

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



Settembre 2008



La rivista delle 21 farmacie SpazioSalute al vostro servizio

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



- Riduce il dolore
- Attivo giorno e notte
- Fresco ed avvolgente
- Pratico da usare

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

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



Muove la gente.

## Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

Una lampadina da cambiare, una scala trabalante, il rischio sottovalutato, l'imprudenza, la fretta... ciò che sembrava un gioco da ragazzi si trasforma in una rovinosa caduta con conseguenze imprevedibili! Sottoponendoci a sforzi esagerati senza tener conto delle condizioni fisiche e di salute potremmo andare incontro a problemi cardiocircolatori, praticando sport senza la dovuta preparazione potremmo subire strappi, contusioni ed altre lesioni. Vi è poi l'età che avanza con problemi causati dall'artrosi all'anca ed al ginocchio, dall'osteoporosi ecc.

Molteplici sono le situazioni che possono vedere all'opera soccorritori, medici e terapisti che ricorrono a tecniche di diagnosi, di intervento chirurgico, di trattamento e di riabilitazione sempre più efficaci e sofisticate per curare ad esempio i traumi all'apparato scheletrico e muscolare quali le lesioni alle articolazioni: al polso, al gomito, alla spalla, al ginocchio, alla caviglia e al piede.

Tutto ciò spesso ci permette un recupero più veloce e la ripresa di un'attività normale in tempi ridotti ed agli atleti infortunati facilita il ritorno all'attività agonistica. Se il progresso può darci una certa garanzia atteniamoci comunque sempre alla saggezza popolare per cui prevenire è meglio che curare: facciamo le cose con la testa ed il buon senso rispettando le regole di prudenza e di sicurezza.

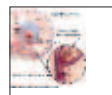
Buona lettura

*I farmacisti SPAZIOSALUTE*

e-mail: [spaziosalute@ticino.com](mailto:spaziosalute@ticino.com)

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

**La riabilitazione dell'ictus cerebri** 5 salute



**Artrosi al ginocchio** 9 salute



**La riabilitazione cardiovascolare** 13 salute



**La stimolazione Basale** 16 salute



**Farmacie SPAZIOSALUTE** 20



**Il festival delle arancie** 21 spazio agenda



**Disturbi della prostata** 24 spazio info



**Fondazione Diamante** 26 associazioni



**I nostri nuovi vicini di casa** 29 veterinaria



**La natura e i traumi** 30 spazio verde



**Olimpiadi e handicap** 33 salute e sport



**Le nostre promozioni** 34 spazio promo



Settembre 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





# **Berocca<sup>®</sup>** **per nervi saldi.**



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

*Leggere il foglio illustrativo*



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

## La riabilitazione dell'ictus cerebri

### Tempo d'avvento della lesione e di ricupero

L'ictus appare "di colpo" e in modo inaspettato, come la sua denominazione vuol ricordare. È l'improvviso disturbo della circolazione cerebrale dovuto principalmente ad un'ostruzione di un vaso (80-85% dei casi) o un sanguinamento da un vaso all'interno del cervello (15-20% dei casi). Fortunatamente il numero di pazienti che riescono a sopravvivere all'avvento acuto e inoltre con deficit meno gravi è in aumento. Resta però grande il numero di pazienti che ha bisogno di essere riabilitato. Un aspetto determinante per il futuro del paziente colpito da ictus: all'apparire improvviso dell'ictus non corrisponde purtroppo un ricupero raggiungibile in maniera analogamente veloce. Questo è il motivo principale per il quale il paziente e i suoi congiunti si trovano di fronte a una situazione alla quale sono psicologicamente impreparati. Si vedono confrontati con una nuova realtà non facile da accettare. Il ricupero ha i suoi ritmi che di regola sono di diverse settimane. Il cammino di vita che si apre da questo momento è un'esperienza unica e intensa, spesso non facile, per il paziente e i suoi congiunti.

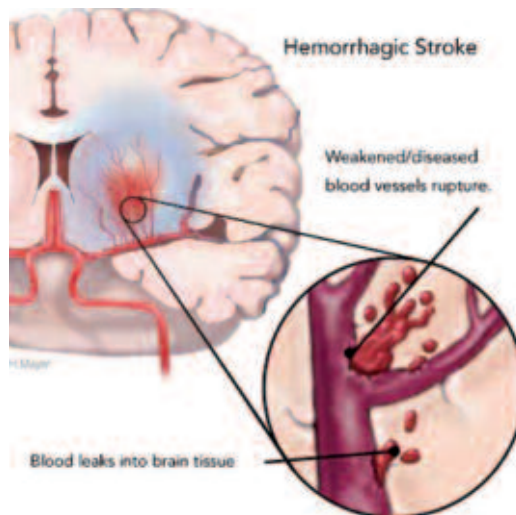
### Le leggi del cervello

Da un lato la lesione ha le sue leggi e pone spesso dei severi limiti agli sforzi messi in atto dal lavoro riabilitativo, dall'altro gli sviluppi dei metodi riabilitativi sono confortanti e costituiscono una reale chance per chi è stato colpito da ictus. Il compito della medicina riabilitativa è far recuperare le funzioni disturbate o perse. Quali funzioni? Nel caso dell'ictus cerebrale le funzioni coinvolte sono proprio quelle che sono di centrale importanza nella vita di tutti i giorni: funzioni come il movimento di un braccio e di una gamba o la possibilità di parlare. Semplificando ampiamente ci si può fare un'idea di una situazione tipica nella quale si trova il paziente colpito da ictus. Il cervello, anche se una delle caratteristiche più importanti è la complessa interconnessione delle sue strutture nervose, funziona usando dei centri di lavoro specializzati a risolvere compiti

particolari. Perché i deficit di regola colpiscono un solo lato del corpo? Alla sede della lesione nella parte sinistra del cervello, dato il fatto che le fibre nervose incrociano alla base del cervello e continuano il loro cammino dalla parte opposta, corrispondono dei sintomi motori (impossibilità di movimento o debolezza del braccio e della gamba) che toccano il lato destro del corpo. Inoltre una lesione sinistra tipica coinvolge di regola i centri addetti alla produzione del linguaggio. Allora i sintomi saranno l'incapacità di muovere o di muovere correttamente il braccio e la gamba destra e di parlare.

### Il ricupero delle funzioni: le strategie di lavoro

Sono molte e differenti le localizzazioni e le estensioni delle parti del cervello che possono essere colpiti da questa sofferenza per mancanza improvvisa di ossigeno: la sintomatologia e la sua gravità variano di conseguenza ampiamente. Il ricupero delle funzioni è una sfida di non poco conto. Che fare? La natura lasciata al suo corso tenta di fare del suo meglio, ma usando il principio della semplicità e dell'uso minimo di energia. I risultati così raggiunti dalla ripresa "spontanea" sono molto limitati. La funzionalità può essere sì in parte raggiunta, ma sarà disturbata da movimenti in blocco poco differenziati e poco utili nella vita



© Heart and Stroke Foundation of Canada

**Dr. med. Fabio M. Conti**  
FMH Neurologia  
Primario Clinica Hildebrand,  
Centro di riabilitazione,  
6614 Brissago  
Tel. 091 786 86 86





# Eluage



**Omaggio:**  
Un ciandolo di  
cristallo all'acquisto  
di 2 prodotti anti-età Avène\*  
\*Fino ad esaurimento scorte

Per una pelle liscia contro i segni del tempo

INNOVAZIONE DERMATOLOGICA

**1**a associazione innovatrice di  
Retinaldeide C.T. e di frammenti  
di Acido ialuronico  
Cura anti-età ristrutturante e rassodante.



EAU THERMALE  
**Avène**

Pierre Fabre (Suisse) SA - 4123 Allschwil



Cura dermatologica della pelle.  
Made in Switzerland.

**Louis  
Widmer**  


Crema da Giorno. Nuova formula.  
**Ancor più idratante: per ancor  
meno rughe d'espressione.**



**GRATIS con ogni  
prodotto da giorno:**  
Gel Contorno Occhi  
(5 ml), valore CHF 9.70

di tutti i giorni.

Riabilitare vuol dire allora cercare di influenzare il decorso verso un risultato che permetta al paziente di camminare, usare oggetti e comunicare nel modo migliore possibile. Questo è proprio il compito della riabilitazione neurologica.

L'accento può essere posto su tre aspetti fondamentali che la caratterizzano.

**Primo:** la riabilitazione neurologica è un lavoro interdisciplinare per eccellenza. Ogni componente del team riabilitativo (medici, infermieri e terapisti quali fisioterapisti, ergoterapisti, neuropsicologi e logopedisti) ha un compito particolare integrato in un concetto globale da adattare alla situazione particolare di ogni singolo caso.

