

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



Dicembre 2008



La rivista delle 18 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



# Tosse grassa Solmucol® vi lascia respirare a pieni polmoni!



**C:** N-acetylcysteinum. **Lista D.** **I:** Raffreddore e tosse con formazione accresciuta di muco. **P:** adulti 600 mg/g; bambini dai 2 ai 12 anni: 300 mg/g; bambini da 1 a 2 anni: 150 mg/g. **CI:** ulcera peptica attiva, ipersensibilità alla sostanza attiva. **EI:** disturbi gastrointestinali, urticaria. **INT:** antibiotici: ampicillina, tetraciline, macrolidi, cefalosporine, aminoglicosidi, amphotericina B. Somministrazione separata degli antibiotici con 2 ore di intervallo; nitroglicerina. **PR:** compresse orosolubili da 100 e 200 mg; sciroppo per bambini da 90 ml e adulti da 180 ml; compresse effervescenti da 600 mg. Questo è un medicamento. Vogliate leggere attentamente il foglietto illustrativo e chiedere consiglio al vostro medico o farmacista.



Muove la gente.

# sommario

## Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

I 5 sensi: un universo complesso ed affascinante che ci accompagna e ci condiziona per tutta la vita. Il tatto: il primo a farci compagnia nelle relazioni con il mondo, fondamentale per il feto, il neonato ed importante per la vita intera. L'udito: un fenomeno di onde e vibrazioni trasmesse attraverso un organo molto complesso, che ci permette anche di mantenere l'equilibrio. La vista: il senso su cui facciamo maggiormente affidamento nella nostra percezione della realtà, tra verità ed illusioni, luci, ombre e colori. L'olfatto: il più complicato, molto sviluppato nella maggior parte dei mammiferi per sopravvivere, per noi ormai da tempo ha altre funzioni. Il gusto: stimolato dagli altri sensi collabora al nostro piacere

... e che dire del sesto senso, della percezione extrasensoriale che non può essere attribuita ai 5 sensi classici? Permette davvero di sentire e vedere ciò che è estraneo e sconosciuto alla scienza?

Buona lettura

*I farmacisti SPAZIOSALUTE*

e-mail: [spaziosalute@ticino.com](mailto:spaziosalute@ticino.com)  
sito internet: [www.farmaciespaziosalute.ch](http://www.farmaciespaziosalute.ch)

**Degustare un vino** 5  
salute



**Quando il rumore viene dall'interno...** 9  
salute



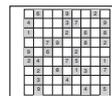
**I massaggi** 15  
salute



Farmacie SPAZIO**SALUTE** 18



**Concorso a premi** 19  
spazio agenda



**Farmacisti e animali domestici** 25  
veterinaria



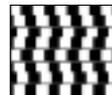
**Ti Accompagna** 26  
associazioni



**Le erbe aromatiche** 29  
spazio verde



**Le illusioni ottiche** 30  
salute



**La nascita di un profumo** 33  
salute



**Infezioni delle vie urinarie** 36  
salute



**Le nostre promozioni** 38  
spazio promo



Dicembre 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

Foto di copertina realizzata presso il Museo del vino Matasci a Tenero

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



# Stanchi? Affaticati?



# Supradyn®

**...aiuta a ricaricare le batterie quando mancano le vitamine.**



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

## Degustare un vino

La degustazione è il primo vero approccio con l'universo del vino e più specificatamente con ciò che troviamo nel nostro bicchiere.

Immergere i nostri occhi, tuffare il naso e riempire il cuore di vino, è qualcosa di unico che fa del bere uno di quei pochi piaceri che coinvolge così tanti sensi allo stesso tempo. È quasi paragonabile all'atto amoroso. Cosa sarebbe senza la vista, senza l'odore della persona amata, senza il gusto di assaggiare la sua pelle? Così è il vino, sensuale, inebriante, e così è il momento della degustazione, amplesso dei sensi.

Ma la degustazione non è solo passione e piacere. Degustare è anche preparazione, attitudine, capacità cognitiva e soprattutto anche comunicazione. Già, perché il piacere del vino è più forte se siamo in grado di comunicarlo a chi ci è vicino, per dividere, anzi, moltiplicare le emozioni, le sensazioni.

### Analisi visiva

L'intrigante momento della degustazione inizia con l'analisi visiva. Questa è particolarmente importante per tutte quelle indicazioni che si possono estrapolare quali:

- **Limpidezza:** in questi ultimi anni l'evoluzione delle tecniche di cantina garantisce quasi totalmente l'assenza di particelle in sospensione ed è quindi sempre più raro incontrare vini torbidi.
- **Colore:** tante indicazioni possono venire da questa valutazione sia per la zona di provenienza, i vitigni, le tecniche di vinificazione e i sistemi di affinamento.
- **Consistenza:** la valutazione della maggiore o minore fluidità ci consente di conoscere altri particolari costituenti la struttura del vino.
- **Effervescenza:** esclusivamente per i vini frizzanti o spumanti.

Gli occhi possono quindi trasmetterci informazioni precise sullo stato di salute, conservazione, struttura e tipologia del vino.

Si procede all'esame dopo aver riempito per un terzo il calice impugnandolo, dallo stelo o dal piede, con il pollice e l'indice e portandolo davanti al campo visivo possibilmente su uno sfondo bianco. Si esamina in questo modo la

limpidezza, ovvero la pulizia e la capacità di far passare le radiazioni luminose; più un vino è limpido più è stabile e sano. Per coglierne meglio la trasparenza si usi un foglio stampato cercando di leggerlo attraverso il bicchiere.

A questo punto si procede all'osservazione del colore di cui si valutano vivacità (colore acceso o spento), intensità (carico, scuro, cupo, chiaro, pallido, debole) e le sfumature. Il colore dei vini rossi va da rosso porpora a rosso rubino, rosso granato a rosso aranciato; il colore dei vini rosati va da rosa pallido, rosa cerasuolo, chiaretto a buccia di cipolla; infine le tonalità di un vino bianco vanno da giallo verdolino, giallo paglierino, oro e ambrato. Sono molte le variabili che influiscono sul colore di un vino: innanzitutto il vitigno, poi le caratteristiche del terreno, l'annata più o meno favorevole, il grado di maturazione, la vinificazione, l'affinamento, l'età... Il colore rimane comunque il primo indicatore nella valutazione di un vino che va misurato anche in relazione con gli altri aspetti da tenere presente nell'esame visivo.

Per la valutazione della consistenza è necessario osservare il vino mentre lo si versa nel bicchiere e, successivamente, facendolo ruotare lentamente sulle pareti. Si potrà coglierne così la viscosità: più è scorrevole più è leggero, più è denso maggiore sarà il suo contenuto di alcool. Il contenuto alcolico lo si può valutare anche dai cosiddetti archetti o lacrime del vino. Sono curvature che si formano sulle pareti del bicchiere dovute proprio al grado alcolico; più gli archetti sono fitti e lenti a scendere maggiore è il contenuto di etilico. Infine, per i vini frizzanti e per gli spumanti, bisogna valutare l'effervescenza dovuta all'anidride carbonica che si libera nel momento in cui viene versato il vino provocando sia la spuma sia le bollicine o perlage. La spuma dovrà essere abbondante, asciutta, quasi crepitante, mentre le bollicine dovranno essere numerose, continue, piccole e persistenti. Nei vini fermi o tranquilli l'effervescenza è invece sintomo di un difetto e denota rifermentazioni avvenute all'interno della bottiglia facilmente individuabili anche all'olfatto.

Farmacisti SpazioSalute



# Vichy inventa il "Lifting Biologico"\*

## INNOVAZIONE

Peptidi + Vitamina C  
a rilascio continuo\*\*

## LIFTACTIV CxP

Trattamento ricostruttivo anti-rughe e rassodante

**La pelle è in grado di liffarsi da sola.**

**Persino le rughe più profonde sono ridotte dall'interno.**

\*Stimola il rinnovamento cellulare dell'epidermide. \*\*Test in vitro.



LA SALUTE PASSA ANCHE DALLA PELLE

**VICHY**  
LABORATOIRES



Disponibile nella vostra farmacia.

Test e consulenza personalizzata su [www.vichyconsult.ch](http://www.vichyconsult.ch)

# IL SILENZIO NON È SEMPRE D'ORO.

GRETHER'S PASTILLES. IN CASO RAUCEDINE, MAL DI GOLA, VOCE ROCA.

LE SOUVERAINES PASTILLES PER LA GOLA E LA VOCE.



DELICIOSAMENTE BENEFICHE. DAL 1850.

## Analisi olfattiva

Il secondo atto della degustazione è l'analisi olfattiva. Ma prima di approfondire questo argomento dobbiamo capire che cosa sia un aroma. È la percezione olfattiva di un alimento in bocca, dovuta a numerose molecole odorifere che, quando inspiriamo (olfatto diretto) o quando mastichiamo un alimento (olfatto retro nasale), raggiungono l'epitelio olfattivo sito in fondo alle fosse nasali, trasportandoci in un mondo di vaste sensazioni difficili da tradurre. Si distinguono tre gruppi di profumi, classificati in aromi primari, secondari e terziari: i primi sono quelli che provengono dall'uva e sono legati alla varietà del vitigno (es. Malvasia, Brachetto, Moscato), i secondi sono quelli che hanno origine durante la fermentazione alcolica (frutta, fiori, spezie, confetture, miele), e gli ultimi sono quelli che si formano durante la maturazione e l'invecchiamento del vino (profumi primari e secondari che si mescolano evolvendosi in composti più complessi, a formare quello che si definisce bouquet). Si prendono in considerazione all'esame olfattivo la qualità dei profumi, l'intensità, la persistenza e la natura del profumo. L'esame olfattivo avviene in due fasi: la prima a bicchiere fermo, inspirando brevemente; la seconda effettuando un'olfazione dopo aver fatto ruotare il bicchiere: questo movimento permette al vino di liberare, a contatto con l'aria, le sostanze volatili.

Con questa ispirazione diretta si valutano l'intensità e la qualità del vino. L'olfatto, comunque, interviene anche quando il vino viene portato alla bocca e deglutito, percependo i profumi per via indiretta o retro-nasale; è con quest'ultima operazione che possiamo valutare la persistenza ossia la durezza dell'aroma del vino in bocca cioè quello che si definisce comunemente retrogusto. Un vino potrà essere quindi di buona qualità quando è fine e franco cioè pulito, netto, privo di difetti e tanto più sarà interessante quanto più il suo profumo sarà complesso, ossia ricco di molteplici sfumature odorose. È consigliabile non soffermarsi per troppo tempo col naso sul bicchiere per evitare l'assuefazione.

