30%

10 esercizi + fair play = 30% in meno di infortuni

L'11 serve a preparare la partita e a prevenire gli infortuni. Si tratta di 10 esercizi molto semplici, l'undicesimo, invece, è un invito al fair play. È importante svolgere gli esercizi con continuità in modo da ottenere un buon equilibrio muscolare. Le lesioni più frequenti nel calcio riguardano gli arti inferiori, a cominciare da una banale distorsione della caviglia per finire allo stiramento del ginocchio, dallo stiramento o allo strappo muscolare della coscia, specialmente nei muscoli posteriori, allo stiramento della regione inguinale. Sono stati scelti questi esercizi in modo da prevenire le lesioni più frequenti in queste regioni.



- 1 Piegamento sugli avambracci
Rafforzare e stabilizzare la muscolatura del busto
- 2 Piegamenti sull'avambraccio in posizione laterale
Rafforzare i muscoli laterali dell'addome e stabilizzare il busto
- 3 Hamstrings
Rafforzare i muscoli posteriori della coscia
- 4 Sci di fondo
Rafforzare la muscolatura delle gambe
- 5 Lanciare il pallone stando su un piede
Migliorare la coordinazione e l'equilibrio, rafforzare la muscolatura delle gambe
- 6 Stazione su una gamba e flessioni del busto
Migliorare la coordinazione e l'equilibrio, rafforzare la muscolatura delle gambe
- 7 Stazione su una gamba e movimento del pallone a forma di 8
Migliorare la coordinazione e l'equilibrio, rafforzare la muscolatura delle gambe
- 8 Saltare a piedi pari
Allenare la forza e la tecnica di salto
- 9 Shuffle a zigzag
Allenare la forza e la tecnica di salto
- 10 Salti in alto e in lungo
Allenare la forza e la tecnica di salto
- 11 Fair play: rispettare sé stessi e gli avversari
Gran parte delle lesioni nel gioco del calcio è dovuta ai falli. Rispettate le regole del gioco e comportarsi in modo sportivo nei confronti degli avversari aiuta perciò a prevenire gli infortuni.



Suva
Istituto nazionale svizzero
di assicurazione contro
gli infortuni
C.P. 6002 Lucerna

Per informazioni:
telefono 041 419 5111

Per ordinazioni:
www.suva.ch/waswo
telefono 041 419 58 51

Nelle Farmacie SpazioSalute
è a disposizione l'opuscolo
informativo



Cinture di sicurezza

Le associazioni che si occupano di sicurezza stradale (upi, tcs, Consiglio della sicurezza stradale, Fondo per la sicurezza stradale) hanno pubblicato un utile volantino sull'importanza delle cinture di sicurezza quando siamo alla guida della nostra automobile. Ve lo proponiamo.

Siete attaccati alla vita? Allacciatevi!

In 3 secondi moltiplicate per 10 le vostre probabilità di sopravvivenza.

Di giorno o di notte, per tratti corti o viaggi lunghi, con la neve o con il sole, da soli o con la famiglia, poco importa: allacciarsi la cintura in auto è non solo obbligatorio ma anche e soprattutto di vitale importanza per tutti gli occupanti.

Eppure in Svizzera _ degli automobilisti non si allaccia le cinture nell'abitato, dove invece il rischio di incidenti si conferma più elevato.

La cintura: istruzioni per l'uso

- Prendete l'abitudine di allacciarsi le cinture e di accendere i fari prima di partire, sia di giorno che di notte.
- Regolate in modo corretto l'altezza della cintura e del poggiatesta.
- Evitate di attorcigliare la cintura quando la allacciate.
- Toglietevi gli indumenti ingombranti e pesanti (mantello, giacca a vento ecc.) che riducono l'efficienza della cintura. Quest'ultima, infatti, deve aderire al corpo.
- Assicuratevi che il seggiolino dei bambini sia omologato, adatto al loro peso e ben fissato. Ci sono sistemi di sicurezza ottimali per ogni fascia di età. Trovate i principali modelli disponibili sul mercato ai siti www.upi.ch e www.tcs.ch
- Anche le donne in cinta hanno l'obbligo di allacciare la cintura facendola passare più bassa possibile, al livello del bacino.
- Ricordatevi che l'airbag è stato ideato per funzionare in combinazione con la cintura. Nella maggior parte dei casi questi due dispositivi sono collegati per garantire la maggior efficacia. Per maggiori informazioni sui sistemi di sicurezza a bordo delle vetture, visitate il sito www.euroncap.com

Cosa dicono la legge e le assicurazioni?

