



farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 20 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Settembre 2010



nuovo

**Olflex® plus**

# Spensieratamente agili!

## Per mantenere la mobilità articolare

La glucosamina e il solfato di condroitina sono componenti naturali della cartilagine articolare, dei legamenti e del tessuto connettivo.



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

Olflex® plus è un integratore alimentare.  
In vendita in farmacia o drogheria.

**Olflex® plus**

## Buono

CHF 5.- di sconto su  
Olflex® plus 60 comp.

CHF 10.- di sconto su  
Olflex® plus 180 comp.

Valido fino al 31.12.2010.  
1 buono per ogni confezione,  
fino ad esaurimento scorte.

Quelli con l'arcobaleno

**mepha**



## Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

spesso la Terra, dimora e luogo d'origine dell'umanità, è stata venerata come un elemento simbolico dotato di una propria valenza spirituale da diverse tradizioni di pensiero.

La "terra", uno dei quattro elementi della filosofia greca antica, era comunemente associata al senso pratico, all'approccio materialista nonché alla moderazione. Si riferiva pure agli aspetti fisici e sensuali della vita.

Secondo la Medicina Tradizionale thailandese l'elemento "terra" rappresenta i seguenti 20 organi e parti del corpo: capelli, peli, unghie, denti, pelle, muscoli, tendini, ossa, midollo, milza, fegato, legamenti, reni, polmoni, colon, intestino, stomaco, retto, cervello.

In questo numero della rivista parleremo di apparato locomotore e ne tratteremo alcuni argomenti.

Movimento e sport, fatti con moderazione e secondo le proprie possibilità, portano senza alcun dubbio benessere. Vi proponiamo per questo due divertenti e simpatiche attività.

Buona lettura

*Farmacisti SpazioSalute*

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

Settembre 2010

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

**Chirurgia del ginocchio** 5  
spazio salute



**I muscoli della gamba e del piede** 9  
spazio anatomia



**Lesioni del tendine d'achille nello sport** 13  
spazio salute



**Chiropratica** 17  
spazio salute



**Consigli d'acquisto** 23  
spazio convenienza



**Farmacie SPAZIO SALUTE** 24



**Campagna diabete** 27  
spazio agenda



**Le Farmacie festeggiano** 28  
spazio ricorrenze



**Società svizzera sclerosi multipla** 30  
associazione



**I sali del dottor Schüssler** 33  
spazio verde



**Quando consultare un osteopata** 37  
spazio salute



**Terra silicea** 39  
spazio salute



**La podologia** 42  
spazio salute



**Corsa della speranza** 45  
spazio sport



**Le nostre promozioni** 46  
spazio promo





# ...per nervi saldi.

In caso di aumentato fabbisogno di vitamine dovuto ad un sovraccarico fisico e nervoso nella vita quotidiana.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

## La chirurgia del ginocchio

**La chirurgia monocompartimentale del ginocchio**  
**Un'opzione di prima scelta?**

### Introduzione

Negli ultimi decenni si constata, tra gli specialisti della chirurgia del ginocchio, la tendenza alla chirurgia mini-invasiva e conservatrice delle parti intatte dell'articolazione. Anche nel trattamento dell'artrosi del ginocchio, il risparmio dei tessuti integri possibile grazie alle protesi monocompartimentali ha preso sempre più importanza rispetto alla sostituzione classica di tutta l'articolazione.

### Anatomia generale e degenerazione artrosica

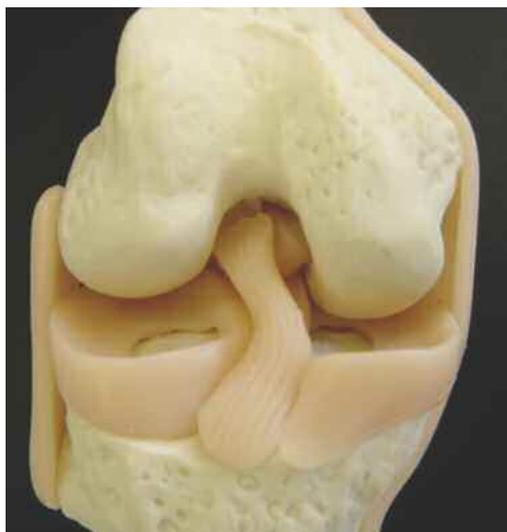
L'articolazione del ginocchio può essere definita schematicamente in una connessione tra due ossa (femore e tibia) ricoperta da una membrana di scivolamento altamente specializzata (cartilagine) e da strutture intermedie ammortizzatrici (menisco) e stabilizzatrici quali i legamenti. Le superfici articolari ricoperte di cartilagine rappresentano, insieme ai menischi, le strutture più sollecitate dei tre compartimenti che compongono il ginocchio (media-

le, laterale, patellare). L'usura progressiva o la loro lesione conducono all'artrosi articolare. Nella maggior parte dei casi, l'artrosi colpisce in modo uniforme l'articolazione (totale) ma, in diversi pazienti, si manifesta unicamente ad un compartimento (monocompartimentale).

### Indicazione alla protesi monocompartimentale

La protesi monocompartimentale non deve essere considerata come una protesi totale ma parziale, poiché questa riveste unicamente la parte consumata dell'articolazione, conservando tutte le altre strutture intatte. La buona indicazione ad un'operazione di rimpiazzo protesico con protesi monocompartimentale è il ginocchio doloroso con un'usura cartilaginea e meniscale di un unico compartimento di stadio avanzato (grado 3-4), resistente ai trattamenti non chirurgici, le cui strutture legamentari centrali e periferiche si presentano ancora conservate e dinamicamente funzionali. Inoltre, peculiarità quali l'età, il peso corporeo, lo stato generale e le esigenze funzionali del paziente rappresentano un fattore supplementare per la scelta definitiva del tipo di intervento.