## Analisi gustativa

L'ultima fase della degustazione è l'esame gustativo. Solo quattro sono i sapori percepiti dalla lingua, a seconda del tipo di papille gustative interessate: il dolce in punta, il salato e l'acido sulle pareti laterali, l'amaro in fondo. Il senso del gusto ci fornisce inoltre alcune sensazioni di tipo tattile (l'astringenza provocata dai tannini e il pizzicore dell'effervescenza) e termico. Proviamo a mettere in bocca una prima quantità di vino per "avvinare" la bocca e poi effettuiamo un sorso più consistente. Trattieniamo il liquido dapprima nella parte anteriore della bocca e poi rilasciamolo in tutta la cavità orale. Gli elementi da prendere in considerazione sono: la struttura generale, l'equilibrio, l'intensità delle sensazioni retro-nasali (aromi) e la persistenza. Per struttura generale si intende lo spessore, la consistenza e il corpo del vino dato da alcool insieme a tutte le sostanze che lo compongono (polifenoli, acidi fissi, sali, zuccheri, glicerina).

Per equilibrio di un vino bianco si intende il risultato del rapporto fra morbidezza e acidità; in un vino rosso il rapporto fra morbidezza, acidità e tannicità. Per intensità delle sensazioni retro-nasali si intende il complesso delle sensazioni gusto olfattive percepite in via indiretta dopo aver fatto ruotare il vino in bocca e deglutito.

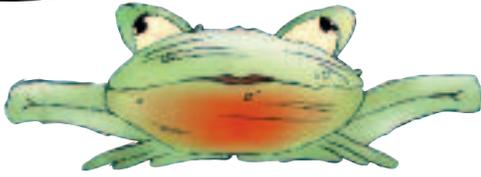
Non dimentichiamo infatti che l'olfatto gioca un ruolo fondamentale nelle sensazioni del gusto; più le impressioni sono facilmente percepibili e identificabili più intensa sarà la sensazione retro-nasale.

Infine la persistenza ci indica la durata delle sensazioni gusto-olfattive del vino: tanto più permangono ricordi uguali o simili a quando il vino era in bocca, tanto maggiore sarà la persistenza del vino. Il palato dovrà confermarci i descrittori riscontrati al naso e fornircene di nuovi, sempre richiamando le analogie elencate per l'esame olfattivo. È l'olfatto, infatti, che "comanda": provate ad assaggiare qualsiasi cosa tappandovi il naso: il gusto che ne percepirete sarà notevolmente inferiore, come accade quando si ha un forte raffreddore.

*I farmacisti SPAZIOSALUTE*



Qua... Qua...



Quaaaak!



**Allevia il mal di gola e disinfetta.**

**Mebucaliquid**  
per gargarismi

**Mebucaspray**  
da vaporizzare



**NOVARTIS**  
Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere p.f. i foglietti illustrativi.

# Nasivine®

**Addio al raffreddore!  
Grazie a Nasivine**



- Durata dell'effetto fino a 12 ore
- Facilita la respirazione
- Decongestiona la mucosa nasale

Legga il prospetto illustrativo.  
Ottenebile in farmacia.  
IROMEDICA SA, 9014 San Gallo

## Quando il rumore viene dall'interno...

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

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

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

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

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

Se i rumori persistono anche la mattina

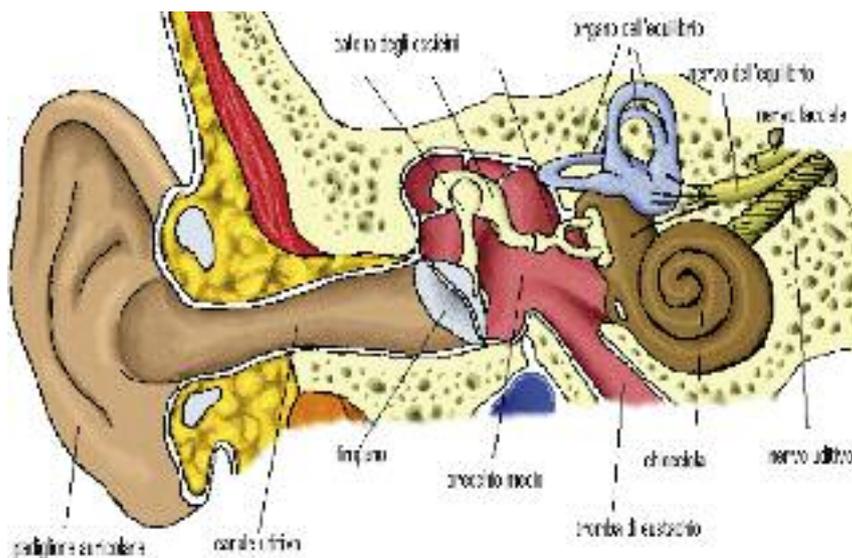
seguito, si consiglia una visita dallo specialista otorinolaringoiatra. Durante questa visita vengono eseguiti degli accertamenti in modo da poter proporre al più presto una terapia. In genere vengono previsti dei medicinali che stimolano la circolazione e non di rado viene utilizzato anche il cortisone. Nella terapia del tinnitus vale il principio: "prima si agisce, meglio è". Grazie ad una rapida presa a carico, aumentano le possibilità di guarigione. Circa il 70% delle persone affette da tinnitus vengono guarite completamente. La tranquillità può avere un effetto terapeutico tanto quanto la terapia medica. Essa contribuisce ad attivare la forza di autoguarigione del paziente. A volte è quindi necessaria una breve interruzione dell'attività lavorativa.

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

Responsabili di questa trasformazione sono le cellule dell'orecchio interno. Si tratta di cellule nervose coperte da finissimi peli. Le onde sonore, entrate nell'orecchio, fanno muovere un liquido che a sua volta fa sì che i peli si pieghino. Gli impulsi nervosi, che risultano da questo meccanismo, vengono poi trasportati

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

Anatomia dell'orecchio



# Disperdere o disciogliere i dolori?

DAFALGAN ODIS® o DAFALGAN plus C®

Compresse orodispersibili per quando si è fuori casa contro dolori e febbre

Compresse effervescenti contro dolori e febbre in caso di malattie di raffreddamento



UPSA

A Bristol-Myers Squibb Division  
Bristol-Myers Squibb SA,  
Neuhofstrasse 6, 6341 Baar

Sono medicinali. Leggere attentamente il foglietto illustrativo.



FORMULA  
NORVEGESE

## Per combattere il freddo

Lo specialista della pelle secca



# Neutrogena®

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Neutrogena

AZIONE DUO

crema mani Fr. 15<sup>90</sup>  
50 ml parfumée  
non parfumée

valido fino al 31.01.2009



al cervello per mezzo di fibre nervose. Solo in questo momento si avverte e si riconosce il suono come tale.

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

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

Oltre alle cause del tinnitus strettamente legate al sistema uditivo, ci sono molte altre patologie che possono provocare dei rumori in testa. Disturbi a livello della colonna cervicale e del sistema masticatorio (denti, mandibola) come pure problemi circolatori sono riconosciuti quali fonti di rumori. Anche malattie metaboliche (un esempio è il diabete), stato dopo traumi cerebrali e effetti secondari di medicinali possono provocare il tinnitus.

Se i rumori persistono da mesi o anni, è

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

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

Un approccio terapeutico in questo senso è la TRT (tinnitus-retrainig), tramite la quale si cerca di imparare ad ignorare i rumori del proprio orecchio. La terapia si basa su risultati di ricerche secondo le quali il sistema uditivo dell'essere umano può parzialmente annullare rumori non ritenuti importanti. Così per esempio non avvertiamo più il suono del nostro frigorifero o altri suoni ai quali siamo da molto abituati.

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

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

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

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

Quando il tinnitus diventa una sofferenza allora anche i fattori psichici assumono una



CH-RH 06.08.02

# COMBATTE LA TOSSE GRASSA, OVUNQUE.



**RHINATHIOL GEL®:**  
**PRATICHE PORZIONI SINGOLE IN FORMATO TASCABILE.**  
**PREDOSATE, SI ASSUMONO SENZ'ACQUA.**

Per il trattamento della tosse grassa. Formato tascabile. In vendita nelle farmacie e drogherie. Leggere il foglietto illustrativo. Elenco D. sanofi-aventis (svizzera) sa, 1217 Moynin (GE)



## ES per la salute e la bellezza della mia pelle

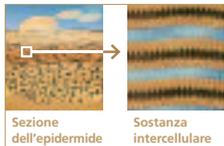
# Excipial Sensitive®

spirig

# ES



«ES è il segreto della mia pelle giovane!»  
Denise Biellmann, 45



### ES è come la vostra pelle

ES è stata creata pensando alla struttura intercellulare della pelle. Tra le cellule dello strato corneo essa funge, insieme all'acqua, da mastice e da barriera per la pelle. ES protegge quindi la pelle dalla secchezza.

ES sostiene in modo naturale la **sostanza intercellulare** della pelle e la mantiene giovane. La pelle secca e strapazzata si merita il miglior trattamento e la protezione più duratura: ES – la lozione rigenerante per la cura quotidiana della pelle.

- Senza conservanti
- Senza emulsionanti
- Con e senza profumo
- Testata dermatologicamente con successo



www.spirig.ch

spirig

0908

myfruticake.ch

grande importanza. In questa situazione uno psicoterapeuta può essere d'appoggio. Nella terapia del tinnitus cronico viene considerato un aiuto importante anche il cosiddetto mascheramento. Questo effetto viene ottenuto tramite un apparecchio acustico. Si può ottenere un effetto mascherante grazie all'intensificazione dei rumori ambientali o con apparecchi (detti anche noiser) che generano dei suoni trasmessi poi all'orecchio. Il paziente, dopo una fase di ambientamento, avverte questi suoni, grazie al loro carattere neutrale, in maniera più piacevole del proprio tinnitus.

