

• f a r m a c i e •

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere



Giugno 2008



La rivista offerta dalla vostra farmacia SpazioSalute

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

Fare sport in un ambiente salubre è sicuramente molto positivo.

Teniamo tuttavia presente che l'attività sportiva, sia essa agonistica o amatoriale, sottopone il nostro organismo a uno sforzo che necessita di efficienza fisica e di un buon stato di salute. Un esame di "idoneità", in particolare in età giovanile e dopo i 40 anni, è quindi auspicabile.

La medicina dello Sport non per nulla attribuisce grande importanza alla prevenzione, alla quale molti di noi forse non sono abituati, ma che invece è fondamentale nella valutazione della condizione fisica dell'individuo per indirizzarlo ad una pratica corretta dello sport. Se si tratta di un giovane che inizia un'attività sportiva è bene controllare che non vi siano disturbi, che potrebbero favorire l'insorgenza di patologie invalidanti, e se necessario, dargli consigli riguardanti l'alimentazione, la prevenzione e la cura di patologie giovanili, quali l'obesità, i piedi piatti, la scoliosi ecc.. Se invece è un adulto, che riprende dopo anni di inattività o che ha sempre avuto una vita piuttosto sedentaria è utile indicargli quale attività prediligere per non correre rischi.

Sport quindi per tutti, ma con intelligenza, secondo le attitudini e le capacità di ognuno per poterne apprezzare a pieno i benefici.

Buona lettura

I farmacisti SPAZIOSALUTE

e-mail: spaziosalute@ticino.com

sito internet: www.farmaciespaziosalute.ch

Sport e inquinamento 5
salute



Legamento crociato anteriore 9
salute



Bambini tra irrequietezza ed iperattività 13
salute



Il massaggio sportivo 16
salute



Farmacie SPAZIOSALUTE 18



Concorso di disegno 19
spazio agenda



Liberi di vederci bene 21
salute



L'onorario del farmacista 24
spazio info



Associazione Eleuthera 28
associazioni



Estate, la stagione degli insetti 31
spazio verde



Uccelli: inquilini alati delle nostre case 33
veterinaria



Il footvolley 34
salute e sport



Giugno 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



Bepanthen® Plus

Il primo aiuto per i grandi eroi!

**Disinfetta la ferite
e le guarisce al tempo stesso**

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
20%
su DUOPACK
spray + crema
30gr.
valido fino al 31.08.2008



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

Sport e inquinamento

L'inquinamento atmosferico influisce sulle prestazioni sportive?

Se sappiamo che il caldo, l'umidità e l'altitudine hanno ripercussioni sui risultati degli sportivi, per quanto concerne l'inquinamento non disponiamo di molti studi al riguardo, ma di certo possiamo affermare che un'aria difficile da respirare e che già crea grossi problemi di salute alla popolazione residente, sia un fattore negativo, che può creare seri disagi.

Non per nulla l'aria fortemente inquinata di Pechino, in vista delle prossime Olimpiadi, è diventata motivo di preoccupazione per gli atleti, in particolare quelli impegnati in gare di resistenza quali la maratona, il fondo ecc.. La domanda che ci si pone è di sapere se è meglio recarsi in Cina all'ultimo momento con i polmoni il più possibile puliti o arrivarci prima per adattarsi all'inquinamento. E se poi combiniamo l'inquinamento al caldo e all'alta umidità del mese di agosto, quale sarà l'impatto? C'è da sperare che gli sforzi profusi e le misure messe in atto dal governo cinese per migliorare drasticamente la situazione portino i loro frutti.

Tornando alle nostre latitudini, è salutare praticare sport all'aria aperta nelle nostre città? Se possiamo essere tutti concordi che lo sport è fonte di benessere, pare evidente che dipenda dalle condizioni in cui è praticato. Il fatto di respirare smog a pieni polmoni, in particolare nei grandi agglomerati urbani o nelle regioni in cui i valori limiti di inquinanti sono regolarmente superati, ne annulla gli effetti benefici ed anzi ci crea problemi in particolare all'apparato respiratorio, al sistema cardiocircolatorio ed agli occhi.

Passeremo ora in rassegna alcuni dei principali inquinanti atmosferici ed i loro effetti sulla salute:

Le polveri fini (PM10) sono una miscela complessa di sostanze organiche ed inorganiche emesse da fonti naturali, quali ad esempio i vulcani, o da attività umane come il traffico motorizzato, l'industria e il riscaldamento

domestico. La loro composizione risulta molto varia: metalli pesanti, solfati, nitrati, ammonio, carbonio organico, idrocarburi, diossine e furani. Le particelle con diametro inferiore a 10 millesimi di millimetro vengono indicate con la sigla PM10 e rappresentano con la fuliggine la frazione respirabile più pericolosa causando affezioni delle vie respiratorie (fiato corto, tosse, bronchiti, tumori) e del sistema cardiocircolatorio poiché non vengono trattate nelle mucose nasali e arrivano alle vie respiratorie più profonde.

L'ozono (O3) è un gas che si trova in natura negli strati alti dell'atmosfera, dove fa da scudo alla penetrazione dei raggi ultravioletti e si trasforma negli strati bassi, nella troposfera in un inquinante secondario sotto l'influsso della luce solare a partire dagli ossidi di azoto e dai composti organici volatili, provenienti dal traffico e dalle attività industriali. Irrita le mucose delle vie respiratorie, provoca un senso di pressione al petto e riduce la funzionalità polmonare.

Farmacisti *SpazioSalute*



EAU THERMALE Avène



**Godersi l'estate nonostante
la pelle sensibile?**



I prodotti solari Avène proteggono e trattano le pelli sensibili:

- Protezione a largo spettro UVB e UVA
- Pre-tocoferil
- Ricchi di Acqua termale Avène lenitiva
- Certificati UVA
- Fotostabili
- Resistenti all'acqua
- Ipoallergenici

Omaggio:

Una borsa da spiaggia di tendenza con l'acquisto di 2 prodotti solari Avène*



L'anidride solforosa (SO₂) è un gas incolore e a forti concentrazioni dall'odore pungente, derivato dei processi di combustione di carburanti e combustibili contenenti zolfo, emesso da impianti industriali e domestici. Partecipa alla formazione delle piogge acide.

Irrita occhi e mucose e causa affezioni delle vie respiratorie.

Gli ossidi di azoto (NO_x) soprattutto il diossido di azoto (NO₂) è un gas che in forti concentrazioni ha un colore rossastro e che deriva essenzialmente dai gas di scarico dei veicoli a motore e degli impianti industriali. È un importante precursore delle precipitazioni acide.

Causa forti irritazioni ad occhi e mucose ed è responsabile di affezioni delle vie respiratorie.

Idrocarburi e prodotti di combustione liberati dalle benzine dei veicoli a motore, sono particolarmente concentrati e pericolosi nelle città e nelle regioni a forte traffico. Il loro spettro va dai composti non tossici a quelli con grado di tossicità elevato o addirittura cancerogeni, come ad esempio il benzene.

Le attività sportive all'aperto, come la bicicletta, il walking, il jogging... vanno quindi praticate lontano dalle fonti di inquinamento, in particolare dal traffico. Sotto sforzo infatti aumentiamo la nostra attività respiratoria con conseguente dilatazione delle vie respiratorie e quindi maggior penetrazione delle sostanze inquinanti.

Gli occhi sono un altro facile bersaglio dell'inquinamento, che causa una diminuzione della lacrimazione, favorendo così l'apparizione di rossore, sensazione di sabbia nell'occhio o peggio facilitando le aggressioni batteriche per mancanza dell'azione del film lacrimale che protegge la cornea.

Teniamo inoltre presente che nei centri urbani quando l'aria è calma gli inquinanti atmosferici non vengono trasportati dal vento ma ristagnano dove si formano, e che quando fa caldo specialmente d'estate, le concentrazioni locali di ozono tendono ad aumentare. È quindi consigliabile evitare di svolgere attività sportive nei parchi e nelle aree verdi urbane durante i periodi più caldi.