**Secondo:** il successo del lavoro dipende dalla scelta delle terapie da offrire al paziente. La scelta migliore è quella di sfruttare al massimo le possibilità del paziente di collaborare attivamente al suo recupero usando le facoltà mentali. In questo modo la caratteristica innata di adattamento del sistema nervoso, la plasticità cerebrale, viene sfruttata al meglio, dato che il suo più grande potenziale risiede a livello della corteccia cerebrale che è quella parte del sistema nervoso che coordina e integra le funzioni ad esempio delle braccia in dipendenza dei loro molteplici compiti. Ma bisogna sapere come farlo. L'approccio neurocognitivo è quello che sa sfruttare al massimo le risorse cognitive del paziente. In breve, questo approccio considera il movimento come il veicolo privilegiato per interagire con il mondo, e così procede ricostruendo queste interazioni, come per esempio l'afferrare un oggetto, usando nella terapia tutte le facoltà del cervello necessarie a questo scopo. Ma non è tutto. Oggi si riconosce l'importanza di sfruttare in modo massimale il tempo a disposizione inserendo la componente ripetitiva degli esercizi, per la quale il lavoro robotizzato è il migliore. Non è la solo qualità terapeutica dei robot per il cammino e per l'uso del braccio, ma quella che finora ha dato i migliori risultati. Come funziona il lavoro con il robot? Il robot "abbracciando" il paziente lo muove nella maniera più

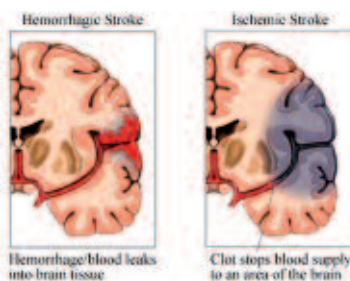
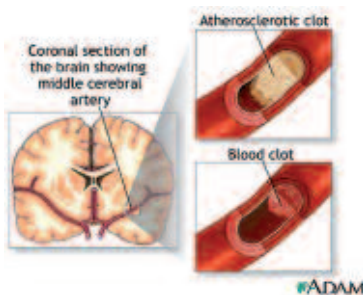
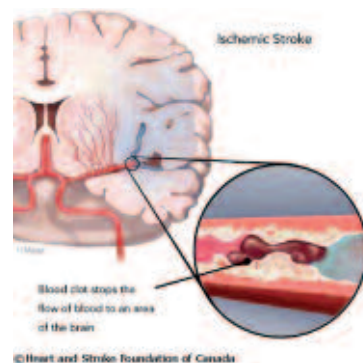
normale possibile. La tecnologia si abbina così al lavoro meticoloso del fisioterapista specializzato. Ad aiutare ci sono anche strategie farmacologiche stimolanti il cervello, anche se si è ancora ai primi prudenti passi.

**Terzo:** l'importanza della scelta del percorso del paziente. La visione moderna della riabilitazione del paziente dopo ictus cerebri è quella di un processo continuo, dalla fase dell'avvento della patologia alle fasi finali che si occupano del rientro del paziente a casa. Dunque la presenza degli aspetti riabilitativi nel percorso del paziente inizia nella fase acuta, ma continua anche, quando necessario, dopo il rientro a domicilio. Già nella fase acuta caratterizzata dagli interventi in unità specializzata e vertenti a ripristinare la circolazione sanguigna tramite interventi di regola farmacologici per salvare al massimo le strutture cerebrali, si pianifica e inizia un lavoro con il team costituito da medici, infermieri e terapisti, che è di tipo riabilitativo, basato sulla collaborazione con lo specialista in riabilitazione neurologica.

## Conclusioni

Ricordiamo per finire una realtà che oggi dobbiamo ancora accettare: non sempre la natura ci permette di raggiungere i nostri scopi riabilitativi, e così l'ictus cerebrale resta la causa di disabilità più frequente negli adulti. Un certo numero di pazienti dovrà vivere con limitazioni di diverso tipo come difficoltà nel potersi spostare o usare il braccio e la mano, come pure nella comunicazione. Ricordiamo però che i centri specializzati si impegnano a raggiungere sempre migliori risultati con la loro équipe terapeutica, applicando terapie sempre più efficienti già dalla fase acuta, nella fase centrale presso la clinica di riabilitazione, ma anche dopo l'uscita dalla stessa. La speranza è che questa visione del lavoro riabilitativo, per la quale sono di centrale importanza l'aspetto della qualità degli interventi e la scelta di percorso del paziente senza interruzioni dalla fase acuta fino al rientro a domicilio, diventi sempre più una realtà.

*Dr. med. Fabio Conti*



# SOLO PER DONNE

## ENERGIA

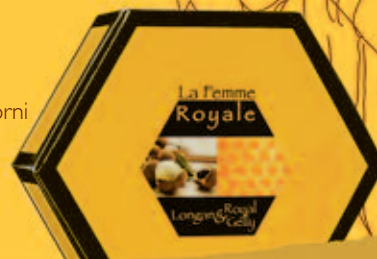
Efficacia percepibile in 3-4 giorni!

## FASCINO (bellezza)

Nutrimento per la pelle, riacquista elasticità, lucentezza e idratazione  
Efficacia visibile in 30-40 giorni

La Femme  
Royale

Contiene Pappa Reale concentrata e polvere del frutto Longan, usato in Asia da millenni quale tonico e cosmetico.  
Confezioni da 30 e 60 capsule, una capsula alla mattina, per 60 giorni  
In tutte le farmacie e drogherie.



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

## Tanti grilli per la testa - ma nemmeno un pidocchio!

### RAUSCH stop ai pidocchi

- con sostanze naturali
- non contiene insetticidi, né sostanze nocive

### Doppia efficacia:

1. elimina i pidocchi
2. l'involucro delle lendini viene aggredito in modo che non possano fuoriuscire nuove larve



Noci d'andiroba



Colza



Cocco



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

**RAUSCH - Le virtù delle erbe per i vostri capelli**



## Artrosi al ginocchio

**Artrosi al ginocchio: quando è indicato procedere alla protesi?**

**Tecniche computerizzate per l'impianto della protesi totale di ginocchio.**

### Introduzione

L'artrosi al ginocchio, chiamata anche gonartrosi, è una patologia degenerativa a carico delle superfici articolari, con un consumo della cartilagine. Come conseguenza insorgono dolori e non è più possibile una normale deambulazione. L'artrosi è la causa più frequente per l'impianto di una protesi totale di ginocchio.

Si tratta di una patologia frequente che colpisce per lo più la popolazione oltre i 65 anni. Il 50% delle persone oltre gli 80 anni ha segni di artrosi alla radiografia.

L'artrosi può anche svilupparsi come conseguenza di una malattia reumatica infiammatoria, di una frattura o altra lesione al ginocchio oppure di una operazione ai menischi. La sintomatologia soggettiva consiste essenzialmente nel dolore a livello dell'articolazione o della muscolatura adiacente, che di solito è più intenso al mattino, si attenua con il movimento, si può riacutizzare dopo sforzi e generalmente si riduce durante il riposo notturno.

Nel decorso la funzionalità articolare diventa limitata con una riduzione della mobilità del ginocchio, una rigidità e sviluppo di una zoppia con conseguente limitazione nelle attività quotidiane.

Sono questi sintomi che spingono il paziente affetto da gonartrosi a consultare il medico.

La diagnosi di gonartrosi viene fatta in base all'anamnesi (ciò che il paziente racconta in merito ai suoi disturbi), all'esame clinico del ginocchio e alla radiografia. Qui si nota la riduzione dello spazio articolare che indica un consumo della cartilagine, lo sviluppo di speroni ossei e di cisti e l'addensamento della struttura ossea vicina alle superfici articolari

### Terapia

All'inizio dei disturbi si procede ad un trattamento conservativo mediante analgesici e

antinfiammatori, applicazione locale di pomate, uso di un bastone per facilitare la deambulazione e riduzione del peso corporeo. Un trattamento fisioterapico con lo scopo di recuperare la funzionalità del ginocchio (mobilità e funzione muscolare) e di trattare i dolori può esser di giovamento temporaneo, anche in previsione di un futuro intervento. Vi sono anche medicinali che proteggono la cartilagine e che hanno una funzione di "ricostituente".

Vi è pure la possibilità di procedere a delle applicazioni nell'articolazione di cortisone oppure di acido ialuronico.

Quando il trattamento conservativo non riduce più i disturbi e la qualità di vita è pertanto limitata è giunto il momento di procedere all'impianto di una protesi totale di ginocchio.

### La protesi totale di ginocchio

Tramite la protesi si sostituiscono le superfici articolari del ginocchio rovinate. Vengono dunque asportate le superfici articolari con la cartilagini consumata.

La protesi è costituita dalla componente femorale e tibiale, ambedue di metallo e da una parte centrale in polietilene, una plastica molto resistente. Queste tre componenti vengono impiantate e funzionano poi tramite i propri legamenti e tramite la muscolatura. La fissazione della protesi può avvenire con o senza cemento osseo, a dipendenza del tipo di protesi e della qualità dell'osso.