**Dr. med. Stefano Lafranchi**  
**Specialista FMH in chirurgia**  
**ortopedica e traumatologia**  
**Ars Medica Clinic**  
**6929 Gravesano**



Anatomia normale ginocchio



Modello di protesi monocompartimentale del ginocchio

**Arkopharma**

**ARKO<sup>®</sup>  
ROYAL**

**ARKO ROYAL<sup>®</sup>, è una gamma di prodotti a base di Pappa reale, un ricostituente naturale ideale durante la stagione fredda e per i cali di forma.**



**Pappa Reale BIO 1500 mg,  
20 Fiale da 15 ml**



**Spray propolis 30 ml  
Dispositivo medico**



**Pappa Reale 1000 mg,  
20 Fiale da 15 ml**



**PER I  
BAMBINI**



**NOVITÀ**

**Sciroppo KID 150 ml**

**Sciroppo RELAX 150 ml**



**NOVITÀ**

**Pappa Reale  
scatola da 20 compresse  
da masticare**

Distribué par : ARKO DIFFUSION S.A 5d route des Jeunes - 1211 Genève 26 Tél. 022/300.13.81 Fax: 022/300.13.96 Mail: info@arkodiffusion.ch

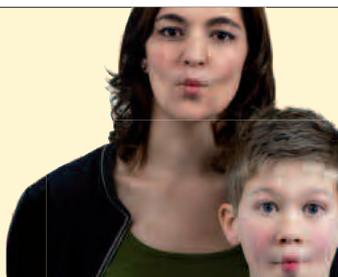
L'INTELLIGENZA DEL MARE.

## LA PROFILASSI INVERNALE NATURALE.

**HALIBUT<sup>®</sup> classic** con quantità elevate di vitamine A e D naturali di origine marina è lo strumento ideale per la profilassi.

**HALIBUT<sup>®</sup> plus** con le sue 12 vitamine essenziali contribuisce a rinforzare l'organismo.

Disponibile nelle farmacie e drogherie.



**HALIBUT<sup>®</sup> il  
multivitaminico**

Presso le Farmacie **SPAZIOSALUTE**

**Halibut**

**20%  
di sconto**

valido fino al 30.11.2010



Merz Pharma (Svizzera) SA, [www.halibut.ch](http://www.halibut.ch)



## Come si svolge l'operazione?

Il ginocchio viene messo in evidenza con una piccola incisione di 8-10 cm. Dopo aver praticato alcuni tagli particolari delle superfici ossee, la cartilagine usurata viene allontanata e il ginocchio preparato per l'impianto della protesi. La grandezza della protesi che verrà impiantata è definita da un piano preoperatorio in modo individuale e adattata alla grandezza dell'osso. Le strutture ossee e cartilaginee integre, come pure i tessuti legamentari e tendinei vicini, vengono totalmente preservati.

## Cosa succede dopo l'operazione?

Gli obiettivi principali dopo l'intervento sono la mobilizzazione dell'articolazione e la deambulazione. Lo scopo della mobilizzazione precoce è quello di raggiungere il massimo di mobilità articolare con una mobilizzazione passiva personale e/o con delle macchine particolari (Kinetec). A seconda del recupero post-operatorio generale, la riabilitazione alla deambulazione in carico completo inizia già il primo giorno dopo l'operazione con l'aiuto dei fisioterapisti. Giorno dopo giorno progredisce l'allenamento a camminare, a salire e scendere le scale con l'aiuto delle stampelle. Il ginocchio operato può essere caricato al 100 % sin dai primi giorni, a seconda ovviamente della tolleranza e del controllo dei dolori.

Il periodo di degenza è 7-10 giorni, dopo di che il paziente potrà rientrare al proprio domicilio. Viene quindi continuata una riabilitazione sotto controllo fisioterapico in modo ambulatoriale.

*Dr. med. Stefano Lafranchi*



Artrosi e protesi monocompartmentale





**Domenica 12 settembre 2010**

La manifestazione  
si terrà  
con qualsiasi tempo

[www.ti.ch/sportissima](http://www.ti.ch/sportissima)

**Bellinzona** (Piscina comunale)

**Biasca** (Pista di ghiaccio)

**Capriasca** (Centro sportivo Capriasca e Val Colla - Tesserete)

**Ligornetto** (Oratorio)

**Lugano** (Area Cornaredo e Lido)

**Tenero-Contra** (Centro sportivo nazionale della gioventù)

**dalle 9.30 alle 17.00** (fine percorsi)

manifestazione sportiva non competitiva aperta a tutti.

**Il tuo obiettivo:**

fare del movimento per almeno 30 minuti,  
il fabbisogno giornaliero necessario per mantenerti in forma.

**“Sportissima TI disseta”**



Sarai premiato con la borraccia in alluminio Sportissima  
al compimento di almeno 30 minuti di attività  
in uno o più percorsi Sportissima.