Supradyn® Vital 50+

***50 anni e vitale
come sempre***

***Per la vitalità mentale
e fisica dai 50 anni in sù***



In caso di ridotta performance
mentale e fisica

Leggere il foglio illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Legamento crociato anteriore e chirurgia ricostruttiva

Introduzione

Negli ultimi decenni si constata un aumento della varietà delle discipline sportive e l'ampiamiento dell'arco d'età delle persone che le praticano. Il ginocchio diventa un'articolazione tra le più sollecitate e può subire frequentemente delle lesioni delle sue importanti strutture interne. I legamenti centrali (legamento crociato anteriore (LCA) e posteriore) restano un caposaldo importante per il buon funzionamento dell'articolazione del ginocchio e la loro lesione, isolata o combinata, necessita spesso un trattamento ortopedico e specialistico.

Anatomia generale

L'articolazione del ginocchio può essere definita schematicamente in una connessione tra due ossa (femore e tibia) ricoperta da una membrana di scivolamento altamente specializzata (cartilagine) e da strutture intermedie ammortizzatrici (menisco) e stabilizzatrici quali i legamenti. I legamenti centrali (legamento crociato anteriore (LCA) e posteriore) frenano nelle torsioni e impediscono il movimento di traslazioni anteriore e posteriore della tibia rispetto al femore stabilizzando l'articolazione. Hanno un percorso incrociato al centro dell'articolazione.

Meccanismo traumatico e lesione

I legamenti crociati, in particolare quello anteriore, sono estremamente sollecitati durante le attività sportive, soprattutto durante i movimenti di torsione, isolati o combinati. Un trauma può provocarne la sua rottura parziale o totale. Sovente la rottura del legamento crociato anteriore può associarsi ad una rottura delle strutture meniscali o legamentari periferiche. Nei casi più gravi, la si trova in combinazione con delle fratture.

Le attività sportive quali lo sci, il calcio o altre discipline con un contatto fisico, appaiono essere frequentemente coinvolte nel trauma distorsivo che porta alla rottura del crociato anteriore.

Nelle rotture del Legamento crociato anteriore (LCA), il paziente ricorda abitualmente

un fenomeno distorsivo chiaro con un fenomeno di torsione delle ossa del ginocchio. Il ginocchio può gonfiarsi dopo alcuni minuti. Il dolore può essere immediato e d'intensità variabile, in quanto è determinato dal gonfiore interno all'articolazione e/o dalle lesioni supplementari avvenute al trauma. Occasionalmente il paziente risente uno schiocchio interno, altamente significativo. L'entità del trauma e i dolori spingono il paziente a consultare il medico.

Diagnosi

Lo specialista per porre la diagnosi del legamento crociato anteriore, si basa sull'ascolto della storia del trauma, spesso evocatrice, e sull'esame particolareggiato del ginocchio alla ricerca di segni specifici della lesione legamentare. Gli esami radiologici come le radiografie classiche e eventualmente supplementari (risonanza magnetica) permettono di eseguire un bilancio completo del ginocchio, confermare la lesione sospettata, ma soprattutto valutare ulteriori lesioni supplementari che giocherebbero un ruolo importante nella strategia terapeutica.

Dr. med. Stefano Lafranchi
FMH Specialista in chirurgia
ortopedica e traumatologia
Ars Medica Clinic
6929 Gravesano
Tel. 091 612 24 00

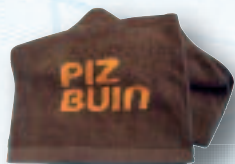


Fig. 1: Anatomia ginocchio con LCA marcato in rosso

Fig. 2: Trauma di torsione a rischio per LCA



Protegetevi con classe



Acquistando ora un prodotto PIZ BUIN (da 150 o 200ml) riceverete **IN OMAGGIO** un bellissimo asciugamano!

Fino ad esaurimento scorte. Solo nei punti vendita che aderiscono all'iniziativa.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

PIZ BUIN
1 DAY LONG IP 30/15

28.90
invece di **38.-**

valido fino al 31.08.2008



PIZ BUIN 1 DAY LONG - ora con tecnologia helioplex™. La nostra protezione UVA/UVB più innovativa di tutti i tempi.



Life is better in the sun.

PIZ BUIN.



SEGUIRE ATTENTAMENTE LE AVVERTENZE RIPORTATE SUL FOGLIO ILLUSTRATIVO. EVITARE L'ESPOSIZIONE PROLUNGATA AL SOLE DURANTE LE ORE CENTRALI DELLA GIORNATA. RIPETERE L'APPLICAZIONE SE NECESSARIO O IN PRESENZA DI PELLE SENSIBILE.

Per una flora intestinale sana:

Bioflorina™

Normalizza la flora intestinale perturbata e agisce contro la diarrea.



Probiotico naturale
Per adulti, bambini e lattanti
In prevenzione o come trattamento



Bioflorina™

Per il bene della vostra flora intestinale.



Terapie e trattamenti

La tipologia di trattamento è estremamente individualizzata e dipende dalle lesioni che il paziente ha subito. Le lesioni associate necessitano volentieri un adattamento del trattamento iniziale. Fortunatamente la maggior parte delle lesioni periferiche guariscono con un trattamento conservativo.

Concentrandosi unicamente sulle lesioni del legamento crociato anteriore è attualmente chiaro che le opzioni sia conservative che chirurgiche entrano sempre in considerazione. Infatti un ginocchio traumatizzato che mostra un'ottima funzione in tutte le condizioni, dopo una riabilitazione specifica, senza segni di cedimento dovuto all'assenza del legamento, può mostrare un'evoluzione favorevole anche senza intervento chirurgico. Necessita abitualmente un'ottima riabilitazione, inizialmente sotto controllo fisioterapico poi individuale per recuperare tutta la mobilità, la forza della muscolatura che stabilizza il ginocchio ed infine la coordinazione dell'articolazione in tutte le attività.

Al contrario il paziente che rivela una funzione del ginocchio non soddisfacente, una meccanica articolare d'instabilità a causa della rottura del legamento crociato anteriore, che non permette l'esecuzione delle attività quotidiane, professionali o sportive desiderate, necessita un intervento chirurgico di ricostruzione del legamento crociato anteriore.

Le tecniche chirurgiche che mirano a ricostruire il legamento crociato anteriore, si eseguono attualmente in artroscopia. Nella maggior parte dei casi si ricorre a un prelievo tendineo dal paziente stesso. Quest'ultimo viene preparato secondo una tecnica particolare per ottenere un trapianto che verrà posizionato in modo preciso, all'interno dell'articolazione del ginocchio, fissato al femore e alla tibia, in modo da sostituire e ricopiare il legamento ancestrale rotto. In questo campo l'ortopedia ha praticato dei miglioramenti enormi nella tecnica e nei modi di fissaggio permettendo di raggiungere dei risultati eccellenti, affidabili e ripetitivi.

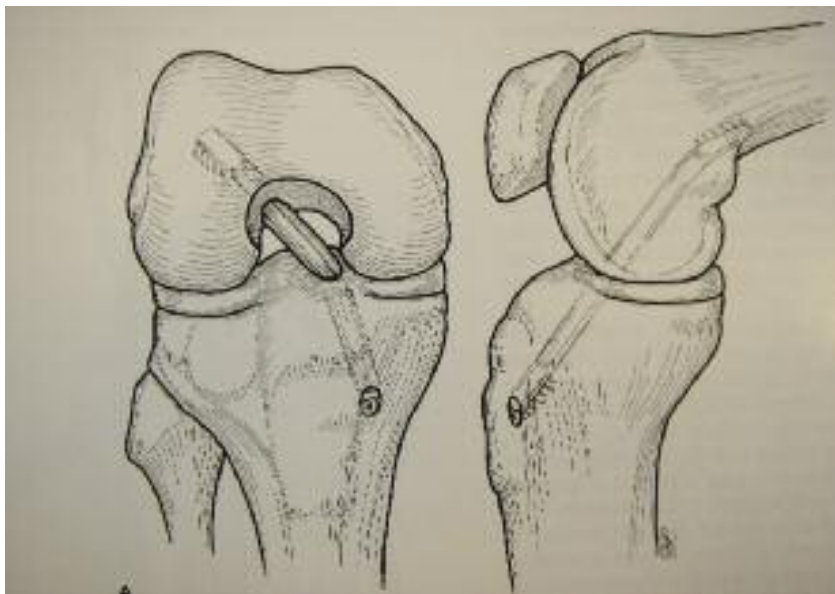
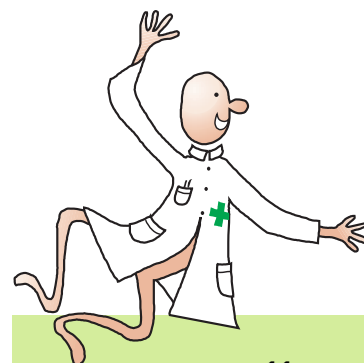


