

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



Marzo 2008



La rivista offerta dalla vostra farmacia SpazioSalute



La vita è fatta di piccoli movimenti.
Viveteli pienamente.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Voltaren Dolo

20%
di sconto

valido fino al 31.05.2008



Voltaren Dolo® 
Emulgel®

MENO DOLORI, PIÙ GIOIA DI MUOVERSI



 Dolori alle articolazioni dovuti a sport e infortuni? Voltaren Dolo® Emulgel® allevia il dolore. La sua composizione esclusiva contiene un principio attivo che penetra rapidamente e in profondità. 

 E aiuta a ritrovare ogni giorno il piacere di muoversi.

NOVARTIS
Novartis Consumer Health
Schweiz AG, 3007 Bern

Leggere p.f. il foglietto illustrativo.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

la vita moderna ci porta sempre più a riscoprire, oltre ai benefici di un'alimentazione sana e di attività di movimento all'aria aperta, anche l'importanza di un ambiente abitativo salutare.

Tutti siamo coscienti ormai che la nostra amata abitazione debba offrirci sì protezione, ma anche le condizioni ideali per la permanenza e per lo svolgimento di tutte le attività fisiche ed intellettuali in casa, assicurandoci salute e benessere. Dobbiamo perciò creare ambienti puliti e liberarci dalle sostanze inquinanti rilasciate da apparecchiature e rivestimenti edilizi interni, dagli insidiosi batteri, dalle muffe, dagli acari, dalle polveri e dai pollini spesso causa di patologie croniche (allergie, asma...), come pure dagli odori sgradevoli.

La casa ideale è dunque fatta di materiale che respira e che contribuisce a creare tutto l'anno un ambiente piacevole, che mantiene il caldo d'inverno e il fresco d'estate, regola l'umidità, filtra e purifica l'aria. Non dimentichiamo poi l'isolamento termico per garantire risparmio energetico, come pure un buon isolamento acustico così che i rumori si attutiscano per lasciare spazio alla melodia delle voci e della vita quotidiana degli abitanti della casa... Stiamo forse sognando?

Buona lettura

I farmacisti SPAZIOSALUTE

e-mail: spaziosalute@ticino.com

sito internet: www.farmaciespaziosalute.ch

Casa dolce casa 5
salute



L'elettrosmog 9
salute



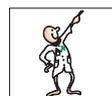
Il radon che cos'è? 13
salute



Capigliatura folta anche in età avanzata 16
salute



Farmacie SPAZIOSALUTE 18



Disturbi della circolazione 19
spazio agenda



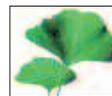
Vivere con una pianta 22
salute



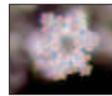
Comunità Emmaus Ticino 26
associazioni



La vita inizia a 50 anni 29
spazio verde



H₂O ecologica 30
salute



Topi: amici indesiderati 35
veterinaria



Dieta pro Zona 37
salute



Marzo 2008

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

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



La forza della natura contro i dolori articolari.

Terapia acuta



Terapia a lungo termine



Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE

**Bioforce
rheuma**
20%
di sconto

valido fino al 31.05.2008



BUONO

Gel per i reumatismi A.Vogel con arnica montana fresca.
Efficace contro i dolori alla schiena e alle articolazioni e in
caso di contratture muscolari.

Richiedete presso la vostra farmacia un campione gratuito.

Casa dolce casa

La qualità della nostra vita dipende anche dalle condizioni ambientali della casa in cui viviamo.

La casa è l'ambiente in cui svolgiamo molte attività, tra cui quelle di riposarci, di rilassarci e di ristorarci, necessarie per affrontare bene le incombenze quotidiane. Avere una casa salubre, confortevole ed accogliente migliora la salute, l'umore ed il sonno con ripercussioni benefiche sulla nostra produttività e sulla nostra vita sociale.

I fattori che influiscono sulla qualità del clima e del comfort in casa sono innumerevoli. Ne prenderemo in considerazione solo alcuni che ci sembrano importanti

La temperatura

Tra le mura domestiche dovremmo mantenere una temperatura oscillante tra 16 e 20 gradi centigradi, che non deve essere costante in tutti gli ambienti, ma che può essere diversificata in base alle esigenze ed agli spazi. Non esiste infatti una temperatura standard per tutte le stanze di casa. Ciò che dovrebbe rimanere stabile è la temperatura "casalinga" che dovrebbe situarsi appunto tra un minimo 16 e un massimo di 20 gradi. Se vogliamo diversificare la temperatura, questa dovrebbe essere compresa tra i 19 e i 20 gradi nei locali in cui viviamo di giorno, e tra i 16 e i 18 nelle camere da letto.

Un clima "tropicale" in casa quando fa freddo è dannoso per la salute, come pure tenere sempre le finestre chiuse per evitare di disperdere il calore accumulato in casa: arieggiare infatti è necessario durante tutto l'anno, prestando la dovuta attenzione in caso di allergia ai pollini, per evitare il ristagno dell'aria con accumulo di batteri e microrganismi.

Quando arriva la stagione calda poi, il ricorso all'uso del condizionatore deve essere fatto in modo sensato. Non è infatti l'apparecchio, come spesso si crede, la causa di malattie e raffreddori, quanto piuttosto il suo utilizzo errato ed una manutenzione e una pulizia non corrette.

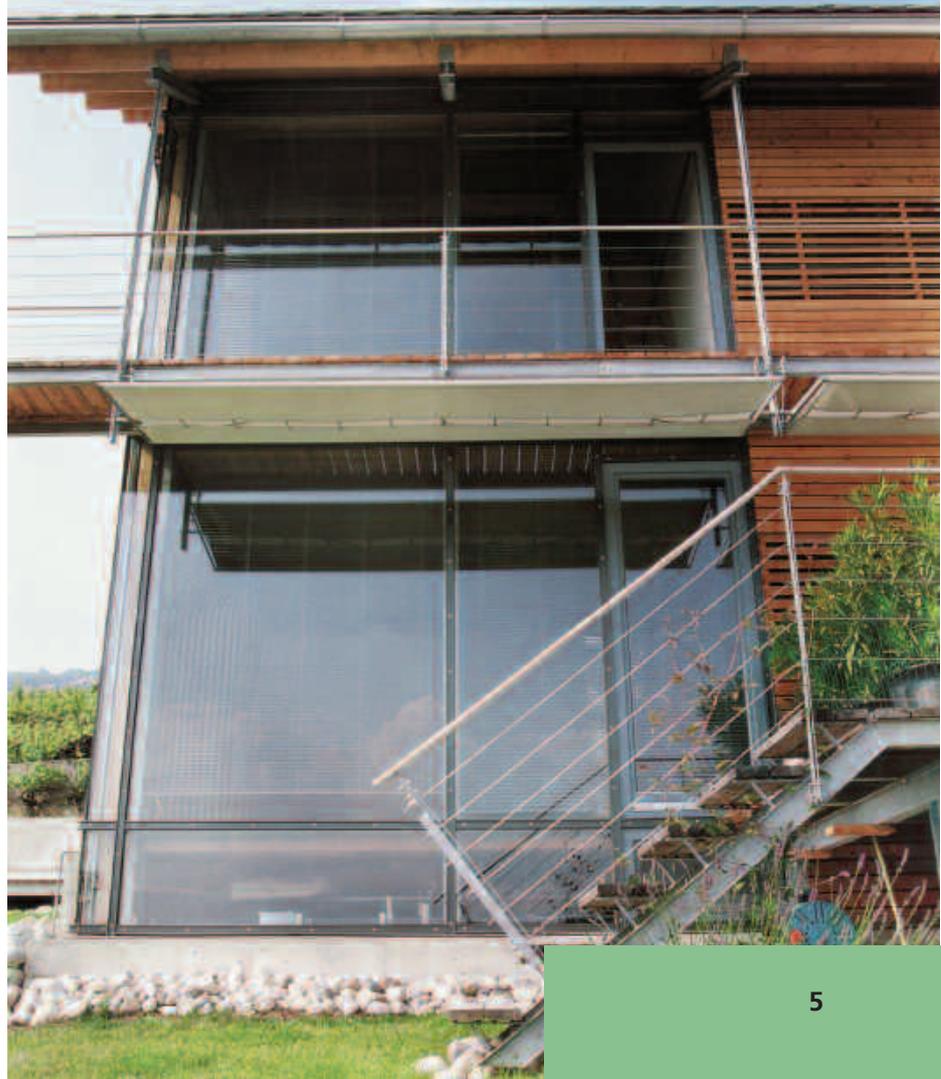
È bene, di regola, evitare sempre sbalzi termici troppo elevati tra l'esterno e l'interno della casa.

L'umidità

L'umidità relativa media ideale di un ambiente domestico sano dovrebbe essere compresa fra il 40 ed il 60%. L'aria eccessivamente secca, in particolare d'inverno anche a causa del funzionamento dei termosifoni, crea problemi alla gola ed alle vie respiratorie, mentre troppa umidità può favorire il proliferare di muffe e di allergie. L'ideale è un buon equilibrio, non sempre facile da realizzare.

Se l'ambiente è riscaldato è necessario mantenere un buon grado di umidità, se viene raffreddato dovrà essere deumidificato nel modo giusto.

Farmacisti *SpazioSalute*



ELANCYL

PARIS

Constatate il miglioramento silhouette già dopo 14 giorni

Cellu reverse

Cellulite persistente
Cosce e fianchi

Cellulite localizzata
Ventre e girovita



NUOVO

Miglioramento silhouette
su cosce e fianchi
82%*

Effetto
riprofilamento
81%**

Testato anche su
giovani mamme

Pierre Fabre

*Test biometrico: effetto miglioramento silhouette nella zona cosce e fianchi per 61 soggetti dopo 14 giorni di utilizzo. ** Test d'utilizzo con 67 soggetti dopo 28 giorni.

www.elancyl.com



Principi attivi ad alto
dosaggio: per una
pelle visibilmente
e tangibilmente più
soda.

Cura Rassodante per il Corpo



In più, GRATIS:
protezione solare
All Day 20+ (25 ml),
valore CHF 7.-

L'acustica

Il problema dell'inquinamento acustico è molto diffuso. Pur essendo in casa, dobbiamo fare i conti con i rumori del traffico, dei lavori edili, degli elettrodomestici, della televisione, della radio, dei rumori provenienti dalle case dei vicini ecc. Questo succede perché, nelle costruzioni poco curate nei particolari e nella struttura, il rumore viene amplificato ad esempio dalle cavità in cui scorrono i tubi di scarico e dai mattoni forati, che diventano ottime casse di risonanza. Nelle vecchie costruzioni dalle pareti molto più spesse e fatte di mattoni pieni e sassi le onde sonore avevano meno possibilità di trasmissione ed i rumori venivano attenuati.

Riducono sicuramente il problema le stoffe, i tappeti ed i tendaggi, che smorzano parte della vibrazioni sonore. Pannelli di sughero, ottimo isolante, applicati alle pareti ed al soffitto potranno poi attenuare ulteriormente i rumori.

Le muffe

Le muffe sono funghi microscopici che per svilupparsi hanno bisogno contemporaneamente di 4 condizioni, che sono una temperatura superiore ai 15°C, la presenza di spore (particelle riproduttive che sopravvivono anche in condizioni sfavorevoli), la scarsità di luce ed un'umidità relativa superiore a 75% con la formazione di condensa.

Spesso abbiamo difficoltà a prevenire la formazione di muffe sui muri delle nostre case ed ancor più ad eliminarle quando si sono formate. In quest'ambito grande importanza assumono la progettazione della casa, l'arredamento ma soprattutto la conduzione, i comportamenti e le abitudini domestiche.

Dimenticando la temperatura, che comunque vogliamo superiore a 15°C nelle nostre abitazioni, possiamo cercare di inattivare ed eliminare spore e muffe con vernici che contengono additivi contro le muffe o con l'ipoclorito di sodio diluito (la candeggina).

