



farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 19 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Dicembre 2009

# Liberatevi dalla tosse e godetevi notti tranquille. Solmucalm® tosse grassa



Privo di lattosio, glutine e alcol.

C: N-acetylcysteinum, chlorfenaminmaleas. Lista C. I: tosse grassa. P: bambini dai 3 ai 6 anni: 5 ml 3 volte al dì; 6-12 anni: da 5 fino a 10 ml 3 volte al dì; adulti 10 ml 3 volte al dì. CI: ipersensibilità a uno dei componenti, ulcera peptica, glaucoma, ritenzione urinaria, crisi asmatica, trattamento simultaneo con inibitori delle MAO, gravidanza, allattamento. EI: secchezza della bocca, del naso e della gola, costipazione, disturbi di accomodamento dell'occhio, disturbi alla minzione, depressione midollare, sonnolenza, intolleranza gastrica. INT: antibiotici, nitroglicerina, phenitoina, inibitori delle MAO, procarbazona, sedativi ad azione centrale, alcol. PR: sciroppo bambini, 90 ml; sciroppo adulti, 180 ml. **Questo è un medicamento. Vogliate leggere attentamente il foglietto illustrativo e chiedere consiglio al vostro medico o farmacista.**

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, non si suona, non si bussa, non si chiede appuntamento, non si telefona... si entra semplicemente e si è subito accolti, ascoltati e consigliati se si ha problemi di salute. In prima linea nel sistema sanitario, anche in caso di pandemia, troviamo il primo professionista universitario con le sue collaboratrici pronti ad assisterci nella cura e nella prevenzione delle malattie, nel corretto uso dei farmaci, ad indirizzarci dal medico se necessario ed a rispondere a innumerevoli domande che interessano il campo della salute e del benessere o semplicemente ad ascoltarci se ci sentiamo soli ed abbiamo bisogno di parlare con qualcuno.

Pensate che questo, grazie ad una fitta rete di farmacie distribuite su tutto il territorio, succede 25'000 volte al giorno nel solo Canton Ticino e 300'000 volte al giorno a livello svizzero.

Le farmacie, centri di cura competenti e di facile accesso hanno una consolidata posizione ed un ruolo fondamentale nel tessuto degli operatori sanitari che si occupano della nostra salute e sono sempre pronte ad affrontare nuove sfide.

Buona lettura

I farmacisti SPAZIOSALUTE

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

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

**Conteniamo i costi della salute** 5 salute

**Farmacia: un mondo di sapere e di consigli** 9 salute

**L'acne** 9  
**I denti di latte** 11  
**Disturbi del sonno** 13  
**Herpes** 15  
**Essere in forma** 15  
**L'emicrania** 17  
**La forfora** 19  
**Pidocchi in testa** 24  
**Le verruche** 31

**Farmacie SPAZIOSALUTE** 20

**Farmacie nuove affiliate** 21

**Alcolisti Anonimi della svizzera italiana** 26 associazioni

**Il vischio** 29 spazio verde

**La ricetta di successo per la bellezza delle mani** 33 salute

**Racchette da neve** 37 salute e sport

**Le nostre promozioni** 38 spazio promo



Dicembre 2009

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



# Il lavaggio per il naso e per le orecchie con acqua di mare e acido ialuronico.

Per il naso e per le orecchie  
Con acido ialuronico



## Aliamare®

**C:** soluzione isotonica aerosol di acqua di mare e ialuronato sodico. **Lista:** dispositivo medico: **I:** lavaggio e umidificazione delle narici in caso di secchezza delle mucose o dopo interventi chirurgici nelle cavità nasali; lavaggio del meato auditivo per la prevenzione della formazione di tappi di cerume **P:** lavare più volte al giorno le narici o il meato auditivo a seconda delle necessità. **CI:** sconosciute. **EI:** sconosciuti. **INT:** sconosciute. **PR:** imballaggio con una bomboletta aerosol da 100 ml e 1 erogatore per il naso e 1 erogatore per l'orecchio.



## Conteniamo i costi della salute

### Il contributo della farmacia in avvenire

Le esigenze del grande pubblico nei confronti degli operatori della salute sono sempre più elevate, alla ricerca in particolare di soluzioni pratiche ed accettabili al maggior numero di persone.

In quest'ottica le farmacie sono in grado di procedere ad un triade preliminare efficace e di offrire un'assistenza mirata, atta ad evitare il sovraccarico dei fornitori di cure di primo ricorso. I costi infatti del trattamento, ad esempio, di un semplice raffreddore possono essere da otto a dieci volte più alti a dipendenza che la cura venga effettuata in farmacia, in uno studio medico o al pronto soccorso di un ospedale.

L'individuazione precoce e sistematica, poi, permette di prevenire le malattie o di scoprirle molto presto. Le farmacie sono di facile accesso, competenti ed in grado di procedere ai depistaggi necessari sulla base di un'apposita formazione.

Formazioni continue specifiche, in circoli di qualità interdisciplinari medici-farmacisti, permettono inoltre uno scambio di conoscenze e di esperienze così da evitare la prescrizione di medicinali inefficaci o non redditizi, contribuendo al miglioramento della qualità e della padronanza dei costi.

Tutti sanno che oggi una quantità importante di medicinali finisce nella spazzatura. Il farmacista assume un ruolo fondamentale nel consiglio in materia di conoscenza del farmaco, di osservanza terapeutica e rispetto delle prescrizioni mediche.

L'assistenza dei pazienti cronici per ciò che concerne le analisi correnti potrebbe essere affidata al farmacista, facendo capo al medico se i valori superano un limite predefinito. In avvenire il potenziale di sinergie e di cooperazione tra medico e farmacista potrebbe essere considerevole, apportando notevoli vantaggi ai pazienti.

### Una ripartizione adeguata dei ruoli

Nel campo della salute ognuno cerca di fare economie in casa degli altri. In questa batta-

glia, dove tutti alzano la voce, abbiamo dimenticato i primi toccati dal problema, i pazienti che vedono diminuire il loro ruolo ogni giorno di più. I fornitori di prestazioni devono mirare ad una distribuzione adeguata dei compiti, non per ottimizzare il loro campo d'influenza o i loro profitti, ma per il bene dei pazienti, per premiarli dell'utilizzo responsabile del sistema di salute, per correggere le prestazioni inutili e le richieste infondate.

Vi è da chiedersi, innanzitutto, se le consultazioni sono tutte veramente necessarie. In pratica un gran numero di persone si rivolge al proprio medico di famiglia solo perché è isolata ed abbandonata a sé stessa. Gli specialisti si lamentano che i medici di primo ricorso aspettano troppo ad inviar loro i pazienti in caso di problemi per ottenere ancora un buon successo terapeutico. In occasione di epidemie d'influenza genitori spaventati si rivolgono direttamente al pronto soccorso dell'ospedale, con conseguenti costi elevati.

Nel caso di bagatelle, l'attribuzione dei pazienti al livello di cure corretto deve permettere di evitare le prime consultazioni dal medico, i trattamenti ambulatoriali all'ospedale o le consultazioni ingiustificate dallo specialista.

Le 1700 farmacie svizzere ogni giorno accolgono 300'000 persone per un consulto su problemi di salute ed occupano così già un posto importante nelle cure di primo ricorso, con un alto grado di competenza nelle terapie medicamentose, nell'informazione e prevenzione in ambito di salute pubblica. Sono costantemente a disposizione per partecipare a migliorare la situazione.

Grazie agli orari di apertura, anche di notte e durante il fine settimana, le farmacie offrono un contatto facile, personale e senza appuntamento. Una differente ripartizione dei ruoli tra medici e farmacisti, sarebbe così favorevole ai pazienti e migliorerebbe al contempo la qualità di vita dei medici di primo ricorso. La farmacia procederebbe ad una prima cer-

Fonte:  
periodico pharma Suisse/dosis  
no. 49 e no. 50/2009



# Nasivine®

**Addio al raffreddore!  
Grazie a Nasivine**



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

Legga il prospecto illustrativo.  
Ottenibile in farmacia.  
IROMEDICA SA, 9014 San Gallo

## Disperdere o disciogliere i dolori?

**DAFALGAN ODIS® o DAFALGAN plus C®**

Comprese orodispersibili per quando si è  
fuori casa contro dolori e febbre.

Comprese 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.

nita sulla base di una formazione adeguata e di schemi di lavoro convalidati e definiti di comune accordo.

Importante rimane comunque responsabilizzare sia i pazienti che i prestatori di servizi, se necessario anche con incentivi pecuniari, come è stato il caso del successo ottenuto nella massiccia introduzione dei generici, grazie all'aumento della quota parte personale di partecipazione in caso di prescrizione ingiustificata di un prodotto originale più caro. Evitiamo però le tasse dissuasive che inciterebbero il paziente a rinunciare a trattamenti necessari. Il paziente deve vedersi proporre offerte concrete, adatte alla sua situazione, di cui possa vedere chiaramente l'utilità, e non all'unico scopo di fare economie.

### **Promuovere soluzioni interdisciplinari**

Il sistema di assicurazione malattia svizzero riposa sul principio di responsabilità degli assicurati. È necessario che gli attori del sistema facciano prova di solidarietà e di responsabilità per concedere una parte dei loro interessi. Al centro deve esserci quello dell'assicurato. Ma per limitare i costi della salute e di conseguenza i premi di cassa malati, anche l'assicurato deve partecipare attivamente.

Lo spirito di solidarietà degli individui sani troppo spesso ha lasciato il posto alla reazione: "pago, ho diritto". Si devono adottare soluzioni strutturate più importanti, come l'organizzazione di reti di cura al centro delle quali vi sia il paziente e che ne assicurino la presa a carico coordinata da parte di tutti coloro che intervengono.