### L'impianto della protesi con l'aiuto di un computer ("navigatore")

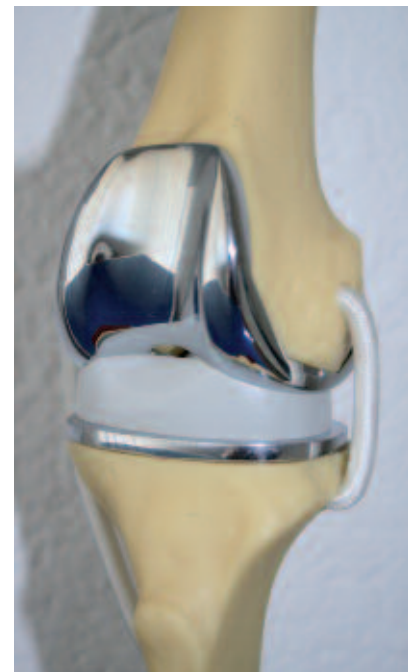
In genere l'intervento viene eseguito in anestesia spinale o generale e dura circa 1 ora e mezza.

L'incisione avviene nella parte anteriore del ginocchio.

Le superfici articolari consumate vengono tagliate tramite della guide che vengono applicate all'osso così che la protesi nella giusta grandezza possa venire adattata bene all'osso. Durante l'intervento si possono correggere le deformità a O oppure a X delle gambe.

**Dr. med. Carlo Del Notaro**  
Specialista FMH Chirurgia  
ortopedica e traumatologia  
Via Varenna 2  
6600 Locarno  
Tel. 091 751 12 12  
Fax. 091 751 78 12

[dr.delnotaro@ticino.com](mailto:dr.delnotaro@ticino.com)  
[www.ortopedia-traumatologia.ch](http://www.ortopedia-traumatologia.ch)



# BI-ONO

LACT DOWN

## 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

Grazie al principio attivo Bioperoxoil®, 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](http://www.bi-ono.com)  
disponibile l'elenco aggiornato

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



LAQUORA COMUNICAZIONE - PARMA

[www.bi-ono.com](http://www.bi-ono.com) - [info@bi-ono.com](mailto:info@bi-ono.com)

Bi-ono distribuito da: **FESCVLAPIUS**  
FARMACEUTICI

## Caduta dei capelli... Capelli deboli... Unghie fragili...



... possono essere provocati dalla carenza di biotina.

### Biotin-Biomed® forte

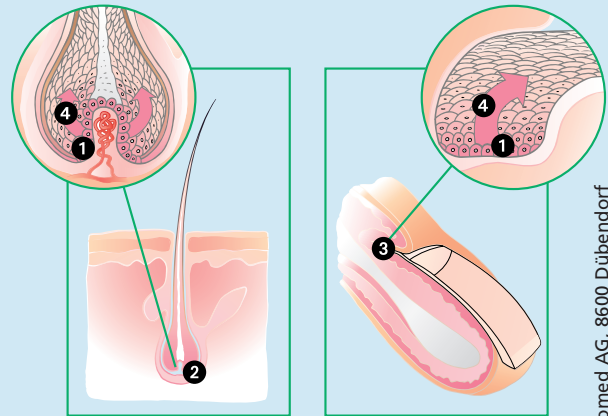
aiuta ad eliminare questo stato di carenza.

Lo sviluppo di capelli e unghie sani

Cellule specializzate (cellule epidermiche) ❶ nella matrice dei capelli ❷, rispettivamente delle unghie ❸ si riproducono per scissione cellulare e si spingono lentamente verso gli strati cutanei superiori ❹. Maturando, formano la proteina filamentosa cheratina, elemento costitutivo principale di capelli e unghie. La cheratina conferisce a capelli e unghie resistenza.

Così agisce la biotina

La biotina agisce sulla moltiplicazione delle cellule matrici di capelli ❷ e unghie ❸, favorisce la formazione di cheratina e ne migliora la struttura.



1 x al giorno Biotin

- > diminuisce la caduta dei capelli
- > migliora la qualità di capelli e unghie
- > aumenta lo spessore di capelli e unghie

Distributore: Biomed AG, 8600 Dübendorf  
[www.biomed.ch](http://www.biomed.ch)



In vendita  
in farmacia e  
drogheria.

Leggere il foglietto illustrativo.

**BioMed**

Negli ultimi anni si è sviluppata una tecnica di impianto della protesi che avviene con l'aiuto di un computer che funge da "navigatore". In principio prima di procedere ai tagli delle superfici articolari vengono applicate all'osso delle "antenne" che indicano al navigatore la posizione del ginocchio e l'asse della gamba. In seguito vengono rilevati vari punti predefiniti che il computer registra. Da questi punti il computer elabora quindi un modello di ginocchio e indica la posizione e grandezza ottimale della protesi. Tutto ciò permette di pianificare e di vedere come dovrà esser impiantata la protesi permettendo di ottenere un risultato ottimale.

In seguito si procede ai tagli dell'osso che vengono sempre eseguiti con l'aiuto del navigatore e che vengono poi controllati tramite il computer. Se un taglio non corrisponde alla pianificazione può così essere corretto permettendo di ottenere una posizione ottimale della protesi. Tutto l'intervento viene registrato su CD dal computer e i vari passi possono essere ricontrollati.

Questo metodo permette un impianto preciso delle componenti della protesi e un raggiungimento di un asse della gamba corretto. Inoltre permette un controllo della stabilità dei legamenti collaterali ottenendo una buona stabilità del ginocchio. Il navigatore permette dunque un posizionamento ottimale della componente delle protesi.

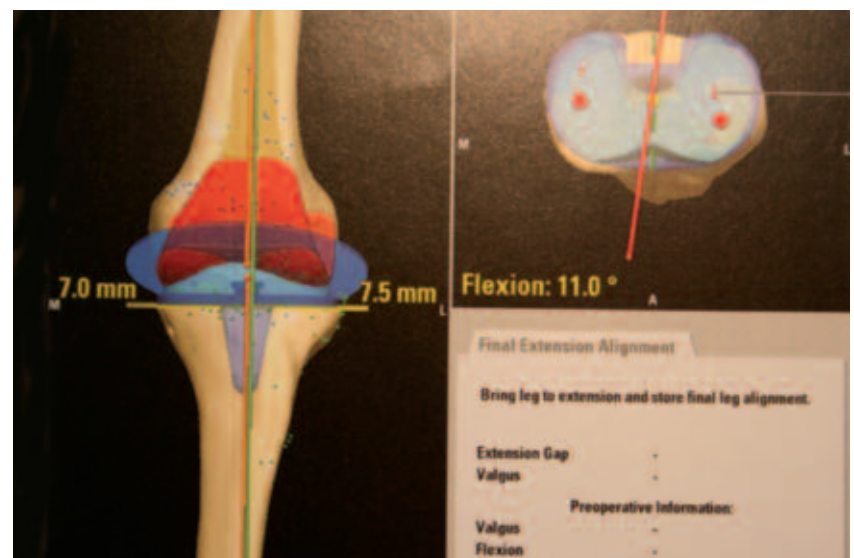
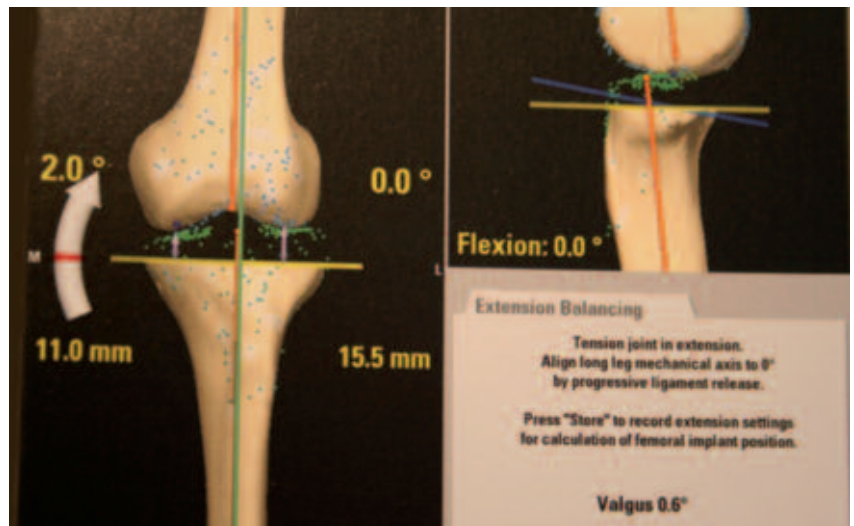
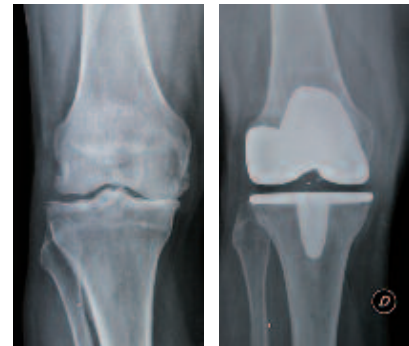
Tutto ciò è a favore di una lunga durata di vita della protesi con una riduzione dell'usura della parte centrale in plastica della protesi.