## I muscoli della gamba e del piede

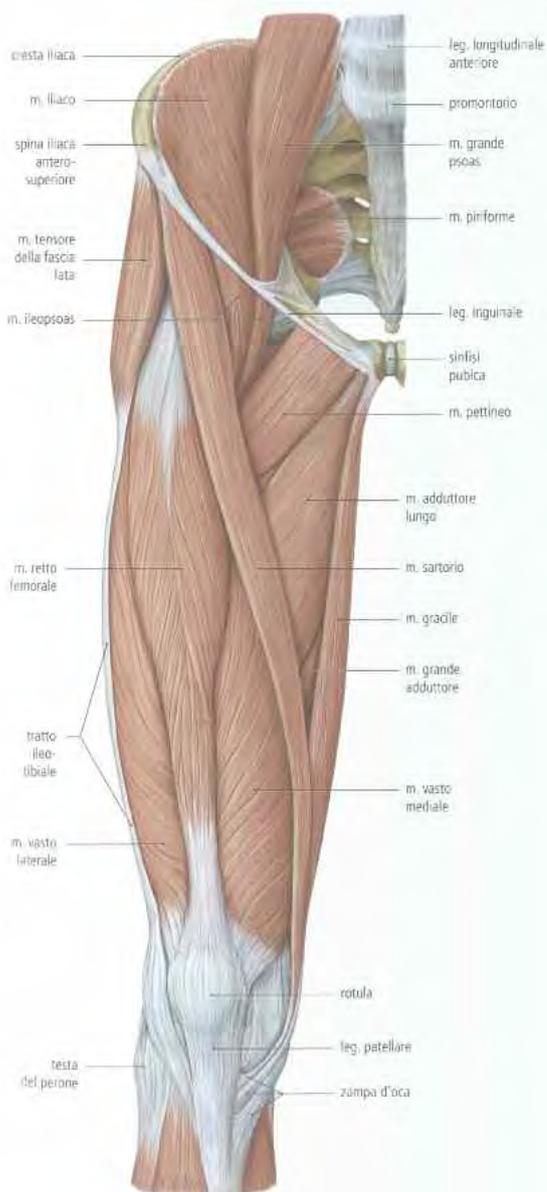
Gli arti inferiori nell'uomo servono alla locomozione e il sostegno è assicurato dalle ossa dell'arto inferiore.

Le articolazioni sono due: il ginocchio che permette il movimento fra coscia e gamba e la caviglia che è situata fra la gamba ed il piede.

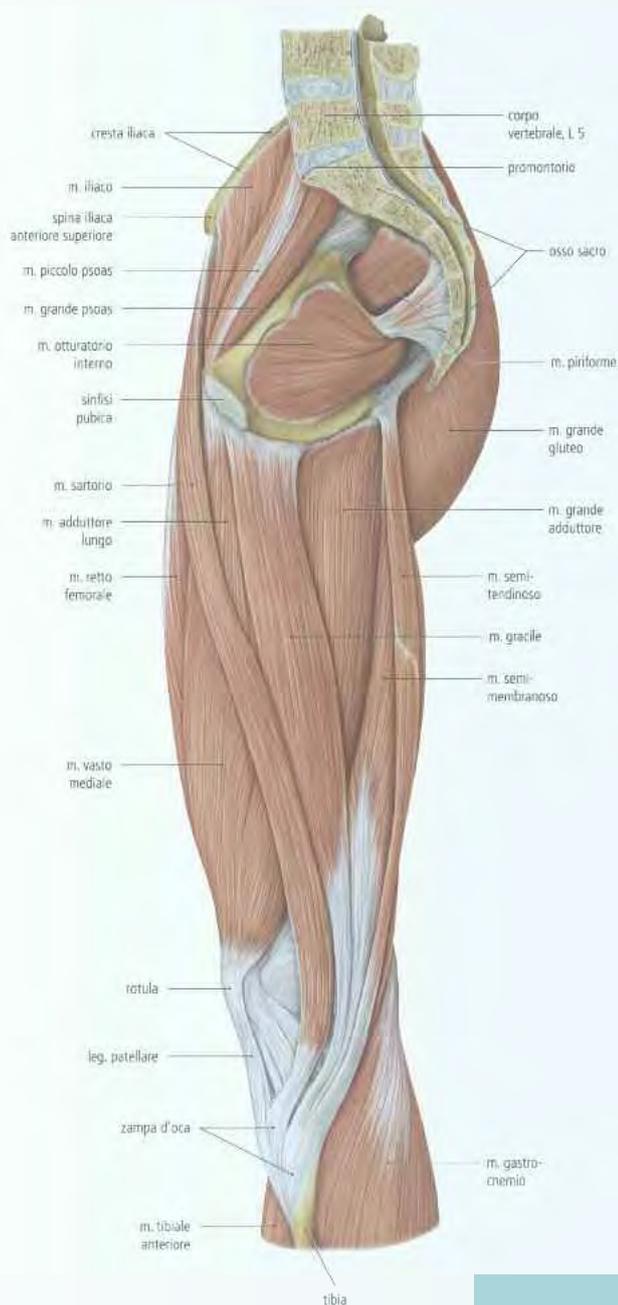
I muscoli scheletrici prendono attacco sui vari segmenti dello scheletro, rivestono quest'ul-