Il futuro del sistema della salute s'inserisce fondamentalmente nello scambio e nell'interdisciplinarietà tra le differenti professioni mediche, in concreto nelle cure gestite (Managed Care) con il sostegno ormai di tutti gli attori del campo della salute.

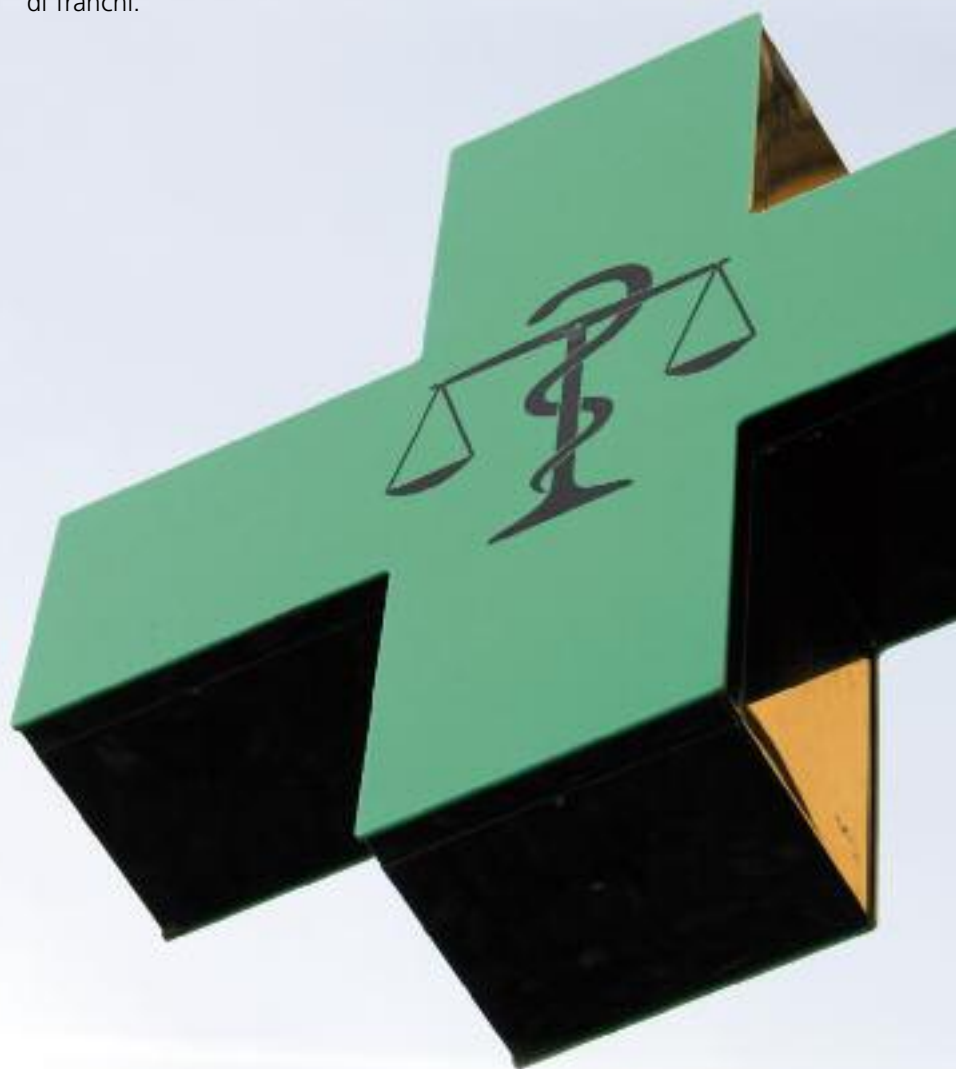
Naturalmente ciò necessita da parte del curante impegno, la volontà di condividere con i suoi pari, di favorire una migliore quali-

tà, di seguire e collaborare a delle linee guida e di assumere rischi d'imprenditore.

I circoli di qualità medici-farmacisti s'inseriscono perfettamente nello spirito delle cure gestite, al fine di garantire una medicina di qualità, ad un prezzo adeguato.

In questo senso nel 2001 l'introduzione della remunerazione del farmacista (convalida medicamento, convalida trattamento) indipendente dal prezzo e dalla quantità dei medicinali prescritti, ha corretto incitementi commerciali e permesso economie importanti dell'ordine di centinaia di milioni di franchi.

Farmacisti SpazioSalute



# Grippe o raffreddamento con

...raffreddore  
...mal di testa  
...febbre



E tornate a sentirvi in forma!

con vitamina C

## NeoCitran<sup>®</sup>

Influenza/Raffreddamento

Per adulti

Alleviamento dei sintomi  
della grippe e di raffreddamento



 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere il foglietto illustrativo.

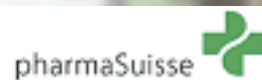


## La Farmacia: un mondo di sapere e di consigli

In Svizzera 300'000 persone al giorno si recano in farmacia, primo contatto, immediato con un centro specialistico e competente di cura della salute, dove vengono alleviati i sintomi fino alla consultazione medica, curate piccole ferite, dati consigli ed informazioni, praticati controlli durante le campagne di preven-

zione, dispensata la pillola del giorno dopo in casa di urgenza ecc.

Numerosissimi sono gli argomenti ed i problemi trattati. Ve ne proponiamo alcuni, come primo approccio, usufruendo di schede pubblicate dalla Società Svizzera di Farmacia ed invitandovi ad approfondirli presso la vostra farmacia:



Società Svizzera dei farmacisti  
[www.pharmasuisse.org](http://www.pharmasuisse.org)

# 1

### L'acne non è solo un problema legato alla pubertà

L'acne, pur essendo molto frequente, destabilizza le persone che ne sono colpite.

#### A cosa è dovuta e che rimedi ci sono per combatterla?

Sull'acne se ne dicono di tutti i colori: il cioccolato e i salumi sarebbero particolarmente propizi al suo sviluppo, la mancanza di igiene, vedi un «comportamento sessuale disordinato», sarebbero al centro del problema - questi sono solo dei pregiudizi di cui non c'è nessuna prova. Infine ricordiamo soprattutto che l'acne non è contagiosa.

Durante la pubertà il problema dell'acne tocca quasi tutti i ragazzi, ma la sua gravità varia da persona a persona. Il paziente può esser rassicurato se riesce a capire in cosa consiste la malattia e sapere che al giorno d'oggi tutte le forme di acne possono essere curate.

#### Eredità e ormoni

La teoria che l'acne sia ereditaria è stata accertata. Se i genitori hanno sofferto di acne, ci sono il 50% di possibilità che il figlio la sviluppi durante la pubertà. La malattia tocca le ghiandole sebacee della pelle. Gli attori principali del «dramma» dell'acne sono gli ormoni sessuali endogeni che rafforzano tra l'altro la secrezione di sebo nelle ghiandole sebacee. Così sulla superficie della pelle si forma come un tappo grasso chiamato comedone. La sua colorazione nera non è dovuta alla sporcizia ma alla pigmentazione bruna della pelle accumulata nel tappo. L'ostacolo alla secrezione di sebo crea delle condizioni favorevoli per la crescita di batteri, normalmente inoffensivi, che vivono sulla pelle. I batteri si moltiplicano fortemente innescando così una reazione di difesa da parte dell'organismo. Questo aumenta il rischio di colonizzazione della lesione da parte di germi purulenti. Si assiste allora allo sviluppo di una pustola spesso dolorosa, la cui superficie rossa forma un punto biancastro sulla sua estremità.

#### Il consiglio dello specialista è importante

Le ghiandole sebacee delle persone colpite dall'acne sono più sensibili, per es. al peeling o all'azione di alcuni prodotti per la cura della cute. Un'acne può anche essere aggravata dallo stress. La maggior parte delle forme d'acne finisce per guarire da sola, ma un trattamento appropriato può abbreviare il decorso della malattia, renderlo meno grave e impedire la formazione tanto temuta di cicatrici. Per il trattamento è importante affidarsi dall'inizio ai consigli di un professionista. Il vostro farmacista conosce il problema e potrà raccomandare un trattamento appropriato e duraturo efficace.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**20%**  
di sconto  
sulla linea ROC  
promozioni  
NON cumulabili  
valido fino al 28.02.2010



**RoC**  
MANTIENE LE PROMESSE®

**NUOVA**  
**RoC® MULTI CORREXION™**  
5 effetti anti-età in 1 solo prodotto

- rughe
- rilassamento
- macchie dell'età
- secchezza
- colorito spento



**IN OMAGGIO PER LEI\*\***

1 lozione detergente Multi CorreXion™  
da 200 ml acquistando un prodotto  
Multi CorreXion™.



\*\* Un solo omaggio a cliente e fino ad esaurimento scorte.

L'80% DELLE DONNE RISCOTRANO  
MIGLIORAMENTI VISIBILI\*

\* Studio scientifico condotto per 12 settimane su 40 donne, con applicazione mattutina e serale.

Direttamente dai Caraibi ditta Ticinese importa  
prodotto naturale al 100%

# SUCCO DI ALOE VERA

STABILIZZATO A FREDDO



Da bere quale integratore alimentare (vitamine, sali minerali, ecc.), depuratore dell'organismo e immunostimolante, equilibratore intestinale.

Uso esterno cicatrizzante e lenitivo, applicare sulla pelle in caso di punture d'insetti, bruciate, scottature e gonfiori, per la pelle ha un alto valore umidificante e idratante.

Reperibile presso la vostra farmacia di fiducia.