I raggi solari ultravioletti disinfettano ed impediscono alle spore di svilupparsi. Evitiamo quindi di coprire le pareti più fredde con gran-

di mobili. In particolare d'inverno è utile illuminare gli ambienti tenendo aperte persiane, tapparelle e tende.

L'elemento però che dobbiamo controllare maggiormente, tenendo basso il tasso di umidità relativa, è la condensa (la formazione di goccioline d'acqua), che si deposita sulle superfici più fredde. A questo proposito è importante notare che i fattori che aumentano l'umidità sono soprattutto i vapori prodotti in cucina ed in bagno, come pure il numero di persone, animali e piante che vivono in casa. Occorre eliminare l'umidità prima che si diffonda negli altri ambienti grazie all'utilizzo di prese d'aria, aspiratori e cappe aspiranti funzionanti ed efficienti, che convogliano il vapore acqueo all'esterno.

Apriamo porte e finestre, creando possibilmente corrente d'aria, anche solo brevemente d'inverno, arieggiamo ed aiutiamo a sostituire l'aria umida e viziata con altra più secca e ossigenata.

Limitiamo inoltre il numero di piante d'appartamento, che pure rilasciano umidità, ma soprattutto non spruzziamole dentro casa. Non mettiamo i panni ad asciugare in casa poiché inumidiscono l'ambiente. Non dimentichiamo che il numero di abitanti influenza il grado di umidità, respirando e sudando come pure a dipendenza dell'uso che fa di bagni e cucina.

Teniamo infine presente che speciali intonaci interni, a base di gesso, e mobili in legno che "respira" non impregnato, possono incamerare e neutralizzare umidità in eccesso.

... e se tutto ciò non servisse occorrerà installare dei deumidificatori.

farmacisti SpazioSalute

Caduta dei capelli? Priorin® N

Il segreto
per capelli
forti.

www.priorin.ch



Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

L'elettrosmog

È luogo comune pensare che la manipolazione di fili elettrici può essere pericolosa; questa può essere ancora più pericolosa se ci troviamo in un ambiente a contatto con l'acqua. Anche i bimbi sanno che le eventuali scariche elettriche possono condurre alla morte immediata. Al contrario, solo poche persone sono al corrente dell'insidiosa pericolosità dei campi elettromagnetici, come quelli creati dalle basse frequenze delle linee e degli apparecchi elettrici, o quelle delle alte frequenze delle antenne, dei forni a microonde oppure dell'internet senza fili. Numerose ricerche europee e americane hanno attestato gli effetti dei campi elettromagnetici sugli esseri viventi. I sintomi possono variare dai disturbi del sonno, all'emicrania, a problemi più gravi come la depressione, l'arteriosclerosi, gli aborti o i tumori. Diversi studi hanno dimostrato che i campi elettromagnetici influenzano la membrana cellulare, disturbando il sistema nervoso e quello endocrino. La produzione di melatonina diminuisce provocando un abbassamento delle difese immunitarie e uno squilibrio del ritmo biologico e dunque del sonno. La melatonina è prodotta soprattutto durante la notte ed è per questo motivo che l'esposizione ai campi elettromagnetici in queste ore può disturbare maggiormente la salute rispetto alle ore diurne.

I rischi per la salute dipendono essenzialmente da sei fattori: l'intensità dei campi elettrici e magnetici, la durata e il momento dell'esposizione, la sensibilità individuale e l'età (i bambini sono generalmente più sensibili). Questi fattori fanno in modo che le relazioni tra la malattia e le sue cause siano spesso difficili da individuare. Comunque sia una cosa è certa: gli scienziati sono d'accordo sul fatto che le onde elettromagnetiche sono nocive alla salute. Resta tuttavia ancora discutibile sapere a partire da quale grado d'intensità queste onde siano realmente dannose per il nostro fisico. Questo argomento è soggetto a polemiche molto accese e, come se non bastasse, le norme in vigore sull'intensità dei

campi elettromagnetici variano enormemente da un paese all'altro. In Svizzera le norme federali stabiliscono il valore limite di 4-6 V/m, in Francia il limite è di 58 V/m e in Italia di 0.6 V/m. Questi valori sono sovente calcolati in modo da non interferire con i piani commerciali delle lobbies e questo non favorisce la volontà di fare chiarezza in modo scientifico sull'argomento.

Campo elettrico e campo magnetico

In generale si parla di campi elettromagnetici ma, in realtà, bisogna dissociare il campo magnetico da quello elettrico. Ogni volta che siamo in presenza di elettricità si può parlare di un campo elettrico. Quest'ultimo si misura in volt per metro (V/m) e diminuisce con la distanza dalla sorgente. In generale, si considera il campo elettrico di 2V/m come accettabile per la salute. Per esempio una semplice coperta elettrica produce un campo tra i 100 e 2500 V/m! È dunque essenziale fare uso di questi apparecchi con molta moderazione e scegliere i modelli con altrettanta attenzione. I materiali conduttori di elettricità, come i metalli ed il legno, trasmettono questo campo più facilmente rispetto a quelli isolanti come i mattoni.

Il campo magnetico, dal canto suo, è prodotto dall'elettricità in movimento. L'unità di misura è il milligauss (mG) o il microtesla (uT). I motori, i trasformatori, i riscaldamenti a serpentina elettrica nei pavimenti, le lampade

Dott.ssa Paola Alfani
Architetto IAUG, GSD e
Geobiologa
Per informazioni contattare
paola@alfani.ch



PERNATON®

una flessibilità del tutto naturale

www.pernaton.ch



Nuovo

+ Omega 3

+ Glucosamina*



Disponibile nella farmacia



*La glucosamina è una componente del tessuto connettivo, dei legamenti e della cartilagine delle articolazioni. Un apporto sufficiente permette di mantenere la flessibilità articolare.

Colora la menopausa!

Cimifemine® néo

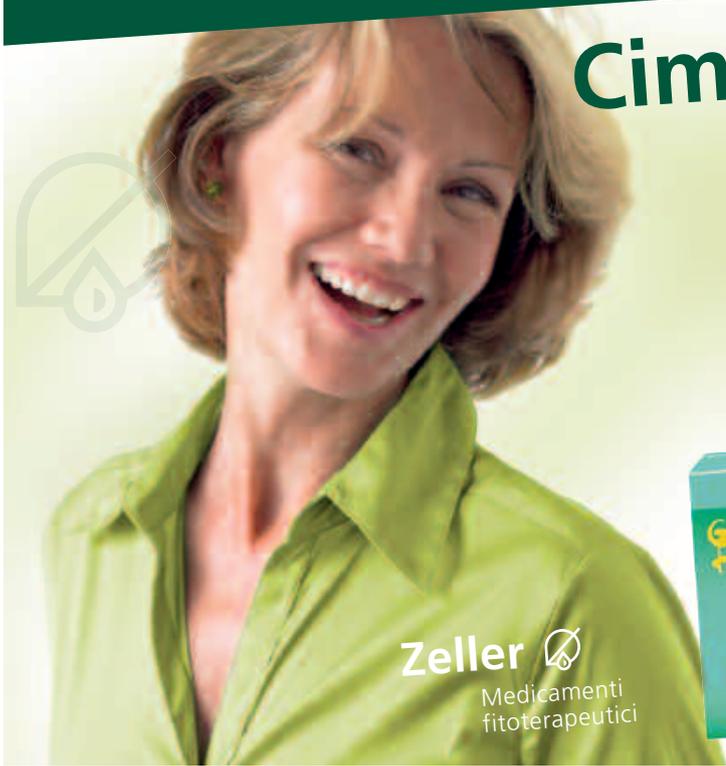
- Allevia i disturbi menopausali come vampate di calore, accessi di sudore o nervosismo
- Estratto speciale vegetale di cimicifuga Ze 450
- Solo 1 compressa al giorno

Cimicifuga ad alto dosaggio

È un medicamento vegetale.
Disponibile in farmacia e in drogheria.
Leggere il foglietto illustrativo.
Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn



Zeller 
Medicamenti
fitoterapeutici



alogene, le radiosveglie e le televisioni generano campi magnetici intensi. Si possono avvertire dei disturbi sulla salute a partire da 2 mG ma, talvolta, e su individui sensibili, valori più deboli di 0.2 mG possono già creare problemi. Per darvi un esempio, una radiosveglia situata a 25cm da una persona, irradia da 0,6 a 12 mG a seconda dei modelli. I campi magnetici sono più pericolosi di quelli elettrici perché influiscono più pesantemente sull'equilibrio energetico umano. Inoltre i campi magnetici attraversano la maggior parte dei materiali senza perdere d'intensità. Un muro non sarà mai un ostacolo. L'unica soluzione accettabile a questo "bombardamento occulto" è la distanza. Si consiglia dunque di allontanare il più possibile le fonti magnetiche dai luoghi in cui passiamo la maggior parte del nostro tempo.

Alcuni consigli pratici

- Togliere gli apparecchi elettrici dalla camera da letto. In questo luogo passiamo buona parte del nostro tempo e, durante la notte, siamo anche più sensibili.
- Mantenere il baby-phone ad una distanza di almeno 50cm dal bambino.
- Non lasciare apparecchi in veglia, come la tv o il computer. Questi continuerebbero a irradiare onde. La soluzione più saggia è staccare la spina.
- La sveglia o la radiosveglia a batterie sono preferibili.
- Attenzione al frigorifero, alla televisione o ai grossi trasformatori nei locali adiacenti alla camera da letto. I loro campi magnetici attraversano i muri.
- Spegnerne il cellulare durante la notte. Quest'ultimo si collega con l'antenna di rete più vicina.
- Evitare di usare il cellulare in macchina, le onde sono amplificate.
- Il letto elettrico, la poltrona elettrica e la termocoperta devono essere scollegati dalla presa quando non ne abbiamo bisogno.

- Evitare la serpentina elettrica per il riscaldamento o almeno spegnerla nella camera da letto.
- Spegnerne i collegamenti wi-fi e, durante la notte, allontanare dal letto la base principale del telefono senza fili di almeno 4-8m. Tornare al vecchio telefono con filo sarebbe l'ideale!
- In generale limitare il tempo di esposizione ai campi elettromagnetici e mantenere una distanza di sicurezza.
- Contattare un geobiologo per discutere le vostre possibilità di riparo dalle fonti elettromagnetiche presenti a casa vostra, oppure un elettricista esperto in elettricità biocompatibile. Quest'ultimo vi potrà consigliare sulla scelta dei cavi elettrici isolanti, sulle tecniche di spegnimento a distanza e altro ancora.

Conclusione

Con il progresso tecnologico di questi ultimi decenni, l'inquinamento elettromagnetico è aumentato in modo vorticoso e si prevede che nei prossimi anni sarà addirittura raddoppiato. Non potendo sopprimere i campi elettromagnetici che ci circondano, è importante saperli almeno "controllare" e "contenere" in una misura accettabile per la nostra salute e il nostro benessere.

Dr. Paola Alfani



Semplicemente tirare.
Rimanete in movimento.

Voltaflex

NUOVO

La vita ha davvero tanto da offrire. L'amore della famiglia. Un grande mondo da scoprire. La bellezza di un piccolo giardino. Per poter realmente gustare le piccole gioie della vita, una buona mobilità è indispensabile. Voltaflex favorisce la mobilità delle vostre articolazioni e, se utilizzato regolarmente, vi aiuta a mantenerle elastiche – per conservare il piacere di muoversi.

Rimanete in movimento — con Voltaflex.

 NOVARTIS
Novartis Consumer Health Schweiz AG

Voltaflex
PIÙ GIOIA DI MUOVERSI



Presso le Farmacie
Voltaflex
180 cpr
59.90
invece di 69.90
In regalo un "omino
per massaggi"

valido fino al 31.05.2008

DISTURBI DEL SONNO?

Medicamento fitoterapico aiuta.

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

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



 **VALVERDE**®
Medicamenti fitoterapici.

Leggere il foglietto illustrativo.
Sidroga AG, 4800 Zofingen

Il radon che cos'è?