Fig. 3: Ricostruzione classica LCA con fissaggio

Riabilitazione

Le fasi post-operatorie dopo ricostruzione chirurgica del legamento crociato anteriore, sono marcate da una riabilitazione specifica, fondamentale per ottenere un ottimo risultato. In generale nelle prime fasi della riabilitazione, il paziente è accompagnato da un fisioterapista specializzato per raggiungere gli obiettivi di riduzione del gonfiore e dolori, recupero della mobilità, potenziamento muscolare dei muscoli coordinatori e stabilizzatori del ginocchio e, in un secondo tempo, insistere su una riabilitazione di coordinazione nei vari movimenti e attività che il paziente, con il ginocchio operato, desidererà fare. Parallelamente e progressivamente si introducono delle attività sportive mirate (bicicletta, nuoto,...) per poi affrontare attività più intense e raggiungere il recupero completo per le attività professionali e sportive più intense. Le tecniche riabilitative recenti tendono a autorizzano sempre di più una riabilitazione rapida e aggressiva, con dei tempi di recupero ridotti.

Dr. Stefano Lafranchi



Approfittate
adesso!

Adapta®

«Fa bene al mio Iven.
E al mondo in cui vive.»

Karin Alder,
esperta di bebè da 18 mesi



Adapta Bio – Alimenti lattei di qualità biologica svizzera.

Gli alimenti lattei per lattanti Adapta Bio contengono tutte le vitamine e le sostanze minerali indispensabili secondo le più recenti raccomandazioni pediatriche. La composizione di materie prime, vitamine e sostanze minerali si ispira al principio alla base degli alimenti lattei per lattanti Adapta Bio:

Adapta Bio – più naturale possibile, scientifico quanto basta.

Importante:

L'OMS consiglia l'allattamento esclusivo al seno per i primi sei mesi di vita.

Adapta. Consigliato dalle maggiori esperte di bebè.

Bambini tra irrequietezza ed iperattività

Il deficit dell'attenzione è un problema neurologico che interessa il bambino fin dai primi mesi di vita, che si protrae nell'infanzia, nell'adolescenza e nell'età adulta. Può presentarsi in associazione all'iperattività e in questo caso si parla di deficit dell'attenzione con iperattività. Le caratteristiche distintive sono rappresentate da difficoltà di attenzione, impulsività e come detto anche iperattività, questi tre elementi possono essere presenti in proporzione variabile.

I bambini interessati da questo problema fanno molta fatica a mantenere l'attenzione e a concentrarsi, hanno la tendenza ad agire senza pensare a quello che stanno facendo, hanno delle difficoltà a modificare il loro comportamento sulla base dei loro errori e non riescono a stare tranquillamente seduti per lunghi periodi di tempo.

Per avere rilevanza clinica, la comparsa di alcune di queste manifestazioni deve aver luogo prima dei sette anni ed essere presente da almeno sei mesi. In altri termini, un bambino non sviluppa un problema di deficit dell'attenzione da un giorno all'altro, la presenza dei sintomi deve, infatti, protrarsi per un periodo relativamente lungo.

Non esistono due bambini con deficit dell'attenzione con le stesse identiche caratteristiche, ad esempio, un bambino può avere difficoltà a concentrarsi ed essere impulsivo senza essere iperattivo. Ciò che è essenziale in fase di valutazione iniziale è l'analisi del comportamento del bambino e la sua storia familiare.

Malgrado nella terminologia clinica venga usato il termine "disturbo", va precisato che buona parte di questi bambini, se aiutata tempestivamente con interventi educativi, riesce ad avere una vita scolastica e sociale adeguata.

L'incidenza non è definibile in maniera univoca poiché si riscontrano in diversi paesi differenze nei criteri impiegati nella diagnosi e nei metodi di valutazione. Diverse ricerche riportano che il problema da deficit dell'attenzione

interessa il 5-6% dei bambini in età scolare. Questa condizione è più diffusa tra i maschi che tra le femmine, nelle bambine è spesso diagnosticata in un'età superiore rispetto ai bambini, ma vediamo gli atteggiamenti che possono aiutare a diagnosticare il disturbo (almeno 6 su 9 punti devono essere presenti):

- a spesso non riesce a prestare attenzione ai particolari o commette errori di distrazione nei compiti scolastici**
- b spesso ha difficoltà a mantenere l'attenzione sui compiti e sul gioco**
- c spesso non sembra ascoltare quando gli si parla direttamente**
- d spesso non segue le istruzioni e non porta a termine i compiti scolastici**
- e spesso ha difficoltà a organizzarsi nei compiti e nelle attività**
- f spesso evita, prova avversione, o è riluttante ad impegnarsi in compiti che richiedono sforzo mentale protratto**
- g spesso perde gli oggetti necessari per i compiti o le attività**
- h spesso è facilmente distratto da stimoli estranei**
- i spesso è sbadato nelle attività quotidiane**

I problemi possono sorgere nell'interpretazione di questi risultati.

Nasce infatti spontanea la domanda: come mai si rilevano molti più bambini "iperattivi" oggi rispetto al passato?

Le famose marachelle del passato vengono troppo spesso oggi catalogate come "problemi comportamentali", chi di noi non ha rotto un vetro o altro nella propria gioventù? Oggi i genitori stressati dal lavoro e dalla vita frenetica pretendono dai loro piccoli remissione ed obbedienza e soprattutto pacatezza, ma questa immagine assomiglia più ad un cagnolino fedele che ad un bambino nell'età dello sviluppo.



Proteggiti dal sole ... usa **Daylong**. Protezione e idratazione di lunga durata.

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE

Daylog ultra

SPF 25 200ml

20%

valido fino al 31.08.2008



Godetevi il sole, ma con Daylong. Il segreto di una pelle giovane e sana sta nella corretta protezione solare.

Affidati a **Daylong ultra SPF* 25**. Questa lozione liposomale, grazie al suo filtro fotostabile ad ampio spettro, protegge efficacemente dai danni dei raggi UVA e UVB.

Al sole, d'estate o d'inverno: Daylong è resistente all'acqua, ottimamente tollerato (non contiene profumo) e si assorbe rapidamente, senza ungere. E durante le ore notturne l'azione rinfrescante di **Daylong Night Repair** con l'enzima dell'endonucleasi, in grado di riparare in DNA, restituisce alla tua pelle morbidezza e delicatezza.

*Sun Protection Factor (SPF = Fattore di protezione solare).
Dati sulla base della severa normativa europea.

Per la linea completa dei prodotti Daylong,
visita il sito www.spirig.ch

Partner della  lega svizzera contro il cancro

spirig

Capiamo il sole e la tua pelle

FINALMENTE SVELATO IL SEGRETO DEL FASCINO ASIATICO!



La Femme Royale,
fabbricato e controllato
in Svizzera, è in vendita
in tutte le farmacie e
drogherie.

La Femme Royale

Si narra che la donna più bella della Cina, Yang Guifei, Principessa consorte dell'Imperatore Suanzong, si cibasse tutti i giorni di frutti di Longan. In oriente è tradizione tramandare da madre in figlia i segreti della seduzione: per ottenere una carnagione giovane e tonica, come la Principessa Yang Guifei, molte donne orientali si cibano tutt'oggi di questo prezioso frutto. Al frutto Longan viene inoltre attribuita la capacità di migliorare la radiosità degli occhi. Anche per questo motivo uno dei nomi del Longan è "Dragon Eye", l'occhio del drago.

Oltre al Longan viene utilizzata in oriente un'altra sostanza naturale, la Pappa Reale. Numerosi studi confermano che migliora l'elasticità della pelle ed è apprezzata anche per l'influsso sul benessere fisico.