## Riabilitazione

Dopo l'impianto di una protesi totale di ginocchio è necessaria una deambulazione con l'uso di stampelle per circa un mese. In seguito si passa progressivamente alla deambulazione senza le stampelle. Il carico da porre sulla gamba operata può essere parziale o rispettivamente secondo i dolori, permettendo presto un carico completo. Già nei primi giorni dopo l'intervento viene iniziata una fisioterapia che ha lo scopo di mobilizzare il ginocchio per riacquistare la flessione e

l'estensione. Inoltre la muscolatura deve venire riattivata e rinforzata. Ciò avviene tramite esercizi attivi, in parte anche in acqua. La fisioterapia deve essere portata avanti anche dopo la degenza in ospedale, sia a regime ambulante oppure a regime degente in una clinica di riabilitazione. In genere la riabilitazione dura dai 3 ai 6 mesi, permettendo poi la ripresa di tutte le attività quotidiane e di attività sportive.

*Dr. med. Carlo Del Notaro*



# Buona notte.

## Zeller Sonno forte

- 1 compressa 1 ora prima di coricarsi
- Favorisce l'induzione e il mantenimento del sonno

**Valeriana e lippolo dosati in modo armonico**

Zeller Schlaf forte è un medicamento fitoterapeutico. Leggere il foglietto illustrativo. Disponibile in farmacia. Max Zeller Söhne AG 8590 Romanshorn

**Zeller**  
Medicamenti  
fitoterapeutici



# Paranix

## SENZA PIETÀ PER IL PIDOCCHI

**Gamma completa per  
il trattamento e  
la prevenzione dei pidocchi.**



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

Interdelta SA, 1762 Givisiez



## La riabilitazione cardiovascolare

### Contesto

La malattia cardiovascolare rappresenta la causa di morte, e più in generale di malattia, più frequente nella popolazione occidentale. Alla base di tale patologia vi è nella maggior parte dei casi una progressiva ostruzione dell'arteria da parte di una placca di grasso il cui volume aumenta sempre più fino a sfociare, nel caso estremo e più drammatico in una occlusione completa: l'infarto. Grazie alle moderne tecniche diagnostiche e terapeutiche in questi ultimi decenni si è riusciti a ridurre sensibilmente le conseguenze gravi di un infarto, permettendo al paziente colpito di sopravvivere limitando i danni a lungo termine. Tale progresso si è registrato da un lato grazie all'introduzione di farmaci sempre più potenti e sicuri, dall'altro grazie allo sviluppo del cateterismo cardiaco con possibilità di dilatare i restringimenti delle arterie con un semplice palloncino eventualmente sostenuto da uno stent (la famosa "retina"). Anche le tecniche cardiocirurgiche e anestesologiche sono evolute a tal punto da rendere un intervento di bypass sempre meglio tollerato dal paziente. Di riflesso anche la durata della degenza ospedaliera si è vieppiù ridotta a solo una notte in caso di palloncino, pochi giorni in caso di bypass.

### Perché la riabilitazione

La descritta "facilità" di trattamento non deve tuttavia portare alla banalizzazione della malattia arteriosclerotica: essa rimane una patologia grave e potenzialmente letale o quantomeno deleteria per la qualità di vita (si pensi per esempio ad un ictus che non è nient'altro che un infarto ma cervello). Inoltre non si deve dimenticare che il palloncino si limita a "schiacciare" la placca di grasso contro le pareti dell'arteria mentre il bypass, come dice il nome, aggira la zona dell'arteria ostruita: in entrambi i casi quindi si agisce sulla conseguenza della malattia arteriosclerotica ma assolutamente non sulla sua causa, causa che quindi permane attiva nel favorire lo sviluppo di ulteriori placche di grasso.

È a questo punto che interviene la riabilitazione cardiovascolare, un ramo della cardiologia

moderna dedicato inizialmente al recupero delle funzionalità fisiche andate perse dopo i grandi interventi cardiocirurgici o dopo grossi infarti. Negli ultimi anni tuttavia la terapia riabilitativa è divenuta vieppiù terapia preventiva e globale. Ecco quindi che dopo l'atto tecnico, che interviene su pochi centimetri di arteria, bisogna iniziare a curare tutto quello che sta attorno a quella arteria: il paziente, la persona, con i suoi fattori di rischio cardiovascolari e il suo stile di vita (che spesso favorisce lo sviluppo dell'arteriosclerosi). Un evento cardiaco e il conseguente intervento al cuore inoltre rappresentano per molti un'esperienza devastante, destabilizzante. Per questo motivo, oltre agli aspetti somatici, una buona riabilitazione non può dimenticare le sfaccettature psicologiche della malattia andandone attivamente a cercare le manifestazioni per offrire poi un accompagnamento adeguato.

### Come funziona

Concretamente la riabilitazione cardiovascolare può essere eseguita sia in regime stazionario (di solito per una durata di 3 settimane), opzione oggi riservata ai casi più gravi di pazienti non dimissibili dall'ospedale dopo l'evento acuto. La maggior parte dei pazienti tuttavia può seguire il percorso riabilitativo in regime ambulatoriale che si estende su 12 settimane con 3 incontri settimanali di 2 ore ciascuno. Durante queste sedute si offre una attività fisica controllata e su misura, determinata dopo una approfondita e precisa valutazione clinica e funzionale da parte del cardiologo. L'attività fisica viene affiancata da esercizi di ginnastica a terra, stretching, training autogeno e tecniche di rilassamento. Molto importante è inoltre l'aspetto educativo con incontri formativi sullo stress e sull'alimentazione, nonché conferenze con il cardiologo sui farmaci, sui metodi diagnostici (dove per esempio si dimostra la tecnica coronarografica facendo toccare con mano gli strumenti usati) sull'anatomia cardiaca e della arteriosclerosi e i fattori di rischio cardiovascolari. Da notare che un tale programma di riabilitazione costa meno che certi tipi di "retine" coronariche...

Dr. med. M. Capoferri



**Dr. med. M. Capoferri**  
**Specialista FMH Cardiologia**  
**FMH Medicina Interna**  
**Capo Servizio Cardiologia,**  
**Cardiocentro Ticino**  
**Studio:**  
**Via Motta 12**  
**6830 Chiasso**  
**Tel. 091 682 92 22**

L'attività fisica rappresenta solo una delle strategie terapeutiche contemplate in un programma di riabilitazione: molto importante è pure la formazione del paziente con conferenze specialistiche e la gestione dello stress con esperti nel campo del training autogeno e delle tecniche di rilassamento.

## Perché è efficace

La riabilitazione cardiovascolare ha dimostrato di svolgere un ruolo nella cura attiva della malattia arteriosclerotica. Si è infatti calcolato che ben il 90% dei fattori di rischio che portano alla arteriosclerosi sono modificabili (non è quindi un problema di ineluttabilità del destino, quindi genetica). Certo è possibile assumere un farmaco per l'ipertensione, uno per il diabete, uno per il colesterolo, e così via. L'ideale sarebbe tuttavia un intervento che permetta, da solo, di influenzare positivamente il maggior numero di questi fattori di rischio: questa "terapia globale" è appunto la terapia riabilitativa.

Negli ultimi anni infatti sono stati pubblicati innumerevoli studi su tutti i migliori giornali medico-scientifici che hanno documentato e quantificato gli effetti delle attività svolte nell'ambito di un programma di riabilitazione professionale.

Questi studi hanno potuto dimostrare in modo scientificamente corretto ed inoppugnabile il benefico influsso su diversi fronti: sui fattori di rischio cardiovascolari (abbassando per esempio la pressione, il valore di colesterolo, la glicemia, e migliorando lo stato del sistema nervoso autonomo); sullo sviluppo dell'arteriosclerosi e l'infiammazione del vaso sanguigno ad essa correlato (agendo direttamente sulla pellicina che riveste le arterie al loro interno); sulla composizione del sangue (che divenendo "naturalmente" più fluido riduce il rischio di coagularsi ostruendo l'arteria); una attività fisica controlla-

ta e mirata permette di migliorare la capacità funzionale del corpo umano (espressa in equivalenti metabolici, il MET) e questo parametro è risultato essere in tutti gli studi quello meglio correlato alla prognosi di un paziente (in altre parole più si è in forma meno è il rischio di eventi cardiaci anche letali).

Non dimentichiamo poi l'aspetto psicologico di attività regolari effettuate insieme a pazienti che hanno vissuto esperienze di malattia simili e coi quali avere proficui scambi di opinione utili per esempio per meglio diluire le paure e scambiarsi consigli su come gestirle.

Per tutti questi motivi la frequentazione di un programma di riabilitazione cardiovascolare è oggi considerata una terapia indicata in modo assoluto (nel senso che sarebbe un errore non farla) in tutti i pazienti con documentata malattia arteriosclerotica, indipendentemente dal fatto se abbiano o meno fatto un infarto o subito un intervento cardochirurgico.