Il radon è un gas nobile radioattivo che si forma in modo naturale nel suolo.

Il radon si forma nella sequenza di disintegrazione dell'uranio, che si trova dappertutto nel suolo. La disintegrazione naturale dell'uranio produce, tra gli altri, il radio e il radon. Gli atomi del radon possono disintegrarsi a loro volta formando polonio, bismuto e piombo. Questi prodotti detti di decadimento sono pure radioattivi e si associano agli aerosol dell'aria che respiriamo. I prodotti di decadimento si accumulano progressivamente negli spazi chiusi. Durante la respirazione, possono penetrare nei polmoni, depositarsi sul tessuto polmonare e irradiarlo, dando origine in alcuni casi ad un processo cancerogeno.



Come si propaga il radon?

Più il terreno è permeabile e più il radon può salire in superficie. La permeabilità è elevata negli interstizi più sottili (pori), nelle cavità maggiori (fessure, crepe, zone detritiche e zone scosse), nei sistemi carsici e nelle grotte. In pratica, il radon non si propaga attraverso gli strati di argilla ermetici.

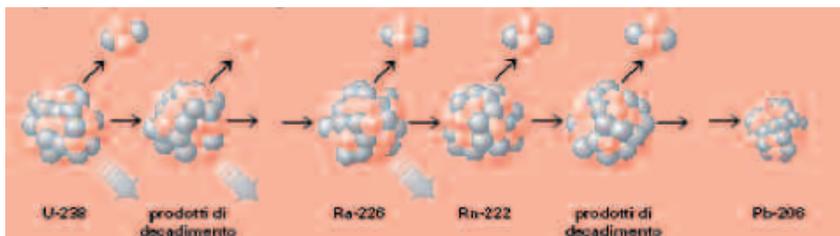
Pertanto, le differenze locali sono notevoli. In Svizzera, le zone ad alta concentrazione di radon si trovano prevalentemente nelle Alpi e nel Giura, ma sono stati riscontrati valori elevati anche in alcuni edifici dell'Altipiano. Per questo motivo, il radon è presente ovunque.



Infiltrazione del radon negli edifici

Effetto camino:

l'effetto camino è il principale responsabile del trasporto di radon dal suolo all'interno di un edificio: l'aria calda che sale nella casa provoca negli scantinati e nei piani inferiori una depressione appena percettibile, determinando un'aspirazione che può essere amplificata da ventilatori o caminetti. Nella stagione fredda, l'effetto aspirante negli scantinati è intensificato dai riscaldamenti accesi.



Involucro dell'edificio non ermetico: la penetrazione del radon all'interno di un edificio dipende in primo luogo dalla permeabilità dello stesso a contatto con il terreno.

Esempi di punti non ermeticamente isolati nell'involucro di un edificio:

- fessure e giunti di muri e pavimenti
- fori per il passaggio di cavi e condotte
- pavimenti di cantine in terra o ghiaia



Il radon provoca il cancro ai polmoni

Circa il 40% circa dell'irradiazione subita dalla popolazione residente in Svizzera deriva dal radon.

Il radon è la seconda causa di cancro ai polmoni, dopo il tabagismo. Il rischio di cancro ai polmoni aumenta con il numero di atomi di radon presenti nell'aria di uno spazio chiuso e con la durata di esposizione. I prodotti di decadimento del radon si accumulano nel tessuto polmonare irradiandolo. Tra l'irradiazione del tessuto polmonare e l'insorgere di un cancro ai polmoni possono trascorrere anni o decenni.

In Svizzera vivono circa 7 milioni di persone. Ogni anno ne muoiono circa 70 000, 17 000 delle quali di cancro. Il cancro ai polmoni miete annualmente circa 2700 vittime di cui 240 casi sono attribuibili al radon. Il radon è così la sostanza cancerogena più pericolosa nelle abitazioni.

La sequenza di disintegrazione dell'uranio-238

Apparecchio per la misurazione del radon



NUOVO

RETINOL ANTI-CELLULITE INTENSIVO

SILHOUETTE AFFINATA*: ADDOME-FIANCHI-GLUTEI

RoC
PROMESSES TENUES™



*Studio scientifico su 26 donne durante 12 settimane.

Il vostro mal di testa è un vero rompicapo?

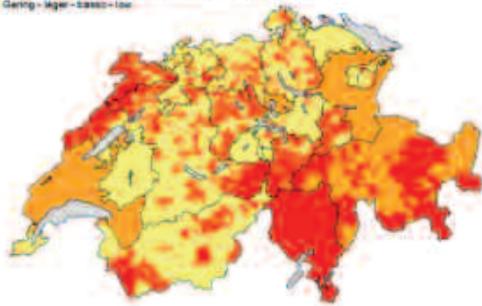


Allevia rapidamente il mal di testa.
Dopo circa 30 minuti.

 Vifor

Rischio radon in Svizzera

Hoch - elevat - elevato - high
Mittel - moyen - medio - medium
Gering bis mittel - geringe bis mittel - basso a medio - low to medium
Gering - gering - basso - low



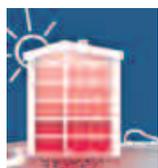
Base della carta: misure nelle costruzioni (in locali abitati).
Stato: gennaio 2007



Misura del radon

La concentrazione di radon può essere misurata in modo semplice ed economico con l'ausilio di speciali dosimetri.

- I dosimetri sono ottenibili presso i servizi di misura riconosciuti.
- Prezzo: circa 60.- franchi al pezzo, risultato incluso.
- Durata della misura: al minimo 1 mese, è consigliabile la posa per 3 mesi durante il periodo di riscaldamento dell'edificio.
- Dopo la misura, rinvio del dosimetro al servizio di misura riconosciuto. Comunicazione dei risultati dopo un'analisi.



Raccomandazioni

- Nelle case monofamiliari si raccomanda di piazzare due o tre dosimetri in diversi locali abitati.
- Evitare le zone con correnti d'aria (porte, finestre).
- È preferibile misurare i piani inferiori della

casa, poichè ai piani superiori la concentrazione del radon è meno elevata.

- Prevedere l'esecuzione delle misure di preferenza durante il periodo di riscaldamento della costruzione, quando la concentrazione del radon è più elevata.



Misure edili

Misure preventive:

Tutte le abitazioni sono diverse tra loro. Pur non potendo dunque prevedere la concentrazione di radon in una costruzione fin dalla sua progettazione, è molto più conveniente dotare gli edifici nuovi delle necessarie misure di protezione, piuttosto che dover ricorrere a risanamenti successivi. Per una nuova costruzione, l'UFSP consiglia di:

- verificare se il terreno scelto si trova in una zona ad alto rischio radon;
- in caso affermativo, adottare misure preventive;
- nelle zone a basso rischio radon, è sufficiente costruire secondo lo stato della tecnica.
- nelle zone a medio rischio radon, le misure da adottare sono da chiarire di caso in caso.

Risanamento:

se la concentrazione di radon nei locali d'abitazione e di soggiorno supera il valore limite di 1'000 Bq/m³, è necessario risanare l'edificio. La concentrazione di radon dovrebbe risultare inferiore ai 400 Bq/m³. Per diminuire il tenore di radon negli edifici esistenti possono essere adottate contromisure tese a:

- diminuire la depressione all'interno dello stabile;
- ostacolare il radon proveniente dal terreno;
- impedirne la propagazione nei locali abitati;
- eliminarlo dai locali abitati.

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
3003 Berna
Tel. +41 (0)31 322 21 11
Fax +41 (0)31 323 37 72
<http://www.bag.admin.ch/themen/strahlung/00046/index.html?lang=it>

Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità
Divisione della salute pubblica
Laboratorio cantonale
<http://www.ti.ch/laboratorio>
via Mirasole 22
CH-6500 Bellinzona
Tel.: 091 814 61 11
Fax: 091 814 61 19

Capigliatura folta anche in età avanzata

Prof. Dr. med. Ralph Trüeb, professore di dermatologia, specialista dei capelli e autore di un libro sull'anti aging.

Ingriscono e cadono: nei capelli l'invecchiamento è ben visibile. Dato che la nostra vita media si allunga sempre più, la scienza si impegna a fondo nella ricerca di mezzi che permettano di rinviare i fenomeni legati all'età. Nella medicina anti aging l'ormone melatonina ha un ruolo importante, anche per i capelli. In questa intervista Ralph Trüeb, professore di dermatologia, specialista dei capelli e autore di un libro sull'antiaging, spiega come. La melatonina è nota soprattutto quale «ormone del sonno».

Com'è stato scoperto il suo effetto sulla crescita dei capelli?

La melatonina, che si forma nella ghiandola pineale dell'encefalo, tramite i nervi ottici conduce al sistema nervoso centrale dei segnali determinati dall'incidenza della luce, influenzando così sui cosiddetti ritmi circadiani dell'organismo, cioè su processi organici ciclicamente ricorrenti che dipendono dal momento della giornata, come il ritmo sonno-veglia. Dato che

anche il cambiamento di pelame degli animali, che ha come mediatore la melatonina, è influenzato dall'incidenza della luce variabile secondo le stagioni, era logico supporre che la melatonina influisse pure sul ciclo dei capelli degli esseri umani. Recentemente questa ipotesi è stata confermata dalla scoperta di recettori della melatonina e anche della presenza della stessa melatonina nei follicoli dei capelli, luogo di formazione di questi ultimi. Inoltre diversi studi hanno dimostrato che la melatonina attiva il ciclo di crescita dei capelli ed è quindi interessante come rimedio contro la loro caduta.

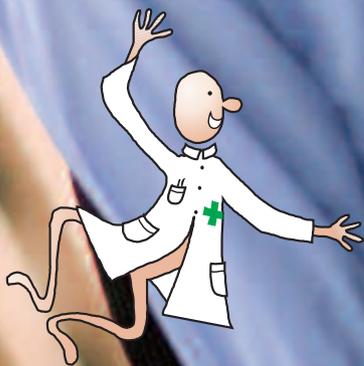
La melatonina è dotata anche di proprietà che vanno oltre lo stimolo alla crescita dei capelli?

La melatonina è comunemente conosciuta anche quale ormone anti aging perché capta i radicali liberi che danneggiano le cellule. I nocivi radicali liberi risultano da processi ossidativi causati per esempio da esposizione al sole senza protezione, dal fumo di sigaretta o da un'alimentazione ipercalorica.

Che relazione c'è col processo d'invecchiamento?

Coll'età nell'organismo aumentano le concentrazioni dei radicali liberi, mentre d'altra parte si riduce l'efficienza dei suoi sistemi di protezione, cioè gli antiossidanti molecolari ed enzimatici, e diminuisce pure il tasso ormonico della melatonina. La medicina anti aging parte dall'assunto che il processo di invecchiamento è associato alla diminuzione di diversi ormoni e si sforza di combatterlo con adeguate sostituzioni. Finora però non ci sono studi che documentino in modo convincente che questi trattamenti anti aging sistemici impediscano i naturali processi d'invecchiamento o allungino l'aspettativa di vita individuale.

Particolarmente interessanti sono quindi da considerare gli effetti comprovati dell'applicazione locale di melatonina sul cuoio capelluto.



CADUTA DI CAPELLI?

NUOVO il primo integratore per capelli che contiene melatonina - ASATEX

ANTI-AGING PER I VOSTRI CAPELLI

- Regola il ciclo del capello
- Stimola la crescita dei capelli
- Migliora la struttura dei capelli



Ottenibile in farmacia.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.