Grazie a **La Femme Royale**, otterrete un aspetto tonico ed una ritrovata forza interiore, uno stato di fascino naturale.

La Femme Royale, 30 (pharmacode 3663310) e 60 (pharmacode 3663304) capsule vegetali. Si consiglia l'assunzione di una capsula alla mattina.

Per informazioni complementari consultare:
www.lafemmeroyale.ch

I bambini sono spesso vivaci e necessiterebbero di una possibilità, di una valvola di sfogo per scaricare i neurotrasmettitori presenti in eccesso, una possibilità di correre, giocare, urlare come si faceva una volta e non di sedersi davanti ad un computer o ad una televisione aumentando ancor di più le tensioni cerebrali, teniamo in considerazione l'immensa mole di informazioni che la nostra società tecnologica ci ha messo altruisticamente a disposizione. Dati, notizie, immagini, colori, suoni bombardano il cervello dei bambini – e non solo - ogni istante della loro vita. Questo grazie a videogiochi, televisione, radio, internet, cellulari, ecc.

Non è possibile che questo eccesso di informazioni si manifesti con alterazioni psicosociali nelle menti più deboli e/o in formazione come quelle dei bambini? Alterazioni non per forza organiche, ma semplicemente di overflow. Il cervello è infatti una spugna: assorbe tutto, ma essendo ancora privo di filtri psicologici assorbe pure le immondizie (violenza, rabbia, paura, odio, ecc). Se così fosse non sarebbero i farmaci a risolvere il problema. E' come alzare un tappeto (la psiche) per nascondersi sotto la spazzatura: effettivamente non si vede più, ma c'è! Eccome se c'è.

Ed ecco alcune regole d'oro che forse ci siamo scordati:

GIOCARE CON GLI AMICI è una palestra per il futuro. Di quanto tempo libero ha bisogno un bambino?

Quando rincasano da scuola, i piccoli hanno bisogno di uscire e di giocare per almeno un'ora, esortano i pediatri. Andare d'accordo con altri è una competenza che va acquisita. Per riuscire a destreggiarsi fra competizione e rifiuto i bambini devono passare molte ore insieme. Senza l'opportunità di sperimentare, si troveranno svantaggiati nei rapporti adulti

POCA TV, TANTO SONNO: le regole della cronobiologia

Lasciati soli davanti a uno schermo "babysitter", i bambini non riescono più a distinguere la realtà dall'immaginario, e perdono ore di sonno preziose.

In conclusione basta citare uno dei padri della neuropsichiatria infantile italiana, Giovanni Bollea, il quale ha dichiarato come «sia fondamentale indagare le cause dell'instabilità psicomotoria. Cause che possono andare da un disturbo endocrino (ADHD= iperattività) o in un problema ambientale: da metodi educativi inadeguati al complesso di Caino (l'aggressività scatenata dalla nascita di un fratello)».

A volte basta prescrivere qualche ora di sport per aiutare il ragazzo a scaricare l'aggressività

I bambini necessitano del papà e della mamma, di momenti di noia, del classico "non so cosa fare", di sport, di amici perché è in questi momenti che il cervello si rigenera ed elabora gli input ricevuti e trasforma l'apprendimento in padronanza di sé, la loro giornata non deve essere programmata come l'agenda di un manager.

I farmacisti SPAZIOSALUTE

Fonti:

"Ritalin - Metilfenidato, ADHD e iper bambini" di Marcello Pamio, pubblicato su Nexus nr. 42;
"Cosa sono il deficit d'attenzione e iperattività" di Mario Di Pietro e Monica Dacomo



Il massaggio sportivo

Francesco Palmieri
Massaggiatore Medico
Via della Chiesa 6
6614 Brissago
Tel. 091 793 13 51

Ai giorni nostri la pratica dello sport riveste sempre più importanza anche a livello popolare. Si è capito che praticando dello sport si vive meglio e si combatte lo stress a cui siamo quotidianamente confrontati.

Di conseguenza tutto ciò che ruota attorno allo sport ha beneficiato di un notevole sviluppo come materiali, alimentazioni e abbigliamento. Forse è stata un po' trascurata la macchina umana cioè noi stessi.

In questo contesto entra in gioco il massaggio sportivo. Il massaggio sportivo è, infatti, un massaggio finalizzato a sostenere ed ottimizzare la prestazione sportiva.

Durante attività sportive di vario genere si producono tensioni ed indurimenti nei muscoli, si depositano in essi tossine di vario tipo e in presenza di forte sovraccarico si può arrivare fino al crampo.

Il compito del massaggiatore è proprio quello di "ripulire" e ristabilire la muscolatura affaticata da tutte queste scorie con delle manipolazioni accurate e precise che vanno a sbloccare le fibre muscolari affaticate fino agli strati più profondi del muscolo, ridandogli l'ideale elasticità e tonicità, e permettendogli di riprendere a lavorare al meglio.

Spesso, infatti, lo sportivo avverte dei sintomi che non sa interpretare correttamente. Ad esempio sensazione di pesantezza, scarsa reattività e dolori muscolari dopo una serie di allenamenti impegnativi.

Da un lato ciò è dovuto ad un accumulo da fatica a livello generale dell'organismo, ma dall'altro, è proprio la presenza di tensione e di tossine come l'acido lattico che ostacolano e rallentano la prestazione. E proprio in queste situazioni che si percepisce l'importanza e soprattutto l'effetto di un buon massaggio, perché dopo una seduta si avverte immediatamente un senso di benessere e leggerezza che si conferma poi alla ripresa degli allenamenti con sensazioni migliori sotto ogni profilo.

Entrando più nel dettaglio si può senz'altro affermare che il massaggio viene personalizzato a misura dello sportivo a secondo della sua particolare struttura fisica e del grado di intensità della pratica sportiva. Per esempio negli sport di resistenza (ciclismo, atletica ecc.) si effettua un lavoro lungo e minuzioso per eliminare la grande mole di fatica accumulata dall'atleta.

Aspetto importante è poi la funzione preventiva del massaggio sportivo spesso sottovalutata, per ciò che concerne gli infortuni tipici dello sport come contratture, stiramenti e strappi come pure le infiammazioni di vario genere.

Chi si sottopone, e quando si fa massaggio lo sportivo?

Partendo dal professionista che durante le competizioni di lunga durata come ad esempio Tour de France, lo fa quotidianamente ed ha con il suo "Masseur" personale un rapporto molto stretto, pure lo sportivo dilettante dovrebbe seguire con una certa frequenza delle sedute di massaggi (ca. ogni 10-20 giorni) a secondo dell'allenamento. Potrà beneficiare così a lungo termine di questa pratica ed avrà un miglioramento sensibile del proprio rendimento e maggior facilità di recupero con una diminuzione del rischio di infortuni muscolari. Infine bisognerebbe considerare l'attività sportiva nella sua globalità. Ogni tassello è importante, sommato agli altri porterà ad un risultato finale migliore sotto ogni punto di vista ed il massaggio rientra appunto in questo ambito.

Francesco Palmieri

Si prega di leggere il foglietto illustrativo. Vifor SA



www.perskindol.ch

Perskindol Cool Gel aiuta in caso di lesioni sportive.



IL PIACERE DI CORRERE CON LEGGEREZZA

- MENO FATICA
PIÙ PRESTAZIONI SPORTIVE**
- 1 - FARE SPORT CON MINOR FATICA
 - 2 - MIGLIORA IL RECUPERO FISICO
 - 3 - PREVIENE GLI INFORTUNI
 - 4 - EVITA I CRAMPI
 - 5 - MIGLIORA LA PROPRIA PRESTAZIONE

Bi-ono
LACT DOWN

Grazie al principio attivo Bioperoxol[®], formato da un'alta percentuale di ozono, la crema MULTISPORT BI-ONO LACT DOWN, permette un'ottimale ossigenazione del muscolo, consentendo una corsa più sciolta, leggera e una rapida ripresa dell'attività fisica. Le caratteristiche della crema, ne consentono l'utilizzo durante tutto l'arco dell'anno.