La legge è molto chiara.

L'uso delle cinture di sicurezza è obbligatorio sia sui sedili anteriori sia su quelli posteriori, pena una multa. Il conducente del veicolo è legalmente responsabile della sicurezza di tutti i suoi passeggeri.

L'obbligo di portare le cinture sarà esteso a tutti gli utenti di veicoli a motore. Ad esempio, gli scuola bus longitudinali messi in circolazione per la prima volta a partire dal 1° marzo 2006 dovranno essere dotati almeno di cinture addominali. Gli scuola bus più vecchi avranno tempo fino al 1° gennaio 2010 per adeguarsi alla nuova regolamentazione.

In caso di incidente il mancato uso delle cinture consente all'assicurazione di ridurre le relative prestazioni.

Le cifre dicono più delle parole

Un urto può essere letale già a 30 km/h.

Già a 14 km/h il peso di un corpo che subisce un urto frontale si moltiplica per 8.

Un urto frontale a 50 km/h equivale a una caduta dal 3° piano.

Un bambino non allacciato corre un rischio 7 volte maggiore di rimanere ferito o ucciso rispetto a uno allacciato.

Ogni anno in Svizzera 60 vite potrebbero essere risparmiate se l'utilizzo delle cinture fosse sistematico.

Siamo sulla buona strada. Continuiamo così.

- I dati sono incoraggianti: negli ultimi vent'anni il tasso di utilizzo delle cinture è in continuo aumento.
- I sondaggi di opinione mostrano che sempre più automobilisti non si sentono protetti se non si allacciano la cintura.
- Le case automobilistiche moltiplicano le innovazioni per "motivarci" ad allacciare la cintura: cinture regolabili e più ergonomiche, segnali sonori e luminosi che scattano se ci dimentichiamo di allacciarle, ecc.
- È indubbio che le nuove generazioni, abitate sin dalla nascita a mettere le cinture di sicurezza, lo considereranno un gesto del tutto normale che ci... allaccia alla vita.

Maggiori informazioni:
Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi

Tel. 031/390 22 22
Fax 031/390 22 30
info@upi.ch; www.upi.ch

VICHY
LABORATOIRES

(1) Efficacia di Aminexil®: test in vitro. (2) Efficacia di Aminexil SP94™: test d'utilizzo su 240 persone.
(3) Efficacia di Aminexil®: test scientifico con Aminexil® vs. placebo su 130 persone.

Compresso nella radice, il capello diventa più sottile, si devitalizza e cade.

DERCOS
AMINEXIL SP94™

TRATTAMENTO INTENSO ANTICADUTA

Per capelli meglio ancorati⁽¹⁾
nelle radici e più vigorosi⁽²⁾.
Già dopo 6 settimane.

CADUTA RALLENTATA: 77%. CAPELLI PIÙ VIGOROSI: 66%⁽²⁾.

Fatevi consigliare nella vostra farmacia.





presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Prezzo **choc**
per un mese
**Dynamisan
forte** 20 fiale
a fr. **35⁹⁰**
invece di **59.-**
valido fino al 31.10.2006

Per una primavera in piena forma... fate il pieno di energia con Dynamisan® forte!

Preparazione a base di aminoacidi per aumentare l'energia grazie ad un'azione tripla:

1. Favorisce la produzione delle proteine muscolari
2. Aumenta la produzione dell'energia delle cellule
3. Favorisce l'eliminazione delle tossine

Leggete il foglio illustrativo.

NOVARTIS
Novartis Consumer Health
Schweiz SA, 3001 Berne