©2008 SpazioSalute AD

TRATTAMENTO COMPLETO A CONDIZIONI ECCEZIONALI

Le farmacie SpazioSalute vi offrono :

- una **confezione di prova in omaggio** per un trattamento di 5 giorni
- **20 CHF di sconto** all'acquisto della **prima confezione** di **Asatex** da 30 pezzi
- E all'acquisto della **seconda confezione**, un terzo **imballaggio originale gratuito**

Offerta valida fino al 31.5.2008



 **asatex**
SWISS MELATONIN HAIR FORMULA

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 San Gottardo SA**
6500 Bellinzona
Via San Gottardo 29
Tel. 091 825 36 46
- 7 Farmacia San Rocco SA**
6500 Bellinzona
Piazza Simen 7
Tel. 091 825 33 43
- 8 Farmacia Varini**
6600 Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71
- 9 Farmacia Dr. Zandralli SA**
6535 Roveredo
Piazza del Sole
Tel. 091 827 15 52

Sottoceneri

- 10 Farmacia dell'Aeroporto SA**
6982 Agno
Centro Agno
Tel. 091 605 65 64
- 11 Farmacia Beretta-Piccoli**
6952 Canobbio
Ipermercato Carrefour
Tel. 091 942 60 60
- 12 Farmacia Loreto Sagl**
6900 Lugano
Via Clemente Maraini 31
Tel. 091 994 35 65
- 13 Farmacia Centro Grancia SA**
6916 Grancia
Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43
- 14 Farmacia Internazionale SA**
6900 Lugano
Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91
- 15 Farmacia San Marco**
6943 Vezia
Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19
- 16 Farmacia Sant'Antonio Bissone SA**
6816 Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00
- 17 Farmacia San Gottardo**
6830 Chiasso
Corso San Gottardo 9
Tel. 091 682 86 77
- 18 Farmacia Serfontana SA**
6836 Serfontana
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05
- 19 Farmacia Ferregutti Sagl**
6850 Mendrisio
Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49
- 20 Farmacia di Breganzona Planfarm SA**
6932 Breganzona
Via Lucino/via Gemmo
Tel. 091 966 41 21
- 21 Farmacia Tosi**
6929 Gravesano
Via S. Pietro 1
Tel. 091 605 26 81



Nuova Farmacia
Farmacia Tosi
6929 Gravesano

Disturbi della circolazione sanguigna delle gambe?

Sensazione di pesantezza, di stanchezza, di dolori e gonfiori alle gambe, crampi notturni ai polpacci con prurito e sensazione di irrequietezza possono essere sintomi di una cattiva circolazione sanguigna venosa.

Oltre alla terapia farmacologia, diverse sono le misure preventive che si possono adottare.

In presenza di determinati sintomi è bene rivolgersi tempestivamente al proprio medico di fiducia.

Nelle farmacie *SpazioSalute*, una persona qualificata sarà a vostra disposizione per darvi consigli e informazioni dettagliate su questa problematica, secondo il calendario seguente:



Mendrisiotto

Bissone	Farmacia S. Antonio	Tel. 091 649 80 00	13.05.2008 - 17.05.2008
Mendrisio	Farmacia Ferregutti	Tel. 091 646 15 49	19.05.2008 - 24.05.2008
Chiasso	Farmacia S. Gottardo	Tel. 091 682 86 77	26.05.2008 - 31.05.2008
Morbio Inf.	Farmacia Serfontana	Tel. 091 683 05 05	02.06.2008 - 07.06.2008

Luganese

Grancia	Farmacia Centro Grancia	Tel. 091 994 72 43	13.05.2008 - 17.05.2008
Gravesano	Farmacia Tosi	Tel. 091 605 26 81	13.05.2007 - 17.05.2008
Agno	Farmacia dell'Aeroporto	Tel. 091 605 65 64	19.05.2008 - 24.05.2008
Veza	Farmacia San Marco	Tel. 091 967 19 19	19.05.2008 - 24.05.2008
Lugano	Farmacia Internazionale	Tel. 091 923 87 91	26.05.2008 - 31.05.2008
Breganzona	Farmacia Planfarm SA	Tel. 091 966 41 21	26.05.2008 - 31.05.2008
Canobbio	Farmacia Beretta-Piccoli	Tel. 091 942 60 60	02.06.2008 - 07.06.2008
Lugano	Farmacia Loreto	Tel. 091 994 35 65	02.06.2008 - 07.06.2008

Bellinzonese

Bellinzona	Farmacia Nord	Tel. 091 825 17 36	13.05.2008 - 17.05.2008
Bellinzona	Farmacia San Rocco	Tel. 091 825 33 43	02.06.2008 - 07.06.2008
Bellinzona	Farmacia San Gottardo	Tel. 091 825 36 46	09.06.2008 - 14.06.2008

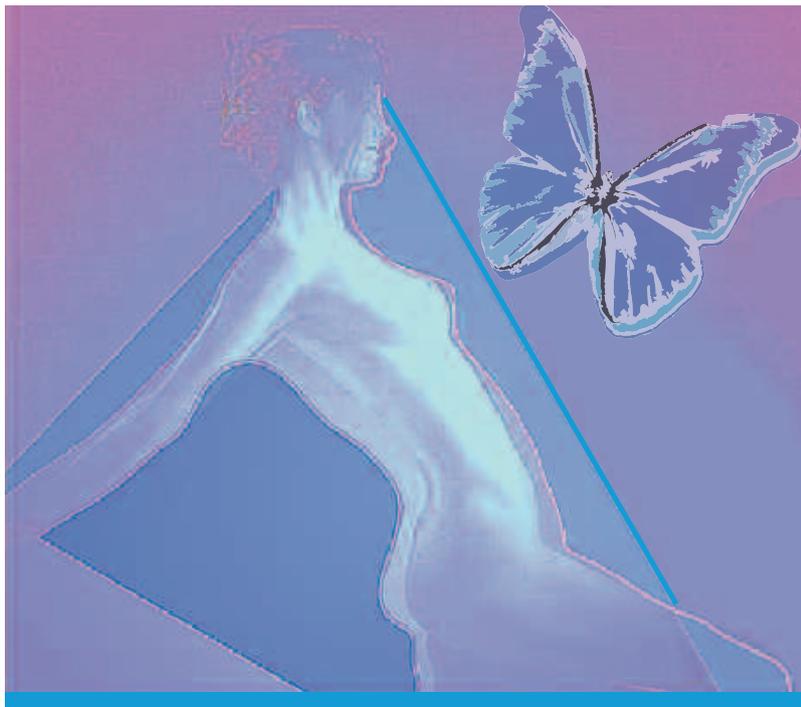
Locarnese

Locarno	Farmacia Varini	Tel. 091 751 29 71	13.05.2008 - 17.05.2008
Brissago	Farmacia Bianda	Tel. 091 793 20 65	19.05.2008 - 24.05.2008
Ascona	Farmacia Muraccio	Tel. 091 780 55 65	26.05.2008 - 31.05.2008

Valli

Biasca	Farmacia Centrale	Tel. 091 862 12 12	19.05.2008 - 24.05.2008
Roveredo	Farmacia Dr. Zandralli	Tel. 091 827 15 52	26.05.2008 - 31.05.2008
Airolo	Farmacia Boscolo	Tel. 091 869 19 16	02.06.2008 - 07.06.2008





il mio test di gravidanza

Primeview[®]  **hCG**

molto sensibile (20 UI/ml)

sotto getto d'urina
(o semplicemente in un bicchiere)

risultato in 2-3 minuti

Nuovo in farmacia

Presso le Farmacie SPAZIO.SALUTE

2 test

Fr. 19.-
invece di
Fr. 27.-

valido fino al 31.05.2008



 Lagap specialista in diagnostico medico

*Nuovo slancio
per le vostre gambe.*



NUOVO
Antistax[®] forte

Gambe stanche e doloranti?

Antistax[®]

 **Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

Disponibile nelle farmacie o drogherie.
Leggere il foglietto illustrativo.
Ulteriori informazioni su www.antistax.ch



Farmacia Breganzona Planfarm SA

Via Lucino 3, 6932 Lugano-Breganzona
Tel. 091 966 41 21 Fax 091 968 27 85
www.gate24.ch/39691 - planfarm@bluewin.ch

La Farmacia di Breganzona nasce nell'estate del 1978 come seconda sede farmaceutica del Comune di Breganzona alle porte di Lugano.

Sino dalla sua apertura ha potuto puntare sulla competenza professionale di esperti farmacisti e di personale specializzato, facendosi ben presto conoscere come "farmacia di consiglio" e di "preparatori".

Qui il pubblico trova formule esclusive vecchie e nuove, secondo l'Arte dello "Speciale" del passato ma preparate con standard moderni.

L'introduzione delle terapie naturali ha ulteriormente allargato la cerchia della clientela, che ha trovato qualità e competenza.

Nel corso della sua vita trentennale la Farmacia di Breganzona ha formato al suo interno una decina di assistenti di farmacia, la maggior parte delle quali è stata confermata al termine del tirocinio contribuendo al successo dell'azienda.

Questa tradizione formativa viene tuttora mantenuta.

Oggi l'organico è costituito da due farmacisti a tempo pieno con il titolo FPH, due assistenti di farmacia diplomate formatesi anch'esse all'interno dell'azienda ed una giovane in formazione. La stima che la clientela mostra per questo team, è la manifestazione più gratificante per il lavoro che viene svolto quotidianamente.



Il nostro team:

Valentina, Marianne, Luigi, Lara ed Elisa



Farmacia Tosi

Via S. Pietro 1, 6929 Gravesano
Tel. 091 605 26 81
Fax 091 604 60 30
farmacia.gravesano@bluewin.ch

"Quando nel 1989 fui chiamato ad assumere la gerenza della Farmacia Tosi, conoscevo a malapena il borgo di Gravesano e la valle del Vedeggio".

Rossana Simone, Assistente di Farmacia: "Allora eravamo in due e tutta la farmacia era racchiusa in un fazzoletto di 60 m2, adesso siamo in nove e i 200 m2 della nuova Farmacia appena rinnovata, sembrano già pochi". In effetti nel corso degli anni, la passione e l'interesse di Michele Tosi per l'omeopatia, ma in generale per la medicina naturale, ha contagiato un po' tutto il personale. Sara Bortone, Assistente di Farmacia: "l'interesse per l'omeopatia lo senti crescere pian piano, e la più grande soddisfazione è quella di riuscire a trasmettere al cliente/paziente queste sensazioni. Maria Mazza, Assistente di Farmacia: "l'omeopatia, l'aromaterapia, le terapie con i fiori di Bach ti permettono di avere un approccio al paziente molto più profondo rispetto alla terapie classiche, che restano sempre il cardine del nostro lavoro quotidiano".

Eliana Caminada, Assistente di Farmacia: "la conoscenza approfondita dei fiori di Bach, mi permette di capire meglio le problematiche dei pazienti".

Stefano Mazzola, Farmacista: "nel nostro nuovo laboratorio possiamo finalmente elaborare le nostre miscele di aromaterapia, gemmoterapici, oligoterapia... nelle migliori condizioni."

Jareth Moreschi, Assistente di Farmacia: "la disponibilità verso i pazienti, la competenza e la professionalità, sono sempre le migliori credenziali."



Vivere con una pianta

Varalli Kivy
architetto paesaggista
via Sarah Morley 6
6600 Muralto
tel. +41 091 735 70 17
fax +41 091 735 70 19
archkivy@ticino.com



Immaginiamo una domenica mattina: siamo svegli, ma ancora insonnoliti. Mentre facciamo colazione guardiamo fuori dalla finestra, scrutiamo il paesaggio e sogniamo di passare una splendida giornata felice e serena prima di ributtarci nella routine settimanale. Decidiamo quindi di uscire a passeggiare e dopo un primo susseguirsi di case e costruzioni, giungiamo alla meta finale, una zona verde. Un bel parco, la riva di un fiume, la montagna o un bosco. In ogni caso ci rigeneriamo e prendiamo serenità con una bella boccata d'aria per sentire tutto il profumo della stagione in corso.

Notiamo i fiori che sono sbocciati, lo spuntare delle nuove foglie oppure vediamo l'autunno o il riposo dell'inverno. Godiamo insomma del sereno e naturale svolgimento della vita.

Si può quindi dire che inverdire l'interno di un appartamento, con delle piante o dei fiori, influenza l'umore e aumenta il piacere di abitarci.