Per informazioni: Aloe Caribe SA  
Centro Carvina, 6807 Taverne, T. +41 91 930 98 24  
www.aloecaribe.ch, info@aloecaribe.ch

2

## I denti da latte - un investimento per il futuro

**Si sente ancora spesso dire che i denti da latte non necessitano di molte cure perché saranno poi rimpiazzati dai denti definitivi. Questa idea è però sbagliata.**

I denti da latte, chiamati così per il loro colore bianco latte, sono i denti di prima generazione. La dentatura da latte conta 20 denti di cui 4 incisivi, 2 canini e 4 molari sia sulla mascella inferiore sia su quella superiore. I denti da latte spuntano secondo un ordine e un calendario ben definito. Se il primo dente non è sbucato dopo i primi 12 mesi e la dentatura da latte è incompleta dopo i 33 mesi, è raccomandabile consultare un dentista. La caduta dei denti da latte inizia a 6 anni e quella nuova sarà completa a 12 anni.

### **Vale la pena curare i denti da latte**

I denti da latte sono innanzitutto degli utensili per la masticazione e servono alla triturazione degli alimenti. Hanno anche però un'importanza essenziale nella formazione del linguaggio e della locuzione e assicurano lo sviluppo estetico del viso. I denti da latte preparano inoltre il posto ai denti definitivi e assicurano il loro posizionamento nella serie dentale. Una caduta troppo precoce dei denti da latte aumenta il rischio di un brutto posizionamento dei denti definitivi e ciò porta a delle correzioni laboriose con delle misure ortodontiche.

### **I denti da latte sono sensibili alla carie quanto quelli definitivi**

La carie è causata da depositi sui denti chiamati placca dentaria. Questi depositi batterici producono degli acidi che danneggiano la sostanza dura dei denti attaccando lo smalto attorno al colletto. L'alimento ideale per i batteri della placca è lo zucchero. La formazione della carie viene anche favorita dagli acidi contenuti in certi alimenti come le bibite alla coca e il tè freddo.

### **L'igiene dentale inizia con il primo dente**

È chiaro che per il neonato le tecniche per spazzolare i denti sono inadatte. All'inizio è sufficiente far mordere soventemente al bambino uno spazzolino con setole morbide cosparso di dentifricio adatto alla sua età. Il bambino impara così poco a poco a tenere il manico e a dirigere i movimenti dello spazzolino. L'aiuto e l'esempio dei genitori gli saranno indispensabili per riuscirci. La pulizia dei denti deve diventare un rituale fisso rafforzato da un'attività ludica familiare. Quello che un bambino impara da piccolo non lo dimentica più. Una visita preventiva dal dentista è consigliata a partire dai 3 anni.

pharmaSuisse



Società Svizzera dei farmacisti  
[www.pharmasuisse.org](http://www.pharmasuisse.org)

# 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, tetraciclina, 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 e granulare da 600 mg. Questo è un medicamento. Vogliate leggere attentamente il foglietto illustrativo e chiedere consiglio al vostro medico o farmacista.



Muove la gente.



## Triofan® Raffreddore a doppia azione

### A doppia azione

1. Effetto decongestionante sulla mucosa nasale\*
2. Libera le vie respiratorie superiori, diminuisce e fluidifica le secrezioni

\* comincia dopo 3-5 minuti

Senza  
conservante



### 3

## Disturbi del sonno

**Passiamo un terzo della nostra vita a dormire, se abbiamo la fortuna di trovar sonno! Molte persone passano la gran parte della notte a rigirarsi nel letto senza chiudere occhio: queste persone soffrono di insonnia.**

È importante ascoltare quello che succede nel nostro corpo quando dormiamo. Sono molte le persone che hanno un'idea sbagliata e che hanno delle attese infondate a riguardo. Ad esempio non è giusto affermare che il sonno prima di mezzanotte sia più «ristoratore». È vero invece che le prime ore di sonno sono più profonde e ristoratrici; che avvengano prima o dopo la mezzanotte ci permettono comunque di recuperare. Il sonno è più leggero alla mattina. Non è necessario totalizzare un numero elevato di ore di sonno ma è importante sentire quando il sonno soddisfa i bisogni dell'organismo e generalmente questo capita nelle prime ore di sonno profondo. Le prime ore di sonno sono dunque determinanti. È sbagliato affermare che bisogna dormire 8 ore per notte per evitare dei problemi di salute. Fissandosi su questa idea non si fa altro che mettersi sotto pressione per dei motivi sbagliati.

### Le cause dei disturbi del sonno sono svariate

Ad eccezione fatta per le insonnie dovute ad una malattia o a quelle patogene, la maggioranza dei casi di cui ci occupiamo sono disturbi del sonno legati all'addormentarsi e al sonno stesso. È bene distinguere tra le insonnie legate ad una situazione particolare e le insonnie croniche. Un'insonnia dovuta ad una situazione dura in generale non più di tre settimane ed è causata generalmente da un motivo nervoso specifico, dovuto ad un conflitto personale ma anche ad abitudini alimentari sconvenienti come un eccessivo consumo di caffè, di alcool e di tabacco a orari inappropriati o ancora a dei dolori passeggeri. Nell'insonnia cronica, invece, problemi di comportamento, ansiosità e stress giocano un ruolo determinante. I fattori psichici sono importanti in entrambe le forme di insonnia.

### Consigli per migliorare il sonno


- Non consumare prodotti stimolanti come il caffè, l'alcol e il tabacco dopo il tardo pomeriggio, lo stesso vale per medicinali eccitanti e vitamine
- La sera evitare attività sportive ed intellettuali intense
- Non guardare la televisione appena prima di andare a dormire
- Avere un'alimentazione equilibrata
- Mantenere una temperatura massima di 18 gradi nella camera da letto
- Se si fatica a prender sonno alzarsi e tornare a letto più tardi

### I rimedi naturali del farmacista

La valeriana, il lippolo, l'iperico, le foglie di lavanda, di melissa o di menta piperita, come anche i fiori d'arancio sono piante medicinali che vengono utilizzate da sole o in una miscela sotto forma di tisane, pastiglie o gocce per favorire il sonno.

### Medicamenti

Utilizzati a piccole dosi e per un breve periodo i sonniferi migliorano nettamente la qualità del sonno. È importante seguire alla lettera i consigli del vostro farmacista.

pharmaSuisse 

Società Svizzera dei farmacisti  
[www.pharmasuisse.org](http://www.pharmasuisse.org)



EMS  
EMSER  
DOUCHE/DOCCIA  
NASALE



# Un raffreddore?

## Scoprite la doccia nasale Emser®!

- facile da applicare
- pressione di risciacquo con regolazione personale
- utilizzabile diverse volte

Non ci sono più possibilità per batteri, virus e compagna: un risciacquo nasale con l'aiuto della doccia nasale Emser® elimina dal naso tutti gli agenti patogeni, scioglie il muco e diminuisce il gonfiore della mucosa nasale in maniera naturale. Fa bene, è facile da fare ed è anche piacevole. Provatelo!



## Il tutto dipende dall'agente attivo

Il risciacquo nasale con l'aiuto della soluzione di sale naturale Emser è veramente efficace. Questo agente si estrae da un'acqua di sorgente ed è composto da più di 20 minerali, oligoelementi e ioni di bicarbonato. Questa composizione unica nel suo genere costituisce la sua virtù curativa e supera di gran lunga gli altri prodotti salini come il sale da cucina o il sale marino.



La doccia nasale Emser®: per una pulizia del naso semplice e meticolosa. Molto efficace grazie a una soluzione isotonica comprendente il sale naturale Emser. Facile da riempire e da pulire. La pressione del risciacquo si regola individualmente.

Emser Salz®: Globopharm AG, CH-8700 Küsnacht ZH. Per trattare le malattie catarali acute o croniche di naso e seni nasali, faringe, laringe e bronchi, per inalare, risciacquare il naso, risciacquare lo spazio orofaringeo e per i gargarismi. Prego leggere attentamente le avvertenze allegate all'imballaggio!

## 4

### Herpes labiale: attenzione!

**Quasi tutte le persone portano dentro di sé il virus dell'herpes, ma quest'ultimo si riattiva solo nel 20% degli individui infetti.**

**I fattori che lo scatenano sono molteplici. Un trattamento è possibile.**

L'herpes labiale è una malattia virale caratterizzata dall'apparizione di vescicole sulle labbra. Queste zone sono sensibili, prurono e fanno male. Le pustole guariscono generalmente senza lasciare cicatrici ma hanno la tendenza a ripresentarsi. Nella lingua di tutti i giorni viene comunemente chiamata «febbre».

**L'infezione avviene spesso nell'infanzia**

Il virus viene trasmesso da goccioline o per contatto diretto (baci) o indiretto (contatto con un oggetto contaminato, per es. un bicchiere). La prima infezione avviene spesso nella prima età tra i 3 e i 5 anni. Il periodo di incubazione (dall'infezione all'eruzione della malattia) varia da due a dodici giorni. Il virus attacca le cellule superficiali della pelle ed è lì che si formano le vescicole. Dall'epidermide il virus migra tramite le vie nervose fino alla radice dei nervi. Giunto là vi rimane in uno stadio detto «addormentato» per ritornare attivo durante un indebolimento del sistema immunitario. Questa riattivazione è dovuta per esempio a una febbre, all'esposizione ai raggi UV, alle mestruazioni, a fattori ormonali (gravidanza) o psichici (stress) a una debolezza immunitaria o a una ferita. Le vescicole guariscono in 8-10 giorni.