Farmacisti SpazioSalute

vista anteriormente



vista medialmente



# spazio anatomia

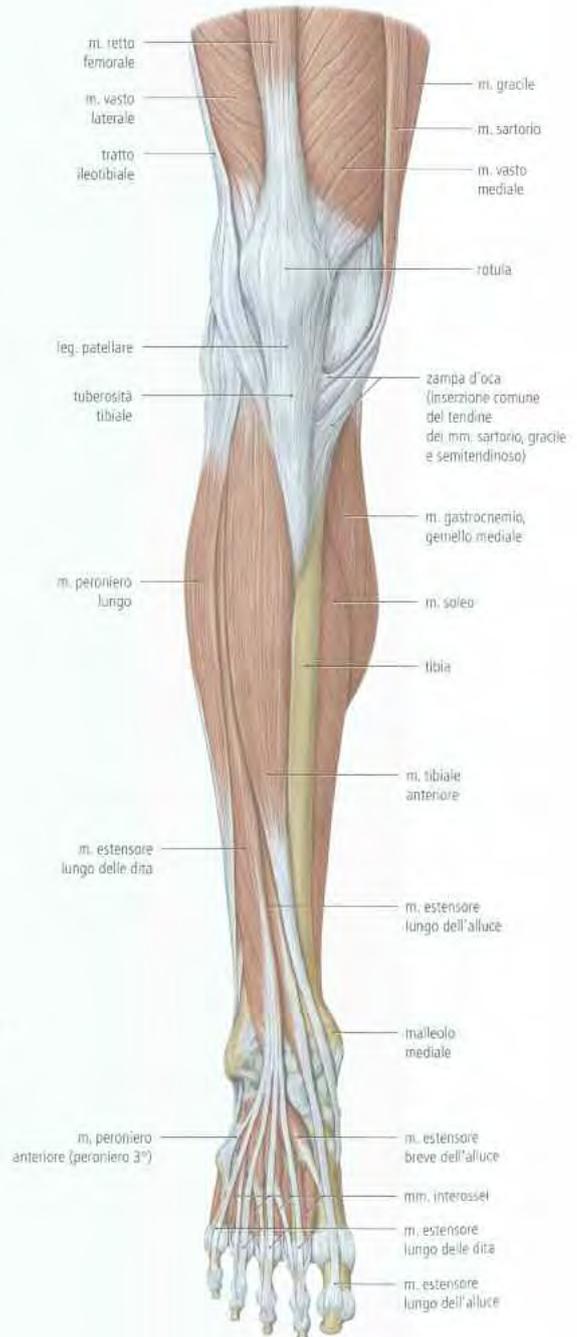
timo e vanno a costituire la plastica delle forme esterne. Rappresentano gli organi attivi del movimento, la loro contrazione infatti mette in gioco le leve ossee. Alcuni muscoli chiamati superficiali sono posizionati nel sottocute e

non hanno inserzioni ossee. In ogni muscolo si riconosce il corpo carnoso che è la parte centrale della massa contrattile che si allunga verso le due estremità con un tessuto fibroso, chiamato tendine e permette al muscolo stes-

vista laterale



vista anteriore



so di attaccarsi tenacemente all'osso. Normalmente i muscoli sono rivestiti da membrane connettivali di vario spessore, chiamate fasce, che come dei manicotti, rivestono completamente le masse muscolari e le isolano dai tes-

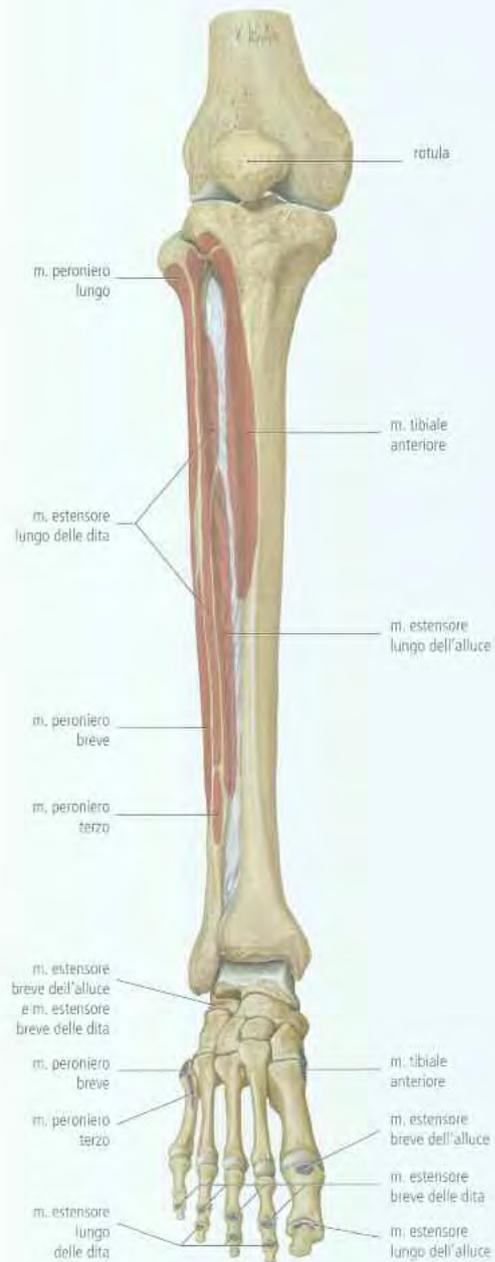
suti vicini. La loro funzione è quella di evitare uno spostamento non funzionale del muscolo e di permettere che tutta l'energia e la forza sviluppata sia indirizzata nel punto voluto.

*Farmacisti SpazioSalute*

**vista anteriore**



**vista anteriore**



**Nexcare™**  
FIRST AID

**Protezione efficace  
contro il virus  
in 30 secondi.**

EFFICACIA  
**virus H1N1**  
CONFERMATO

**Gel Igienizzante  
Per Mani**



innovativo – provato **3M**



**Si applica prima di dormire**

**NOVITÀ**

**fangocrema® notte**

**GUAM**

Percentuale media di riduzione:	dopo 2 settimane	dopo 4 settimane
plica addominale	-5.5%	-11.5%
plica fianchi	-3.4%	-8.8%
plica girocoscia	-1.3%	-2.4%

La cura di bellezza  
naturale dal profondo  
dell'Oceano.