Uno spazio senza verde è sterile, anonimo e rende tristi. Da sempre l'uomo è cresciuto in mezzo alla natura ed essa lo ha nutrito, protetto e riscaldato; è solo negli ultimi decenni che si è perso questo contatto. L'aver una pianta a casa può quindi far ritrovare un po' di questo contatto e di conseguenza farci sentire più a nostro agio.

Oltre a ciò, una pianta non solo rende più felici ma è pure un ottimo regolatore d'umidità e di temperatura. Infatti grazie all'evaporazione naturale, le piante permettono di tenere l'aria dell'appartamento più umida durante il periodo invernale quando i termosifoni la seccano. Mentre nel periodo estivo, le piante permettono di abbassare un po' la temperatura e rinfrescare i locali.

Inoltre i nostri appartamenti sono pieni di mobili, tessuti, tappeti, collanti per parati, isolazioni o plafoni ribassati, ed ognuno di questi materiali può sprigionare nell'aria molecole nocive di benzene e formaldeide.

Le nostre meravigliose piante possono renderci la vita più sana perché grazie alla fotosintesi riescono a fissare ed assorbire una grande

quantità di queste molecole, rendendo l'aria più pulita.

Tra le piante che fungono da migliori depuratrici troviamo i Tronchetti della felicità, le Sanseveria, gli Spathiphyllum e i Filodendri.

Se invece siamo infastiditi da mosche e zanzare possiamo piantare o disporre delle piante che emanano una fragranza non gradita ai fastidiosi insetti.

Tra queste troviamo i gerani, che ornano la grande parte delle nostre terrazze, oppure possiamo piantare della citronella, della menta o del basilico, piante che inoltre sono molto utili pure in cucina.

Come si può notare, una pianta in casa può fare solo bene, ma si dovrebbe onorarla accordandole lo spazio ed il tempo che si merita.

Si dice che le piante, durante la notte, emanano anidride carbonica e mangiano l'ossigeno a noi indispensabile e si consiglia quindi di non mettere piante in camera da letto o nella stanza dei bambini o in quella di qualcuno che è ammalato.

Posso invece qui garantire che, se è vero che le piante emanano anidride carbonica e consumano ossigeno, la quantità è talmente minima che in proporzione il gatto di casa consuma più aria della pianta. Quindi anziché togliere le piante, fate piuttosto uscire il gatto!

Qualche consiglio

Prima di tutto bisogna sapere che quasi tutte le piante usate negli interni provengono dal sottobosco delle foreste tropicali, perché sono quelle più vicine al clima del nostro appartamento.

Nel sottobosco tropicale la luce è ridotta a causa della folta vegetazione soprastante che impedisce ai raggi del sole di penetrare completamente. Le piante ricevono quindi unicamente la luce dei raggi che riescono ad entrare solamente quando trovano uno spiraglio tra le foglie, quindi più o meno come quella che ricevono da una finestra nei nostri appartamenti.

Prendendo spunto dalla giungla, metteremo

Heró

Dalla natura con tanta
energia naturale.

Nelle Farmacie
Spazio**Salute**

Nuovo!



Corny free - senza zucchero

Corny classic - straordinaria formula con 5 cereali

Provi subito Corny free, la prima barretta ai cereali senza zucchero. In tre deliziose varietà: cioccolato, mela e nocciola. Oppure provi Corny classic con cinque pregiate varietà di cereali e gusti diversi.
www.corny.ch

CORNY
Ti porta avanti!

Nuovo
da marzo 2008



Adapta[®]

«Al mio Felipe
piace cambiare.»

Carolina Galliker-Saralegui,
esperta di bebè da 7 mesi



Provate le nuove varietà di Galactina Plasmon
al «Cacao» e ai «6 Cereali» con tante vitamine
e fibre prebiotiche.

Il vostro bambino ne andrà matto!

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Fr. 2.-
di riduzione
all'acquisto di due
confezioni di biscotti
Galactina Plasmon
valido fino al 31.05.2008



Adapta. Consigliato dalle maggiori esperte di bebè.



quindi le nostre piante in una zona luminosa, ma non ad un'esposizione diretta del sole per troppo tempo.

Attenzione però a non chiudere le tende durante il giorno, spesso tolgono molta più luce di quanto non si creda.

Le foreste tropicali si trovano sull'equatore, dove la temperatura è costante tutto l'anno e non scende mai sotto i 15-18°C. Quando durante il giorno la temperatura diventa troppo alta, è l'umidità che funge da regolatore, affinché le foglie non brucino.

Occorre quindi prestare attenzione agli sbalzi di temperatura troppo bruschi. Per esempio lasciare la finestra aperta vicino a una pianta per troppo tempo in inverno, può provocarle uno choc e il conseguente ingiallimento delle foglie.

Vegliare a non mettere la pianta vicino ad un termosifone: è troppo caldo e l'aria rarefatta la fa soffrire.

In estate va bene mettere le piante all'esterno, prestando attenzione a posizionarle all'ombra e vegliando che la temperatura notturna non scenda sotto i 15-18°C.

Nelle foreste tropicali, la terra è molto ricca di humus e di sostanze nutritive, il che permette alle piante di avere un apparato radicale ridotto. Ciò consentirà poi loro di potersi sviluppare anche in spazi ridotti come i vasi, una volta arrivate nei nostri appartamenti.

Per consentire però ad una pianta di svilupparsi bene una volta invasata, è necessario darle un apporto costante di sostanze nutritive. Nel primo anno si potrà evitare di concimarla, perché il vivaista da cui sarà stata acquistata avrà già provveduto, ma a partire dall'anno successivo, sarà necessario farlo ogni anno. Consiglio qui di utilizzare concimi a lunga durata, che rilasciano il nutrimento poco per volta ad ogni annaffiatura.

Osservando bene la vostra pianta, noterete come ogni 2 anni circa stenterà a crescere e diventerà opaca. Sarà quindi necessario fare un rinvaso in un vaso leggermente più grande aggiungendo terra nuova e fresca. È consigliato togliere un po' della terra vecchia

scuotendo la pianta o usando un bastoncino, e porre sul fondo del vaso uno strato drenante (Lecca, ghiaietto o cocci di vaso).

L'acqua è essenziale alla sopravvivenza e allo sviluppo di ogni specie, sia animale che vegetale, sempre però nel giusto dosaggio.

Nelle foreste pluviali piove quasi tutti i giorni, ma le temperature elevate e la conseguente evaporazione asciugano il suolo in fretta e permettono al terreno di effettuare un buon drenaggio, evacuando quella in eccesso, che quindi non ristagna.

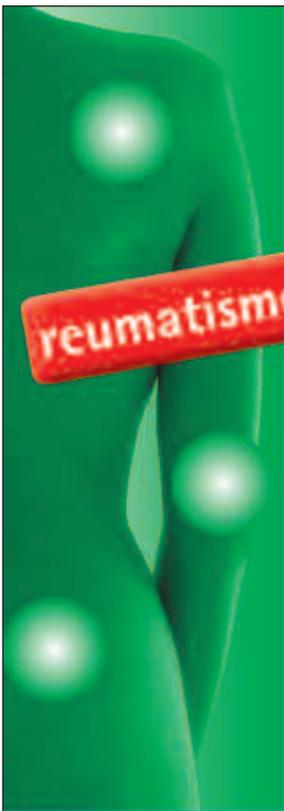
Per la salute nostra e delle nostre piante è quindi consigliato annaffiare poco ma sovente, lasciando inumidire il piattino affinché la pianta possa assorbire quella di cui ha bisogno, mentre quella restante evapora, aumentando l'umidità nell'aria, cosa assai gradita alla pianta stessa e molto benefica per la nostra respirazione.

Attenzione però a non lasciarne troppa o in modo regolare, perché ciò può provocare del marciume, sia della terra che delle radici e la conseguente morte della pianta per annegamento.

In caso di dubbio in quanto alla necessità o meno di annaffiare una pianta, si può inserire un dito nella terra: se questa è soffice, fresca e leggermente umidiccia, è perfetta e non è quindi necessario annaffiarla.

In conclusione consiglio a tutti di sognare con una pianta e di gioire della sua freschezza e semplicità ma ricordando però sempre che è un essere vivente che ha bisogno d'amore e di rispetto. È quindi importante collocarla nel posto più adatto e darle le giuste cure in modo che lei possa ricambiarvi con la serenità. Trattandola come un essere vivente, prestandole le giuste attenzioni e trattandola con rispetto sarà molto semplice diventare un "pollice verde".

Arch. Kivy Varalli



reumatismo?

In caso di dolori muscolari o articolari, malattie reumatiche a.es. artrosi

Kytta[®] pomata consolida

efficace contro il dolore

- antidolorifica
- antiinfiammatoria
- decongestionante

Kytta è disponibile
anche come
balsamo riscaldante.



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



Elimina le formiche più rapidamente

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Gesal
anti formiche
20%
di sconto

Valido fino al 31.05.2008



Gesal PROTECT.
Protegge con rispetto.



COMPO Jardin AG

Comunità Emmaus Ticino

Comunità Emmaus Ticino
Via Cantonale
6802 Rivera
Tel. 091 946 27 26
Fax 091 946 30 26
www.emmaus-arce.ch

Un giorno a Neuilly-Plaisance (Francia), ove risiedeva l'Abbé Pierre nel 1949 e località in cui egli accoglieva i giovani per le vacanze, arrivò un giovane trafelato: - Padre, venite, é orribile! Un uomo ha cercato di uccidersi, ma non é morto, venite presto!...

Georges vuole morire. Ha quarant'anni, ma ne dimostra sessanta. È disperato... "Sì, voglio morire. Lo capisci questo, prete? Voler morire! Perché non si ha più nulla!"

"Sei proprio sfortunato e non posso darti nulla. Non ho che debiti. Sono deputato, ma i soldi vengono spesi ancor prima di arrivare... Non posso proprio darti nulla; ma tu, in fondo, sei libero, dal momento che vuoi ucciderti. Ma prima di farlo, accetta almeno di darmi una mano ad aiutare gli altri... In due forse potremo tirare fuori qualcuno dall'inferno."

Per Georges, ogni cosa viene messa in dubbio, ora che non é più solo.

L'avventura di EMMAUS nasce nel momento stesso in cui Georges decide bruscamente di vivere per sé stesso e per gli altri

In Svizzera, durante la grande ondata di freddo del febbraio 1956, per la quale molte famiglie e persone socialmente isolate soffrivano (per la penuria di mezzi di riscaldamento), alcune persone si sono unite per combattere la miseria e per risvegliare la coscienza all'aiuto reciproco, con il motto "aiuta prima i più sofferenti".

Così a Ginevra, nel 1957, nasce la prima Comunità d'Emmaus in Svizzera a immagine di quelle fondate dall'Abbé Pierre in Francia.

L'avventura di EMMAUS Ticino nasce il 14 settembre del 1982, la comunità, che ha attualmente 15 posti a disposizione, offre un luogo dove vivere e lavorare a persone in difficoltà. Le Comunità d'Emmaus sono aperte a tutti coloro che sono pronti a vivere, lavorare e dividere la loro vita con e per gli altri. Ogni comunitario prende parte attiva al lavoro della Comunità nella misura consentitagli dai propri mezzi: i lavori per il governo della casa, la cucina, il bucato o il lavoro di recupero che assicura la base delle entrate. L'introduzione di alcool o di droghe é proibita nel modo più assoluto.

Le Comunità sono l'elemento essenziale del "Movimento Emmaus" fondato dall'Abbé Pierre. Tutte le Comunità della Svizzera romanda e del Ticino vengono gestite da un comitato locale e possono accogliere da 8 a 25 comunitari. Esse si raggruppano nell'Associazione romanda delle Comunità di Emmaus (ARCE) che ha sede a Carouge-Ginevra. ARCE é inoltre membro di "Emmaus Internazionale" che conta circa 400 Movimenti d'Emmaus presenti in oltre 35 paesi. In altri paesi esistono anche delle Comunità di donne ed anche delle Comunità miste, composte da famiglie. Benché l'Abbé Pierre sia un religioso, Le Comunità non hanno alcun carattere confessionale. Tutti possono esservi accolti senza distinzione di razza o di religione.