IN VENDITA NELLE MIGLIORI FARMACIE

Sul sito www.bi-ono.com disponibile l'elenco aggiornato



Bi-ono è utilizzato dagli atleti del Dr. Rosa sia in allenamento che in gara

www.bi-ono.com - info@bi-ono.com

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Bi-ono

48.-
invece di
59.-

valido fino al 31.08.2008

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 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. Zentralli 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 Lavazzari 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



• farmacie •
SPAZIOSALUTE
attualità e benessere

EURO 2008 Concorso di disegno

Carissimi bambini

in occasione dei campionati di calcio Euro 2008 le farmacie SpazioSalute vi sfidano a presentare, **su un foglio A3 o A4, i vostri disegni sullo sport del pallone, indicando nome, cognome, indirizzo ed età.**

Mano quindi a pennelli, pennarelli e matite colorate e... date sfogo alla vostra fantasia! All'inizio di luglio, a campionati terminati, **in ogni farmacia SpazioSalute verranno esposte e premiate le prime 5 opere, giudicate più belle e originali dal team della farmacia.**

Le Farmacie SPAZIOSALUTE vi aspettano numerosi





Cura dermatologica della pelle.
Made in Switzerland.

**Louis
Widmer**


Freschezza per tutto il giorno!

24h
di sicurezza



Gratis con ogni deodorante:
All Day 20+ (25 ml).
Valore CHF 7.-

pelsano® sun

Protezione solare senza filtri chimici

- protezione immediata
- senza coloranti
- per neonati a partire da 3 mesi
- resistente all'acqua



**Chiedete il vostro campione
pelsano sun Micro-Cream 30+**

Domandi a info@pelsano.ch, Iromedica SA - Hagenstrasse 45 - 9014 San Gallo
o alla vostra farmacia. Fino a esaurimento dello stock. www.pelsano.ch

Finalmente liberi di vederci bene

Lenti a contatto speciali per lo sport

Quando si pratica sport a volte è necessario avere la più ampia libertà di movimento e spesso, per chi ha problemi di vista, questo può essere difficile.

Ogni sport infatti presenta sfide visive uniche: riverbero, vento, incontri ravvicinati con oggetti in movimento, percezione della profondità, visione periferica e coordinazione occhi-mani.

In qualità di esperti dell'area della visione sportiva possiamo affermare che le abilità visive richieste nello sport comprendono:

- **sensibilità al contrasto: vedere tutti i minimi dettagli da lontano**
- **acutezza visiva dinamica: visione nitida sia in movimento, sia quando si è fermi**
- **flessibilità della messa a fuoco: messa a fuoco in movimento**

Usare gli occhiali può quindi risultare molto scomodo soprattutto negli sport di contatto o particolarmente movimentati.

Per fortuna esistono le lenti a contatto, un valido aiuto per facilitare i movimenti, per evitare traumi, per sentirsi più liberi e poter praticare il proprio sport preferito garantendosi un enorme vantaggio in quanto, rispetto agli occhiali, le lenti a contatto assicurano un maggior campo visivo e non temono gli sbalzi di temperatura.

Qui di seguito desideriamo offrire a tutti i lettori alcuni consigli per scegliere le lenti a contatto più adatte al vostro sport:

Calcio

Le lenti morbide sono quelle più consigliate e adatte perché durante gli scontri non si perdono e i corpi estranei (soprattutto nel calcio giocato su campi in erba) sono ben tollerati. Meglio usare il tipo "usa e getta" da buttare al termine della partita o della giornata di allenamento.

Tennis

Questo sport può essere praticato anche molte ore, è quindi meglio utilizzare lenti a contatto morbide e in materiali silconici, per-

ché oltre ad essere maggiormente tollerate hanno il pregio di non spostarsi.

Nuoto

In acqua è obbligatorio utilizzare lenti usa e getta in quanto è meno facile perderle e, in ogni caso, si prevencono arrossamenti dovuti a cloro, sale ed impurità che potrebbero fissarsi alla lente stessa.

Windsurf

Negli sport d'acqua più movimentati come il surf, la vela, la canoa, lo sci d'acqua, l'uso delle lenti è indispensabile perché gli occhiali in caso di caduta potrebbero provocare traumi. Per questi sport il mio consiglio è quello di scegliere lenti morbide in quanto quelle rigide, gas-permeabili, funzionano bene ma è maggiore il rischio di perderle in acqua.

Golf

Si possono impiegare tutti i tipi di lenti perché in questo caso lo sport non è movimentato e la possibilità di perdere le lenti è molto bassa. Questo sport richiede un'acuità visiva buona per tutte le distanze e soprattutto è importante garantirsi un'ottima percezione stereoscopica. Per questo sport si rivela molto importante la qualità dell'esame della vista, parlatene con il vostro Optometrista di fiducia.

Escursionismo

A causa della forte riduzione di ossigeno alle alte quote sono da preferire le lenti semirigide ad alto grado di permeabilità all'ossigeno oppure quelle morbide ad alto contenuto idrico.

Per motivi pratici evidenti sono consigliate le lenti a uso prolungato. Esistono anche lenti a contatto che assorbono i nocivi raggi ultravioletti. In questo caso però viene protetta soltanto la zona della cornea e quindi è consigliabile abbinare le lenti ad occhiali da sole a protezione elevata.

Scegliere di utilizzare le lenti a contatto per praticare un'attività sportiva, oltre che consentire di esprimere il proprio gesto atletico con

Daniel Meier e Martin Gaggioni
Optometristi dipl. federali
Centro Commerciale Serfontana
Tel. 091 683 56 39





Disturbi di digestione? Flatulenze?

Le gocce Fegato-Bile Strath sono indicate in caso di disturbi digestivi, di senso di pesantezza, di acidosi e flatulenza. Questo farmaco fitoteraputico contiene estratti delle piante medicinali cardo mariano (semi), carciofo (foglie), menta (foglie) e il lievito vegetale Strath.



Leggere per favore il foglietto illustrativo. Contenuto di alcool: 36 vol. %

Strath®
Gocce Fegato-Bile

Bio-Strath AG, 8032 Zurigo

Problemi vaginali?

NUOVO

Gynofit combatte prurito, bruciore, perdite e secchezza vaginali



- Senza conservanti e sostanze profumate
- Uso semplice e igienico, con applicatore

Gynofit – Gel vaginale all'acido lattico

- Riequilibra la flora vaginale
- Naturale e delicato, a base di acido lattico

Gynofit – Gel vaginale idratante

- In caso di secchezza vaginale
- Naturale e privo di ormoni



Gynofit Lozioni detergenti con e senza profumo

- Extra-delicata, senza sapone
- Senza conservanti
- Favoriscono l'equilibrio pH
- Per l'igiene intima quotidiana

Gynofit®

Finalmente un aiuto efficace!

Senza ricetta medica, in farmacia e in drogheria

www.gynofit.ch



Tentan AG

salute

maggiore acutezza visiva, precisione e sicurezza, vi consentirà di indossare con la massima libertà (durante le pause per gli sport movimentati e durante la pratica per quelli più tranquilli) qualsiasi occhiale da sole che, a quel punto, oltre che ad avere una funzione protettiva dai raggi UV, potrà consentirvi di esprimere al massimo il vostro personale gusto estetico.

Se opterete per questa scelta allora regalate ai vostri occhi qualcosa in più e scegliete occhiali da sole con lenti polarizzate.

Queste lenti, per decenni impiegate da specialisti dell'acqua come marinai e pescatori, garantiscono indubbi benefici a numerose attività sportive tra le quali tutti gli sport acquatici, lo sci, il golf, il ciclismo ed il jogging. Grazie alla particolare tecnologia con la quale sono realizzate, assorbono fino al 99% della

luce riflessa, massimizzando la quantità di luce utilizzabile che arriva all'occhio, in modo che si possano vedere anche i più minuti dettagli ed interpretare i colori con la massima efficacia.

Queste lenti sono disponibili anche correttive e quindi chiunque può goderne i vantaggi senza dover rinunciare a vederci correttamente.

Naturalmente tutte le informazioni sin qui riportate servono per darvi una panoramica generale sulle innumerevoli possibilità che le nuove tecnologie applicate in campo optometrico vi offrono per praticare uno sport o trascorrere molte ore all'aria aperta.