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

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

Ulteriori informazioni direttamente presso:

**KIRIN**  **HEALTH CARE**  
postmaster@kirin.ch

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE

**Guam**

**20%**  
di sconto

valido fino al 30.11.2010



## Lesioni del tendine d'achille nello sport

### Novità nella terapia

Nel tendine d'achille passano tutte le forze di spinta dell'organismo nelle fasi cruciali della propulsione umana. Misure sperimentali effettuate all'interno del tendine hanno mostrato - in sforzi intensi come il salto in alto, in lungo o nello sprint - carichi che raggiungono 20 volte il peso corporeo. Carichi tanto intensi espressi su una struttura relativamente «esile» possono indurre lesioni da sovraccarico dovute a un elevato numero di sollecitazioni o lesioni traumatiche acute (rottture parziali o complete) in sforzi estremamente intensi come nel tennis, nei salti e nello sprint.

Come in tutte le specialità della traumatologia dello sport, anche il trattamento delle patologie acute e croniche del tendine d'achille ha presentato negli ultimi anni progressi che hanno permesso di ridurre i tempi di recupero e migliorare il risultato funzionale per la ripresa dello sport.

Nelle lesioni da sovraccarico il tendine si altera provocando dolori e gonfiore. Per la loro cura studi recenti hanno permesso di sviluppare nuove modalità terapeutiche. È stato dimostrato che uno specifico programma di fisioterapia composto da esercizi di rinforzo muscolare in modalità di « frenata » (eccentrici) sono molto efficaci per curare gran parte dei pazienti. Se dopo circa 2 mesi non vi è miglioramento, possono venir praticate infiltrazioni mirate dette « sclerosanti » che distruggono microscopici vasi patologici che si formano nel tendine malato.

Solo in caso di insuccesso della terapia conservativa viene proposto un trattamento chirurgico che ha l'obiettivo di indurre una rigenerazione del tendine. Tecniche endoscopiche permettono di ridurre notevolmente il trauma chirurgico e i tempi di recupero.

Le lesioni traumatiche acute rappresentano sempre un evento violento e improvviso. Il paziente ha la sensazione di avere ricevuto un colpo direttamente sul tendine d'achille. Clinicamente la diagnosi è spesso evidente

ma, nel caso di atleti, per determinare la tipologia precisa della rottura - netta e trasversa o allungata e su più livelli - viene eseguita un'ecografia o una risonanza magnetica nucleare.

Benché si possa ottenere una guarigione anche senza intervento, per gli sportivi la riparazione chirurgica è considerata il « golden standard ». Con l'operazione si cerca di restaurare la struttura anatomica del tendine (vedi esempio). La restituzione di una corretta lunghezza è fondamentale per permettere alla muscolatura di esprimere una forza ottimale durante la propulsione. Se a fine guarigione il tendine risulta allungato vi è una significativa perdita di forza ( fino al 30% !) che avrà conseguenze catastrofiche per la ripresa dello sport di alto livello.

Esistono diverse tecniche chirurgiche per riparare il tendine. Per lesioni che ne riguardano una parte estesa i migliori risultati funzionali vengono raggiunti con una riparazione tradizionale « aperta ». Per lesioni focali e trasverse si possono utilizzare nuove tecniche mini-invasive o percutanee che presentano il notevole vantaggio di ridurre i tempi di recupero e il numero di potenziali complicazioni.



### Immagine 1

Rottura completa acuta del tendine achilleo in un professionista di pallavolo. Il tendine plantare qui fissato su una pinza e intatto, viene disinserto prossimalmente e utilizzato per rinforzare la riparazione.

**Dr. Med. Danilo Togninalli**  
Ars Medica Clinic Gravesano  
yellow P SPORTS  
Chirurgo ortopedico e  
traumatologo FMH  
SSMS medicina dello sport

# Sensazione di gonfiore e mal di stomaco

dovuti al rallentato svuotamento dello stomaco



## motilium

lingual Gastrosan®

**Può aiutare lo stomaco a rimettersi in moto.**

Questo è un medicamento. Legga il foglietto illustrativo.



Janssen-Cilag AG, 6340 Baar



EAU THERMALE  
**Avène**

## Cleanance

3 fasi per una pelle pulita

Deterge delicatamente

•  
Previene le impurità

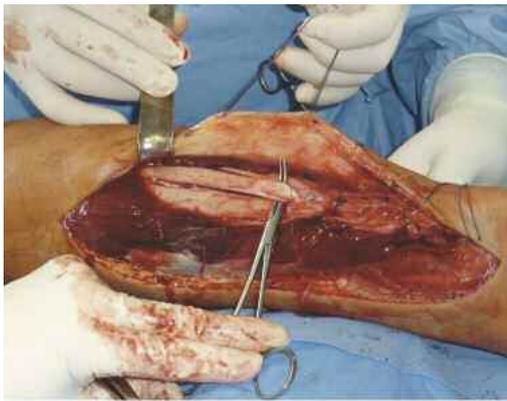


# OMAGGIO!

1 Trattamento localizzato del valore di CHF 15.90 con l'acquisto di 2 prodotti Cleanance. Fino ad esaurimento scorte.



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



**Immagine 2**

Stesso caso. Nella zona prossimale sana del tendine achilleo viene preparato un lembo che sarà ruotato e introdotto nella parte riparata per rinforzare ulteriormente la riparazione.