Si tratta infatti di una terapia non invasiva della arteriosclerosi in tutte le sue forme (quindi non solo riguardante le arterie del cuore) ed in tutti i suoi stadi (da quello iniziale non ancora sintomatico a quello post-infarto con gravi deficit cardiaci). Il confine fra riabilitare e prevenire è sempre meno nitido. Del resto le attività svolte durante la riabilitazione sono indispensabili per prevenire non solo la formazione di nuove placche ma anche per stabilizzare i danni già presenti. Fondamentale comunque che tale terapia sia eseguita da personale medico e fisioterapico specializzato (in questo senso la società svizzera di Cardiologia, tramite il suo gruppo di lavoro per la prevenzione cardiovascolare SAKR certifica i centri che rispondono ai severi criteri di qualità). Un personale dedicato che tra l'altro è ben consapevole che il paziente non è fatto solo di "un'arteria malata". Questa è infatti la manifestazione di una patologia più profonda che trae origine nella moltitudine di aspetti e caratteristiche proprie di ogni singola persona, che quindi va seguita e accompagnata nel processo di guarigione in modo globale. Il tutto per garantire al paziente non solo il prolungamento ma anche la qualità della sua vita.

*Dr. med. M. Capoferri*



# Caduta dei capelli? Priorin® N

Il segreto  
per capelli  
forti.

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



Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

## La stimolazione Basale

Farmacisti SpazioSalute

Chi sono? Cosa sento in me stesso e attorno a me? Di chi è la mano che mi aiuta a dirigere la mia attenzione, a sentirmi...? Ecco delle domande importanti che una persona polihandicapata può porsi... Ecco ciò che fa l'oggetto della stimolazione basale.

La stimolazione basale, secondo Andréas Fröhlich, tende ad un incontro con la persona polihandicapata nella sua realtà dove il vissuto del corpo ha un ruolo importante. La percezione somatica (tatto, pressione, temperatura), la percezione vibratoria (onde sonore, sistema osseo) e la percezione vestibolare (corpo in movimento) costituiscono i domini del "Io-Corporale". Le tecniche di stimolazione basale sono semplici e si applicano in diversi momenti della vita quotidiana: attività, cure, pasti, spostamenti... Il concetto permette una migliore comprensione della persona polihandicapata e il modo in cui possiamo mettere a disposizione delle condizioni favorevoli ad un'apertura e ad una più grande libertà.



La **Stimolazione Basale**<sup>®</sup>, secondo il metodo del Prof. A. Fröhlich - Germania, consiste in un intervento riabilitativo, di accompagnamento e di sostegno per le persone con grave disabilità. Si rivolgono a bambini, adolescenti ed adulti non autonomi che percepiscono e comunicano con il mondo esterno solo attraverso il loro corpo.

Le persone gravemente disabili hanno bisogno di un intervento riabilitativo che tenga conto della loro biografia, dei loro bisogni reali, delle loro capacità comunicative.

Questo tipo di riabilitazione è finalizzata principalmente a stimolare un maggior sviluppo delle capacità di chi è gravemente svantaggiato per favorire un aumento della motivazione e della consapevolezza della propria esistenza e migliorare così la qualità della vita.

Il mondo delle persone gravemente disabili è molto ristretto ed incentrato soprattutto sul contatto corporeo che permette vissuti ed esperienze senso-motorie.

La stimolazione basale, infatti, aiuta a compensare la mancanza di esperienze proprie, del movimento.



Inoltre la stimolazione basale crea un ambiente armonioso e stimolante che permette al bambino gravemente disabile di "viversi" e "percepirsi" come un essere umano attivo nel suo ambiente.

Attraverso la proposta di stimoli semplici sensoriali si cerca di aiutare le persone gravemente disabili a scoprire se stesse e il proprio corpo. Attraverso il proprio corpo, infatti, si crea una rete sociale ed un rapporto con gli oggetti e si favorisce un processo di cambiamento tra l'io e il mondo.

La stimolazione basale aiuta a cambiare la caotica sovrabbondanza di stimoli e ad avvicinarsi al mondo come struttura più comprensibile, fatta di minori paure.

Il termine "stimolazione" è da intendersi come modalità di promozione dello sviluppo della persona e non come atto di offrire uno stimolo.

Quanto al termine Basale è stato scelto per precisare che si tratta di un percorso elementare e fondamentale. Si desidera far riscoprire alla persona disabile sensazioni e vissuti primari che ogni essere umano avverte fin dall'inizio del concepimento e che sperimenterà per tutta la vita.

Proprio perché si tratta di un concetto e non di una tecnica terapeutica definitivamente formulata, le riflessioni di questo approccio pedagogico vanno costantemente riconsiderate e riadattate alla singola realtà di ogni persona disabile.

La **Stimolazione Basale**<sup>®</sup> considera la persona disabile grave nella sua globalità di bisogni ed interviene in tutti gli ambiti della sua vita.

Essa permette alle persone interessate, malgrado la loro disabilità, di ritrovare una motivazione di relazione e partecipazione nel loro cammino di crescita personale.

È a partire dal proprio corpo che la persona disabile si sente esistere ed è attraverso il lo stesso che entra in contatto con il mondo che la circonda.

Partendo da questo presupposto, la relazione interpersonale riveste un ruolo decisivo nell'evoluzione di ognuno.



Nuovo

# Adapta<sup>®</sup>



«Chi si muove tanto come  
la mia Laura, di quando in quando ha  
bisogno di un sano spuntino.»

Alexandra Heiniger,  
esperta di bebè da 22 mesi



Adapta Milk Drink Cacao & Malto è  
un pregiato latte di crescita perfettamente  
adattato alle esigenze alimentari dei  
bambini a partire da un anno.



Adapta. Consigliato dalle maggiori esperte di bebè.



## Occhi rossi e irritati?

Causati da:  
*fumo, correnti d'aria, cosmetici o acqua clorata*

**Visine<sup>®</sup> Classic**  
per alleviare le irritazioni oculari lievi.

È un medicamento. Leggere attentamente il foglietto illustrativo.  
Janssen-Cilag AG, Baar ZG



Ottenibile anche in monodosi.



“40 anni è l'età più bella!”

“E' bello avere 40  
anni, soprattutto  
se ne dimostri 30.”



**RETIN-OX™**

**10**

**ANNI DI MENO\***

\* 10 anni di meno alle rughe. Studio clinico su 25 donne in 12 settimane.



Difficoltà di concentrazione  
**Fa fatica a concentrarsi.**

**Gli acidi grassi omega-3 aiutano a migliorare la concentrazione e la facoltà di apprendimento.**

Le difficoltà di concentrazione sono una delle cause più frequenti dei problemi scolastici. Gli acidi grassi omega-3 hanno un ruolo importante e sono determinanti per lo sviluppo e il buon funzionamento del cervello. Tuttavia il corpo non è in grado di sintetizzarli in quantità sufficiente.

L'integratore alimentare di origine naturale EQUAZEN IQ contiene entrambi gli importanti acidi grassi omega-3 EPA-DHA in un rapporto di 3:1. Un considerevole apporto alimentare per il cervello. Un cervello ben alimentato contribuisce alla concentrazione e alla facoltà di apprendimento.



Per bambini da 5 anni in poi.

I vantaggi di EQUAZEN IQ sono stati confermati nello studio Oxford-Durham (2005).

**Interlocutore:** per qualsiasi chiarimento relativo alle difficoltà di concentrazione e apprendimento dei bambini, rivolgersi ad una persona competente.



**Vifor Pharma**  
Vifor  
Vifor SA

Non si tratta di proporre delle attività stereotipate o di procurare delle sensazioni, si tratta di valutare la situazione individuale, di rispettare la disponibilità e il ritmo della persona, per trovare delle condizioni e degli arrangiamenti che permettano alla persona disabile di voler vivere delle esperienze significative attraverso il proprio corpo e di entrare in contatto con il mondo esteriore, persone e cose.

Andreas Fröhlich parte dall'idea di proporre, d'offrire delle esperienze elementari "basali", senza attendere delle reazioni immediate.

Per sviluppare questo approccio sono necessarie creatività ed immaginazione. Tutto questo è fondamentale per proporre delle modalità di interazione educativa con persone che si trovano in una logica differente e che possiedono dei modi di percepire diversi.

La **Stimolazione Basale**® ci aiuta a prendere coscienza della complessità, della globalità e

della ricchezza di questi esseri umani, che durante tutta la loro vita, ci incitano a rimettere in discussione la nostra modalità d'essere.

Questo approccio non ha mai cessato di evolversi e l'autore ci incita ad una rimessa in discussione costante della filosofia metodologica. Egli cerca costantemente, pur rimanendo saldo alle basi del proprio pensiero, una collaborazione con altre discipline e un'apertura nei confronti di altri approcci.

Stimolazione Basale® si è sviluppata in tre campi importanti:

- 1 **nelle cure infermieristiche del paziente**
- 2 **nella pedagogia (educazione) speciale**
- 3 **nella terapia**

Essa propone particolari modalità di interazione educativa che permettono alla persona disabile di ritrovare una qualità di vita migliore, di avere possibilità, anche se minime, di cambiamento e di evoluzione.

*farmacisti SpazioSalute*



**reumatismo?**

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

### Kytta® pomata consolida

*efficace contro il dolore*

Kytta è disponibile anche come balsamo riscaldante.