La comunità vive della raccolta e della vendita



associazioni

quotidiana di oggetti vari e di materiale: mobili in buono stato, libri, vestiti, stoviglie, soprammobili, utensili, macchine da cucire e da scrivere, biciclette, moto, sci, pendole, vasi, TV, radio, ecc. A volte sgombera di appartamenti o di interi locali. A pagamento si sgombera la merce da eliminare. Tutto il materiale viene smistato: i metalli, gli stracci, la carta, il legno, il vetro, ecc. Una gran parte di questo materiale viene destinato al riciclaggio. Un'altra parte viene invece distrutta, in quanto inutilizzabile.

I negozi sono aperti a tutti. Il ricavato delle vendite permette alle Comunità di sopravvivere, procurando alla clientela, merce a buon mercato.

La Comunità assicura tutte le spese necessarie per il mantenimento dei comunitari, ivi comprese le cure mediche. Essa fornisce inoltre "l'argent de poche" destinato alle loro spese personali. Ciascuno di loro ha infatti diritto ad una certa somma.

Il lavoro dei comunitari è il motore che aziona le Comunità. Esso procura loro una propria autonomia e li aiuta a ritrovare l'equilibrio sociale.

Vengono regolarmente intraprese delle azioni di sostegno sul piano locale o all'estero, in particolare direttamente nei paesi in cui vengono costituiti i "Movimenti d'Emmaus".

Il materiale recuperato può anche essere utilizzato per aiutare le persone al di fuori della Comunità che ne hanno bisogno.

Aiutateci ad aiutare!





Si è vecchi quando ci si sente vecchi! Strath procura vitalità e gioia di vivere.

Niente di più relativo della vecchiaia. E niente di più naturale di Strath per una vitalità accresciuta e più gioia di vivere. I ricostituenti Strath contengono lievito vegetale con numerose sostanze naturali e senza additivi prodotti artificialmente.

La ricetta nasconde il segreto per una resistenza corporea superiore e accrescite capacità fisiche e mentali. Stimola inoltre in modo duraturo la concentrazione e la vitalità. Sul lavoro e nel tempo libero.

In bottiglia o in compresse Strath procura ogni giorno maggiore energia vitale e gioia di vivere.



Strath
Fortificante

La vita inizia a 50 anni

Sentirsi vecchio non è una questione di età, ancor meno con dei fortificanti naturali a base di lievito vegetale

Nonostante i notevoli progressi della tecnica, il ricorso alla chirurgia estetica o la ricerca spirituale della fonte dell'eterna giovinezza non siamo attualmente ancora in grado di rallentare l'invecchiamento. È tuttavia un'impressione comune che gli Svizzeri ultracinquantenni siano sempre più giovani e pieni di vitalità.

Invecchiare non significa più sentirsi vecchio, anzi. Un numero sempre maggiore di ultracinquantenni non dimostra l'età effettiva e trasuda giovinezza da tutti i pori. La concezione della vita, la professione, l'attività fisica e una sana alimentazione sono sinonimi di distrazione e gli svariati interessi personali mantengono giovane il corpo e la mente.

I preparati a base di lievito vegetale si applicano a perfezione in questo ambito e restituiscono al corpo quanto perde durante il normale invecchiamento. Non rendono più giovani, ma mantengono giovani!

La parola magica è vitalità

Un corpo sano è la premessa ideale per poter realizzare i propri interessi personali. I compiti quotidiani, lo stress e la febrilità che caratterizzano la società attuale mettono a dura prova il corpo. I catalizzatori personali quali sana alimentazione, attività fisica, moto o relax come pure il soggiorno nella natura sono la compensazione ideale per corpo e spirito. Ma anche se equilibrato, il corpo perde ogni giorno importanti sostanze vitali. Un'alimentazione unilaterale o insufficiente porta facilmente a fenomeni di carenza quali attacchi influenzali, raffreddori e malesseri che indeboliscono il corpo.

Restare sano, niente di più facile

Una via contro il logorio della vita moderna può essere l'assunzione di preparati a base di lievito preparati con moderne tecniche d'estrazione. Il procedimento di produzione prevede un concentrato vegetale, ottenuto da piante controllate e selezionate, il quale viene aggiunto al lievito che metabolizza i principi attivi rendendoli facilmente assimilabili. Le cellule di lievito vengono

successivamente plasmolizzate, cioè liquefatte mediante una fermentazione biologica alle quali vengono aggiunti, malto, miele e succo d'arancia. Il composto ottenuto è particolarmente ricco di glucani e mannani i quali sono importanti nella definizione e nel mantenimento della microflora intestinale. Nell'estratto si trovano naturalmente molti micro nutrienti: proteine, lipidi, carboidrati, vitamine, sostanze minerali, aminoacidi, oligoelementi, acidi nucleici. ecc. L'azione benefica dei micro nutrienti sulla flora batterica, previene lo sviluppo anomalo di potenziali patogeni quali Clostridium, Escherichia Coli, Staphylococcus ed altri batteri patogeni. Allo svezzamento la flora dominante è la lactobacillus e bifidobacter adattata all'utilizzo di oligosaccaridi e gluco-coniugati presenti nel latte materno ed è importante mantenerla più a lungo possibile. Lo sviluppo del sistema microbico intestinale è un processo dinamico influenzato da molti fattori come l'ambiente microbico, la dieta, l'assunzione di antibiotici. La microflora intestinale è il principale fattore responsabile dell'efficienza del processo digestivo, dell'utilizzazione dei nutrienti e della difesa contro i microrganismi patogeni.

I vantaggi di una integrazione dietetica con estratti di lievito sono molteplici:

- aumentata proliferazione di microrganismi benefici, riduzione dei rischi di proliferazione di microrganismi patogeni con conseguente diminuzione della produzione di sostanze tossiche
- miglioramento dell'utilizzazione di nutrienti e, di conseguenza, aumento della performance psico-fisica generale, della capacità di concentrazione, della vitalità
- aumento della naturale capacità di difesa dell'organismo.

Molti studi hanno confermato gli effetti positivi di questi fortificanti naturali sulla concentrazione, la resistenza e la vitalità.

Maggiori informazioni scientifiche (studi, prove e ricerche) sui questi prodotti di lievito vegetale sono disponibili su richiesta nelle farmacie Spazio Salute oppure online all'indirizzo www.bio-strath.ch



Arch. Tiziano Paolini
Azienda acqua potabile
Comune di Giubiasco
Tel. 091 850 99 34
tiziano.paolini@giubiasco.ch

H₂O ecologica

Il Comune di Giubiasco ha proceduto negli anni dal 1994 al 1999 alla ristrutturazione completa degli impianti d'approvvigionamento dell'acqua potabile relativi alle proprie sorgenti di montagna.

Con un investimento di 5'000'000 di fr. e con una durata dei lavori sull'arco di 5 anni, tutte le installazioni furono rifatte a protezione della qualità dell'acqua.

Sorgenti, camere di raccolta, condotte di trasporto e serbatoi risultarono così alla fine completamente rinnovati.

Immediatamente però dopo la messa in esercizio di uno dei nuovi serbatoi, fu riscontrato che il rivestimento interno delle vasche a contatto con l'acqua si scioglieva. L'intonaco applicato sulle pareti era costituito da cemento bianco e sabbia di quarzo, appositamente realizzato per resistere all'aggressività della nostra acqua. Dopo tutta una serie di controlli e di verifiche nel sapere se il prodotto applicato fosse quello giusto e se l'esecuzione dei lavori fosse corretta, ci accorgemmo che le cause erano delle altre. Doveva infatti essere subentrato un elemento nuovo che non era stato considerato al momento della confezione del prodotto applicato. Infatti l'elemento nuovo c'era: era dovuto alla posa di una turbina per la produzione di energia elettrica, decisa in una fase successiva.

La turbina e il suo generatore incrementavano infatti i campi elettromagnetici dell'acqua aumentandone la sua aggressività.

Era però un'ipotesi, in quanto non si possedevano gli strumenti necessari per una verifica scientifica. Solo gli strumenti in dotazione da parte di un geobiologo indicavano la presenza di questo disturbo.

La questione si pose nel sapere come eliminare questa situazione e come riportare alla normalità l'acqua in uscita dalle microcentrali.

Si effettuarono così diverse applicazioni e esperimenti basati su ricerche condotte in diversi campi, ma alla fine la soluzione più soddisfacente fu trovata nell'installare delle speciali vasche denominate "Flow forms".



Movimento dell'acqua all'interno di una vasca "Flow forms"

In queste vasche viene ricostruito in sostanza il normale deflusso di ruscellamento di un corso d'acqua. Nel suo defluire l'acqua si muove mediante un'oscillazione seguendo il tracciato dell'infinito, passando inoltre dalla parte bassa di metà della vasca alla parte alta dell'altra metà. Dopo aver percorso tale tracciato ricade con una cascata nella vasca successiva.

Le vasche inducono quindi l'acqua a muoversi secondo il suo scorrere normale. Oscillazione, gravitazione e levitazione sono alla base del movimento. In questo suo scorrere l'acqua riesce a riappropriarsi delle sue qualità originali, riesce cioè a riacquistare la sua vitalità.

Queste vasche sono state inizialmente concepite per un uso estetico di riarmonizzazione di giardini e parchi e solo in un secondo tempo come ultimo trattamento delle acque luride prima di essere immesse in un corso d'acqua. Recentemente alcune applicazioni sono state introdotte anche nel settore alimentare.

Occorreva però ora trovare un metodo per poter rendere visibile l'effetto di queste vasche, evitando di basarsi solo sulle indicazioni espresse da persone sensitive.

Anche in questo caso furono svolte delle ricerche che ci condussero alla scoperta di tre Istituti di analisi sperimentale.

Claritine-Pollen® Agisce e non stanca.



L'originale al prezzo del generico

Leggere attentamente il foglietto illustrativo contenuto nella confezione.
Disponibile in farmacia.

 ESSEX Allergy Globopharm SA



Nervosismo e irritabilità? Stanchezza? Crampi ai polpacci?

Crampi ai polpacci, nervosismo, irritabilità e stanchezza possono essere sintomi di una carenza di magnesio. Magnesium Biomed aiuta.

MAGNESIUMBIOMED
aiuta in caso di carenza di magnesio

In vendita in farmacia e in drogheria.
Leggere il foglietto illustrativo.

www.biomed.ch



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Magnesio Biomed
20% di sconto
+ degustazione

valido fino al 31.05.2008



BioMed

Titolare dell'omologazione: Biomed AG, 8600 Dübendorf



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
GUAM
20%
di sconto
valido fino al 31.05.2008



Cellulite*?

*Cellulite: pelle a buccia d'arancia, inestetismi e depositi di grasso sotto la pelle.

fanghi d'alga
GUAM

Fanghi d'Alga
Inimitabili



La cura di bellezza
naturale dal profondo
dell'Oceano.

Risultati alle
prime applicazioni.

I prodotti Fanghi d'Alga GUAM
sono in vendita in tutte
le farmacie SPAZIO SALUTE.

www.guam.ch

Ulteriori informazioni direttamente presso:

KIRIN  HEALTH CARE
postmaster@kirin.ch

Rinfresca gli occhi stanchi



Disponibile anche in monodosi
per portatori di lenti a contatto.

Visine®
OCCHI STANCHI
con il componente
naturale TSP allevia
i disturbi e rinfresca
gli occhi stanchi e
affaticati.