**Agire in fretta**

Dovreste recarvi in farmacia non appena notate i primi segnali come: prurito, sensazione di tensione o dolore. Il trattamento deve essere iniziato appena possibile. Nella vostra farmacia vi saranno raccomandate delle pomate e una protezione solare per le labbra per prevenire e combattere le future eruzioni. Questi medicinali contengono un principio attivo antivirale che impedisce la moltiplicazione del virus. Recatevi dal vostro farmacista se vi sentite malati o febbricitanti o se appaiono delle complicazioni.

## 5

### La fatica: essere in forma

**A tutti capita di essere stanchi; le cause più evidenti sono la mancanza di sonno e il sovraccarico mentale. E' difficile dare una spiegazione medica allo stato di stanchezza perché ognuno ha la propria concezione di fatica.**

Comunque la fatica può anche essere associata a delle malattie, tra queste vi è quella che si manifesta con un bisogno improvviso di dormire o dove la sua intensità aumenta progressivamente. Al risveglio il paziente è generalmente di cattivo umore.

**Un sonno sano e profondo**

Il bisogno di sonno diminuisce con l'età e varia molto da un soggetto all'altro. Un bimbo piccolo in generale ha bisogno di molto sonno (nei primi anni anche fino a 16 ore al giorno). Negli anni della scuola 10-12 ore di sonno sono sufficienti affinché il ragazzo possa concentrarsi in classe. Nell'età adulta le persone si accontentano di 6-8 ore di sonno ma anche in questo caso le differenze variano considerevolmente. Gli anziani hanno ancora meno bisogno di dormire. Un sonno non interrotto e non disturbato è importante per il benessere psichico ed il sistema immunitario.

**Cosa si può fare?**

- Determinare se la fatica è dovuta al sovraccarico mentale o alla mancanza di sonno.
- Il nostro organismo ha il suo orologio interno, la temperatura corporea si alza o si abbassa secondo ritmi predefiniti. Organizzate la vostra giornata secondo il vostro orologio interno. Un riposo di tanto in tanto può far bene.
- Seguite una dieta equilibrata ricca in vitamine e povera in grassi. L'eccesso di peso può anche provocare stanchezza. Un apporto sufficiente di liquidi, almeno 2 litri al giorno, è anche importante. La stanchezza può anche essere legata al consumo di alcool e di tabacco.
- Fate regolarmente dello sport per attivare la circolazione.
- Le docce fredde o alternate stimolano la circolazione ed eliminano la fatica.

Il vostro farmacista può consigliarvi e proporvi dei preparati per ritrovare la vostra forma fisica. Se intervengono altri problemi di salute dovete avvisare il vostro farmacista che deciderà come continuare il trattamento.

pharmaSuisse 

Società Svizzera dei farmacisti  
[www.pharmasuisse.org](http://www.pharmasuisse.org)

Mal di gola?

# Lysopaine®

Il vostro specialista contro il mal di gola



Disponibile nella vostra farmacia.  
Per favore, leggete il foglietto illustrativo.



## Sfidate il freddo.

Protezione e idratazione intensa  
con formula norvegese.

AZIONE  
DUO  
CHF  
17.90



# Neutrogena®

SVILUPPATO CON DERMATOLOGI

**ANCHE IN PROMOZIONE:**  
Crema mani profumata  
Crema mani e unghie\*  
Crema mani a rapido assorbimento\*



## 6

### L'emicrania: un temporale nella testa

**Statisticamente l'emicrania è un male che tocca soprattutto le donne. Nel 70%-90% dei casi la malattia coltiva già i genitori.**

I mal di testa sono un fenomeno relativamente difficile da spiegare per la seguente ragione: il nostro cervello, che costituisce la parte più grande della nostra testa, è assolutamente insensibile agli stimoli del dolore perché non contiene i ricettori del dolore. La zona dove i dolori sono più forti non è necessariamente in rapporto con la loro origine o la loro causa. Ne risulta che nell'insieme il meccanismo di genesi delle cefalee è ancora lontano dall'essere completamente chiarito. Lo stesso capita per l'emicrania.

#### Ad ognuno il suo tipo di emicrania

Le persone affette da emicrania comparano spesso i diversi tipi di cefalea ad un temporale sulla loro testa. Questo temporale, spesso accompagnato da nausea, da vomito e da sensibilità alla luce e al rumore, è generalmente tanto intenso che non permette al paziente di svolgere le sue attività quotidiane. Una crisi di emicrania dura dalle 4 alle 72 ore.

#### Le cause sono diverse

I fattori all'origine dell'emicrania o che la scatenano sono numerosi e diversi. La predisposizione ereditaria gioca un ruolo importante ma anche altri fattori la possono scatenare:

- Alcool e certi alimenti
- Ormoni
- Medicamenti
- Stress


Per spiegare lo scatenarsi dell'emicrania possono esserci diversi fattori. In generale una sola causa non è sufficiente per spiegare tutti i segni dell'emicrania. Le supposizioni spesso spiegano solo in parte le differenti tabelle e livelli di espressione dell'emicrania.

Comunque i recenti progressi della conoscenza all'origine dell'emicrania hanno permesso lo sviluppo di nuove strategie terapeutiche. I principali fattori per spiegare lo scatenarsi di un'emicrania sono inoltre:

- Predisposizione ereditaria
- Sensibilità agli stimoli
- Disturbi della circolazione cerebrale
- Infiammazione neurogena
- Modificazioni biochimiche (neurotrasmettitori)

#### Come curarla?

In seno ai trattamenti utili per l'emicrania figurano anche delle misure non medicamentose: come, restare a letto, l'oscurità, le borse di ghiaccio, gli esercizi di rilassamento possono attenuare le crisi. Diversi medicinali più o meno forti sono pure a disposizione. La scelta del medicamento e la sua posologia deve essere decisa tra il paziente ed il medico o il farmacista.

pharmaSuisse 

Società Svizzera dei farmacisti  
[www.pharmasuisse.org](http://www.pharmasuisse.org)



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Pretuval C**  
scatola da  
20 effervescenti

**20%**  
di sconto

valido fino al 28.02.2010



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.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Bucco Tantum**  
liquido + spray

**20%**  
di sconto

valido fino al 28.02.2010



# Bucco Tantum®

- Antinfiammatorio**
- Analgesico**
- Antibatterico**

**Agisce rapidamente in caso  
di mal di gola e calma infiammazioni  
orali e faringali**

Leggere il foglietto illustrativo.

Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

7

## La forfora: inestetica, ma generalmente benigna

**La forfora del cuoio capelluto colpisce una persona su due nel corso della vita. Nella grande maggioranza dei casi queste piccole squame sono benigne e passeggere.**

Gli uomini ne sono più affetti delle donne. La forfora generalmente è benigna e pone solo un problema estetico. In certi casi però può essere sintomo di una malattia come l'allergia da contatto, la neurodermite o la psoriasi.

### Forfora grassa o secca

Sebbene ci siano diverse possibili cause responsabili della formazione della forfora esse sono essenzialmente da suddividere in due tipi:

- la forfora grassa e
- la forfora secca

### La forfora che cade a neve...

La forfora secca è piuttosto piccola e ripartita uniformemente sul cuoio capelluto; si spande facilmente sui vestiti e sui cuscini. Le piccole placche predominano con condizioni che seccano o rovinano il cuoio capelluto:

- Forte calore in estate
- Docce troppo calde
- Asciugacapelli troppo caldo

La forfora secca è più abbondante quando le cellule della pelle crescono, si dividono e muoiono ad un ritmo troppo veloce. Le persone con predisposizione ad allergie hanno un metabolismo cutaneo accelerato ed una tendenza al raffreddore da fieno, all'asma o alla neurodermite.

### ...e quella che «appiccica»

La forfora grassa è generalmente la conseguenza di un disturbo funzionale delle ghiandole sebacee. Queste ultime producono un eccesso di sebo che si ritrova sotto forma di depositi giallastri tra i capelli. Questa forfora, quando la si spacca, lascia un film untuoso sulle dita. Quando questa sovrapproduzione è associata a dei focolai di infiammazione rossastri, il paziente soffre generalmente di un eczema seborroico - una malattia che tocca sino al 5% della popolazione. A volte appare già da neonati, ma la maggioranza dei pazienti sono uomini tra i 15 e i 35 anni. E' soprattutto in condizioni climatiche umide, in autunno e in inverno che la forfora grassa prospera. Le squame che forma costituiscono un luogo nutritivo ideale per i germi patogeni cutanei (batteri e funghi). Quest'ultimi, all'inizio non causano che dei pruriti, ma grattando favoriscono la penetrazione negli strati più profondi del cuoio capelluto dove possono provocare delle infezioni.

### Il consiglio del professionista

Il mercato offre diversi prodotti più o meno efficaci per combattere la forfora. Diversi prodotti efficaci sono venduti senza prescrizione medica nelle farmacie. Chiedete consiglio ad un professionista.

pharmaSuisse 

Società Svizzera dei farmacisti  
[www.pharmasuisse.org](http://www.pharmasuisse.org)



**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

**19 Farmacia Cugini**

**6512 Giubiasco**  
Largo Libero Olgiati 83  
Tel. 091 857 12 51



**Nuova affiliata**  
**Farmacia Cugini**  
**6512 Giubiasco**  
Largo Libero Olgiati 83  
Tel. 091 857 12 51



## Farmacia Cugini

Largo Libero Olgiati 83, 6512 Giubiasco  
Tel. 091 857 12 51  
Fax 091 857 08 51  
info@farmacia-cugini.ch



*Il team, costituito dalla proprietaria Cristina Vanini-Cugini farmacista FPH, da una farmacista, da tre assistenti di farmacia diplomate e da un'apprendista, è costantemente motivato e gratificato dalla fiducia che l'affezionata clientela dimostra.*

La Farmacia Dr. D. Cugini fu aperta nel 1937 da Didio Cugini, situata dapprima nel vecchio centro di Giubiasco, "il Borghetto" e dalla fine degli anni '50 nella sede attuale in Piazza Grande (oggi Largo L. Olgiati) a 10 metri dai posteggi pubblici e di fronte al parcheggio per disabili.