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

*Dr. med. Nicola Melik*

#### Raccomandazioni in fase iniziale di tinnitus

- Consultate il vostro medico
- Evitate ogni tipo di stress, fate esercizi di rilassamento
- Fate un uso ragionevole, se possibile evitate del tutto, caffeina, nicotina ed alcool.
- Evitate il frastuono e la musica ad alto volume.
- Esaminate insieme al vostro medico e/o farmacista se i medicinali che assumete possono danneggiare l'udito.
- Fate attività fisica.
- Non isolatevi dalla vita sociale, intensificate i rapporti familiari e di amicizia



**Decongestionante :**  
agisce nel giro  
di 3-5 minuti

**Mucoregolatore :**  
libera le vie  
respiratorie  
superiori



## Triofan® Raffreddore

**Senza conservante**

**DOPPIA AZIONE**  
contro il raffreddore,  
senza conservanti

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Primeview**  
 2 test  
 a fr. 16<sup>90</sup>  
 invece di 19.-  
 valido fino al 28.02.2009

il test di gravidanza attualmente  
 in promozione nelle farmacie Spazio Salute

**Primeview<sup>®</sup> hCG**

**molto sensibile**  
 (20 UI/ml urina)  
 (a partire del primo giorno  
 della prevista mestruazione)

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

**molto veloce**  
 (risultati in 2 minuti)

**affidabile (99.9%)**

**economico**

**soltanto in farmacia**  
 per un consiglio sempre apprezzabile



Lagap

specialista in diagnostico medico

**formoline**  
**L112**

**Dimagrire...**



...senza rinunciare a tutto

Riduce l'assorbimento delle calorie  
dei grassi alimentari

2 compresse prima dei pasti principali

**formoline**  
**protein-135**



Alimento dietetico ricco di proteine  
con vitamine e sali minerali

Senza aromi:  
 può essere mecolata con diversi alimenti:  
 p.es. yoghurt, minestre di legumi, minestre,  
 muesli, latte ...secondo la fantasia o i gusti

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

## I massaggi

**Se ci duole una spalla o un'altra parte del corpo istintivamente abbiamo tendenza a frizionarla. Il massaggio è così una delle forme di trattamento più antiche volta ad alleviare il dolore, la fatica e a rilassare anche con l'aiuto di oli ed unguenti. Possiamo affermare che è un'arte vera e propria praticata da millenni in tutto il mondo, in particolare in oriente.**

**Nel corso della storia il ricorso al massaggio si è sempre più diversificato e specializzato per cui, a fianco del massaggio rilassante e di quello estetico, troviamo il massaggio sportivo che fa parte dell'allenamento e dell'attività di tutti gli atleti ed il massaggio riabilitativo che agevola la guarigione dopo incidenti o interventi chirurgici, con tecniche in continua evoluzione.**

I tipi e le tecniche di massaggio sono innumerevoli. Ve ne proponiamo alcuni in breve, a titolo informativo, lasciandovi il piacere di approfondire quelli che più destano il vostro interesse.

**Il linfodrenaggio:** in altre parole il drenaggio linfatico manuale, grazie a movimenti delicati e lenti, agisce sui vasi linfatici, ne attiva l'automatismo ed aiuta l'eliminazione del liquido interstiziale e della linfa, rilassando nel contempo le fibre muscolari. A fianco di un'attività sportiva regolare e di un'alimentazione equilibrata svolge un ruolo importante nel trattamento della cellulite.

**Il massaggio cranio-sacrale:** viene praticato con leggerissime manipolazioni sulle ossa del cranio e della colonna vertebrale e porta beneficio a tutti i livelli: come trattamento anti-stress, per riequilibrare la postura, la muscolatura, l'apparato gastrointestinale e migliorare la respirazione, spesso si rivela utile nel trattamento di mal di schiena, sciatica, traumi da parto, emicranie, vertigini ecc.

**Il massaggio in gravidanza:** simile al massaggio tradizionale è una pratica prenatale che tiene conto delle necessità del corpo e dello stato della futura mamma nel corso delle differenti fasi precedenti il parto con lo scopo di rinvigorire la partorientente fisicamente e mentalmente.

**Il massaggio hawaiano (Lomi Lomi Nui):** combina la sensualità della danza tradizionale con la grazia decisa delle arti marziali locali ed è praticato principalmente con mani e avambracci, da una o due persone, grazie ad una serie di movimenti lunghi e ritmici, distende la muscolatura e scioglie le articolazioni. Rilassante, tonificante e benefico per la circolazione è finalizzato a ristabilire l'equilibrio tra corpo e spirito.

**Il massaggio hot stone:** conosciuto da millenni è effettuato applicando sul corpo pietre laviche e di altro genere, calde o fredde. Possiede diverse proprietà che vanno dalla cura di problemi muscolari al levigamento della pelle.

Farmacisti *SpazioSalute*



# Lysopaine®

per piccoli e grandi  
mal di gola c'è  
la soluzione su misura

Disponibile senza ricetta  
nella vostra farmacia



Per il mal di gola



Novità



Per i dolori forti

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH, 4002 Basel. Leggere il foglietto illustrativo.

# respirate in modo sano



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Nasmer  
3 plus**  
**20%**  
di sconto

valido fino al 31.01.2009



**NUOVO: 3plus**

**① umidifica ② cura ③ protegge**

I tre componenti – il **sale del Mar Morto**, il **dexpanthenolo**, rigeneratore, e lo **ialuronato** che crea un film protettivo – ristabiliscono l'equilibrio fisiologico in caso di mucosa nasale secca e strapazzata, consentendovi di respirare in modo sano.

**Nasmer® 3plus** – per il naso secco e irritato – senza conservanti

Si prega di leggere il foglietto illustrativo. Vifor SA

10/08

Vifor Pharma

**Il massaggio infantile:** è la fusione di diverse tecniche (massaggio indiano, riflessologia, Yoga) e un modo di comunicare basato sul tatto. Può essere eseguito fin dai primi giorni di vita ed è indicato anche per bambini con problemi di salute o handicap. Serve a creare benessere e a rafforzare il legame tra genitori e figli.

**Il massaggio kundalini:** significa serpente ed è una tecnica che serve a risvegliare l'energia nervosa e psichica posta nel loto (il coccige) in fondo alla colonna vertebrale e a sviluppare i poteri psichici risalendo tutti i centri di energia chakra.

**Il massaggio osteopatico:** è parte preparatoria di trattamenti più specifici, quali la mobilizzazione di articolazioni, riposizionamenti vertebrali ecc. sia per problemi di postura che traumatici. È una tecnica esclusivamente manuale, delicata non invasiva, adatta a tutti.

**Il massaggio del piede:** o riflessologia plantare è una tecnica di massaggio in cui si usano esclusivamente i pollici e che interviene su alcuni punti del piede (zone riflesse, cioè in stretto collegamento con le altre parti del corpo) per ristabilire equilibri perduti, per prevenire e curare molti disturbi, per mantenere il benessere e rilassare.

**Il massaggio Rolfing:** molto efficace per migliorare la postura grazie ad un training svolto in 10 sedute di base, ognuna delle quali comprende una parte di manipolazione del tessuto che riveste i muscoli (le miofasce) per mezzo di un massaggio lento e profondo e una parte di rieducazione della postura che ha lo scopo di stabilire armonia ed equilibrio nella struttura corporea.

**Il massaggio spantala (per neonati):** metodo, di origine indiana, dolce e rassicurante, praticato unicamente attraverso l'uso delle mani è uno strumento per comunicare con il neonato, assicurargli una continuità energetica fra la vita uterina e quella esterna prolungando l'intimo contatto tra madre e figlio.

**Il massaggio shiatzu:** nato in Giappone all'inizio del ventesimo secolo deriva direttamente

dal tuina, il massaggio tradizionale cinese. È una tecnica di riequilibrio molto efficace, che praticata da mani esperte è un valido sistema per rimanere in salute.

**Il massaggio thai:** praticato dai monaci buddisti thailandesi da oltre 2500 anni, combina i punti di pressione digitale della Medicina Cinese con uno stretching assistito ispirato allo Yoga di origine indiana, per aprire il corpo energeticamente e fisicamente. Alla fine sia chi lo pratica che chi lo riceve deve raggiungere una sensazione di leggerezza, un'elevazione emotiva e spirituale.

**Il massaggio tibetano:** antica tecnica della medicina orientale che dopo l'applicazione di olio su tutto il corpo con un massaggio percorre sul corpo la suddivisione nei "tre umori" (il vento al centro, la bile sul lato sinistro e la flemma su quello destro) della Medicina Tibetana.