**con estratto di consolida molto efficace**



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

# 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
- 21 Farmacia Caroni**  
6598 Tenero  
Via al Giardino 6  
Tel. 091 745 23 03

## Sottoceneri

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



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



# spazio agenda

## Il valore delle vitamine e ...

**Il Festival delle arance nelle farmacie SpazioSalute**

Il succo d'arancia è un'importante fonte di vitamina B, C, zinco, potassio, calcio e flavonoidi, questi ultimi contenuti soprattutto nella polpa: una bevanda ideale per prepararci ad affrontare l'inverno e raccomandata per le donne in gravidanza. Il suo sapore "acidulo" è dovuto alla naturale presenza di acido citrico che gli conferisce un pH di 3.5, per cui si sconsiglia a chi soffre di problemi

**10'000 arance per voi il 4 e il 5 novembre 2008.**

gastrici di berlo a stomaco vuoto. Iniziamo dunque bene la giornata con un bel bicchiere di succo d'arancia durante la colazione.

**Per sottolineare l'importanza di un'assunzione regolare ed equilibrata di vitamine, le farmacie SpazioSalute martedì 4 e mercoledì 5 novembre 2008 regaleranno ad ogni cliente un'arancia, fino ad esaurimento delle scorte.**

**Le Farmacie SpazioSalute vi aspettano numerosi**





## Farmacia Caroni

Via Giardino 6, 6598 Tenero  
Tel. 091 745 23 03  
Fax. 091 745 19 00  
info@farmaciacaroni.ch  
www.farmaciacaroni.ch

La Farmacia Caroni a Tenero, fondata nel 1970 dal farmacista Giorgio Caroni come una delle prime farmacie della zona, si è profilata nel corso degli anni come centro della salute competente e professionale.

Oggi, dopo la ristrutturazione avvenuta a fine dell'anno 2003, si presenta sempre più innovativa e in veste rinnovata, luminosa, spaziosa ed elegante; suddivisa in vari settori riservati alla prescrizione medica, al consiglio e alla vendita dei medicinali, alla sempre più ricercata medicina naturale (omeopatia e consulenze individuali in floriterapia di Bach), all'alimentazione infantile, alla dietetica, allo sport, alla cosmetica, profumeria e ad altri vari settori specializzati.

Da anni ormai come tradizione propone anche le proprie specialità della casa in esclusiva, per differenti terapie.

Ancora oggi la Farmacia è a conduzione familiare: al titolare Giorgio Caroni, si affiancano la figlia Paola, farmacista e il figlio Pietro, assistente aziendale, coadiuvati da qualificate e competenti assistenti.

La farmacia vanta inoltre una lunga tradizione nella formazione di giovani apprendiste.



Il nostro team: Giorgio Caroni, farmacista / Paola Caroni Baumer, farmacista / Pietro Caroni, assistente aziendale / Nadia Mini, assistente farmacia / Karin Brentini, assistente farmacia / Alice Picuri, assistente farmacia / Vania Simonati, assistente farmacia / Sandra Frischknecht, apprendista / Jasmine Canetti, apprendista.

## contro la secchezza vaginale.

**VEA OLIO,**  
effetto lenitivo del prurito

senza coloranti, senza profumi,  
senza conservanti,  
testato per nichel e glutine.



**VEA®**

**dermavit**

Dermavit sagl  
www.dermavit.com



# VITALITÀ PER CORPO E SPIRITO DAI 50 IN SU



Produzione: Pharmaton SA, Lugano, Fontaine e Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

In vendita nelle farmacie e drogherie.  
Vogliate cortesemente leggere il foglietto illustrativo.



## Pharmaton®

**Vital** Geriviat

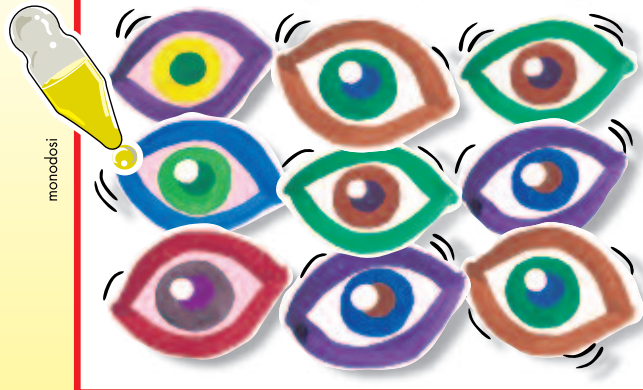
Pharmaton Vital (Geriviat) contiene una combinazione equilibrata di vitamine, sostanze minerali ed oligoelementi, come pure l'estratto standardizzato di Ginseng G115, particolarmente adatto per il «periodo d'oro» a partire dai 50 anni.

In caso di diminuzione dell'efficienza fisica e mentale.



Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

## HAPPY EYES!



monodosi

### Occhi rossi

- Occhi
- irritati
- stanchi



Chiedete consiglio al vostro farmacista e leggete il foglietto illustrativo

**Vifor Pharma**  
Vifor  
Vifor SA

## Disturbi della prostata: l'età critica dell'uomo

Farmacisti Spaziosalute



Una minzione frequente, la sensazione di un ristagno dell'urina nella vescica e un flusso urinario debole sono i primi sintomi dei disturbi alla prostata. Uomini a partire dai 40 anni ne sanno qualcosa su questa sofferenza molto frequente – praticamente uno su due è colpito da questa malattia solitamente innocua ma fastidiosa.

### Climaterio degli uomini

La „Midlife crisis“ degli uomini a partire dai 40 anni è un problema conosciuto. Però per molti è una novità che gli uomini soffrono a causa dei cambiamenti ormonali nel proprio corpo. L'ingrossamento benigno della prostata è considerata la malattia dell'uomo che sta invecchiando.

### Oh uomo!

Durante la pubertà la prostata si sviluppa completamente raggiungendo le dimensioni di una noce. La prostata o ghiandola prostatica è situata allo sbocco della vescica urinaria circondando il tratto iniziale dell'uretra. Le cellule ghiandolari della prostata secernono un

liquido chiaro che mischiandosi al liquido seminale protegge gli spermatozoi dall'ambiente acido dell'uretra e della vagina.

A partire dal 40esimo anno di vita le alterazioni ormonali causano un ingrossamento delle ghiandole della prostata spingendo lateralmente il tessuto prostatico. Si ha l'impressione che la prostata cresce.

L'ingrossamento aumenta la pressione sull'uretra. Questa spiacevole affezione compare gradualmente prendendo in seguito un corso cronico.

### Tema tabù

Che l'uomo non parli volentieri, quando i problemi della prostata cominciano a manifestarsi, è comprensibile. L'orgoglio personale e la virilità ne sono colpiti. Comunque a torto, in quanto la vita sessuale non ha niente a che vedere con la prostata.

Disturbi della prostata – un tema scabroso? No, premesso che si agisca in tempo.

### Frutti di Sabal – il numero 1 contro i disturbi alla prostata

Uno dei rimedi naturali più conosciuto ed efficace per il lenimento dei disturbi dovuti all'inizio d'ingrossamento della prostata (IPB) è il frutto di Sabal (palma nana americana). L'ottima efficacia - mitiga i sintomi della malattia e ne impedisce il progredire - è stata dimostrata in studi clinici controllati. Il tanto temuto intervento chirurgico può così essere evitato o almeno posticipato.

### Fate il test!

Nella guida "Il modo più semplice di intervenire" di A.Vogel, si trova un questionario per valutare esattamente i problemi della prostata. Richieda i consigli di A.Vogel presso la sua farmacia.





# Disturbi della prostata? Vi aiuta la fresca forza della natura!



Basta 1 capsula  
al giorno!



## Gratis

Richiedi presso la tua farmacia la documentazione informativa e un "Drop-Stop" per mescolare il vino. Offerta valida fino al 30 Settembre 2008 o fino ad esaurimento scorte.

**A.Vogel**

A.Vogel Prostan<sup>®</sup>, a base di frutti della palma sabal, aiuta in caso di

- minzione frequente
- ritardo dell'inizio della minzione
- gocciolamento dopo la minzione
- sensazione di svuotamento incompleto della vescica

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

## Fondazione Diamante

Un'impresa sociale che fa integrazione



### Lavorare e vivere insieme. Percepire e riconoscere la realtà dell'altro.

Per la Fondazione Diamante essere "dentro la società" significa ricerca costante dell'inserimento sociale e professionale, vale a dire di quel vivere in comune che accetta e promuove le diversità.

La Fondazione, creata nel 1978 dall'Associazione ticinese di genitori ed amici dei bambini bisognosi di educazione speciale, gestisce dodici centri lavorativi e quattro strutture abitative sparse in tutto il Canton Ticino: sfaccettature molto diverse d'uno stesso impegno: l'integrazione di persone diversamente abili.

Come nelle infinite sfaccettature del diamante, di cui la Fondazione prende il nome, la presenza diffusa sul territorio di strutture molto diverse amplifica le soluzioni e le proposte in modo da rendere possibile per ogni persona dei percorsi individualizzati e delle scelte.