**Immagine 3**

Risultato finale con restituzione sia della struttura anatomica che della lunghezza del tendine achilleo.

*Dr. med. Danilo Togninalli*



Con la testa fra le nuvole

Con acidi  
grassi omega-3  
di origine naturale

## EQUAZEN IQ™

Integratore alimentare a base di acidi grassi omega-3 EPA e DHA. Il DHA ha un ruolo importante nello sviluppo e nel funzionamento del cervello.

**Nuovo**  
EQUAZEN IQ Liquido  
al gusto limone per bambini  
a partire da 2 anni



EQUAZEN IQ capsule e chews per bambini a partire da 5 anni e adulti

EQUAZEN IQ è esclusivamente disponibile  
nelle farmacie e nelle drogherie.



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

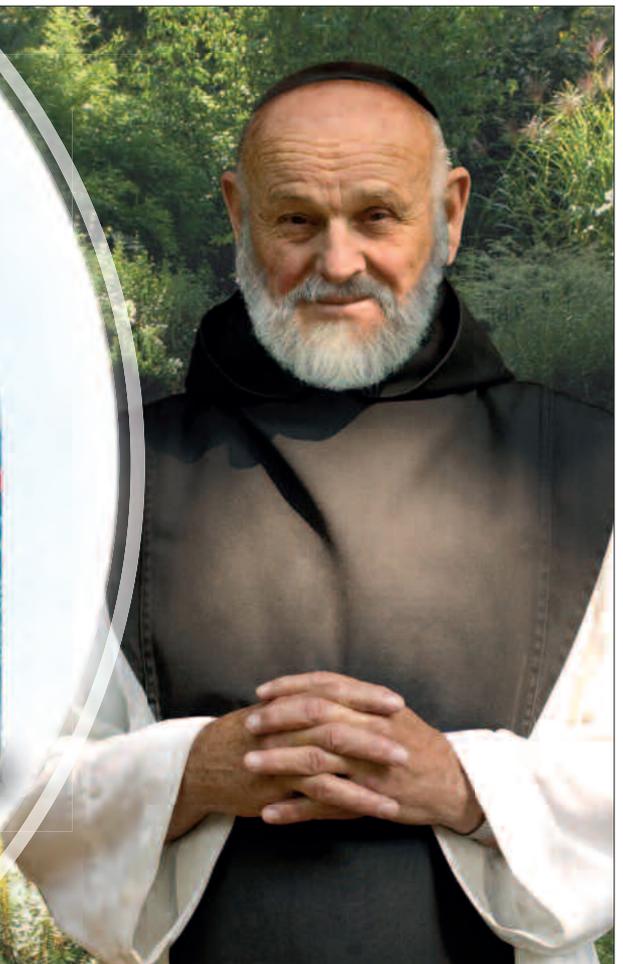
**Vifor Pharma**

Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

- Nervosità?
- Malessere?
- Disturbi di sonno?
- Disturbi allo stomaco?

**Carmol®**  
per il tuo benessere.

Leggere attentamente il foglietto illustrativo.  
Contiene 64% vol. alcol.  
Disponibile in farmacia e in drogheria.  
Iromedica SA, 9014 San Gallo



## Chiropratica Un profilo professionale

### Definizione

La Chiropratica é una professione sanitaria dedita alla diagnosi, al trattamento e alla prevenzione dei disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico e degli effetti di tali disturbi sul sistema nervoso e sullo stato di salute generale.

Particolare importanza é attribuita alle tecniche di trattamento manuale, compresa la manipolazione vertebrale.

L'etimologia della parola chiropratica, deriva dai termini greci cheir e praxis, e significa "pratica o trattamento manuale".

É una disciplina olistica, che sostiene una visione integrale della persona dal punto di vista fisico, mentale e sociale.

### Origine e organizzazione professionale

La professione fu fondata negli Stati Uniti nel 1895, e oggi é presente in piú di settanta paesi del mondo. Le associazioni nazionali di chiropratici di questi paesi sono membri di una World Federation of Chiropractic (WFC), con sede a Toronto, Canada, che intrattiene rapporti ufficiali con l'Organizzazione mondiale della sanità. Vi sono circa 65'000 dottori in chiropratica negli Stati Uniti, 6'000 in Canada e 90'000 a livello internazionale. In Svizzera esercitano attualmente 260 chiropratici, la maggioranza in città grandi e medie. A livello Europeo la professione del chiropratico é riconosciuta in tutti i paesi d'Europa, ma non allo stesso modo. Nella maggioranza dei casi vi é un riconoscimento come professione autonoma all'interno del sistema sanitario. Le diverse associazioni professionali nazionali sono unite nell' European Chiropractic Union (ECU).

### La prassi chiropratica

Nel sistema sanitario il chiropratico ha l'importante compito di aiutare i pazienti in modo naturale, per mezzo di metodi terapeutici conservativi e non invasivi.

La professione chiropratica sottolinea la capacità naturale dell'organismo di guarire se stesso e pertanto l'esercizio di questa professione non prevede l'uso di farmaci o di procedure chirurgiche. I pazienti che hanno bisogno di simili interventi vengono indirizzati all'assisten-

za medica. I chiropratici ricorrono quindi a metodi conservativi quali: terapie manuali, metodi fisioterapici, programmi d'esercizio, consulenze nutrizionali, strumenti di ortopedia correttiva e varie forme di educazione del paziente su aspetti legati allo stile di vita e all'ergonomia. Un ruolo di primo piano é occupato dalla manipolazione delle articolazioni. La colonna vertebrale, la pelvi, il bacino e le articolazioni periferiche giocano un ruolo centrale nella diagnosi e nella terapia.