Nella scelta di lenti a contatto protettive o di un occhiale da sole con lenti polarizzate fatevi però sempre consigliare da uno specialista e ricordate che gli occhi sono una parte del nostro corpo molto delicata e preziosa.

Daniel Meier e Martin Gaggioni



Stipsi occasionale?



Preparati Zeller ai fichi con senna

Lo sciroppo e i confetti ai fichi con senna di Zeller sono in vendita in farmacia e in drogheria. Sono medicinali.

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.



contiene il 4% vol d'alcol

Zeller 
Medicamenti fitoterapeutici

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn

L'onorario del farmacista

Farmacisti Spaziosalute

Nel 2001, la Società svizzera dei farmacisti e Santésuisse, l'associazione delle casse malati svizzere, hanno introdotto per la fatturazione delle farmacie **la remunerazione basata sulle prestazioni (RBP)**, in altre parole il riconoscimento esplicito del lavoro svolto dal farmacista e dal suo personale qualificato. A questo accordo ha fatto seguito una netta riduzione dei margini di guadagno ancorati al prezzo dei farmaci a favore di un nuovo modo di concepire l'onorario farmaceutico.

Fino al 2001 il salario del farmacista era compreso nel margine di guadagno dei prodotti venduti. Il nuovo sistema adottato è più trasparente e fa sì che il reddito del farmacista non sia più legato al prezzo dei medicinali sottoposti a ricetta medica, bensì alle prestazioni fornite al momento della dispensazione. Ora il farmacista guadagna il medesimo importo, sia che dispensi un medicamento caro sia che ne dispensi uno a buon mercato. Vi è la garanzia di consigli neutri ed indipendenti, che si dimostra efficace in un mercato di farmaci sempre più costosi.

È importante notare come, malgrado un costante aumento dei prezzi dei medicinali, i costi abbiano così potuto essere tenuti sotto controllo. Secondo le stime di Santésuisse dal 2001 si è evitato un aumento dei costi di circa 750 milioni di franchi. La RPB si rivela dunque un successo, ancor più se si considera che non ha contribuito all'aumento dei premi di cassa malati.

L'introduzione, le modifiche ed i miglioramenti di questo accordo che riconosce due tipi di prestazioni – chiamate dapprima "tariffa di dispensazione" e "tariffa per la cartella sanitaria" e poi dall'inizio 2007, con la nuova convenzione tariffale approvata dal Consiglio federale, rimpiazzate con i termini più espliciti di "convalida medicamento" e "convalida trattamento" – hanno creato, come tutte le novità, discussioni ed un certo disorientamento.

Eppure è piuttosto semplice capire e riconoscere il ruolo del farmacista, professionista universitario, la consulenza ed i servizi offerti in ambito sanitario (a fianco dell'aspetto commerciale della sua attività, vi è un chiara componente etica e scientifica), parimenti a quanto in modo assai diffuso avviene per l'avvocato, l'architetto, il medico, l'artigiano, l'operaio...pagati a tempo secondo precisi tariffari.

Come funziona la nuova remunerazione basata sulle prestazioni?

Innanzitutto bisogna sapere che **il margine** tra il prezzo di fabbrica del medicamento e quello di vendita **è stato drasticamente diminuito** rispetto a quanto succedeva prima del 2001 e serve unicamente a coprire le spese logistiche e di stoccaggio dei medicinali da parte del grossista e della farmacia. È quindi stata presa in considerazione la consulenza che riceviamo in farmacia.

La **"convalida medicamento"**, fatturata **4.30 franchi** (4 punti tariffali), assicura principalmente la verifica della ricetta, della posologia, della tolleranza personale ed il consiglio e le raccomandazioni dati al paziente. È percepita per ogni medicamento, indipendentemente dal numero di imballaggi.

La consegna di medicinali è remunerata dalla tariffa **"convalida trattamento"** di **3.25 franchi** (3 punti tariffali) e comprende l'apertura e l'aggiornamento della cartella sanitaria al fine di garantire la tracciabilità dei medicinali dispensati al paziente, il controllo del suo storico e di eventuali effetti secondari o interazioni tra medicinali consegnati, come pure la verifica dell'uso corretto dei medicinali prescritti. Viene fatturata una sola volta al giorno e per paziente, indipendentemente dal numero di ricette dello stesso medico, dalla quantità e dal prezzo dei medicinali comperati. Il farmacista assume la responsabilità di qualsiasi errore di trattamento in relazione ai medicinali. Di conseguenza è suo dovere control-



nicorette®

non sigarette



NUOVO

nicorette® offre diversi prodotti per aiutarla a smettere di fumare. Smettere si può.
Chieda consiglio in farmacia o in drogheria.

www.nicorette.ch

Leggere il foglietto illustrativo.
Janssen-Cilag AG, Baar ZG



Costipazione?
Dormiteci sopra.

Dulcolax® Bisacodyl in caso di stitichezza.

Per chi soffre di costipazione occasionale esiste un rimedio che agisce dove serve: Dulcolax® Bisacodyl.

Se preso alla sera prima di coricarsi, Dulcolax agisce la mattina successiva. Dulcolax® Bisacodyl – in caso di costipazione occasionale.



Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH.
Leggere il foglietto illustrativo.

Costipazione?
Goccia dopo goccia,
il suo dosaggio
personale.

Dulcolax® Picosulfat

Dulcolax® Picosulfat –
in caso di costipazione occasionale.



Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH.
Leggere il foglietto illustrativo.

motilium

NUOVO

lingual Gastrosan®

Contro i
dolori e il gonfiore
di stomaco causati
da un rallentato svuotamento gastrico



...aiuta lo stomaco,
a tornare in forma.

Questo è un medicamento. Legga il foglietto illustrativo.
Janssen-Cilag AG, Baar ZG

lare i medicinali e consigliare i clienti. Da notare che **queste due posizioni tariffali sono valide unicamente per i medicinali su ricetta medica delle categorie A e B** (ottenibili solo su prescrizione medica) della lista delle specialità **rimborsate dalle casse malati**. La pillola contraccettiva, i medicinali per il mal di testa, le vitamine ecc. ne sono esenti. I controlli ed i consigli rimangono gratuiti quindi su tutti gli altri medicinali che si comperano in farmacia.

Queste due convalide, per un totale di 7.55 franchi, rappresentano dunque ufficialmente il salario del farmacista. **Consigli qualificati possono evidentemente costare qualcosa.**

Il contributo dei farmacisti al contenimento del costo dei farmaci va oltre l'aver concordato con le casse malati l'adozione delle nuove tariffe.

La convenzione tariffale RBP prevede infatti anche il rispetto del principio della neutralità dei costi. Ciò significa che il reddito complessivo dei farmacisti non deve superare l'importo dell'anno precedente. **Inoltre i farmacisti concedono uno sconto del 2,5%** (contributo alla stabilizzazione dei costi) **alle casse malati** su tutti i medicinali delle categorie A e B della lista delle specialità.

Non dimentichiamo infine che in farmacia, in prima linea, senza dover attendere, troviamo sempre una persona competente disposta all'ascolto ed al consiglio, 24 h su 24 anche grazie alle farmacie di servizio. I farmacisti con il loro personale qualificato non si accontentano di venderci dei prodotti, ma ci offrono un seguito e vegliano sull'uso corretto che facciamo dei medicinali ogni volta che ce ne procuriamo anche in automedicazione.

A questo proposito, l'invio per posta dei medicinali, redditizio per i centri di distribuzione in Svizzera Interna, in realtà fa risparmiare al paziente assicurato poche decine di centesimi per ricetta ed impedisce il contatto diretto e quindi la possibilità di

avere risposte immediate a domande inerenti i trattamenti ricevuti. Si tratta di un servizio parziale che si occupa principalmente dei casi cronici. Non può infatti assicurare un pronto intervento per le situazioni acute e urgenti, per le quali dobbiamo comunque rivolgerci alla farmacia tradizionale vicina a casa.

Se rimaniamo fedeli a una farmacia beneficiamo dei migliori consigli poiché il personale conosce già la nostra condizione ed è l'unico in grado di garantirne un controllo globale grazie alla possibilità di mettere in relazione immediatamente i differenti trattamenti che seguiamo, siano essi cronici, d'urgenza o prescritti da diversi medici sia che nel contempo assumiamo farmaci di nostra iniziativa.