### Territori di frontiera

Così si possono definire oggi i luoghi dove si svolgono le sfide imprenditoriali e riabilitative della Fondazione Diamante.

"Luoghi intermedi", che si collocano fra società ed economia, dove i confini vanno rispettati, ma anche costantemente superati per conoscere altre realtà, per con-

frontarsi, per accogliere. Luoghi che dovrebbero stimolare nuove riflessioni e una nuova sensibilità.

### La frattura fra società ed economia

Il nuovo tipo di emarginazione dovuto ai profondi mutamenti economici e sociali degli anni novanta ha generato un inquietante disagio psicologico: da un lato le persone disabili beneficiarie di una rendita d'invalidità; dall'altra i nuovi poveri, senza lavoro, con la prospettiva di un futuro incerto.

Una profonda frattura fra società ed economia. Una rottura sociale tra il mondo della produzione e quello dei consumi sociali, tra la competitività esasperata e l'esigenza di cooperazione, tra il mercato e la società.

### Una sfida imprenditoriale

Il progetto di impresa sociale è nato proprio all'interno di un contesto così precario, così destabilizzante. Un'orgogliosa sfida imprenditoriale e sociale, basata sulla ricerca di autonomia, che si pone l'obiettivo di produrre beni relazionali e beni economici, di interagire laddove le istituzioni stesse non possono offrire soluzioni adeguate.

# associazioni



## **Sempre in viaggio**

Quest'anno la Fondazione Diamante compie 30 anni!

Un percorso che l'ha vista costantemente impegnata nello sforzo di integrazione di persone disabili.

Sforzo espresso in scelte operative ben precise quali il decentramento e il radicamento nel territorio, la flessibilità delle soluzioni affinché possano essere costantemente adattate al mutare dei bisogni, la diversificazione delle proposte sia sul piano del lavoro che su quello dell'abitazione.

Un continuo rimanere in viaggio con l'impegno nel progettare soluzioni che mettano adeguatamente frutto le competenze delle persone, competenze a volte poco visibili ma che vanno fatte emergere.

## **Un'impresa significativa**

Oggi la Fondazione Diamante gestisce 12 imprese sociali e 4 centri abitativi.

Accanto ai laboratori si è sviluppato un servizio di inserimento professionale in aziende pubbliche e private che segue circa 70 persone. Accanto ai foyers si è appena sviluppato un servizio di sostegno abitativo che segue una decina di persone.

In totale la Fondazione prende a carico 470 persone disabili, occupa 173 operatori (105 unità).

Il budget della Fondazione ammonta a 18 milioni ed i ricavi lordi di produzione raggiungono ormai i 5 milioni.

Possiamo dunque parlare di un'azienda media ticinese che opera su terreni produttivi molto diversi: dall'orticoltura biologica al cablaggio industriale, dalla ceramica alla tessitura, dalla grafica alla serigrafia, dalla lavorazione industriale al restauro mobili.

**La diversità è quindi una ricchezza tutta da scoprire!**



AGITAZIONE ?

## Medicamento fitoterapico aiuta.

In caso d'irrequietezza e un'aumentata irritabilità a causa di stati di tensione nervosa un medicamento fitoterapico può aiutare. In farmacia o drogheria si faccia consigliare VALVERDE® Rilassamento Confetti.

- In caso di stati di tensione nervosa.
- In caso di paura degli esami.



**VALVERDE**  
Medicamenti fitoterapici.

Leggere il foglietto illustrativo.  
Sidroga AG, 4800 Zofingen

Sudorazione durante la menopausa...

...solamente  
in sauna

**Femicin**®

Menopause **One**

*1x1 capsula al giorno*

Senza ormoni

Continuare a vivere positivamente!

Mitiga vampate di calore, sudorazione improvvisa, disturbi del sonno, nervosismo, sbalzi d'umore.

**Vifor Pharma**  
Vifor  
Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne



Leggere il foglietto illustrativo.

## I nostri nuovi vicini di casa: gli ungolati selvatici

Col termine ungolati vengono definite le specie di mammiferi che si sono specializzate a camminare appoggiando al suolo solo le unghie. Tra le varie specie esistenti ne prenderemo in considerazione due in particolare vale a dire cervo e capriolo. Perché proprio queste due? Perché nelle nostre zone sono le più vicine a noi in senso materiale. In effetti anche se la maggior parte della gente ne ignora la presenza loro ci sono. Le abitudini notturno-crepuscolari rendono questi ungolati selvatici quasi invisibili all'occhio umano. Può tuttavia capitare di avvistarli anche in pieno giorno ma è pura fortuna. Di giorno se ne stanno nascosti nel folto ma come cala la luce sono soliti raggiungere spazi aperti per alimentarsi. Ecco quindi che li ritroviamo nel prato vicino casa se non addirittura in giardino, ai bordi delle strade e a ridosso di aree intensamente antropizzate. Cosa ha portato queste due specie a colonizzare spazi così vicini all'uomo? Sicuramente il loro aumento in termini numerici e di conseguenza il relativo bisogno di nuove aree vitali. Considerate che il raggio di espansione del capriolo su di un territorio non ancora colonizzato è di due chilometri all'anno. Quali sono le cause d'incremento delle due specie? Sicuramente il progressivo abbandono da parte dell'uomo della campagna in genere ma anche la mancanza di predatori naturali quali lupo e lince (salvo rare eccezioni). Se a queste due motivazioni aggiungiamo la corretta politica gestionale, compresa quella venatoria, da parte delle varie amministrazioni il cerchio si chiude. Godiamoci dunque, appostiamoci e osserviamoli ma senza disturbarli. Con la fine di settembre arriva il periodo degli amori dei cervi e quindi il famoso periodo del bramito. Sempre più persone affascinate da questo magico momento ascoltano in silenzio i rochi richiami dei cervi maschi. Il capriolo, specie sicuramente meno chiacchierata, è più facilmente osservabile nel periodo che va da fine luglio ai primi di agosto vale a dire la

stagione degli amori di questa specie. In questa fase annuale il capriolo diviene meno timido e prudente perché occupato nel corteggiamento. Dopo qualche mese dal periodo degli amori i maschi delle due specie perdono i palchi (novembre il capriolo, marzo-aprile il cervo) tanto è vero che sempre più spesso questi ultimi vengono ritrovati da persone a passeggio nei boschi o nei prati. Con la primavera arrivano poi le nascite che si concentrano in particolare nel mese di maggio e nei primi giorni di giugno. Attenzione a questi nuovi nati, non toccateli rischierebbero di essere abbandonati dalle madri. Quanto esposto finora è sicuramente molto piacevole da un punto di vista naturalistico ma purtroppo esiste anche qualche nota dolente. In effetti un problema serio causato dalle due specie sono gli incidenti stradali per investimento. Considerate che ogni anno parecchie decine se non centinaia di animali muoiono lungo le strade con talvolta gravi conseguenze per autisti di auto e moto. A tale proposito varie amministrazioni si sono attivate collocando appositi catarifrangenti e dissuasori lungo le strade più a rischio al fine di impedire l'attraversamento durante il transito delle auto. Altro aspetto poco piacevole legato a cervi e caprioli è l'infestazione del mantello da parte di ectoparassiti quali zecche e mallofagi. La percentuale di animali infestati è altissima in modo particolare per il cervo. Se una volta i principali distributori di artropodi quali le zecche erano pecore e capre oggi lo sono cervi e caprioli. Prestiamo dunque attenzione quando facciamo passeggiate nei prati o nei boschi, una controllata al nostro rientro è sempre consigliabile. Fortunatamente la positività delle zecche a protozoi e batteri nelle nostre zone è ancora molto bassa ma ciò non significa che dobbiamo abbassare la guardia. Buona osservazione a tutti

*Dr Luca Visconti*

**Dr. med veterinario  
Luca Visconti**



## La natura ci aiuta in caso di traumi, strappi e slogature



### **Castagno d'india (*Aesculus hippocastanum*)**

Parte utilizzata: i semi. Indicazioni: edemi, crampi dei polpacci, dolori e sensazione di pesantezza delle gambe, varici. Da utilizzare unicamente sottoforma di medicamento controllato, pronto all'uso.



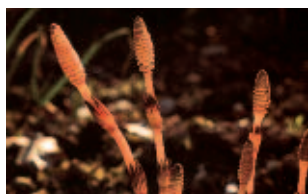
### **Ananas (*Ananas comosus*)**

Parte utilizzata: gambi dei germogli, dopo il taglio del frutto. Indicazioni: tumefazioni acute post traumatiche (antiflogistico e inibitore dell'aggregazione plachettaria). Controindicato in caso di tendenza a emorragie, di gravi lesioni epatiche e renali e di gravidanza.



### **Arnica (*Arnica montana*)**

Parte utilizzata: i fiori. Indicazioni: solo ad uso esterno in caso di traumi, ematomi, slogature, contusioni, ecchimosi ed edemi (antiflogistico, analgesico, antisettico). Evitare l'uso prolungato.



### **Coda cavallina (*Equisetum arvense*)**

Parte utilizzata: pianta intera. Indicazioni: edemi postraumatici.