**1 Farmacia Bianda SA**

**6614 Brissago**  
Via Leoncavallo 7  
Tel. 091 793 20 65

**2 Farmacia Caroni**

**6598 Tenero**  
Via al Giardino 6  
Tel. 091 745 23 03

**3 Farmacia Centrale SA**

**6710 Biasca**  
Via Pini 18  
Tel. 091 862 12 12

**4 Farmacia Centro**

**6612 Ascona**  
Via Borgo 28  
Tel. 091 791 14 01

**5 Farmacia Stazione Farbe SA**

**6500 Bellinzona**  
Viale Stazione 29b  
Tel. 091 825 27 33

**6 Farmacia Varini**

**6600 Locarno**  
Piazza Grande 4  
Tel. 091 751 29 71

**7 Farmacia dell'Aeroporto SA**

**6982 Agno**  
Centro Agno  
Tel. 091 605 65 64

**8 Farmacia Cattaneo & Co**

**6900 Lugano**  
Via Luvini 7  
Tel. 091 923 66 38

**9 Farmacia Centro Grancia SA**

**6916 Grancia**  
Parco commerciale Grancia  
Tel. 091 994 72 43

**10 Farmacia Ferregutti Sagl**

**6850 Mendrisio**  
Via Lavizzari 25  
Tel. 091 646 15 49

**11 Farmacia Internazionale SA**

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

**12 Farmacia Loreto Sagl**

**6900 Lugano**  
Via Clemente Maraini 31  
Tel. 091 994 35 65

**13 Farmacia di Breganzona Planfarm SA**

**6932 Breganzona**  
Via Lucino/via Gemmo  
Tel. 091 966 41 21

**14 Farmacia Sant'Antonio Bissone SA**

**6816 Bissone**  
Contrada Busi 3  
Tel. 091 649 80 00

**15 Farmacia San Gottardo**

**6830 Chiasso**  
Corso San Gottardo 9  
Tel. 091 682 86 77

**16 Farmacia San Marco**

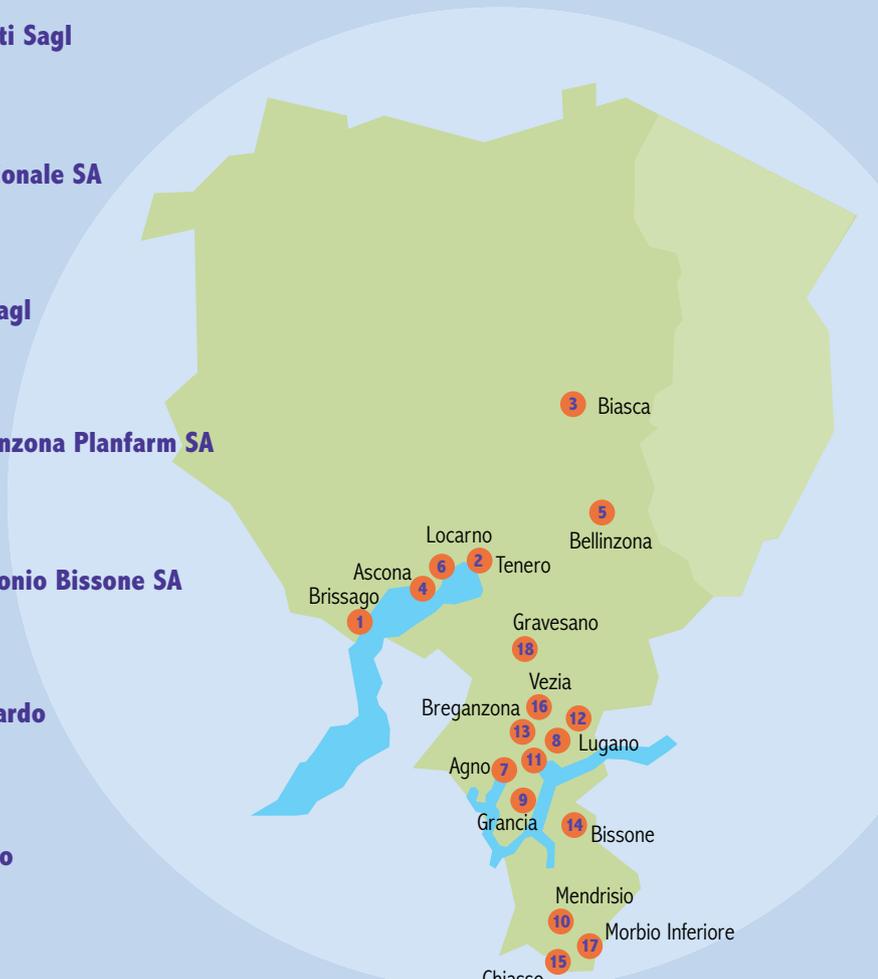
**6943 Vezia**  
Stabile ai Cedri  
Tel. 091 967 19 19

**17 Farmacia Serfontana SA**

**6836 Serfontana**  
Centro Serfontana  
Tel. 091 683 05 05

**18 Farmacia Tosi**

**6929 Gravesano**  
Via S. Pietro 1  
Tel. 091 605 26 81



**Farmacia Centro**

**6612 Ascona**  
Via Borgo 28  
Tel. 091 791 14 01



**Farmacia Cattaneo & Co**

**6900 Lugano**  
Via Luvini 7  
Tel. 091 923 66 38



**Farmacia Stazione Farbe SA**

**6500 Bellinzona**  
Viale Stazione 29b  
Tel. 091 825 27 33



# spazio agenda

## Concorso a premi

Munitevi di una matita e di un po' d'ingegno e risolvete il sudoku del concorso a premi che le Farmacie SpazioSalute vi propongono.

Tra i partecipanti che consegneranno la giusta soluzione verranno estratti 3 vincitori.

**BUONA FORTUNA!**

Le Farmacie SpazioSalute



1° premio



2° premio



3° premio

	6			9			2	
4				3	7			9
1				2		6		8
		7	9			8		2
9		6			2			
2	4			7	5			1
	2		8		1	3		7
	3			4				
	9					4		5

Nome \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_

NAP \_\_\_\_\_ Luogo \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

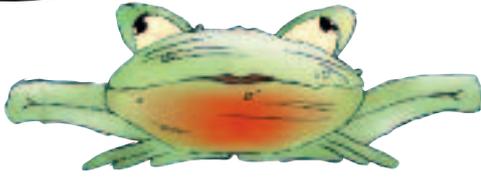
e-mail \_\_\_\_\_

**Da consegnare in una delle Farmacie SpazioSalute entro il 31 dicembre 2008.**

**Estrazione il 15 gennaio 2009.**  
I vincitori verranno avvisati personalmente



Qua... Qua...



Oooh...  
Mal di gola?



Mebucaliquid  
per gargarismi

# Allevia il mal di gola e disinfetta.

Mebucaspray  
da vaporizzare



NOVARTIS

Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere p.f. i foglietti illustrativi.

# Bepanthol® – è Natale per la vostra pelle!



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Bepanthol**  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 15.01.2009



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich



rigenera la pelle secca

## Farmacia Stazione Farbe sa

Viale Stazione 29b, 6500 Bellinzona  
Tel. 091 825 27 33  
Fax 091 826 47 06  
farmaciastazione@bluewin.ch



La farmacia Stazione di Bellinzona è una delle più antiche farmacie della Turrta. Aperta all'inizio degli anni 50 dalla farmacista Taborelli-Marcoli fu gestita dalla famiglia fino al 1983.

La nuova gestione ha privilegiato la linea iniziale di professionalità e di accuratezza nel servizio alla clientela.

Da più di 15 anni ci siamo specializzati in medicina naturale con un'ampia offerta di rimedi omeopatici, ai quali si sono aggiunti negli ultimi anni rimedi fitoterapici, antroposofici nonché miscele spagiriche personalizzate.

Il nostro personale cura con particolare impegno ed interesse il settore dermo-cosmetico (Avène, Louis Widmer, Vichy, Ayer), articoli sanitari (bastoni, stampelle, apparecchi per inalazioni, tiralatte), maglierie funzionali e riscaldanti (Medima, cavigliere, ginocchiere), calzature per piedi delicati (Sanagens, Saturno, Husko) e calze elastiche compressive.

La farmacia è pure azienda formatrice di apprendisti.

Nella immediata vicinanza della stazione è aperta ad orario continuato dalle ore 08.00 alle 18.30 dal lunedì mattino fino al sabato a mezzogiorno.



Il nostro team: da sinistra Estella A Marca (assistente di farmacia), Diana Ferreira (apprendista), Paola Mongino (farmacista), Marina Berti (assistente di farmacia), Viviana Piro (farmacista), Lucia Malpangotti-Dabraio (assistente di farmacia), Fabrizio Spadavecchia (farmacista)



## Farmacia Cattaneo & Co

Via Luvini 7, 6900 Lugano  
Tel. 091 923 66 38  
Fax 091 922 64 47  
info@farmaciacattaneo.ch  
www.farmaciacattaneo.ch

La FARMACIA CATTANEO & CO, nel centro pedonale di Lugano, è stata fondata nel 1948 da Aldo Cattaneo, mio nonno.

Secondo la nostra filosofia professionale, assicurata da una lunga tradizione familiare, ci impegniamo a fornire un servizio di qualità e di competenza, privilegiando i consigli personalizzati; perciò mettiamo al centro della nostra attenzione il cliente, che consideriamo innanzitutto quale persona di cui prendiamo a cuore problemi ed esigenze.

Disponibile, attento e competente, il Team della Farmacia Cattaneo collabora con passione ed impegno nell'interesse dei pazienti, ricevendo da loro fiducia e stima.

Il farmacista  
Tito Chiaverio



Le collaboratrici  
Eleonora, apprendista / Sabrina, assistente / Suzanne, farmacista / Cristina, assistente / Julia, assistente / Iran, assistente



**Io mi fido.**  
**È affidabile,**  
**è semplice,**  
**è Pic.**



**Misuratori di pressione Pic CS 410.**  
**Da braccio**

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Pic CS 410**  
 a fr. **99.-**  
 invece di **139.-**

valido fino al 28.02.2009





**Misuratori di pressione Pic CSI 510.**  
**Da polso**

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Pic CS 510**  
 a fr. **69.-**  
 invece di **99.-**

valido fino al 28.02.2009





**contro la secchezza  
 vaginale.**

**VEA OLIO,**  
 effetto lenitivo del prurito

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



VEA OLIO 50 ml  
 Vitamina E 100%

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**VEA OLIO**  
**20%**  
 di sconto

valido fino al 31.01.2009



**dermavit**  
 Dermavit sagl  
 www.dermavit.com



**VEA®**

**farmacia**☆☆☆☆☆  
**centro**



**ascona**

centro della salute  
e del benessere

omeopatia - dietetica - erboristeria



## Farmacia Centro

Via Borgo 28, 6612 Ascona  
Tel. 091 791 14 01  
Tel. 091 791 19 01  
Fax 091 791 71 71  
farmacia-centro@ticino.com

Da oltre 80 anni "Pancaldi" è uno dei commerci più apprezzati di Ascona.

Piero Pancaldi, nonno di Adriana, bisnonno di Raissa e Zeida fondò attorno all'anno '20 il primo negozio in via Borgo.

Vendeva tutto quello che gli Asconesi iniziavano a richiedere e quello di cui necessitavano i primi visitatori stranieri, dal "lapis" ai films, dai giornali alle pedine degli scacchi. Raissa, quarta generazione dei Pancaldi in via Borgo, quale farmacista possiede una fondata conoscenza scientifica, continuamente aggiornata, che le permette di conoscere a fondo i farmaci, di capirne l'uso, di spiegarne con competenza gli effetti, fungendo così da tramite ideale tra il farmaco ed il paziente.

La sua speciale preparazione in omeopatia suggerisce risposte preziose a molte domande.

Zeida, dietista diplomata HF offre una consulenza mirata sull'alimentazione, sui prodotti cosmetici, sull'aromacologia, sui rimedi naturali che ci rendono belli e forti dentro e fuori.

Adriana, con la sua esperienza di oltre 40 anni e la sua professionalità sostiene tutto il team Farmacia Centro affinché vi offra una consulenza seria, costruttiva e personalizzata.

La nostra storia e la nostra tradizione sono sinonimi di garanzia.



Raissa Carrara, farmacista dipl. ETH e FPH  
Zeida Carrara, dietista diplomata HF  
Adriana Pancaldi  
Martina e Monica, due assistenti di farmacia

EAU THERMALE

**Avène**

**Pelle sensibile?**

La gamma Acqua Termale Avène  
le propone la soluzione ideale:

- ★ Ingredienti di qualità rigorosamente selezionati per una tollerabilità estrema
- ★ Efficacia brevettata
- ★ Testata e consigliata dai dermatologi



Laboratoires dermatologiques  
**Avène**  
PARIS



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Pretuval C**  
scatola da  
20 effervescenti  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 15.01.2009



Invece di fare l'infermiera:  
Pretuval® C. Per alleviare un po'  
le sofferenze del vostro partner.