Oggi, completamente rinnovata, più luminosa e spaziosa e priva di barriere architettoniche. In un ambiente confortevole e amichevole, ci impegniamo a fornire un servizio di qualità e di competenza, senza tralasciare i buoni consigli o i suggerimenti per ogni tipo di problema o esigenza.

Oltre ai prodotti della medicina tradizionale proponiamo prodotti naturali, fitoterapici e omeopatici. Abbiamo a disposizione una vasta gamma di articoli sanitari quali stampelle, inalatori, bilance per neonati, tiralatte elettrici e manuali, bastoni, collant e gambaletti della linea BBF-San e Sigvaris, la linea di prodotti Tena per l'incontinenza, cuscini Elsa, e apparecchi per la misurazione della pressione e della glicemia. Nel reparto dermo-cosmetico si trovano i prodotti delle rinomate marche Avene, Widmer e Lierac. Gratuitamente effettuiamo la misurazione della pressione, mettiamo a disposizione il servizio Tropimed, un software che fornisce informazioni aggiornate sulla medicina del turismo come ad esempio un piano di vaccinazione che si adatta all'itinerario scelto, e proponiamo campagne per la promozione della salute pubblica. All'occorrenza offriamo ai nostri clienti un servizio a domicilio.

## Farmacia Stazione Farbe sa

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



*Dott.ssa Manuela Spataro Antonini, Dott.ssa Paola Mongino, Dott. Fabrizio Spadavecchia, saranno disponibili a accogliere e consigliare la clientela in viale Stazione, 29 a Bellinzona, telefono 091 8252733.*

### La nostra nuova immagine

A Bellinzona, le farmacie Stazione e Antonini, dal 1 gennaio 2010 si uniscono per dar luogo ad un'unica farmacia ubicata nell'attuale sede della farmacia Stazione.

La farmacia Stazione-Antonini svilupperà, in continuità, i suoi diversi settori di attività (cosmesi, spagieria, omeopatia e medicina dello sport).

L'elemento più importante rimane invariato: il vasto assortimento dei prodotti, la consulenza professionale del vostro interlocutore abituale ed un efficiente servizio di consegna a domicilio.

L'unione delle due farmacie ha come obiettivo quello di creare sinergie professionali interne, nei confronti dei fornitori e degli interlocutori abituali, ed esterne nei confronti della clientela e di tutta l'utenza che si avvale del servizio della farmacia.



Le farmacie spaziosalute  
vi augurano  
**Buone Feste**

Unione Farmaceutica Distribuzione...  
**il partner di fiducia delle farmacie ticinesi e del moesano!**

**1**  **0%**

**Ticino!**



**Unione Farmaceutica Distribuzione**  
La Farmacia dei Farmacisti  
[www.unione.ch](http://www.unione.ch)

# Excipial Pruri® Lotio

Cura la pelle secca e pruriginosa  
dovuta all'età o a condizioni climatiche

- Effetto rinfrescante e idratante
- Con 1% di levomentolo e 10% di glicerina
- Senza profumo



Consegnando questo buono riceverà gratuitamente un tubo di Excipial Pruri® 30ml da provare. Valido fino ad esaurimento delle scorte.

spirig



In vendita nelle farmacie e drogherie.



1009

Tipicamente svizzero.

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

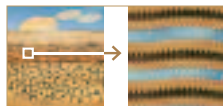
spirig

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

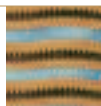
# Excipial Sensitive®

# ES

spirig



Sezione dell'epidermide



Sostanza intercellulare

### 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 masticce 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

myfruit&tech



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



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

spirig

0908

8

## Pidocchi in testa: l'igiene personale non c'entra

**«Vi controlliamo i pidocchi!» - questa affermazione nei bambini evoca timore mescolato a curiosità, e per i genitori può essere stressante.**

Generalmente la scoperta di pidocchi sulle teste dei figli crea un disagio nei genitori. Sbarazzarsi di questi parassiti è uno sforzo non da poco. Una cosa è comunque sicura: i pidocchi non sono un segnale di mancanza di igiene. In effetti questi parassiti «migrano» da una testa all'altra. I capelli lunghi o corti che siano, anche se appena lavati, non saranno al riparo dei pidocchi. I pidocchi non possono né salire né volare ma è sufficiente che due bambini si passano un pupazzetto o che i loro capelli si sfiorino perché un pidocchio trovi un'altra testa da infestare dove depositare le sue uova. Succede che i pidocchi sono un «ricordo» delle vacanze. La disseminazione prospera nelle istituzioni comuni come scuole e società ginniche ma anche nei campeggi o nei campi.

### Dove si nascondono i pidocchi?

Un pidocchio ha la grandezza di un granello di sesamo. Si nasconde nella capigliatura e spesso è invisibile. Le uova di pidocchio invece, chiamate lendini, sono facilmente reperibili: formano una specie di granelli biancastri direttamente sul cuoio capelluto. Al contrario della forfora, le lendini restano incollate ai capelli e non basta scuotere la testa per farle cadere. Spesso le lendini o i pidocchi si trovano dietro le orecchie, sulle tempie o sulla nuca.

### La saliva dei pidocchi prude

Il bambino che si gratta la testa senza sosta può indicare la presenza di pidocchi: il parassita aspira del sangue con la sua proboscide boccale e secreta un po' di «saliva»; questo causa una reazione sul cuoio capelluto. Grattare le morsicature può provocare delle infiammazioni. In farmacia vi sono dei prodotti che applicati una o due volte possono risolvere il problema. I pidocchi normalmente non provocano altri problemi di salute. Bisogna comunque cercare la maniera più veloce e risolutiva per liberarsene. Il farmacista vi spiegherà l'uso corretto (indispensabile per liberarsi dei pidocchi) nonché l'importanza di controllarli e vi indicherà altre misure di precauzione. Questi prodotti (insetticidi) hanno il potere di uccidere il parassita. Non dovrebbero essere utilizzati come prevenzione ma solamente in caso di infestazione sospetta. È sicuramente utile che all'inizio dell'anno scolastico le teste dei bambini siano controllate ed in caso di pidocchi siano immediatamente trattate.





# Rafforzi il suo sistema di difesa!

**Virus e agenti patogeni sono appostati dappertutto, affrontateli con un sistema immunitario forte.**

L'inverno è quella stagione dell'anno durante la quale le persone che s'incontrano sono spesso raffreddate e hanno la tosse. Ciò non sorprende poiché nel periodo freddo e umido il nostro sistema di difesa è particolarmente sollecitato.

Se Lei resta sano o viene colpito da influenza è in buona parte nelle sue mani. Già delle contromisure semplici possono avere un buon successo nella difesa contro i virus.

## **Lavare le mani frequentemente**

Oltre alle goccioline dopo uno starnuto le mani sono considerate il mezzo d'infezione più comune tra le persone. La trasmissione non avviene solo durante la stretta di mano, ma i virus possono anche trovarsi sulle maniglie delle porte, sui montanti nei bus o sulle banconote. Perciò più volte al giorno bisogna lavarsi bene le mani con acqua e sapone.

## **Movimento**

Un'attività fisica regolare possibilmente all'aria aperta allena il sistema immunitario e di conseguenza rafforza il sistema di difesa. Ideale è praticare dello sport durante una mezz'ora almeno tre volte la settimana.

## **Frutta e verdura**

Le vitamine, i sali minerali e gli oligoelementi presenti nella frutta e verdura sono un sostegno indispensabile per le cellule di difesa del sistema immunitario. In particolare si raccomandano le verdure e insalate di stagione locali.

## **Fitofarmaco Echinacea purpurea**

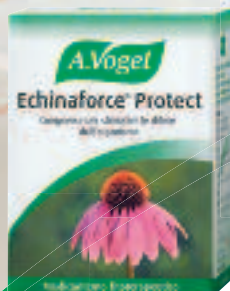
L'assunzione di Rudbeckia in fiore (Echinacea purpurea) per fortificare il sistema immunitario è stata provata milioni di volte in tutto il mondo. Echinacea purpurea è adatto alla profilassi e alla cura d'infezioni influenzali con sintomi come male di gola, raffreddore, febbre e tosse.



## «Non rinuncio a questo sogno per un'infreddatura.»

Carlo Janka, campione del mondo dello slalom gigante nel 2009, si allena per entrare nel team Swiss Olympic e partecipare con successo alle Olimpiadi Invernali del 2010 a Vancouver.

Rinforza le difese immunitarie dell'organismo.



**A.Vogel**

Non solo chi ha grandi progetti vuole passare l'inverno in salute. Fate come Carlo Janka e il team Swiss Olympic. Proteggetevi con Echinaforce®.

**Echinaforce®** dalla rudbeckia fresca, per la prevenzione e il trattamento di malattie influenzali accompagnate da mal di gola, naso chiuso, febbre e tosse. **Spray e compresse A.Vogel per i seni nasali** per raffreddori con infiammazione di seni frontali e nasali. Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacie e drogherie.

Bioforce SA, Roggwil TG.