Le farmacie partecipano inoltre gratuitamente a numerose campagne di informazione e di prevenzione all'indirizzo della popolazione.



Associazione Eleuthera

Associazione Eleuthera
c/o Luana Lavagetti e
Romano Piazzini
Montedato
6595 Riazzino
www.eleuthera.ch

Le iscrizioni alle uscite
(gratuite) in barca possono
essere effettuate per telefono
al n. 076 566 32 68 oppure
via email info@eleuthera.ch
Imbarco:
Porto Patriziale Ascona,
Via Segnale, 6612 Ascona

„Attraverso questa esperienza ho ritrovato il gusto di vivere la libertà, la gioia di sentirmi serena come da tempo non lo ero. Un grazie sincero a voi due che avete saputo trasmetterci tanto regalando una splendida giornata.“

Ecco una delle tante testimonianze dei nostri ospiti che ci sprona a sviluppare la nostra attività.

Eleuthera (in greco significa “libera”), un’isola delle Bahamas, ha ispirato il nome della nostra associazione che promuove, mediante navigazione e soggiorni in barca a vela, nonché immersioni subacquee, attività ricreative, risocializzanti e terapeutiche (velaterapia) a favore di persone svantaggiate da handicap fisici, psichici, dalla condizione sociale, da problemi di carattere familiare o stati di dipendenza.

La navigazione a vela e l’immersione subacquea, offrono alle persone svantaggiate la possibilità di vivere emozioni intense, scoprire inaspettate capacità supplementari e nuove potenzialità, come pure incrementare la propria autostima e la voglia di vivere.

La vita in barca diventa per taluni una parentesi di spensieratezza e di distacco dalle difficoltà quotidiane, mentre per altri diventa occasione di dialogo, di introspezione e di rilancio nelle prospettive di esistenza.

La pianificazione e l’esecuzione di crociere da parte di equipaggi costituiti da persone normodotate e diversamente abili, diventa così un ausilio all’efficacia delle cure aiutando a ritrovare le forze interiori e il coraggio per fronteggiare meglio malattia, dipendenza o disagio.



associazioni

Dal 2006, data della sua costituzione, Eleuthera ha effettuato crociere in barca a vela con oltre 220 persone, perlopiù facenti capo ad associazioni ed enti che in Ticino e nel nord Italia, si occupano dell'integrazione di handicappati o del ricupero di tossicodipendenti.

Sulla barca ognuno ha un ruolo che deve permettere a tutti di realizzare lo scopo comune. Nessuno è passivo o emarginato, proprio per la globalità dell'esperienza fisica, sensoriale e di relazione.

I partecipanti hanno la possibilità di imparare a governare una barca nelle diverse condizioni metereologiche (chi alle manovre, chi al timone, chi in cambusa).

I benefici costatati sono numerosi.

In primo luogo il cambiamento di stato confronta gli ospiti con un nuovo ambiente (acqua, natura) e con nuovi stimoli sensoriali (equilibrio, vento).

In secondo luogo la riabilitazione attraverso l'esecuzione di movimenti e gesti inusuali e la scoperta di "nuove abilità".

In terzo luogo la sensazione di indipendenza e autonomia che pervade coloro i quali realizzano di poter fare quello che fa una persona normodotata, come ad esempio timonare una grossa imbarcazione.

Infine, la dinamica di gruppo che si sviluppa mediante la convivenza in spazi contenuti, il confronto con caratteri, comportamenti e abitudini diversi, la cooperazione, la responsabilizzazione, la socializzazione e la condivisione.

Per Eleuthera *"chi sulla rotta della vita ha lanciato un salvagente al naufrago, non è vissuto invano"*.



eleuthera
liberi e uguali

Volete aiutare a sostenere le attività di Eleuthera per far sì che gli ospiti possano trascorrere tanti momenti di gioia e spensieratezza a bordo? Il nostro conto corrente è

**Associazione Eleuthera
c/o Banca dello Stato
del Cantone Ticino
Bellinzona
CC 04883784**





Senza compromessi contro vespe ed insetti volanti e striscianti

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



Gesal PROTECT. Protegge con rispetto.



Emorroidi:



UN PICCOLO PROBLEMA - UNA SOLUZIONE ELEGANTE.

Le cause più frequenti del prurito e del bruciore in zone sensibili sono fessure anali superficiali, eczemi anali e lievi infiammazioni nella regione dell' orifizio anale. Delle ricerche hanno mostrato che circa il 70% di tutti gli adulti vengono tormentati nel corso della loro vita da questi fastidi nella zona anale o soffrono temporaneamente di emorroidi. Ma ciò non dev'essere. SULGAN-N previene e aiuta.

Per il trattamento e la guarigione di emorroidi esterne è ideale l'uso di SULGAN-N unguento emorroidale, mentre per le emorroidi interne si consiglia l'uso delle comprovate supposte SULGAN-N. Per la prevenzione delle piccole ferite anali e delle emorroidi esistono le pratiche salviette medicinali per la pulizia umida dopo ogni evacuazione.

Un'alimentazione squilibrata e la mancanza di movimento hanno un influsso negativo sulla digestione, sull'evacuazione e di conseguenza anche sul sensibile tessuto della mucosa anale. Badate quindi ad assumere un'alimentazione variata e ricca di fibre, evitando le spezie piccanti e l'alcool. Si raccomanda inoltre di svolgere ogni giorno una ragionevole attività fisica ; in caso di lavori sedentari, per esem-

pio, alzatevi di tanto in tanto e fate qualche passo. Sono inoltre raccomandabili degli sport leggeri ma regolari, come camminare, jogging, ginnastica.

SULGAN-N è il più rinomato rimedio emorroidale della Svizzera. Anche se si tratta di un prodotto di marca comprovato da decenni, la composizione di SULGAN-N è stata continuamente migliorata. Oggi SULGAN-N è uno dei medicinali più moderni per le applicazioni emorroidali. Le seguenti forme di somministrazione sono disponibili nelle farmacie e drogherie: SULGAN-N Unguento (30 e 50g) SULGAN-N Sup-

poste (confezione da 10 e 20 pezzi) SULGAN-N Salviette medicinali nel dispenser per a casa e le bustine per fuori casa. Ideale anche per l'igiene anale quando si è in viaggio in paesi esotici.

SULGAN-N è un medicinale. Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Con mentolo. Rinfresca + disinfetta.



Estate, la stagione degli insetti

Proteggiamoci dagli insetti nocivi!

Finalmente fa caldo, gli uccelli cinguettano per l'abbondanza di cibo che offre loro la natura. Giardini, prati e boschi pullulano di insetti di vario genere. Un quadro idilliaco all'aria aperta. Ma che fare quando gli insetti s'intrufolano nelle case, scoprono di essere a loro agio e si moltiplicano? Sono sempre più i parassiti domestici che, oltre ad essere sgradevoli, possono mettere in pericolo la nostra salute, contaminare le scorte di alimenti, distruggere i tessuti ed altro materiale. Ultimamente il problema si è acuitizzato a causa dei cambiamenti climatici e dell'aumento dei viaggi in paesi lontani. In Svizzera si sono così insediati insetti che finora non sarebbero potuti sopravvivere alle condizioni ambientali delle nostre latitudini, ad esempio la zanzara tigre, responsabile anche della diffusione della febbre dengue. Ma oggi assistiamo al ritorno anche di insetti succhiatori indigeni, molto noti in passato e che da parecchio tempo sembravano essere scomparsi, quali ad esempio le cimici dei letti. Può quindi capitare che gli insetti nocivi non vengano riconosciuti o che la diagnosi non sia corretta.

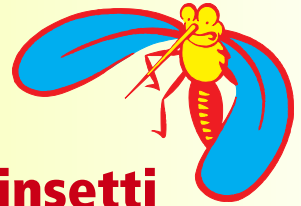
Per poter agire in modo mirato ed efficace, occorre definire con precisione quale parassita crea problemi nelle nostre abitazioni e pure alle piante del nostro giardino.