### **Erba di San Giovanni (*Hypericum perforatum*)**

Parte utilizzata: pianta intera. Indicazioni: ad uso esterno in caso di ferite, contusioni, mialgie e bruciature leggere. Attenzione alla possibilità di fotosensibilizzazione nelle persone dalla pelle chiara se uso topico.



### **Erba di meliloto (*Melilotus officinalis*)**

Parte utilizzata: pianta intera. Indicazioni: ad uso esterno in caso di contusioni, slogature ed ematomi (antiedematoso, antiflogistico, accelera la cicatrizzazione delle ferite).



### **Consolida maggiore (*Symphytum officinalis*)**

Parte utilizzata: rizoma e radice, la pianta intera o le foglie. Indicazioni: in caso di contusioni, stiramenti muscolari e strappi (antiflogistico, astringente). Utilizzare solo su pelle intatta ed evitare un uso prolungato. Controindicato durante la gravidanza e l'allattamento.

*I farmacisti SPAZIOSALUTE*

# Quale preferite?

Sostituite gratuitamente il vostro attuale misuratore di glicemia con un nuovo sistema Accu-Chek!

**Tagliando**  
per sostituire gratuitamente  
il vostro attuale misuratore di glicemia  
con un nuovo misuratore Accu-Chek.  
Staccare il tagliando e presentarlo direttamente alla vostra  
farmacia Spazio Salute. Valido fino al 31 ottobre 2009



**Valore del set: 69.- CHF**

- strisce reattive grandi, facili da maneggiare, che aspirano una quantità minima di sangue
- facilità d'uso, rapidità (5 sec.)



**Valore del set: 125.- CHF**

- codifica automatica
- caricatore con 17 strisce reattive
- pungidito integrato



Roche Diagnostics (Schweiz) AG  
CH-6343 Rotkreuz  
www.accu-chek.ch

**ACCU-CHEK®**

Vivi la vita. Come vuoi.

# MAL DI TESTA

mal di denti e dolori dorsali



Leggere il foglietto illustrativo



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz  
www.wild-pharma.com

# TEBODONT®

con olio dell'albero del tè  
per una cura ottimale  
dei denti e della bocca

- cura e rinforza le gengive
- dà una sensazione di freschezza duratura
- ostacola la formazione di placca
- testato clinicamente con successo



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz

www.wild-pharma.com



La vita è fatta di piccoli movimenti.  
Viveteli pienamente.



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.

**Voltaren Dolo®**  
**Emulgel®**  
MENO DOLORI, PIÙ GIOIA DI MUOVERSI

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Voltaren Dolo e Voltaflex**  
**20% di sconto**  
valido fino al 30.11.2008



NOVARTIS  
Novartis Consumer Health Schweiz SA Leggere p.f. il foglietto illustrativo.

Semplicemente andare  
in bicicletta.  
Rimanete in movimento.



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 SA

**Voltaflex®**  
PIÙ GIOIA DI MUOVERSI



## Olimpiadi e handicap, un po' di storia ...!

L'inserimento di individui handicappati in un contesto sportivo è un fatto relativamente recente.

Individui affetti da paralisi spinale traumatica sono stati i primi disabili a praticare sistematicamente un'attività sportiva. Tale attività pionieristica ebbe origine in Gran Bretagna, nell'ospedale di Stoke Mandeville (Aylesbury), non lontano da Londra, grazie all'entusiastica opera di Sir Ludwig Guttmann, neuro-chirurgo, direttore di quel centro di riabilitazione motoria. Il centro fu aperto il 1 febbraio 1944, durante la seconda guerra mondiale, ed i primi paraplegici a cimentarsi nelle varie discipline sportive furono giovani di ambo i sessi appartenenti alle forze armate britanniche, portatori di lesioni midollari per cause belliche.

È noto il calvario di affezioni satellite, che perseguivano un mieloleso: piaghe da decubito, patologie urinarie, affezioni respiratorie, depressione psichica etc. Sir Ludwig ebbe il merito di riconoscere l'importanza della collaborazione attiva del malato, unitamente alle cure mediche, nella prevenzione di tali patologie secondarie all'handicap; egli studiò e realizzò con grande determinazione dei programmi di allenamento per disabili, facendovi partecipare tutti i pazienti che si presentavano al suo centro.

Grazie dunque allo sport i pazienti paraplegici del Dr. Guttmann (definito da Papa Giovanni XXIII "il De Coubertin dei disabili") cominciarono a sviluppare la muscolatura delle braccia e delle spalle, raggiungendo rapidamente risultati macroscopicamente superiori a quelli della normale chinesiterapia. Inoltre lo sport, aiutando ad acquisire equilibrio ed abilità motorie nell'uso della sedia a rotelle, consentiva a questi paraplegici di servirsi più efficacemente di tale mezzo di locomozione nella normale vita di relazione.

L'iniziativa del Dr. Guttmann ebbe molto successo, ed il 28 luglio 1948 si tennero i primi Giochi di Stoke Mandeville per atleti disabili, cui parteciparono sportivi handicappati ex membri delle Forze Armate britanniche.

Nel 1952 per la prima volta i Giochi di Stoke Mandeville divennero internazionali, e nel 1960 si svolsero nel contesto delle Olimpiadi di Roma.

Tali Giochi hanno fatto registrare un continuo aumento del numero di partecipanti, ed oggi quasi tutti i Paesi del mondo vi inviano atleti. Poiché l'attività dell'ISMGF era limitata all'organizzazione di Giochi solo per atleti affetti da patologie del midollo spinale, ben presto handicappati di altro genere (ciechi e soprattutto amputati) avvertirono l'esigenza di associarsi per poter partecipare anche essi a manifestazioni sportive.

In occasione delle Olimpiadi di Roma si posero le basi per effettuare regolarmente in futuro dei Giochi per handicappati, da tenersi, per quanto possibile, nella stessa città dei Giochi Olimpici e nello stesso anno.

L'apoteosi del movimento sportivo per disabili si ebbe nel 1988 a Seul (Corea del Sud), con un'importante manifestazione successiva alle Olimpiadi, durante la quale gareggiarono ben 3200 atleti provenienti da 65 Nazioni, al cospetto di un pubblico di 100.000 persone. Altri sport si aggiungono costantemente alle prime discipline introdotte a Stoke Mandeville. Lo sport moderno, inteso secondo i canoni olimpici di De Coubertin, nasce nel secolo scorso come espressione di forza e di vigore, riferiti essenzialmente all'uomo giovane, sano e di sesso maschile.

Nel nostro secolo la mentalità sportiva ha progressivamente preso le distanze da questo stereotipo iniziale, per includere dapprima le donne sportive, in seguito gli atleti anziani e, infine, quelli disabili.

Vi esortiamo dunque a seguire questi meritevoli e coraggiosi sportivi ai giochi paralimpici di Beijing 2008.

*farmacisti SpazioSalute*

Farmacisti SpazioSalute



# spazio promo

## Le nostre promozioni



Presso le Farmacie SPAZIOSAULTE  
**Berocca**  
20% di sconto  
su 45 past. eff.  
+ 100 past.  
valido fino al 30.11.2008

Per nervi saldi: in caso di aumentato fabbisogno di vitamine del gruppo B e di vitamina C.

Presso le Farmacie SPAZIOSAULTE  
**PRIORIN**  
270 caps.  
20% di sconto  
valido fino al 30.11.2008



Caduta dei capelli?  
Il segreto per capelli forti.



Presso le Farmacie SPAZIOSAULTE  
**Adapta  
Milk Drink**  
Fr. 5.-  
di sconto  
valido fino al 30.11.2008

Un pregiato latte di crescita adattato alle esigenze dei bambini a partire da un anno.

Presso le Farmacie SPAZIOSAULTE  
**Valverde**  
Détente  
20% di sconto  
valido fino al 30.11.2008



In caso di irrequietezza e di aumentata irritabilità a causa di stati di tensione nervosa.

Presso le Farmacie SPAZIOSAULTE  
**Voltaren Dolo  
e Voltaflex**  
20% di sconto  
valido fino al 30.11.2008



Più gioia di muoversi: allevia i dolori alle articolazioni dovuti a sport e infortuni.

Più gioia di muoversi: favorisce la mobilità delle vostre articolazioni.



Presso le Farmacie SPAZIOSAULTE  
**Dynamisan  
forte** 20 fiale  
a fr. 35<sup>90</sup>  
invece di 59.-  
valido fino al 30.11.2008

Stanchezza? Spossatezza? Per una migliore produzione di energia.





Mepha – farmaci al giusto prezzo, ad es. per

**Contusioni, strappi, distorsioni**

**Olfen Patch<sup>®</sup>**

**A lunga durata d'azione**



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



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

Quelli con l'arcobaleno

**mepha**



# Stanchezza? Spossatezza?

# ENERGIA

## Dynamisan<sup>®</sup> forte

Aminoacidi ad alta concentrazione favoriscono la produzione di energia e la depurazione metabolica.



 NOVARTIS

Novartis Consumer Health Schweiz SA

Leggere il foglietto illustrativo.