## Alcolisti Anonimi della svizzera italiana

**Alcolisti Anonimi della svizzera italiana**

**Permanenza Telefonica:**  
0848-848-846 - 091 826 22 05  
**www.aasri.org; e-mail:**  
svizzera italiana.@aasri.org

### L'unica cura è smettere

L'alcolismo è una malattia, riconosciuta dall'Organizzazione mondiale della sanità. Una malattia incontrollabile, dalla quale non si guarisce se non smettendo completamente di bere.

Mettere in comune esperienza, forza e speranza ed aiutare altri alcolisti a risolvere il loro problema con l'alcol è il metodo di Alcolisti Anonimi per cercare di convivere con una malattia che accomuna indipendentemente da sesso ed estrazione sociale.

Il nostro unico scopo è rimanere sobri e aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà.

Gli oltre 100'000 Gruppi di AA sparsi in tutto il mondo raggruppano oggi più di 2 milioni di alcolisti in recupero. In Svizzera si possono valutare approssimativamente 1'500 membri sebbene l'Associazione non tenga elenchi su chi frequenta le riunioni. Non vi sono ne' quote ne' tasse da pagare per essere membri di AA. Alcolisti Anonimi non è affiliata a nessuna setta, confessione, idea politica, organizzazione o istituzione; non si impegna in nessuna controversia, ne' sostiene o si oppone ad alcuna causa.

L'unico requisito per essere membri dell'Associazione è il desiderio di smettere di bere.

### Chi è l'alcolista

È una persona che si rende conto di avere un problema con l'alcool e, di esserne diventata completamente dipendente.

L'Alcolista Anonimo è una persona che, non riuscendo più a gestire l'alcool da sola e desiderando cambiare vita, chiede aiuto. Molti arrivano all'Associazione tramite la permanenza telefonica attiva 24 ore su 24.

Personalmente sono arrivata in Alcolisti Anonimi dopo aver provato svariate strade alla ricerca del recupero (medici, psichiatri, ricoveri in clinica) ma con scarsi risultati.

Alla fine ho composto il numero di telefono 091 826 22 05 e ho poi iniziato a frequentare le riunioni di Gruppo. Lentamente ho capito che qualcosa, se volevo, poteva cambiare e che quello di Alcolisti Anonimi era un sistema che per me poteva funzionare. Da quel momento sono diventata un Alcolista Anonimo.



# associazioni

## La scelta dell'anonimato

L'anonimato è il principio sul quale si basa tutto il programma di Alcolisti Anonimi. Serve da un lato a proteggere la sfera privata di chi partecipa alle riunioni, dall'altra è ritenuto una parte molto importante del lavoro di recupero il quale dipende essenzialmente dai principi e non dalle singole persone.

## Le riunioni di Gruppo sono di due tipi:

### Riunioni chiuse:

vi possono partecipare esclusivamente alcolisti. In queste riunioni si condividono i problemi e le difficoltà dei singoli membri sulla base dell'esperienza personale e di un programma di 12 Passi che viene suggerito quale aiuto per il recupero.

### Riunioni aperte:

periodicamente i Gruppi organizzano delle riunioni alle quali possono partecipare, oltre agli alcolisti, anche i familiari e gli amici di alcolisti oltre a tutti coloro che hanno un interesse per questo tema.

## Attivi in Svizzera dal 1956, nel Canton Ticino dal 1973

Alcolisti Anonimi (AA) è un'associazione di uomini e donne che mettono a disposizione la loro esperienza per aiutare altri a restare sobri. Offre aiuto a chiunque abbia un problema con l'alcol e desideri fare qualcosa per risolverlo. Nel 1955 a seguito della lettura di un libro di Norman Vincent Peale "Il potere del pensiero positivo" in cui il fenomeno di AA è riportato, una abitante di Ginevra raccoglie una documentazione su questo soggetto.

Nel 1956 alcuni alcolisti si riuniscono per formare il primo gruppo AA in Svizzera: il Gruppo Leman" di Ginevra.

Nel 1973 nasce il primo gruppo di AA in Ticino. Oggi, in Svizzera romanda e italiana, gli Alcolisti Anonimi si suddividono in 70 gruppi (47 di lingua francese, 6 di lingua italiana, 13 di lingua inglese, 1 bilingue – francese e inglese – 1 bilingue italiano inglese, 1 di lingua spagnola. In Svizzera tedesca si contano 120 gruppi di lingua tedesca e 13 gruppi anglofoni.

Ulteriori informazioni si possono ottenere consultando il sito web:

[www.aasri.org](http://www.aasri.org) oppure telefonando allo 091 826 22 05 oppure 0848-848-846

## Gruppi Riunioni di auto aiuto

### Gruppo AA St. Anna

Riunione il lunedì alle ore 20.30  
Riunione aperta il primo lunedì del mese  
Lingua: Italiano  
c/o Ingrado Via Cattori 1, 6500 Bellinzona

### Gruppo AA The happy, joyous and free

Riunione il lunedì alle ore 12 e 30  
Riunione aperta il quarto lunedì del mese  
Lingua: Inglese  
Albergo Pestalozzi, 6900 Lugano

### Gruppo AA Speranza

Riunione il martedì alle ore 20.30  
Riunione Aperta l'ultimo martedì del mese  
Lingua: Italiano  
c/o casa parrocchiale, 6532 Castione

### Gruppo AA Ascona-Locarno

Riunione il mercoledì alle ore 20.30  
Riunione aperta il primo mercoledì del mese  
Lingua: Italiano  
Via Monte Verità 80, 6612 Ascona

### Gruppo AA Arianna

Riunione il giovedì alle ore 20.30  
Riunione aperta il secondo giovedì del mese  
Lingua: Italiano  
Viale Cattaneo 2 (Chiesa evangelica), 6900 Lugano

### Gruppo AA Rinascita

Riunione il venerdì alle ore 20.30  
Riunione aperta l'ultimo venerdì del mese  
Lingua: Italiano  
Via G. Motta 3a, 6500 Bellinzona

### Gruppo AA Serenità

Riunione la domenica alle ore 20.30  
Riunione aperta la prima domenica del mese  
Lingua: Italiano  
Via Pietro Bianchi 3 (Albergo Pestalozzi), 6900 Lugano



Conversione delle colture delle erbe  
officiali dei tè terapeutici e medicinali  
Sidroga all'agricoltura a controllo integrato!

# Questa bustina combatte la tosse, perché è una vera e propria potenza.

Così agisce la miscela di erbe officiali  
della tisana pettorale Sidroga®:

- Antinfiammatorio.
- Lenisce l'irritazione.
- Espettorante nei casi di tosse da raffreddamento.
- Facilita l'espettorazione.
- Soltanto in farmacia e drogheria.



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE  
in REGALO  
1 cofanetto di 24 tisane  
all'acquisto di 2  
confezioni Sidroga  
valido fino al 28.02.2010



Legga il foglietto illustrativo.

Indicazioni terapeutiche: in caso di eccessiva  
formazione di muco viscoso, per esempio  
causato dalla tosse influenzale.

Sidroga AG, 4800 Zofingen

[www.te-medicinali-di-qualita.ch](http://www.te-medicinali-di-qualita.ch)

## Tanti auguri con il vischio

Una pianticella caratteristica di questo periodo natalizio è il vischio. Questa pianta curiosa è un sempreverde che cresce come epiparassita, in genere sulle piante a foglia caduca, raramente sulle conifere. Il vischio ha una crescita molto lenta, le foglie opposte sono compatte e piccole a forma di ali, l'infiorescenza ha un colore verdeggiante, ma la peculiarità principale del vischio sono le bacche, dal color madreperla, che contengono il seme cinto da un'essenza viscosa. Sacro ai popoli antichi, il vischio veniva raccolto con un atto liturgico, il sesto giorno dopo il solstizio d'inverno. I Druidi, indossando delle tuniche bianche, tagliavano la pianta con un falchetto d'oro, per poi usarla nei sacri cerimoniali e nelle celebrazioni di purificazione. Il vischio era considerato una pianta donata dalle divinità; i Celti ritenevano che quest'arboscello nascesse dove era scesa una folgore, rappresentazione di una discesa dell'essenza divina sulla terra; inoltre ritenevano che una bevanda particolare composta da questa pianta fosse un potente elisir contro la sterilità: infatti nei riti di fertilità venivano sacrificati, al momento della raccolta, due tori bianchi.

Attivato tramite cerimonie religiose, essi usavano il vischio anche per propiziare buoni raccolti e protezioni al bestiame. Come sopracitato, il vischio è ritenuto un buon aiuto per donare prolificità sia nell'esistenza materiale che spirituale ed è ancora oggi molto diffuso come dono nella notte di San Silvestro, regalo di buon augurio a parenti e amici. Messo davanti all'uscio di casa, serve anche per scacciare disgrazie, malefici e demoni.

Nella medicina popolare, le foglie essiccate del vischio hanno delle proprietà antispasmodiche, diuretiche, purgative. In alcuni testi si raccomanda di raccogliere le foglie prima della formazione delle bacche; queste ultime sono piuttosto tossiche, ad ogni modo la raccomandazione è quella di seguire sempre il consiglio medico, perchè questa pianta può provocare malesseri e intossica-

zioni. In terapia oncologica è oggetto di studio con risultati promettenti.

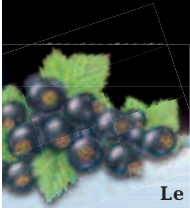
Con il vischio si può combattere l'ipertensione. Fate il vino di vischio, macerando 40 grammi di foglie fresche in un litro di vino bianco per otto giorni, poi filtrate; bere un bicchierino prima di ogni pasto.