Leggere il foglietto illustrativo.



In caso di influenza e raffreddore.  
Calma la tosse secca, il raffreddore, i dolori e la febbre.

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

**ACCU-CHEK®**  
*Compact Plus*

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

Display a led  
luminosi



Cilindro carica-  
tore con 17  
strisce reattive



Pungiglito integrato



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



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

**HOTLINE**  
0800 803 303  
Servizio diabete  
24 ore/gratuito

**ACCU-CHEK®**

Vivi la vita. Come vuoi.

## Farmacisti e animali domestici

Come avrete sicuramente letto, da diverso tempo nella rivista Spazio Salute vengono affrontate tematiche del settore veterinario. Tale rubrica ha ben evidenziato i bisogni terapeutici dei nostri amici domestici (cani, gatti, volatili) ed i farmacisti Spazio Salute si sono preparati scientificamente per discutere con Voi in maniera professionale e soddisfacente di tali problemi.

La figura dell'animale domestico in un contesto familiare assume una crescente importanza ormai da tanto tempo, negli anni 60' lo psichiatra infantile Levinson iniziò ad evidenziare gli effetti benefici della compagnia di animali, si stavano gettando le basi della Pet Therapy.

Oggi l'animale domestico è in realtà «uno della famiglia», spesso è un punto di riferimento per persone sole, anziane, con problemi di salute.

Questo è quindi un motivo in più per far sì che i nostri animali godano di un'ottima salute.

Da sempre il Farmacista è una professionista della salute capace di rispondere alle varie esigenze dei pazienti, di dare il consiglio pratico o il suggerimento che possa migliorare la terapia impostata dal medico.

Un professionista consultabile liberamente,

disponibile dalla mattina alla sera, è di fondamentale importanza per il funzionamento di un efficiente e moderno sistema sanitario. Quindi perchè non estendere tale operato, dopo una formazione professionale specifica, anche all'ambito veterinario?

I farmacisti Spazio Salute, hanno frequentato per 2 anni dei corsi di veterinaria, dove sono stati affrontati i piccoli problemi di salute degli animali domestici, e come risolverli.

In tali corsi sono stati anche forniti gli strumenti per capire che alcune situazioni patologiche richiedono assolutamente l'intervento del medico Veterinario. Il Farmacista si predispongono quindi come il professionista della salute (Veterinaria) che aiuta il proprietario di animale a meglio identificare un problema di salute dell'animale che potrebbe essere sottovalutato o neanche preso in considerazione, con possibili conseguenze nefaste. Nella farmacie Spazio Salute potrete trovare non solo una adeguata consulenza, ma anche diversi prodotti veterinari: repellenti dei parassiti, integratori vitaminici, prodotti per la pulizia, rimedi farmaceutici per una vita salutare del vostro animale domestico e molto altro.

Vi aspettiamo!

Farmacisti SpazioSalute



## Associazione **Ti** Accompagna

### **Donazioni a favore di Ti Accompagna**

Un vostro contributo, anche piccolo, è fondamentale per continuare a pensare e realizzare progetti a favore di persone disabili e anziane, per merito vostro sarà possibile garantire prezzi bassi e accessibili. Chi fosse interessato ad un contributo a favore dell'associazione lo può fare tramite:  
Banca Raiffeisen 69-6180-7  
n° cto. 17692.73

### **Sponsor**

Ringraziamo gli sponsor per aver scelto Ti Accompagna per la loro pubblicità e per sostenere la nostra associazione, perchè fare pubblicità nel sociale fa bene a tutti.

**L'Associazione Ti Accompagna è un servizio per il Trasporto di Anziani e Disabili o persone momentaneamente in difficoltà, nata da un gruppo di persone che negli scorsi anni si è confrontata con una serie di difficoltà che in molti casi hanno portato alcune persone bisognose a rinunciare alla loro libertà di mobilità.**

**Tutte le persone hanno il diritto di poter muoversi in qualsiasi momento della giornata, in particolare gli anziani e i disabili, sembra strano ma purtroppo non è così e non è nemmeno così facile riuscire a trovare dei servizi pubblici o privati attrezzati adeguatamente e a costi sostenibili.**

**Ti Accompagna** ha per obiettivo l'integrazione e la socializzazione permettendo ai nostri utenti di recarsi dal medico, in ospedale, in banca, in posta, a fare la spesa, in vacanza, al cinema, a cena, teatro, ecc... .

L'associazione si è dotata di tre autoveicoli adeguatamente equipaggiati per il trasporto di persone in carrozzina, il servizio è a disposizione 7 giorni su 7, per prenotare un trasporto è sufficiente comporre il seguente numero telefonico 091 930 85 64.

### **Come funziona?**

Tutte le persone bisognose possono fare capo al servizio, vi è anche la possibilità di associarsi con una tassa annuale di fr. 40.00 che permette di usufruire di tariffe agevolate o più semplicemente per sostenere l'associazione a beneficio dei meno abili, ogni utente viene registrato e creato un dossier con informazioni importanti, come la logistica o la necessità di ausili particolari. Il raggio di azione è rivolto a tutto il cantone, ma in caso di necessità eseguiamo trasferimenti in tutta la Svizzera o all'estero.

Grazie al prezioso contributo dei nostri sostenitori e sponsor le persone possono avere accesso ad un servizio a costi sostenibili che risponda alle esigenze individuali con il massimo confort. Per la nostra associazione è fondamentale che l'utente sia a suo agio. L'associazione per garantire l'accesso a prezzi

sostenibili e fare fronte ai costi di gestione e manutenzione dei mezzi deve appoggiarsi alla sola benevolenza di privati, aziende, istituzioni e grazie a questa solidarietà è facile dare, ridare un sorriso ai nostri utenti e alle loro famiglie. Il bisogno esiste come dimostrano le esperienze fatte in questo anno di attività, abbiamo degli utenti che non vedevano casa loro da più di un anno a causa di un ricovero ed è stata un'emozione fortissima vivere questo momento che rimarrà impresso nella memoria del nostro volontario che ha eseguito questo servizio.

### **Quali sono le nostre attività**

**Ti Accompagna** si occupa del trasporto di dializzati, emodializzati, trapiantati e malati di reni verso tutte le strutture di competenza: il paziente viene trasferito direttamente dalla propria abitazione alla struttura medica e da questa viene riaccompagnato a casa.

**Ti Accompagna**, oltre che occuparsi del trasporto sanitario, offre un servizio di accompagnamento verso centri riabilitativi, uffici pubblici o privati, luoghi di aggregazione, attività ricreative e sportive, eventi religiosi ed altro. Questo servizio è rivolto a tutti coloro che hanno serie difficoltà di trasporto ed è svolto in tutto il Ticino, all'interno del territorio nazionale ma anche all'estero. **Ti Accompagna**, inoltre partecipa ed organizza eventi atti a favorire la socializzazione e lo "stare insieme" di tutti coloro, disabili e non, che hanno



da sinistra a destra  
Roberto Giussani, Presidente  
Giada Cramer, Vice presidente  
Murat Tugcu, Autista



# associazioni



la necessità di instaurare e costruire rapporti fondati su un dialogo costruttivo e reciproco. Tenendo sempre presenti le categorie deboli a cui offriamo il nostro servizio, abbiamo cercato di soddisfare anche le esigenze di quanti non necessitano di un trasporto sanitario, ma hanno comunque difficoltà di spostamento (per esempio anziani) per svolgere perfino le più semplici mansioni quotidiane. L'associazione offre servizi quali l'accompagnamento:

- **Commissioni private**
- **Accompagnamento per la spesa**
- **Accompagnamento a uffici postali, banche, uffici pubblici**
- **Accompagnamento dal medico, dentista, fisioterapista, ecc...**
- **Accompagnamento al teatro, spettacoli, cinema, ristorante, partite**
- **Accompagnamento per aiuto carico alla stazione**
- **Accompagnamento all'aeroporto**
- **Accompagnamento al lavoro, scuola**

A questo proposito, Ti Accompany garantisce i propri servizi in Ticino, all'intero territorio nazionale e all'estero soprattutto a questa categoria debole. Per gli anziani, infatti, la società organizza anche gite, partecipazione ad eventi religiosi, attività ricreative, spostamenti verso luoghi di aggregazione.

A proposito di persone disabili, un settore di rilievo della nostra attività è costituito dalla possibilità di noleggio.



**Ti Accompany**, per chi lo desidera durante i fine settimana e nelle fasce orarie serali mette a disposizione i propri veicoli attrezzati senza conducente per il trasporto di disabili su carrozzina. Si tratta di un'offerta appositamente studiata per quelle persone che necessitano di un veicolo per un periodo di tempo ristretto, in casi particolari i veicoli possono essere messi a disposizione per un lasso di tempo maggiore per chi non vuole impegnarsi in un acquisto, oppure hanno il proprio mezzo guasto, danneggiato o inutilizzabile, e devono necessariamente spostarsi.

Ma pensiamo soprattutto a quanti portatori di handicap richiedono un veicolo attrezzato per compiere cicli di terapie, interventi ospedalieri lontano da casa con successive riabilitazioni, o più semplicemente vogliono godersi il piacere di una gita, un'escursione con i propri famigliari.

## Volontariato

Le richieste di intervento che quotidianamente riceviamo sono molte e particolari.

Per gli anziani e i disabili, spesso confinati tra le mura di casa è importante soddisfare bisogni all'apparenza semplici: recarsi da un amico, fare la spesa, passeggiare nel parco. Ti Accompany ha fatto propria una modalità di assistenza diversa da quella sanitaria, ma altrettanto importante per il benessere psicofisico dell'individuo su semplici ma fondamentali bisogni.

**Ti Accompany** è basata sul volontariato solo grazie a queste persone volenterose è possibile tendere una mano a chi ha bisogno, sono i piccoli gesti della quotidianità che permettono di vivere bene ed essere integrati alle persone meno fortunate, chi si mette a disposizione come volontario lo sa e sente quanto è gratificante un sorriso.

La nostra associazione è alla ricerca di persone, che desiderino mettersi a disposizione per eseguire trasporti e accompagnamento dei nostri utenti. L'associazione offre a queste persone una formazione e un accompagnamento prima di eseguire in forma autonoma l'attività. Chi fosse interessato è pregato di telefonare al numero 091 930 85 64 o scrivere una mail a [info@tiaccompagna.ch](mailto:info@tiaccompagna.ch).