Visine®

Freschezza e vitalità per gli occhi

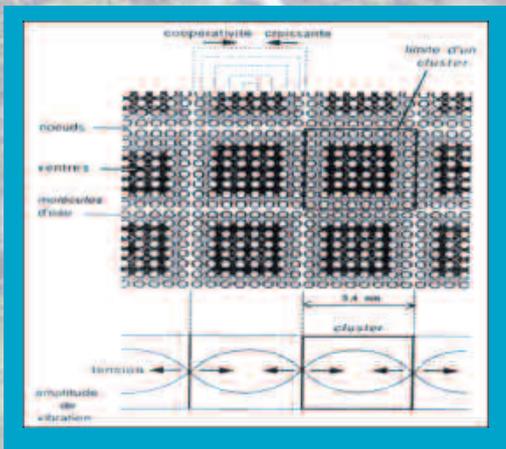
L'analisi cristallografica

Estratto dal libro "Acqua viva – per una nuova coscienza dell'acqua"

Essa è basata sul concetto di "cluster" riferito al legame idrogeno esistente tra le molecole dell'acqua.

L'associazione cooperativa delle molecole tramite i ponti idrogeno crea un "cluster" (gruppo) che risulta composto da 1300 a 1400 molecole. Diversi "cluster" creano poi una rete tridimensionale di 40 nanometri cubi di volume.

L'eau et la vie - Opera Editions - Prof. en biochimie Roger Durand – France

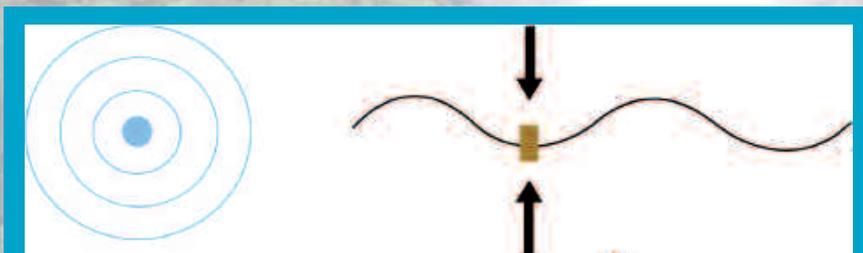


Questo fenomeno di cooperatività genera un fenomeno di risonanza tra le molecole d'acqua facendo apparire delle vibrazioni che si sviluppano nelle tre direzioni dello spazio.

L'ampiezza di queste vibrazioni è massima al centro del cubo.

Queste onde sono del tipo energetico che non generano uno spostamento della materia.

Possono essere paragonabili alle onde che si generano quando si lancia un sasso in uno stagno; se mettiamo nel mezzo di queste onde un turacciolo vediamo che quest'ultimo non si sposta dal punto dove è stato messo ma si alzerà e si abbasserà con l'onda.



Questa armonia dell'acqua è però interrotta se nella stessa vi sono presenti dei soluti (sostanze estranee).

L'acqua contiene quindi una vibrazione.

Questa vibrazione ha la capacità di ordinare alle molecole di disporsi in certo modo.

La disposizione di queste molecole è visibile tramite il metodo della cristallizzazione, che consiste nel gelare una goccia d'acqua su di un vetrino da laboratorio e in seguito, con il microscopio, di cogliere il singolo cristallo formatosi sulla sua sommità.

Questo metodo permette quindi di bloccare, con il congelamento, il tipo di vibrazione contenuto nell'acqua liquida. Permette in sostanza di rendere visibile ai nostri sensi delle energie sconosciute.

Un'acqua è dichiarata potabile al momento in cui essa è conforme alle norme sanitarie. Il decreto applicabile alle acque potabili ne precisa i criteri esigibili. Un'acqua è dunque considerata buona se è potabile dal punto di vista sanitario e inoltre se corrisponde, con le sue altre proprietà, alla norma DIN 2000 (NDT: in vigore solamente in Germania). La mobilità creativa delle forme dell'acqua è quindi un ulteriore criterio di valutazione stabilito da questa norma. L'uomo percepisce quest'acqua come rinfrescante e tonificante.

Le acque potabili che soddisfano la norma DIN 2000 sono allo stato naturale di una qualità sanitaria irreprensibile. La loro mobilità si manifesta quindi sotto forma di movimento fluido multiforme e differenziato, ricco di sfumature.

Arch. Tiziano Paolini

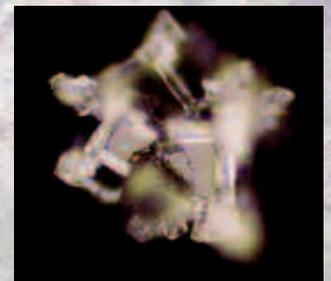
Il General Research Institute di Tokyo diretto dal Dott. Masaru Emoto ha effettuato a partire dagli anni ottanta tutta una serie di studi sull'esame cristallografico dell'acqua.

L'analisi della nostra acqua eseguita presso uno dei suoi laboratori (nel caso specifico presso l'Hado Life Europe Establishment – Eschen Liechtenstein) ha dato i seguenti risultati.

Dal suo stato appare evidente che l'acqua possiede una capacità di disporre le proprie molecole secondo un determinato ordine.



Cristallo d'acqua di sorgente



Cristallo d'acqua dopo le turbine



Cristallo d'acqua dopo le vasche Flow-form

INNOVAZIONE

Febbri da herpes?

Invisibile,
trattamento rapido



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Compeed
19.90
invece di
21.90

valido fino al 31.05.2008

Totalmente nuovo - efficacia dimostrata clinicamente.

Il cerotto **Compeed® Herpes Patch** è il primo trattamento per la febbre da herpes con idrocolloide-075, che secondo test clinici* assicura un trattamento DISCRETO e RAPIDO sin dalla prima applicazione:

- **Le vescicole dell'herpes sono meno visibili:**
lo conferma il 90 %* delle persone sottoposte a test

Compeed®

Consigli Compeed®: tel. 0848 84 84 84

* risultati di un test clinico condotto su 87 persone avente per oggetto le loro reazioni a confronto con i metodi di trattamento abituali.

**Misurare la glicemia con una mano.
Dove e quando vuoi.**

**ACCU-CHEK®
Compact Plus**

Per una misurazione della glicemia rapida
e confortevole - dove e quando vuoi.

Display a led
luminosi



Cilindro carica-
tore con 17
strisce reattive



Pungiglifo integrato



ACCU-CHEK e SOFTCLIX sono marchi di Roche. © 2007 Roche Diagnostics



Roche Diagnostics (Schweiz) AG
Industriestrasse 7
CH-6343 Rotkreuz



ACCU-CHEK®

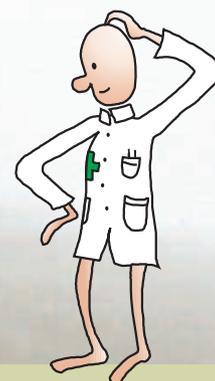
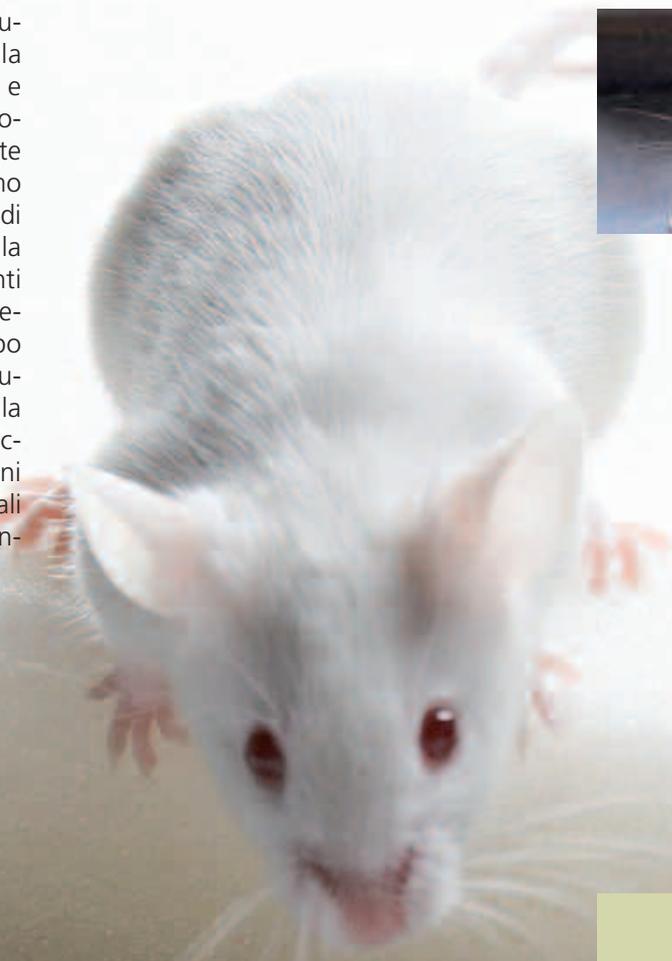
Vivi la vita. Come vuoi.

Topi: amici indesiderati delle nostre case

Tra le specie selvatiche che si sono adattate a vivere a fianco all'uomo il topo rappresenta una di quelle che ha avuto il maggior successo. La sua capacità di adattamento a realtà urbane diverse quali case, fabbriche, fattorie, ruderi, fogne, discariche... ha permesso a questa specie di proliferare quasi indisturbata. Essendo inoltre specie onnivora il topo trova di che cibarsi in ogni dove non disdegnando qualunque genere di cibo consumato dall'uomo. Le problematiche arrecate da questa specie all'habitat umano sono molteplici e di varia gravità. Tra le principali ricordiamo l'abitudine di rosicchiare oltre al cibo carta, fili elettrici, stoffe, imballi di ogni genere e i sistemi di coibentazione delle nostre abitazioni. Spesso in questi ultimi prende dimora dopo aver scavato intricatissimi cunicoli. La presenza di ratti e topi è rilevabile dal gran numero di deiezioni e dall'odore di urina che si lascia intorno. Feci ed urina sono il principale veicolo di diffusione di importanti patologie quali la Rabbia, le Salmonellosi, la Leptosirosi e tantissime altre comprese le ecto e le endoparassitosi. È doveroso ricordarvi che queste patologie possono colpire oltre che l'uomo anche cani, gatti, cavalli... Il successo di questi piccoli roditori è dovuto oltre che alla capacità di adattamento a vari ambienti all'elevato ritmo di riproduzione. Non appena raggiunta la fertilità le femmine, dopo un periodo di gravidanza che va dai ventuno ai ventiquattro giorni a seconda della specie, partoriscono dai cinque agli otto piccoli tre-cinque volte l'anno. Se le condizioni ambientali e le scorte di cibo sono ottimali possiamo avere fino a otto-dieci parti l'an-

no. Il contenimento naturale della specie da parte di predatori (uccelli rapaci, mustelidi, volpi, serpenti...) è sicuramente più efficace e determinante in campagna e nelle aree aperte rispetto agli ambienti fortemente antropizzati dove infrastrutture e costruzioni varie impediscono l'accesso ai nemici naturali del topo. Per questi motivi il contenimento numerico di ratti e topi è sempre più prerogativa della specie umana.

**Dr. med veterinario
Luca Visconti**



aumenta la capacità
 fisica e mentale a ogni età
 rinforza la concentrazione

**Gratis
 1 Mikado**
 all'acquisto di
 una confezione di
TONOGLUTAL®
 fino a esaurimento dello stock

100 daghies
TONOGLUTAL
 Wild & Co. AG

Leggere il foglietto illustrativo

WILD

Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz

Salute in bocca

da 75 anni al servizio della salute

Leggere i foglietti illustrativi

MAL DI TESTA

mal di denti e dolori dorsali

Leggere il foglietto illustrativo

Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz

Dieta pro Zona

Dieta pro Zona: come fare per non perdere 14 Kg in 3 settimane

Farfalle, elettrostimolatori, pastiglie giorno e notte, liquidi, cerotti magnetici, piastre vibranti... Il mercato miliardario dei prodotti per dimagrire inventa di continuo nuovi intrugli e marchingegni che promettono miracoli in pochi giorni e senza fatica. Visto i costi delle pubblicità è anche facile capire quali siano gli indotti, cioè quante persone si fanno ancora abbindolare, sicuramente anche in Ticino.