Per le donne, per attenuare i disturbi della menopausa, è ottimo l'infuso di vischio: mettere 15 grammi di foglie fresche battute in un litro d'acqua bollente per circa 10 minuti e bere durante l'arco delle 24 ore (ripetere per 10 giorni al mese).

Farmacisti SpazioSalute



Una sinfonia di frutta per il gusto.  
Una grande armonia per la voce.



Le pastiglie Grether's sollecitano tutti i sensi. Il loro gusto delizioso e fruttato e la loro incomparabile consistenza sono un vero piacere per il palato. Curano la voce ed anche le orecchie ne traggono beneficio. La presentazione nella scatola dorata seduce gli occhi. Voglia di gustarle?



MOLTO DI PIÙ DI UNA DELIZIA.



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



Per fortuna che c'è Pic.

[www.picindolor.com](http://www.picindolor.com)

ARTSANA



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



solo nelle Farmacie  
**SPAZIOSALUTE**



9

## Le verruche: compagne indesiderate

**Più della metà della popolazione è portatrice di verruche o è già stata a contatto con almeno uno dei differenti virus responsabili delle verruche, di cui se ne contano almeno un centinaio. Le verruche sono delle compagne indesiderate, grandi maestre nel resistere ai tentativi di sbarazzarsene.**

Le verruche sono delle proliferazioni benigne cutanee di forma variabile, nettamente delimitate, dalla superficie ruvida e squamosa. Sono provocate da un virus contagioso.

### Morfologie di base

**Verruche piatte:**  
noduli arrotondati piatti e molli in superficie poco cheratinosi. Appaiono isolate o in grandi quantità specialmente sulle mani, gli avambracci e il viso. Toccano specialmente i bambini o le giovani donne. Le verruche giovanili possono essere trasmesse a delle persone ricettive o ad un'altra parte del corpo del portatore stesso e non è considerato segno di sporizia.

**Verruche volgari (palmari, plantari o periungueali):**  
noduli in superficie fortemente cheratinizzati che appaiono specialmente sul dorso delle mani, o delle dita e possono raggiungere la grandezza di un pisello. Le verruche plantari, esposte ad una pressione costante, possono formare una radice che penetra nei tessuti e provoca dolore. Le verruche plantari sono spesso confuse con i calli ai piedi. Il grande rischio delle verruche non è solamente quello di trasmetterle ad altre persone ma anche di disseminarle sul proprio corpo se non si prendono delle precauzioni.

**Verruche seborroiche:**  
chiamate anche «verruche senili» toccano le persone oltre i 50 anni e compaiono sul tronco, mai sulle membra. Formano delle macchie ovali della grandezza di una lenticchia di color bruno e non devono essere confuse con le macchie di vecchiaia.

**Condilomi acuminati:**  
verruche bianche e appuntite che appaiono in gruppo nella regione genitale e sono trasmesse per contatto diretto.

### Il farmacista può consigliarvi

Le piccole verruche possono essere sopresse con dei prodotti caustici disponibili senza ricetta in farmacia. Utilizzando questi prodotti bisogna proteggere la pelle sana circostante con della vaselina o pasta di zinco. Nei casi ribelli la verruca deve essere rimossa da un dermatologo che la taglierà, la congelerà con del ghiaccio carbonico o la brucerà con l'aiuto di corrente elettrica.

pharmaSuisse 

Società Svizzera dei farmacisti  
[www.pharmasuisse.org](http://www.pharmasuisse.org)

# Per labbra morbide e vellutate

**20% di sconto all'acquisto di 2 prodotti Blistex®**



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**20%**  
 di sconto  
 all'acquisto di  
 2 prodotti Blistex  
 valido fino al 28.02.2010



### Blistex® Daily Lip Conditioner

Con le preziose proprietà trattanti delle vitamine A ed E e aloe vera. Indicato anche come base per il trucco delle labbra. SF 15.



### Blistex® Balsamo per le labbra

Protegge, rinfresca e si prende cura delle vostre labbra e, grazie alla sua formulazione ulteriormente migliorata, risulta ancora più affidabile. Canfora e timolo esercitano un'azione rinfrescante e calmante, specialmente in presenza di fastidiosi formicolii alle labbra. SF 10.



### Blistex® Stick

Protegge e si prende cura delle labbra normali, secche e screpolate dal vento, dal freddo e dall'esposizione solare eccessiva. SF 15



**NOVITÀ**

### Blistex® Lip Massage...

Dona nuova vita e si prende cura delle labbra screpolate, grazie al delicato applicatore massaggiante – per labbra davvero morbide. Con olio di jojoba e burro di karité. SF 15.

# Blistex

Lo specialista nella cura delle labbra

Per maggiori informazioni sulla cura ottimale delle labbra visitate il sito web [www.blistex.ch](http://www.blistex.ch), oppure rivolgetevi al vostro farmacista o droghiere che saranno lieti di consigliarvi.

## 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](http://www.spirig.ch)

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Excipial**  
 Protect Repair SET  
 2 x 50 gr  
 fr. 15.-  
 valido fino al 28.02.2010



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

www.excipial.ch



## La ricetta di successo per la bellezza delle mani

**Si dice che le mani sono il biglietto da visita di una persona e in effetti in tanti ammettono di prestare particolare attenzione alle mani dei propri interlocutori e di essere in grado di trarre conclusioni attendibili su una persona in base all'aspetto delle sue mani. È ovvio quindi che molti desiderino avere mani belle, impeccabili, da poter esibire in qualsiasi occasione.**

**Il quadro che la realtà ci offre è purtroppo ben lontano da questo modello: pelle secca, squamata, non di rado accompagnata da dolorose ragadi ai polpastrelli, dorso delle mani arrossato e palmi screpolati. Sono queste le tracce che il lavoro quotidiano lascia sulle nostre mani.**

### **Sostanze dermoirritanti**

L'eczema cutaneo e la secchezza estrema della pelle insorgono quando le mani vengono frequentemente a contatto con sostanze nocive. Rientrano in questa categoria soprattutto i detersivi e i prodotti per la pulizia della casa, ma anche i disinfettanti. A seconda del lavoro di ciascuno, lubrificanti refrigeranti, cemento, farina, sostanze vegetali e altro ancora possono causare irritazioni cutanee croniche. Ne sono colpiti – per citare solo le categorie lavorative più a rischio – soprattutto il personale di cura, le casalinghe, i parrucchieri e i fiorai.

La cura più efficace sarebbe evitare semplicemente il contatto con le sostanze nocive: adottando questa misura si otterrebbe subito un notevole miglioramento delle condizioni della pelle. In pratica però, nella maggior parte dei casi, questa soluzione è la più difficile da adottare.

### **La cura delle mani...**

L'uso di una crema per le mani appare la soluzione più ovvia e l'elevata domanda di creme per le mani rigeneranti e nutrienti dimostra che tante persone con problemi cutanei alle mani cercano di curarle. La glicerina o l'urea come idratanti, gli oli vegetali come additivi relipidanti e vitamine dotate di efficacia curativa e rigenerante, sono gli ingredienti principali di una crema per le mani di buona qualità.

Tuttavia, per ottenere un vero miglioramento delle condizioni della pelle, è indispensabile usare le creme con regolarità.

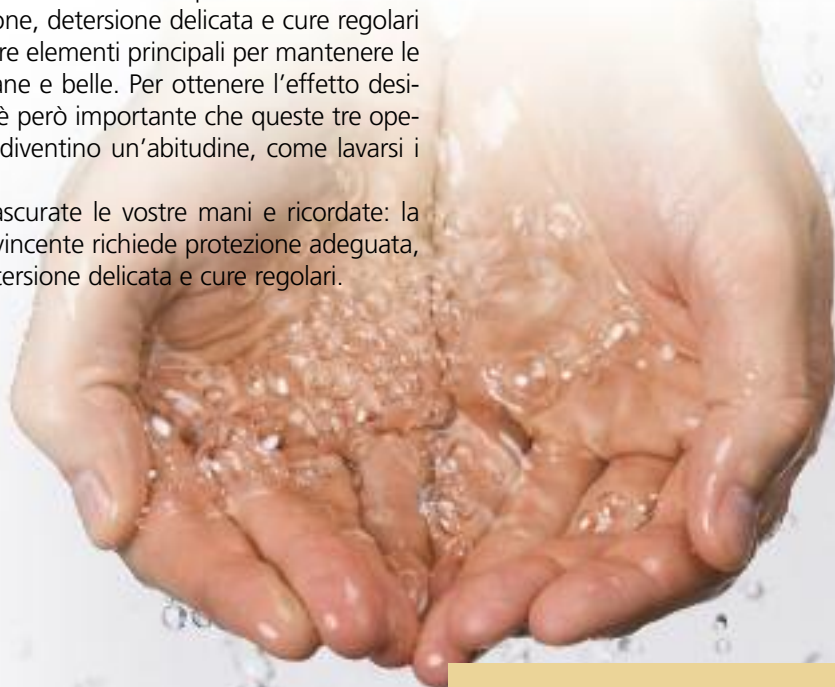
### **...e la loro protezione**

Nel migliore dei casi una cura attenta delle mani rappresenta solo la metà della soluzione. Molto meglio sarebbe proteggere la pelle prima dell'insorgenza dei problemi. Si raccomanda quindi di indossare guanti protettivi il più spesso possibile. Per tutte quelle attività in cui i guanti costituirebbero un ostacolo al lavoro, si può ricorrere alle creme barriera. Occorre sapere tuttavia che le creme barriera si differenziano notevolmente dai prodotti trattanti. Le comuni creme barriera possono formare un film lipidico protettivo sulla superficie delle mani, riducendo così la penetrazione delle sostanze nocive attraverso la pelle. Questa barriera grassa però spesso risulta sgradita ed è di ostacolo al lavoro. Per questo ci sono in commercio dei prodotti che "sigillano" in modo mirato i pori cutanei e rinforzano la pelle dal suo interno grazie al loro contenuto di sostanze idratanti. Questi prodotti hanno un basso contenuto di grassi e sono quindi gradevoli da applicare, si assorbono in fretta e consentono di mantenere una buona presa.