## Accesso ai nostri servizi

**È semplice, chiunque desideri un nostro intervento o maggiori informazioni deve telefonare al numero 091 930 85 64 o scrivere un mail a [info@tiaccompagna.ch](mailto:info@tiaccompagna.ch)**

**Visitate il nostro sito, nel quale è possibile raggiungere tutte le informazioni concernenti la nostra associazione, qualsiasi ulteriore informazione può essere richiesta direttamente al presidente e responsabile dell'attività Signora Giada Cramerì telefonando al numero dell'associazione nei seguenti orari amministrativi 0900-1130 / 1400-1600.**



**Nuovo!**  
Echinaforce®  
**Junior**  
all'aroma di  
arancio

**Echinaforce® – La profilassi  
naturale contro  
raffreddori ed influenza.**

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Echinaforce**

**20%**  
di sconto

valida fino al 15.01.2009



**A.Vogel**

A.Vogel Echinaforce a base di rudbeckia

- protegge dalle malattie influenzali
- stimola le difese immunitarie dell'organismo
- coadiuva il trattamento delle infreddature acute

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

**Con NasoboL® il raffreddore rimane  
con un palmo di naso.**

Compresse effervescenti per inalazione e pratico spray contro il raffreddore.



Vogliate leggere il foglio illustrativo. La preghiamo di chiedere consiglio al suo farmacista o al suo droghista.

Elenco D. sanofi-aventis (svizzera) sa, 1217 Meyrin/GE

**sanofi aventis**  
The leaders in human and veterinary medicine

## Le erbe aromatiche tra virtù gastronomiche e terapeutiche

**Non tutti sanno che numerose spezie che utilizziamo correntemente in cucina, accanto alle note caratteristiche aromatiche apprezzate e sfruttate dall'arte culinaria, possiedono anche proprietà terapeutiche.**

**L'aglio (*Alium sativum*):** elemento base di numerose ricette della nostra cucina, è ricco di vitamine, ferro, zolfo e iodio ed è utile come vermifugo, disinfettante intestinale, depurativo, preventivo dei raffreddori, in caso di leggera ipertensione e migliora la memoria.

**L'aneto (*Anethum graveolens*):** le foglie fresche vengono tritate per insaporire minestre, patate lesse, pesci, uova e formaggi freschi. Il suo infuso favorisce la digestione, calma il singhiozzo ed i crampi di stomaco, aiuta in caso di flatulenza ed insonnia.

**Il basilico (*Ocimum basilicum*):** ingrediente del famosa salsa al pesto genovese, è indispensabile nei piatti della cucina mediterranea a base di pomodori, zucchine, fagioli, funghi e riso. Stimola la digestione ed in decotto attenua i crampi di stomaco.

**Il dragoncello (*Artemisia dracunculus*):** di largo uso nella cucina francese come aromatizzante di salse, insalate, frittate, pesce e pollame. È uno stimolante dell'appetito, un digestivo e un tonico.

**La maggiorana (*Origanum majorana*):** migliore se utilizzata cruda, finemente tritata, molto indicata per le carni, gli umidi ed i ripieni. In infuso facilita la digestione, agisce contro i crampi addominali e le nevralgie. Per inalazione aiuta in caso di tosse e raffreddore.

**L'origano (*Origanum vulgare*):** è un aroma tipico della cucina mediterranea in particolare su pizze, pomodori, uova, formaggi e carni. In infuso è utile in caso di tosse, disturbi di stomaco, mal di mare ed emicranie di origine nervosa. Esternamente in impacco ha un effetto antinfiammatorio, ad esempio in caso di torcicollo.

**Il prezzemolo (*Petroselinum sativum*, *P. crispum*):** finemente tritato fresco insaporisce numerosi piatti della nostra cucina. Le foglie masticate crude rinfrescano l'alito e migliorano l'aspetto della pelle. Esternamente in impacco acquoso sono un buon calmante degli occhi arrossati.

**Il rosmarino (*Rosmarinus officinalis*):** utilizzato per aromatizzare molti piatti quali carne di maiale e vitello, patate e verdure al forno. Possiede proprietà digestive e spasmolitiche. Stimola la sudorazione e la diuresi. Ha un effetto antitussivo e fluidificante delle secrezioni bronchiali. In uso esterno aiuta in caso di artrite e reumatismi.

**La salvia (*Salvia officinalis*):** per insaporire numerose pietanze, è meglio utilizzarla sola poiché il suo profumo predomina sugli altri aromi. Infusa in acqua bollente aiuta la digestione, calma la tosse, diminuisce la sudorazione ed ha un'azione antinfiammatoria della cavità orale.

**Il timo (*Thymus species*):** si usa comunemente su carne e pollame e in piatti di pesce. Possiede proprietà antisettiche e cicatrizzanti di piccole ferite. In infuso ha un ottimo effetto digestivo.

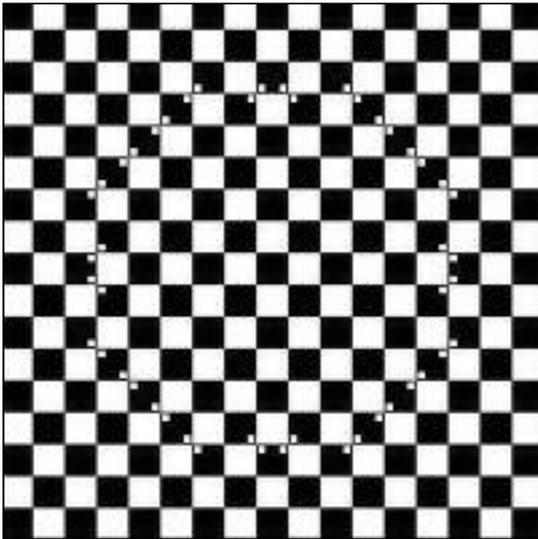
Farmacisti *SpazioSalute*



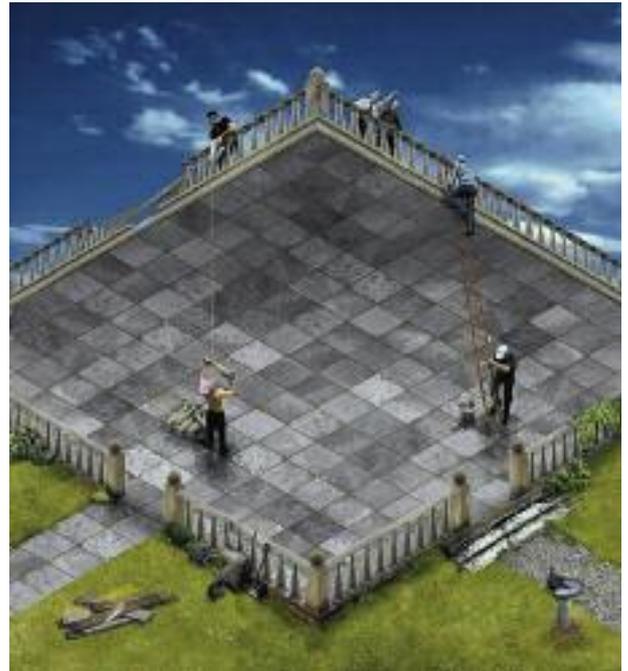
## Le illusioni ottiche

“Vedere per credere”, a significare che la vista è il senso del quale ci fidiamo di più. Ma la realtà è sempre proprio come la vediamo?

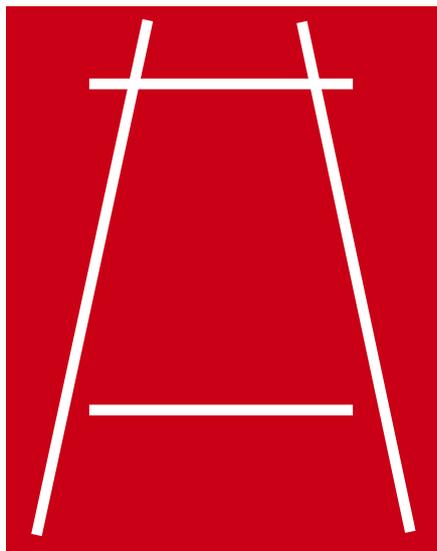
Il fenomeno della visione è molto complesso. Basti pensare infatti che vedere significa trasformare gli stimoli luminosi catturati dagli occhi in impulsi nervosi che il cervello codifica ed interpreta. L'interpretazione del mondo è in altre parole una trasposizione della realtà sotto un'altra forma: il cervello riorganizza le informazioni acquisite dagli occhi per fornire un'immagine il più possibile esatta del mondo esterno. Il fatto di avere due occhi ci permette di avere una visione tridimensionale dell'ambiente circostante, di percepire le distanze, ma essendo la visione dell'occhio destro leggermente diversa da quella del sinistro qualche volta possiamo essere ingannati.



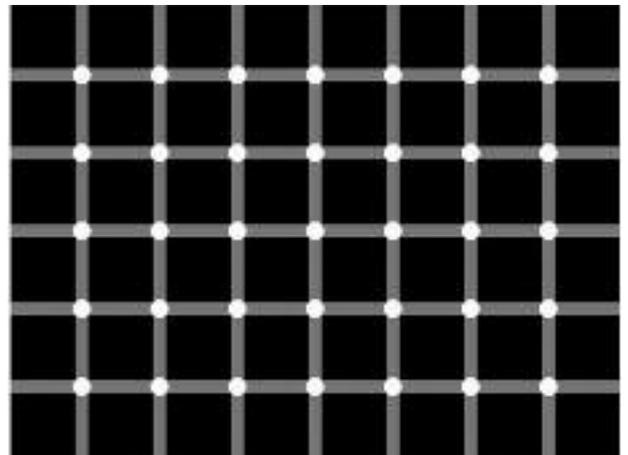
In realtà la sfera che emerge al centro non esiste



È possibile?