L'esercizio della professione in strutture poli-specialistiche é ormai un fenomeno comune che vede chiropratici, medici, terapisti della riabilitazione e altre categorie professionali lavorare insieme nei settori della medicina del lavoro, tra le équipes mediche sportive nazionali e nei vari centri riabilitativi.

### Formazione

La professione di chiropratico richiede capacità intellettuali ma anche manuali. Autonomia, autocontrollo, senso dell'organizzazione, pazienza, empatia, buona salute e soprattutto voglia di aiutare il prossimo, sono presupposti altrettanto importanti per questa professione versatile ed interessante.

Il percorso formativo é stato inserito per la prima volta nella facoltà di medicina dell'Università di Zurigo nell'autunno del 2008. Al momento é pero` anche possibile laurearsi presso le Università estere riconosciute dal

Dr. G. Wullschleger



# Non rende più giovani, ma previene l'osteoporosi.



**DOSAGGIO ELEVATO**  
in caso di fabbisogno aumentato di calcio

Per Calcium-Sandoz® f ed ff vale lo stesso standard qualitativo elevato della nostra ampia offerta di generici. **Difatti, chi ha già realizzato medicinali originali è più che mai in grado di produrre i generici con la qualità degli originali: Sandoz dal 1895.**

a Novartis company



**SANDOZ**

Generici di qualità originale

Si prega di leggere il foglietto illustrativo. Sandoz Pharmaceuticals S.A., Hinterbergstrasse 24, 6330 Cham 2, Tel. 041 748 85 85, [www.generici.ch](http://www.generici.ch)

# Non rende più prudenti, ma allevia il dolore in caso di contusioni e distorsioni.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Diclac Sandoz**  
**20%**  
di sconto

valido fino al 30.11.2010



Viene assorbito facilmente grazie ai **LIPOSOMI.**

Per Diclac® Lipogel vale lo stesso standard qualitativo elevato della nostra ampia offerta di generici. **Difatti, chi ha già realizzato medicinali originali è più che mai in grado di produrre i generici con la qualità degli originali: Sandoz dal 1895.**

a Novartis company



**SANDOZ**

Generici di qualità originale

Si prega di leggere il foglietto illustrativo. Sandoz Pharmaceuticals S.A., Hinterbergstrasse 24, 6330 Cham 2, Tel. 041 748 85 85, [www.generici.ch](http://www.generici.ch)

Dipartimento federale dell'interno. Negli Stati Uniti, Canada, Francia, Danimarca e Gran Bretagna il riconoscimento professionale avviene a livello accademico per mezzo del Council on Chiropractic Education.

## Programma di studi

Il contenuto del percorso accademico per chiropratici si rifà in gran parte al programma del corso di medicina; le materie di farmacologia e chirurgia sono in buona parte sostituite dallo studio della chiropratica.

Il percorso accademico all'Università di Zurigo comprende un periodo di 12 semestri e di tirocinio in ospedale che portano alla laurea di base in medicina (Bachelor of Medicine) e quindi al Master in Chiropratica (MChiro) e infine al dottorato in Chiropratica (Dr. in chiropratica).

Le Università americane e canadesi per la chiropratica, offrono anche specializzazioni post-laurea negli ambiti della radiologia, ortopedia, neurologia, riabilitazione, chiropratica dello sport e chiropratica pediatrica e riabilitativa.

## Ambito di pertinenza

La chiropratica ha avuto negli ultimi anni in tutto il mondo, e quindi anche in Svizzera, uno sviluppo enorme. Sempre più pazienti si rivolgono ad un chiropratico. Numerosi studi scientifici ne dimostrano l'efficacia terapeutica, la sicurezza del trattamento così come il rapporto favorevole tra costi e benefici. Le strutture sanitarie di molti paesi hanno riconosciuto le potenzialità di risparmio che la chiropratica offre e quindi hanno integrato i servizi chiropratici nel servizio sanitario nazionale.

La visita presso il medico chiropratico include inizialmente un processo diagnostico suddiviso in due parti:

- a. Diagnosi generale: è eseguita per valutare se il soggetto rientri nell'ambito di pertinenza della Chiropratica o debba essere inviato a consulto di un altro operatore sanitario (medico di famiglia, specialista, ecc.). I metodi diagnostici sono simili a quelli utilizzati nella pratica medica: anamnesi, esame obiettivo, test neurologici e

ortopedici, analisi di laboratorio, esami radiografici, RMN o altre forme di imaging a seconda della necessità.

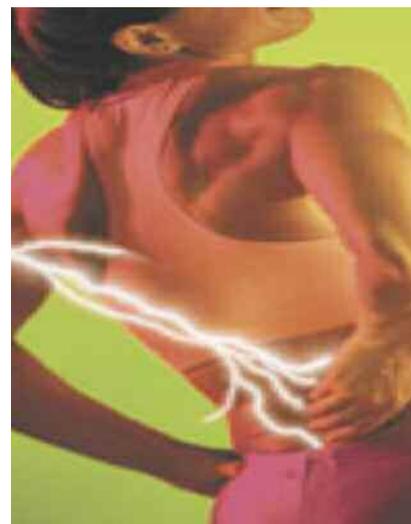
- b. Analisi biomeccanica e chiropratica specifica: è eseguita per valutare la presenza di restrizioni o disfunzioni in articolazioni, muscoli e altri tessuti molli e di effetti neurologici correlati. Tra i metodi di valutazione utilizzati abbiamo la palpazione statica e dinamica della colonna vertebrale, la misurazione del movimento articolare, l'analisi posturale e della deambulazione, test degli squilibri muscolari, ecc.