Protezione, detersione delicata e cure regolari sono i tre elementi principali per mantenere le mani sane e belle. Per ottenere l'effetto desiderato è però importante che queste tre operazioni diventino un'abitudine, come lavarsi i denti.

Non trascurate le vostre mani e ricordate: la ricetta vincente richiede protezione adeguata, una detersione delicata e cure regolari.

Farmacisti SpazioSalute



# Hextril®

Se la gola è in fiamme...

Efficacia prolungata  
per 10-12 ore.



**Hextril® Soluzione/Spray in caso di mal di gola e faringite.**

Questo è un medicamento. Leggere il foglio illustrativo. Janssen-Cilag AG, 6340 Baar

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®), delle 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»



# Influenza? Raffreddamento?

Quanti sintomi ci debilitano quando prendiamo l'influenza!

Febbre,  
dolori alle membra,  
raffreddore,  
naso chiuso,  
tosse con catarro e/o secca...  
cosa fare?

In commercio esistono diverse soluzioni.  
Come scegliere?

Invece di ricorrere a molti medicinali per ognuno dei sintomi citati, sarebbe ideale acquistare un farmaco completo che contenga i principi attivi necessari a curare tutta la sintomatologia. Ciò ha il grande vantaggio di evitare il possibile mix di farmaci, creando dei "cocktail" fai-da-te senza un controllo delle interazioni tra essi.

Sarebbe inoltre opportuno considerare delle soluzioni che curano i sintomi dell'influenza da raffreddamento, rispettando i naturali bioritmi dell'essere umano, evitando per esempio di provocare sonnolenza di giorno (con sostanze sedative, molto rischiose se ci si mette al volante) e di stimolare durante la notte (con sostanze eccitanti), disturbando così l'indispensabile riposo notturno.

Esistono sul mercato degli anti-influenzali di nuova generazione, che tengono conto di questo aspetto e consentono una terapia differenziata che allevi i sintomi influenzali, mediante due tipi di compresse modulate per le esigenze del giorno e della notte. Quelle per il giorno curano i sintomi senza provocare sonnolenza, quelle per la notte facilitano la respirazione e l'addormentamento.

Il suo farmacista la consiglierà volentieri.

**Fluimucil® Grippa Day&Night**

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Fluimucil Grippa Day & Night**  
**20% di sconto**  
valido fino al 28.02.2010

Allevia i sintomi del raffreddamento e delle malattie influenzali, grazie alla sua terapia che tiene anche conto delle esigenze del giorno e della notte.

La compressa effervescente per la notte (Night) agisce contro febbre, dolori e calma la tosse, in modo tale da permettere di respirare e addormentarsi con più facilità.

Le compresse effervescenti per il giorno (Day) alleviano dolori, febbre, naso chiuso e tosse, senza procurare sonnolenza.

Per il trattamento a breve termine di raffreddamenti e malattie influenzali, caratterizzate da formazione di muco denso nelle vie respiratorie, accompagnati da febbre, dolori alle membra e naso dilatato.  
In farmacia senza ricetta medica. Chiedi consiglio al tuo farmacista e leggi attentamente il foglio illustrativo.

Zambon  
ZAMBON SVIZZERA SA



## Racchette da neve

**La racchetta da neve è il mezzo di trasporto dei nostri antenati. Non vi è una tribù indigena che non abbia sviluppato una sua speciale racchetta da neve. Se un tempo la racchetta veniva costruita con il legno, i rami e i tendini degli animali, oggi gli escursionisti entusiasti possono avvalersi di materiale high-tech. Chi è capace di camminare con scarponi da montagna è anche in grado di muoversi attraverso i paesaggi invernali, lontano dalle piste, su sfavillanti superfici nevose portando le racchette da neve. Un'esperienza che invita alla meditazione, adatta a persone di tutte le età.**

Alcuni studi narrano che le racchette da neve fossero già utilizzate, in forma primordiale, circa 6000 anni fa! Pare che ad utilizzarle fosse un gruppo di cacciatori asiatici, per rendere più agevoli gli spostamenti in montagna. A livello sportivo, le racchette da neve fanno invece il loro ingresso nel panorama delle attività invernali solo nel dopoguerra. Le racchette da neve o "ciaspole" sono attrezzi piuttosto semplici e di facile utilizzo. Per certi aspetti, costituiscono un'alternativa meno tecnica allo sci di fondo, permettendo a chiunque, di avvicinarsi alla montagna senza particolare impegno o difficoltà. Imparerete molto rapidamente a sollevare bene i piedi e a camminare "a papera". Punto forte di questa attività è senza dubbio l'agilità del movimento consentito in neve fresca, in luoghi incontaminati e selvaggi, per conoscere davvero la montagna. Se c'è la luna piena, poi, si può affrontare una ciaspolata di gruppo sotto le stelle, vivendo così sensazioni speciali. Come per tutte le attività in montagna, occorre naturalmente prestare attenzione a non sopravvalutarsi, scegliendo un abbigliamento comodo, non avventurandosi in percorsi difficili e faticosi e consultando sempre le previsioni del tempo e della neve. Affidarsi a una guida è senz'altro il modo migliore per concentrarsi sul divertimento. Per il resto basta seguire le indicazioni che segnalano gli itinerari, lontano dalla stazione,

sotto rami innevati o in fondo ad una piccola valle, potrete giocare con l'eco, respirare a pieni polmoni l'aria gelata che sa di abete... e lasciarvi cadere nella neve. ...semplicemente fantastico!!!

Questo sport che è economico e divertente è particolarmente adatto a chi vuole immergersi nella natura per rigenerarsi, scoprire l'ambiente della montagna invernale e l'atmosfera dei piccoli borghi isolati.

### Attrezzatura da prevedere

- Racchette da neve e bastoncini
- Scarponcini sufficientemente comodi e isolati per i piedi, o scarponcini specifici per questa attività
- Vestiti caldi e comodi, contro l'umidità e per permettere alla pelle di respirare
- Guanti, berretto, occhiali, crema solare
- Una borraccia di acqua e un pasto leggero sempre pronto per una breve pausa

Racchette, bastoni e scarpe possono essere noleggiati nei negozi sportivi delle stazioni dove i numerosi professionisti vi consiglieranno sul materiale adatto alle vostre esigenze, in relazione al vostro peso e al tipo di passeggiata che volete intraprendere (passeggiata di alcune ore o passeggiata alpina su un terreno scosceso).

Partire con le racchette da neve, vuol dire andare alla scoperta dell'ambiente montuoso: imparare diverse nozioni di nivologia, osservare gli indizi sulla vita del mondo animale e vegetale, interpretare il paesaggio circostante e studiare l'organizzazione dei villaggi di montagna, la pastorizia, l'adattamento dell'uomo alle condizioni climatiche e al rilievo montuoso.

Farmacisti SpazioSalute



# spazio promo

## Le nostre promozioni

Pronto le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Neo Citran**  
buste  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2010



a pag. 8

Pronto le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**20%**  
di sconto  
sulla linea ROC  
promozioni  
NON cumulabili  
valido fino al 28.02.2010



a pag. 10



Pronto le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**EMSER**  
doccia nasale  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2010

a pag. 14

Pronto le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Pretuval C**  
scatola da  
20 effervescenti  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2010



a pag. 18

Pronto le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Bucco Tantum**  
liquido + spray  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2010



a pag. 18



Pronto le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Excipial**  
Sensitive  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2010

a pag. 23



Pronto le Farmacie SPAZIOSALUTE  
in REGALO  
1 cofanetto di 24 tisane  
all'acquisto di 2  
confezioni Sidroga  
valido fino al 28.02.2010

a pag. 28

Pronto le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Pic**  
CS 410  
a fr. **99.-**  
invece di **139.-**  
valido fino al 28.02.2010



a pag. 30



a pag. 30

Pronto le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Pic**  
CS 510  
a fr. **69.-**  
invece di **99.-**  
valido fino al 28.02.2010

Pronto le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**20%**  
di sconto  
all'acquisto di  
2 prodotti Blistex  
valido fino al 28.02.2010



a pag. 32



Pronto le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Excipial**  
Protect Repair SET  
2 x 50 gr  
fr. **15.-**  
valido fino al 28.02.2010

a pag. 32



Pronto le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Fluimucil**  
Grippex  
Day & Night  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2010

a pag. 35



Pronto le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Accu-Chek**  
Mobile  
Apparecchio in omaggio  
rivolgersi alle farmacie  
SPAZIO SALUTE  
valido fino al 28.02.2010

a pag. 36



Pronto le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Flector EP**  
Tissugel  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 28.02.2010

a pag. 39

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



Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE

**Flector EP**  
Tissugel

**20%**  
di sconto

valido fino al 28.02.2010



- Riduce il dolore
- Attivo giorno e notte

- Fresco ed avvolgente
- Pratico da usare

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

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



Muove la gente.



Mepha – farmaci al giusto prezzo, ad es. per

## Raffreddore

senza conservanti

# Xylo-Mepha®

Libera il naso in pochi minuti – per ore



- ▶ con nebulizzatore innovativo
- ▶ senza conservanti – buona tollerabilità
- ▶ periodo di validità: 12 mesi dalla prima apertura

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

Quelli con l'arcobaleno

**mepha**