Non sembra ma le linee orizzontali sono lunghe uguali

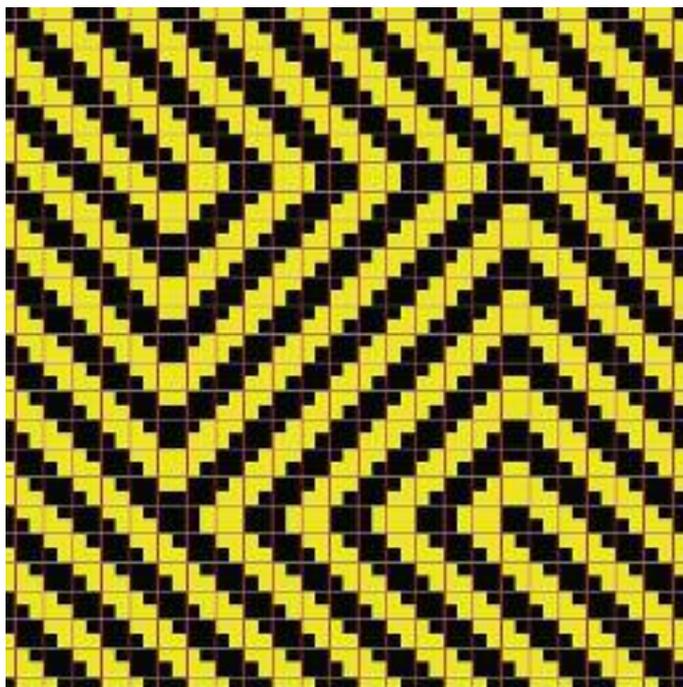


Provate a contare i puntini neri che appaiono al posto di quelli bianchi

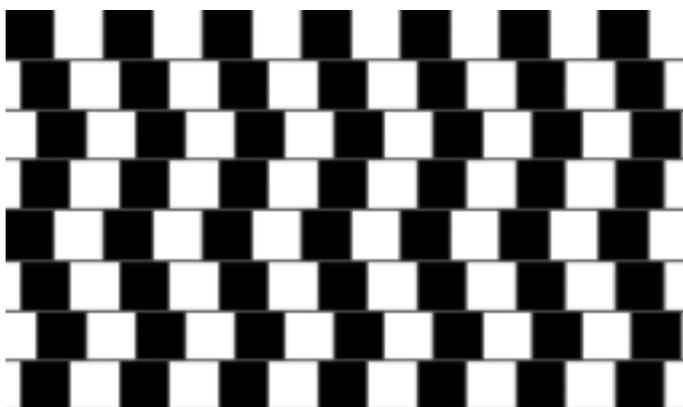
Se le immagini che vediamo creano confusione nel nostro cervello possiamo trovarci confrontati ad illusioni ottiche, immagini per le quali è difficile credere ai nostri occhi, oggetti che non possono esistere nella realtà, rette che sembrano curve, figure che nascondono altre forme ecc. Anche la vista ci può quindi giocare qualche scherzo, che ci permette di divertirci giocando con i nostri occhi: vedere per credere!

Farmacisti SpazioSalute

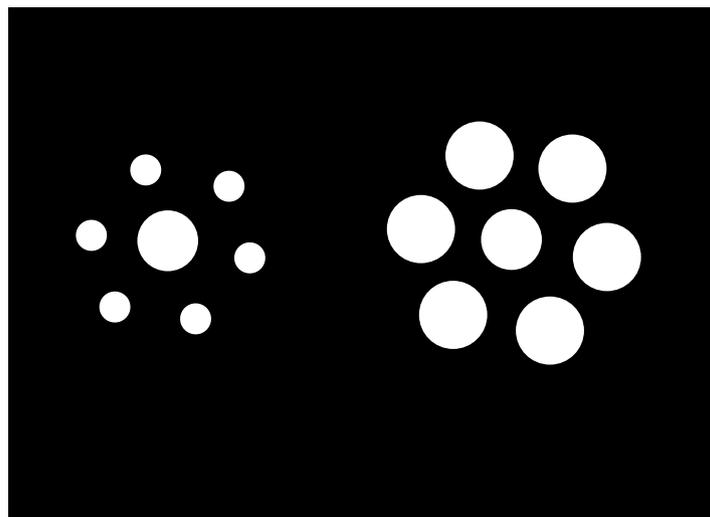
Vi proponiamo alcune immagini che ingannano l'occhio. Osservate attentamente e... buon divertimento!



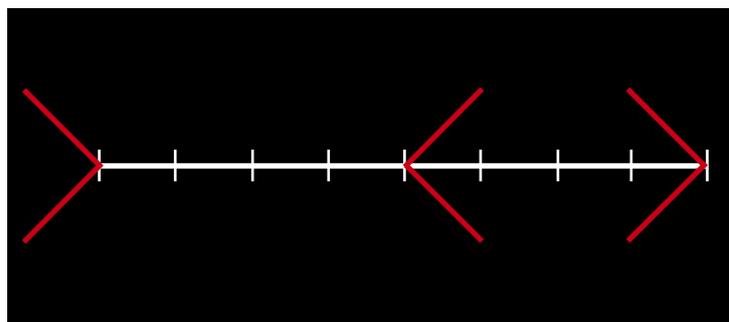
Eppure nel disegno è regolare anche la parte centrale



Vi assicuriamo che le linee orizzontali sono parallele

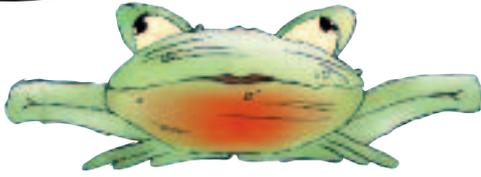


I due cerchi centrali sono uguali?



Non si direbbe, ma i due segmenti hanno la stessa lunghezza

Qua... Qua...



Mal di gola?  
Non conosci ancora  
Mebucaspray!



Mebucaliquid  
per gargarismi

Mebucaspray  
da vaporizzare

**Allevia il mal di gola  
e disinfetta.**

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Mebucaïne**  
comprese  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 15.01.2009

NOVARTIS  
Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere p.f. i foglietti illustrativi.



**Excipial, perché la migliore cura incomincia con la protezione.**



- Excipial Protect® – protegge
- Excipial Clean® – pulisce
- Excipial Repair® – rigenera

In vendita nelle farmacie.

spirig  
www.spirig.ch

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Excipial Protect**  
duo pack  
fr. 17.-  
valido fino al 28.02.2009



Approfittate dell'offerta  
Protect e Repair  
in duo-pac.

## La nascita di un profumo

**Mania, ossessione, provocazione, segnale di riconoscimento, emblema di eleganza, seduzione, piacere, vitalità, il profumo risveglia nel nostro centro cerebrale delle reazioni e delle emozioni associate alla nostra memoria.. ma come nasce un profumo?**

Sembra che l'origine del profumo sia da ricercarsi nel lontano Oriente dove venivano bruciate dagli uomini sostanze odorose per ingraziarsi le divinità e preservarsi da sciagure e malattie.

Dal culto religioso poi il profumo assunse una connotazione e un utilizzo più spiccatamente terreno: pensiamo ai guerrieri o a donne potenti che adottarono l'abitudine di cospargere il corpo di unguenti aromatici.

Fu proprio in Egitto che si consolidò il culto dell'arte del profumo, basti pensare al solo rito dell'imbalsamazione che prevedeva di riempire il corpo, liberato dalle viscere, di olio di pino, essenze, mirra, cassia, cedro... Fu qui che nacque una vera e propria industria dei profumi, che vantava le migliori fragranze, come il "Kyfi", composto da più di 60 essenze.

Anche in Grecia il culto della bellezza trovava nel profumo una perfetta sintesi, come testimoniato dal Trattato degli Odori di Teofrasto; nell'Atene di Pericle erano di gran voga il "susinon" a base di giglio o il "kipros" a base di menta e bergamotto.

Nell'età imperiale anche a Roma trionfò il profumo come testimoniato da Petronio nel Satyricon.

Nei periodi in cui lavarsi non era una sana abitudine sopraggiunse il profumo come rimedio

e comparvero le prime acque profumate quali l'Acqua d'Ungheria, e più tardi l'Acqua di Colonia. L'uso del profumo si diffuse in Francia grazie a Maria Antonietta, ad opera della quale si sviluppò nel sud della Francia un'industria di fabbricanti di guanti profumati all'essenza di lavanda, che acquistò fama in tutto il mondo.

Nel periodo della Belle-Époque sono apparsi grandi profumi che vanno da "Jicky" di Guerlain (1889) a "Origan" (1905) a "Chyprie" (1917).

È tra le due guerre che sono apparsi i nomi dell'Alta Moda nel mondo della profumeria: N°5 di Chanel (1921), Arpege (1927).

Creare un profumo non risulta una impresa per tutti: non è un semplice "cocktail" di odori mescolati, ma è l'espressione dell'emozione personale, della creatività di un artista capace di riconoscere e ricordare fino a 3500 odori diversi, grazie al suo "naso". Questo compositore chiamato profumiere, partendo dall'idea di profumo originata nella propria testa, deve avere la capacità di ricrearla attraverso ripetuti tentativi. Per questo la creazione di un profumo richiede, oltre all'ispirazione, dei lunghi periodi di ricerca e di messe a punto con precisione, meticolosità e delicatezza assoluti.

Le materie prime per ottenere i profumi sono sostanze di origine vegetale sparse per tutto il globo, a volte molto rare o difficili da raccogliere che rendono di conseguenza molto costose le fragranze ottenute.

Esistono diversi metodi per estrarre dalle materie prime l'essenza, dall'originaria macerazione dei fiori in olio d'oliva alle tecniche moderne, l'industria ha fatto dei progressi

Farmacisti SpazioSalute



# 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)

Ottenete con un metodo molto dolce e delicato  
**denti bianchi e brillanti**  
già dopo 1-2 settimane d'utilizzazione

## Sensitive Bleaching

Denti bianchi splendenti e una flora orale sana grazie ai principi attivi del perossido di calcio sotto la forma miniaturizzata (Nanoxyd®), degli enzimi papaina e bromelina, del Co-enzima Q 10, della vitamina E e del composto fluorato che preserva da carie.

Il perossido di calcio penetra nelle più piccole fessure comportando un risultato ottimo di sbiancamento. I pigmenti coloranti (per es, caffè, tè, tabacco) vengono schiariti.

Il dentifricio **SWISSFORMULA** è testato clinicamente e può essere usato ogni giorno come un dentifricio convenzionale. In più, il suo RDA (=abrasività dello smalto) è solamente di 25, allorché dentifrici convenzionali hanno un valore di RDA tra 70 e 150.

«Prodotto venduto soltanto in farmacia»



considerevoli, a volte però limitati dalla fragilità delle materie prime utilizzate.