Il farmacista ha quindi il dovere di ripetere all'infinito le uniche due regole che aiutano a ottimizzare peso e salute: il controllo dell'alimentazione (= dieta) e una moderata attività fisica.

Da queste regole non si scappa: il corpo umano non è stato geneticamente programmato per essere sommerso dal cibo (elaborato) e nemmeno per restare fermo!

Possiamo comperare tanti oggetti, ma la salute e il controllo del proprio corpo va curato da noi stessi con impegno e costanza; pensare di lasciare ad altri o ad altro il compito di occuparsene, nemmeno dietro compenso, è pura utopia.

Ma anche districarsi tra i consigli alimentari e le diete non è facile: le informazioni sono tante e spesso così contraddittorie, che si finisce per ridurre la propria iniziativa in comuni tentativi fai da te – ahimè sbagliati -: Saltare i pasti, scegliere alimenti senza grassi,...

In questo mare di confusione voglio prendere una precisa posizione consigliando a tutti di inoltrarsi nel mondo della "Zona", la nuova alimentazione tramite le linee descritte dall'americano Barry Sears. Spazio Salute già aveva dedicato alla "Zona" nell'edizione 06/05 un interessantissimo articolo.

(<http://www.farmaciespaziosalute.ch/pdf/la%20nuova%20alimentazione.pdf>).

Cosa rende la Zona così interessante?

La "Zona" non è nata come dieta dimagrante, bensì nella ricerca di Barry Sears di fattori di rischio di malattie cardiovascolari da con-

trastare, possibilmente, con la sola alimentazione. Basata su risultati di moltissimi studi scientifici, La "Zona" è un concentrato di queste ricerche che hanno identificato i due principali imputati della cattiva alimentazione. Barry Sears ha poi ridisegnato le linee guida per una corretta alimentazione, perfezionando il rapporto, la quantità e la qualità degli alimenti, "dosati" come fossero un medicinale. Equilibrando così al massimo il sistema ormonale controllato dall'alimentazione, ha ideato non solo una dieta dal potere di abbassare drasticamente i fattori di rischio principali, ma avente come effetto "collaterale" il sorprendente potere di permettere una leggera ma costante diminuzione di peso e una vitalità maggiore!

I "cattivi" nati con alimentazione moderna

1. L'iperinsulinemia

(troppa insulina nel sangue)

La nostra dieta contiene troppi zuccheri ad alto indice glicemico (dolci ma anche pasta, patate, pane, riso, feste biscottate). Questi alimenti fanno alzare lo zucchero nel sangue, e il pancreas reagisce producendo insulina per regolarne il livello, con i seguenti effetti non desiderati:

- Lo zucchero in eccesso viene depositato sotto forma di adipe (grasso), nei posti che tutti conosciamo e non desideriamo.
- Mentre l'insulina sta immagazzinando lo zucchero il corpo non riesce a bruciare i propri grassi.
- Dopo uno stimolo eccessivo di insulina, si ha un calo di zucchero, il quale provoca sonnolenza, mancanza di concentrazione e soprattutto... voglia di altri zuccheri! Si forma così un circolo vizioso.
- L'iperinsulinemia aumenta il rischio di malattie infiammatorie, p. es. cardiovascolari.

Si calcola che, statisticamente, a partire dal 2011 negli Stati Uniti i figli vivranno meno a lungo dei genitori. Il motivo? L'iperinsulinemia che causa sovrappeso e soprattutto l'aumento di fattori di rischio.

**Andrea Zamboni, farm FPH
Farmacia Muraccio
Via Muraccio 6
6612 Ascona
Tel. 091 780 55 65**



2. I "grassi" sbagliati

La nostra dieta contiene troppi grassi saturi (in particolare quelli dei tagli grassi della carne), troppi grassi omega-6 (tuorli delle uova, ma anche oli di semi) e soprattutto i grassi trans (grassi idrogenati e/o parzialmente idrogenati: sono dappertutto!).

Al contrario un moderato consumo di grassi buoni è raccomandabile (olio di oliva extravergine, avocado) così come una integrazione con grassi omega-3 (Attenzione: solo di pesce, quelli di lino sono praticamente inefficaci!).

La composizione, non l'eliminazione dei grassi è fondamentale in una alimentazione sana.

Le regole della "Zona"

1 La conoscenza!

La prima regola della Zona è la presa di coscienza dell'importanza dell'apprendimento. Solo imparando l'esatto contenuto degli alimenti, quantitativamente e qualitativamente, e quello che succede nel nostro corpo dopo la loro ingestione possiamo fare le giuste scelte. È un cammino non semplice e impegnativo, ma è l'unica soluzione per capire definitivamente come mangiare, permettendo, se necessario, una costante ma continua perdita di peso (tra mezzo e 1 kg a settimana), un rimodellamento del corpo, un abbassamento dei fattori di rischio e una vitalità maggiore, limitando il più possibile la fame e mangiando senza rinunciare a tutto.

2 Non devono trascorrere più di 5 ore tra un pasto e l'altro;

3 Si devono suddividere gli alimenti in tre pasti principali, senza eccedere con le porzioni, e un paio di spuntini (in certi casi è importante uno spuntino la sera prima di coricarsi);

4 In ogni pasto, si devono mangiare le giuste porzioni di cibi proteici, carboidrati e piccole quantità di grassi, meglio se vegetali;

5 Non si devono assumere troppi grassi animali e carboidrati semplici (zucchero, bibite, dolci, amidi -p.es. farinacei e/o cereali!-);

6 si deve mangiare più verdura e frutta

7 Si devono assumere circa 2 grammi di acidi grassi omega 3 di pesce al giorno;

8 Più una persona ha tendenza a ingrassare

più deve attenersi scrupolosamente a queste regole. Esistono persone fortunate (ca. il 25% della popolazione) che, avendo una risposta insulinica minore, possono permettersi di comodamente uscire da queste regole. Non necessariamente però saranno persone sane!

Come imparare la "Zona"

1 **Il libro!** Barry Sears/Lawren Bill, "Come raggiungere la Zona", Sperling & Kupfer, ISBN 9788820027872. Questo libro è "la Bibbia" della corretta alimentazione, e non dovrebbe mancare in nessuna casa. Di non facile lettura, contiene tutte le informazioni per iniziare da sé. Può essere ordinato presso le Farmacie Spazio Salute o in libreria al costo di Chf 19.-

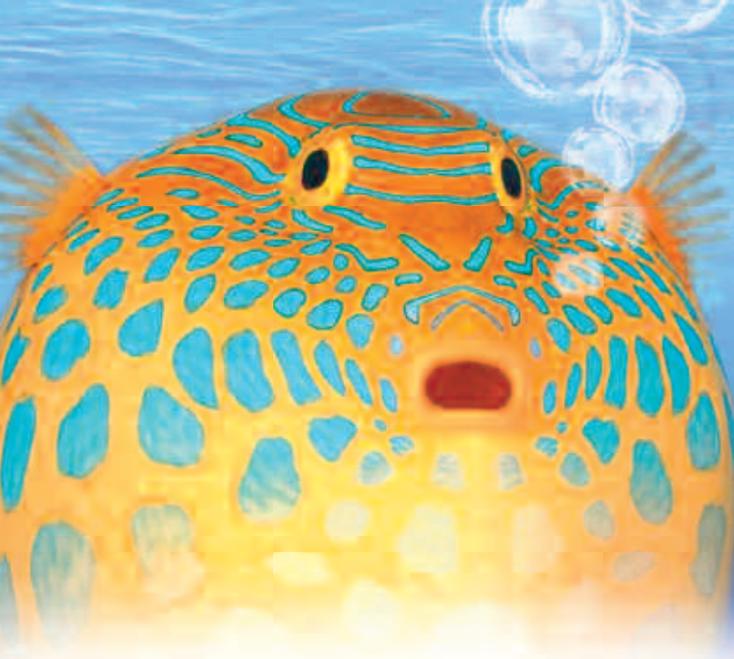
2 Corsi sulla Zona

Andrea Zamboni, farmacista e consulente certificato per la dieta pro Zona, tiene regolarmente dei corsi (serali – durata 3 ore ca.). Lo scopo di queste serate è una prima presa di contatto con la teoria di Barry Sears è un confronto con le proprie conoscenze e abitudini alimentari. Alla fine del corso, ogni partecipante avrà un proprio piano settimanale personalizzato e diversi menu alternativi da scegliere per entrare definitivamente in Zona! Informazioni sui corsi nella vostra regione presso la vostra Farmacia Spazio Salute oppure direttamente da Andrea Zamboni. Costo Chf 120.-, a chi si iscrive prima del 30 aprile in regalo il libro di Barry Sears.

3 Consulenza privata

Andrea Zamboni, in collaborazione con Nicola De Carli, diplomato con una tesi sulla dieta pro Zona alla scuola di Scienze dello Sport di Macolin, offrono anche delle consulenze personalizzate ("personal coaching"). Dal perfetto adattamento della dieta secondo le dettagliate esigenze individuali, ai consigli sul giusto abbinamento con l'esercizio fisico fino al monitoraggio dei miglioramenti tramite misurazione della massa magra/grassa e altri test di valutazione. Consigliabile a chi vuole ottenere il massimo o a chi, per es. per motivi di salute, richiede un'attenzione particolare.

Andrea Zamboni, Farm.



Contro il gas?

Imogas®

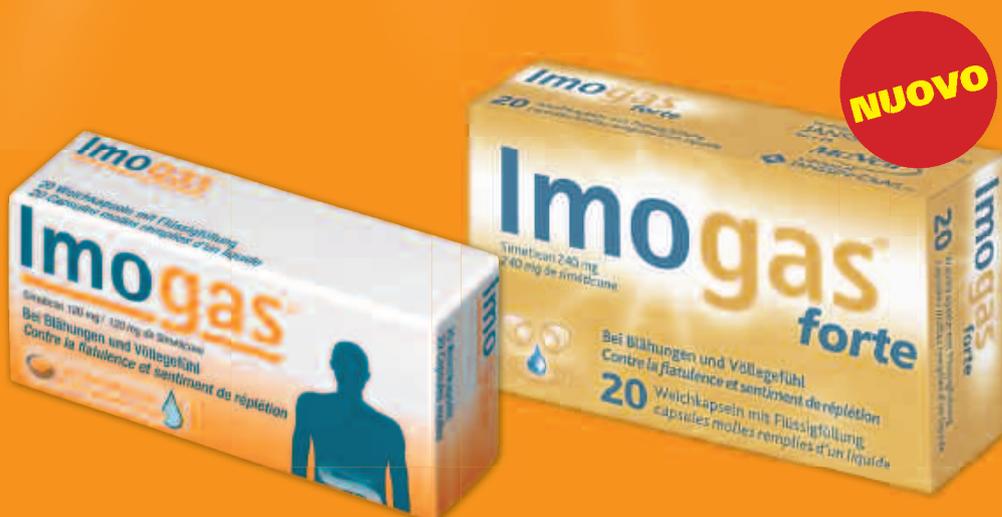
**in caso di
meteorismo**

In caso di meteorismo Imogas® dona sollievo con rapidità ed efficacia. Le sue moderne capsule molli si sciolgono in breve tempo e il principio attivo liquido può distribuirsi nell'intestino. In caso di meteorismo particolarmente intenso, si possono usare ora anche le capsule molli con doppia dose di principio attivo: Imogas® forte.

Contenuto liquido

Rapido

Tollerabile



120 mg di simeticone

240 mg di simeticone

In caso di meteorismo intenso





Mepha – farmaci al giusto prezzo, ad es. per

Raffreddore da fieno

Lora-Mepha Allergie®

Attivi durante l'intero periodo della fioritura

- ▶ 1x al giorno con lunga durata d'azione
- ▶ per il trattamento e la prevenzione del raffreddore da fieno
- ▶ nella rinite cronica allergica



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

Quelli con l'arcobaleno

mepha