Per questo potete chiedere aiuto nelle farmacie SpazioSalute, che vi sostengono con un servizio di consulenza gratuito ed un assortimento completo di insetticidi contro i parassiti domestici.

Le farmacie SpazioSalute vi consigliano e vi offrono la possibilità di ricevere un set e le informazioni adeguate per la raccolta e la consegna dei parassiti sconosciuti (coleotteri, bruchi, cimici ecc.) da esaminare. Nel giro di pochi giorni il personale delle farmacie vi comunicherà gratuitamente il risultato delle analisi, effettuate in un centro specializzato, ed il metodo di lotta più efficace contro questi insetti.



PARAPIC®



è un rapido ausilio contro le punture d'insetti

Attenua dolore
e prurito,
calma e rinfresca.



Parapic Gel anche
in caso di:

- Scottature solari
- Infiammazioni da meduse
- Allergie della pelle

BioMed
Natura & Sapere

In vendita in farmacia e drogheria.

Distribuzione: Biomed SA, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch

Leggere il foglietto illustrativo.

Denti sensibili, colletti scoperti?



EMOFLUOR®
Cura
intensiva
e profilassi
della carie.

Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz

Per mantenere il sederino morbido e roseo

La pomata cicatrizzante **OXYPLASTIN®** protegge dal bagnato come una seconda pelle.

Le salviette umide extra-morbide **OXYPLASTIN®** con camomilla servono per rimuovere facilmente la pomata cicatrizzante **OXYPLASTIN®**.

Nel contempo puliscono la pelle in modo delicato, preparandola a una successiva applicazione di uno strato di **OXYPLASTIN®** pomata.



WILD

Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz

Leggere il foglietto illustrativo.

Uccelli: inquilini alati delle nostre case

Tra le varie specie di uccelli selvatici che vivono in natura, alcune in particolare hanno saputo adattarsi alla stretta convivenza con l'uomo. Oltre a frequentare giardini, tetti, balconi e davanzali alcune specie si sono talmente avvicinate a noi che per loro è diventato naturale costruire il nido da qualche parte nelle nostre case. Da buoni opportunisti ed in base alle caratteristiche di specie ritroviamo nidi realizzati ovunque: dai sottotetti alle grondaie, dai porticati agli stipiti di porte e finestre fino alle cassette della posta. Ogni posto può andare bene purchè riparato e possibilmente non disturbato.

Tra le specie più presenti vi ricordo passeri, rondini e storni oltre a codirossi, cinciallegre e tortore dal collare. I motivi che hanno portato questi uccelli ad avvicinarsi così tanto all'uomo sono molteplici e di varia natura. Innanzi tutto l'innata confidenza, la facilità con cui reperire il cibo e la solidità delle infrastrutture costruite dall'uomo come base per i nidi. In riferimento alla loro alimentazione quante volte ci è capitato di sbriciolare pane o altro cibo per vederli accorrere a becchettare. Pensate solo a quando tagliamo l'erba o muoviamo la terra dei nostri giardini, è immediato l'arrivo del codirosso per non parlare di merli e pettirossi (queste due ultime specie tendono però a nidificare nel verde). Un discorso a parte lo merita il colombo torraiollo. Tutti quanti lo conosciamo perché simpaticamente presente nelle piazze delle nostre città ma il vero problema sta dietro questa sua presenza. Di fatto oltre ad imbrattare con escrementi gli ambienti dove vive è spesso portatore di numerose patologie trasmissibili all'uomo (zoonosi). Sono molteplici le specie da elencare oltre a quelle già prese in considerazione (vedi balestrucci, rondini ecc...) ma menzione particolare vorrei rivolgerla ai rapaci. Anche se non così diffusi sia

i rapaci diurni (es. gheppio) che quelli notturni (es. barbagianni e civette) spesso approfittano delle abitazioni per costruirsi il nido.

Come vedete gli uccelli "malati d'uomo" se così possiamo definirli, sono veramente tanti sia in città che in campagna. Molte specie a differenza di altre passano spesso inosservate a causa dell'elevata discrezionalità durante la stagione riproduttiva ed il ritrovamento del nido a fine stagione è puramente occasionale. Tutto il contrario per quanto riguarda passeri e storni che oltre a farsi ben notare e sentire ci obbligano spesso ad intervenire su canne fumarie o pluviali per rimuovere i nidi come causa di pericolose ostruzioni .

Dr. Luca Visconti

**Dr. med veterinario
Luca Visconti**



Il footvolley

I Farmacisti SPAZIOSALUTE

Il footvolley nasce all'incirca nel 1963 nelle famose spiagge di Copacabana, Rio de Janeiro. Il gioco iniziò come esercizio per i calciatori che si allenavano a palleggiare superando la traversa delle porte da calcio sulla spiaggia. La leggenda vuole che un giorno i giocatori decisero di usare una rete e così nacque il footvolley. Il footvolley divenne consueto, gli appassionati apparivano ogni sabato e domenica mattina e giocavano fino a tardi fra spettatori curiosi, suonatori di samba, bagnanti; la posta in palio era birra, churrasco (barbecue brasiliano) e la religiosa fagiolata della domenica. Il footvolley diventò presto parte fondamentale della vita Carioca: samba,

calcio, sole, caipirinha, carnevale, belle donne e footvolley. Dalle sue umili radici in Rio de Janeiro è diventato oggi il secondo sport più giocato in Brasile. Basta andare in una qualsiasi spiaggia di una delle principali città per vedere giocare il footvolley in una serie impressionante di campi, sia da uomini che da donne, di qualsiasi età e abilità. L'esplosione di questo sport si è manifestata successivamente in molti altri paesi del Sud America, negli Stati Uniti, in Thailandia e in Europa, con la creazione di leghe nazionali e l'organizzazione di campionati mondiali a tappe. In alcune località brasiliane vi sono già più reti da footvolley che da beachvolley e questo la dice lunga sulle potenzialità che questo sport può avere anche nel resto del mondo.

Tradizionalmente si pratica sulla sabbia, nelle spiagge ma può essere giocato su qualsiasi superficie e indoor. Il footvolley aiuta innanzitutto a mantenersi in forma e migliora i riflessi e le reazioni fisiche e mentali dei giocatori. In secondo luogo migliora le capacità tecniche e il controllo della palla. Il risultato è un generale miglioramento delle performance di qualsiasi calciatore. Una delle ragioni per cui il Brasile ha così tanto successo nel calcio internazionale è la superiorità tecnica dei suoi giocatori. Le loro capacità non derivano da insegnamenti scolastici o di livello professionale, ma proprio dal giocare per le strade. Data la qualità della superficie (e la mancanza di scarpe...) il gioco si manifesta per lo più in aria e se puoi controllare un pallone al volo, controllarlo su un campo è molto più facile!

Il FOOTVOLLEY è fondamentalmente il beachvolley giocato con le regole del calcio, due contro due separati da una rete con tre tocchi per squadra e un singolo giocatore non può usufruire di due tocchi consecutivi. Molti campioni brasiliani come Romario e Ronaldinho per esempio sono cresciuti giocando a footvolley e di certo hanno formato le loro incredibili abilità con questo sport. Chiunque può praticarlo perché non è uno sport di contatto, si adatta a ragazzi e ragazze di qualsiasi età.





Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE

Fenepic gel
e
Feniderma spray

20%

valido fino al 31.08.2008



NOVARTIS
Novartis Consumer Health Schweiz SA

Punture d'ins~~SS~~setto?

Fenepic agisce in modo mirato:

calma il prurito
allevia il dolore



Leggere attentamente il foglietto illustrativo.



NOVARTIS
Novartis Consumer Health Schweiz AG

Preso troppo sole?

schiuma delicata
e **rinfrescante**
calma e
rigenera



Novità

Feniderma Sun Repair
per la pelle provata dal sole.



Naso secco? Naso irritato?

senza conservanti

Mare-Mepha® B₅

Umidifica e cura la mucosa nasale



- ▶ per la mucosa nasale secca a causa dell'aria condizionata o del riscaldamento
- ▶ in presenza di alte concentrazioni nell'aria di pollini o di polveri di casa
- ▶ arricchito di vitamina B₅, la vitamina della pelle
- ▶ indicato per uso prolungato

Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacia.

Quelli con l'arcobaleno

mepha