Tra i metodi di estrazione ricordiamo:

La **Macerazione a freddo o enflourage**, di origine francese, consiste nel depositare la materia prima su lastre di vetro e spalmarla di grasso per 24 fino a 72 ore, una volta effettuata questa operazione è necessario ripeterle per diverse settimane affinché il grasso assorba l'essenza; da lì verrà riscaldato e l'olio odoroso che se ne ricava viene lavato con alcool. Si tratta di una tecnica usata oggi soltanto per la tuberosa e il gelsomino, perché risulta il metodo più adatto per fiori molto delicati, ma allo stesso tempo molto costoso.

Un secondo metodo è la **Distillazione** che consiste nella miscelazione all'interno dell'alambicco, uno strumento inventato dagli Arabi nel quarto secolo, di fiori, erbe ed acqua, che per condensazione si trasformano in acque odorose. L'alambicco viene riempito di vegetali freschi o secchi, ai quali si unisce almeno cinque volte il loro peso di acqua. Il vapore dell'acqua surriscaldata a 5 o 6 atmosfere di pressione si carica di oli essenziali e passando attraverso condensatori dà vita alle acque aromatiche, come l'acqua di rose o di fiori d'arancio.

Per estrarre 1 kg di essenza di lavanda occorre distillare 200 kg di fiori di lavanda; per 1 kg di essenza di Neroli vengono impiegati 1000 kg di fiori d'arancio; per 1 kg di essenza di rosa occorrono più di 3000 kg di petali di rose.

Un terzo metodo è l'**Estrazione con i solventi volatili**, capaci di assorbire gli elementi aromatici della materia prima e creare una cera, chiamata "concreta", la quale viene passata nell'alcool, per estrapolare dalla cera vera e propria "l'alcolato, ossia l'olio essenziale, che filtrato dà origine all'assoluta (fragranza pura).

Infine abbiamo la **Spremitura**, utilizzata soprattutto per estrarre olio essenziale dagli agrumi.

L'operazione è meccanica e viene utilizzata sia per le scorze che per il frutto intero. La scorza viene pressata per ricavarne delle gocce d'olio. Il frutto intero viene grattato, pressato e inciso

leggermente per estrarne l'olio essenziale.

La descrizione e le qualità di un profumo sono:

### Note di testa

Il profumo esplode con le note di testa che devono attirare l'attenzione. Emanano un profumo leggero ed effimero. Sono spesso note esperidee (limone, bergamotto, mandarino, arancio), o erbacee (salvia, rosmarino, lavanda). Si sviluppano e si arricchiscono gradualmente unendosi alle note di cuore che sono le note dominanti del profumo.

### Note di cuore

Hanno più tenuta delle note di testa. La loro fragranza ha bisogno di tempo per svilupparsi. Sono quelle che caratterizzano il profumo. Sono generalmente fiorite (rosa, garofano, gelsomino, ylang-ylang, tuberosa, mugugno) o speziate (chiodo di garofano, cannella, coriandolo, noce moscata).

### Note di fondo

Le note di fondo intensificano il carattere del profumo e gli danno tenuta. Hanno bisogno di più tempo per svilupparsi, ma durano più a lungo delle altre. Si sentono quasi impercettibilmente attraverso le note di testa, sostengono e prolungano le note di cuore. Sono spesso note balsamiche (opoponaco, benzoino, labdano, galbano, mirra) o boisée (legno di cedro, patchouli, vétiver, sandalo).



## Infezioni delle vie urinarie

**Marius Blanc**  
tecnico chimico  
Specialista in diagnosi di  
laboratorio

Uretriti, cistiti? – Infezione semplice o complicata? – Come saperlo?

### 1. Le infezioni delle vie urinarie

Le infezioni delle vie urinarie (in inglese UTI = urinary tract infections) sono fra le infezioni più frequenti. Colpiscono essenzialmente le donne sessualmente attive, le gestanti, i bambini e specialmente le bambine, i pazienti portatori di cateteri urinari e quelli con incontinenza urinaria.

Nella maggior parte dei casi sono del tipo detto "semplice", senza particolari complicazioni ma molto spesso recidivanti. Nel 90% dei casi il germe che dà origine all'infezione è l'Escherichia coli (E. coli).

### 2. La diagnosi con strisciole reattive

In caso d'infezioni acute e/o ripetute la diagnosi rapida con strisciole reattive è uno strumento di pronta utilità. In più del 90% dei casi permette di confermare se c'è un'infezione. Allora è possibile intervenire con un trattamento adeguato e immediato. Se il test è negativo, l'origine della sintomatologia potrebbe essere dovuta ad una semplice infiammazione delle vie urinarie purché non duri più di 48 ore. In caso contrario occorre una visita medica con esame approfondito, perché altri germi o altre malattie potrebbero essere all'origine dei sintomi.

In linea generale le strisciole reattive determinano due parametri: i *leucociti* (globuli bianchi), che in presenza di un'infezione aumentano notevolmente, ed i *nitriti*, sostanze chimiche che risultano dalla trasformazione dei nitrati dell'urina da parte di certi batteri fra cui l'E. coli, un enterobatterio (batterio normalmente presente nell'intestino).

In qualsiasi caso, se uno o l'altro di questi parametri o entrambi fossero positivi si deve presumere che sia in presenza di un'infezione e che si dovrà trattarla.

### 3. Utilità delle strisciole per il controllo delle infezioni urinarie recidivanti

L'uso delle strisciole reattive per il controllo delle infezioni recidivanti delle vie urinarie

permette di confermare un'eventuale infezione delle vie urinarie (UTI) e di intraprendere rapidamente una terapia già fatta in precedenza dopo averne parlato col medico curante. Le strisciole si possono usare anche come diagnosi di riferimento in farmacia e/o al pronto soccorso quando lei presenta la sua ricetta di "riserva".

Scoperta rapidamente, l'infezione urinaria si cura facilmente. L'individuazione con una strisciolina reattiva è altrettanto semplice di un test di gravidanza e si esegue a domicilio. Bastano 2-3 minuti. A scopo di conferma il test si ripete entro 12 ore.

Se persiste un dubbio, se un trattamento profilattico o quello "di riserva" proposto dal suo medico curante fossero insufficienti prenda rapidamente contatto col suo medico che procederà a un esame di laboratorio più approfondito.

### 4. Trattare o non trattare?

In linea generale, un'infezione delle vie urinarie (UTI) confermata si tratta sempre con un antibiotico per evitare al massimo le complicazioni.

Anche in caso di sospetto di UTI semplice acuta spesso si somministra un trattamento empirico.

In caso di UTI recidivanti o se lei è incinta, invece, si possono prendere in considerazione diverse forme di profilassi, come pure delle precauzioni preventive semplici necessarie e spesso sufficienti.

Ne parli con il suo medico e/o il suo farmacista.

### 5. L'approccio d'urgenza ideale in presenza di un'infezione acuta delle vie urinarie

◆ Fare un'analisi con strisciolina reattiva usando l'urina prelevata a metà del getto in un recipiente pulito, senza sapone.

#### POSITIVA

◆ Quando uno dei parametri è positivo si farà una terapia con antibiotici specifica per le UTI.

◆ Il medico curante procederà a una diagnosi differenziale se lo riterrà necessario.

## NEGATIVITÀ

- ◆ Non si somministrerà l'antibiotico se i due parametri della strisciolina sono negativi.
- ◆ Ripetere il test da 12 a 24 ore dopo.
- ◆ Consultare il medico curante se la sintomatologia persiste.

Per sintomatologia intendiamo:

- dolori o bruciore quando si urina
- frequenza anormalmente elevata delle minzioni durante il giorno (frequente bisogno di urinare anche di notte)
- sensazione persistente di dover urinare
- urina torbida che emana un odore sgradevole
- dolori al basso ventre
- talvolta si può osservare chiaramente del sangue nell'urina

*In presenza di febbre e di vomito è indispensabile una visita medica d'urgenza.*

## 6. Conclusione

Le infezioni delle vie urinarie sono frequenti. Colpiscono in prevalenza le donne. Le striscioline reattive possono contribuire a indicare il modo di procedere. Il loro valore previsionale è dell'ordine del 90%. Sono consigliabili per le persone che soffrono frequentemente di infezioni delle vie urinarie semplice dette recidivanti (donne sessualmente attive, gestanti, donne che fanno uso del diaframma, pazienti portatori di cateteri vescicali o con problemi di incontinenza urinaria). Nelle infezioni acute sono utili quando occorre scegliere con urgenza un trattamento.

*Marius Blanc*



nuovo  
in farmacia

È lui il responsabile in 95% dei casi



Escherichia coli

**Cistiti ?  
Infezioni delle vie urinarie ?**

auto-diagnosi a domicilio - una risposta immediata



## Il Primeview® UTI

è un test che permette la diagnosi precoce delle infezioni delle vie urinarie (in inglese UTI).

## Il Primeview® UTI

dà un'informazione affidabile in caso di infezioni delle vie urinarie semplici.

## Il Primeview® UTI

è raccomandato in seguito a un'infezione urinaria, come controllo, durante la gravidanza, nella donna con infezioni ricorrenti, nei portatori di un catetere.

## Il Primeview® UTI

è facile da utilizzare, preciso e affidabile.

Conservazione delle striscioline non utilizzate fino alla data di scadenza. Parli dei suoi problemi con i professionisti della salute che le consiglieranno il miglior modo di procedere.

Attualmente in offerta nelle farmacie Spazio Salute

Il test è destinato all'utilizzo personale a domicilio

# spazio promo

## Le nostre promozioni

Promozione fino al 15.01.09



a pag. 20



a pag. 40



a pag. 28



a pag. 24



a pag. 2



a pag. 32

Promozione fino al 31.01.09



a pag. 10



a pag. 22



a pag. 16

Promozione fino al 28.02.09



a pag. 12



a pag. 4



a pag. 22



a pag. 22



a pag. 32



a pag. 14

# Hextril®

**Se la gola è in fiamme...**

**Efficacia battericida  
per 10-12 ore**



**Hextril® soluzione e Hextril® spray eliminano i batteri e i funghi che causano irritazioni e infezioni nel cavo orale e nella faringe.**

Questo è un medicamento. Leggere il foglio illustrativo.

Janssen-Cilag AG, 6340 Baar

**INFLUENZA E  
RAFFREDDAMENTO?**

Presso le Farmacie SPAZIO SAUVE  
**Neo Citran**  
buste adulti  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 15.01.2009



**NeoCitran®** Influenza/Raffreddamento

**NOVARTIS**  
Novartis Consumer Health Schweiz SA, Bern

Allevia i sintomi da influenza e raffreddamento a breve termine.

Leggere p.f. il foglietto illustrativo.