Una volta eseguita una diagnosi completa il chiropratico procederà al trattamento. Questo viene eseguito per mezzo di terapie manuali, quali la manipolazione vertebrale, la mobilizzazione delle articolazioni, la trazione, l'uso di modalità fisioterapiche e la riabilitazione.

La maggioranza dei pazienti che si rivolge alla chiropratica soffre di dolori all'apparato neuromuscolo-scheletrico. Tra i più comuni abbiamo la dorsalgia (mal di schiena) che può presentarsi nella diverse forme, quali la lombaggine, la sciatalgia, l'ernia del disco, la spondiloartrosi o il comune "colpo della strega".

## Lombalgia

Le linee guida ufficiali elaborate in base alle ricerche di commissioni di esperti multidisciplinari negli Stati Uniti e in Gran Bretagna, raccomandano il concetto chiropratico e sostengono il ricorso a manipolazioni della colonna vertebrale, assunzione di analgesici da banco, esercizio e rapido ritorno all'attività, come il trattamento più efficace e meno oneroso della maggior parte dei pazienti affetti da lombalgie. Il riposo per più di qualche giorno, le terapie fisiche strumentali, l'assunzione di farmaci per cui sia richiesta prescrizione medica e le iniezioni di steroidei sono sconsigliate a causa della loro inefficacia e/o degli effetti collaterali. Per il più ampio studio comparato sui trattamenti chiropratici e medici delle lombalgie, rimandiamo a Meade et al, British Medical Journal (1990); 300:1431-1437; e British Medical Journal (1995) 311: 349-351.





Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
Con l'acquisto dei  
**Cerotti  
Dermaplast**  
gioco del memory in regalo  
(acquisto minimo  
di CHF 15.-)  
valido fino al 30.11.2010



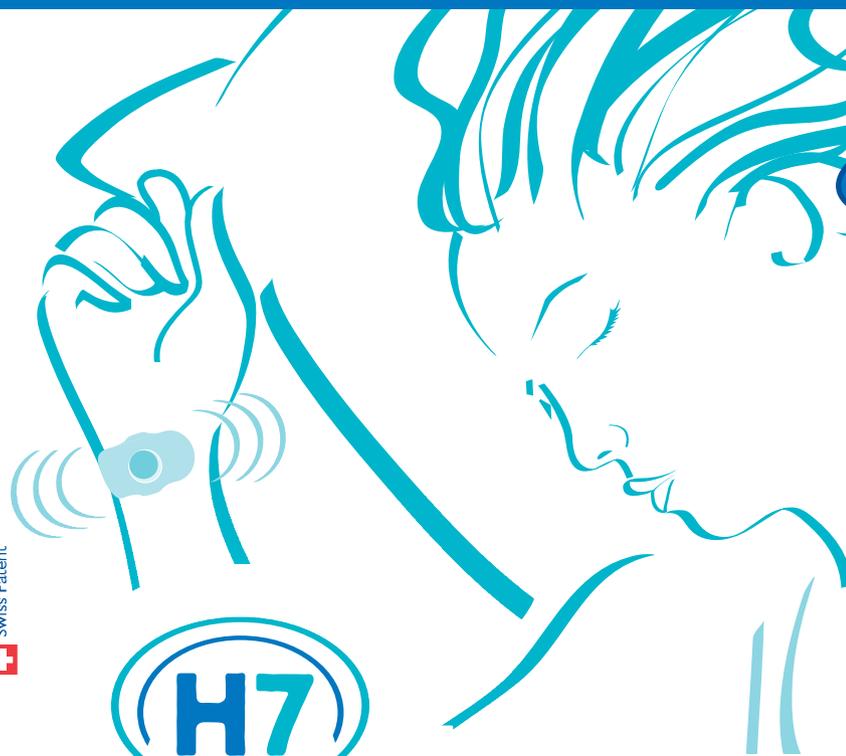
Puro divertimento malgrado le piccole ferite –  
**DermaPlast® Kids**



IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, [www.dermaplast.ch](http://www.dermaplast.ch)

aiuta a guarire.

# Contro l'insonnia senza farmaci



Una **VERA**  
alternativa!



Swiss Patent  




Il metodo che rieduca al sonno

## **Cervicalgia (dolori cervicali)**

Anche nei disturbi cervicali la chiropratica si rivela particolarmente efficace, come dimostrato nelle linee guida, basate sulle ricerche di un panel multidisciplinare ed internazionale di esperti (Quebec Task Force on Whiplash, 1995) che raccomandano per il trattamento di pazienti colpiti da "colpo di frusta", un rapido ritorno alla normale attività, manipolazioni vertebrali ed esercizi.

## **Cefalea**

La ricerca ha evidenziato che molte cefalee (mal di testa) classificate come cefalea muscolotensiva o emicrania, in realtà derivano dalla struttura della colonna cervicale, (e sono pertanto definite dall' International Headache Society "cefalee cervicogeniche") e che il trattamento chiropratico di tali affezioni si dimostra appropriato, sicuro ed efficace.

## **Dolori agli arti**

In media, in Chiropratica, il trattamento e la prevenzione dei disturbi biomeccanici e del dolore a carico di spalle e arti superiori e inferiori rappresentano approssimativamente il 10% degli interventi. Per il chiropratico specializzato in traumi sportivi, i problemi relativi agli arti rappresentano la maggior area di intervento: prevenzione e trattamento delle lesioni o miglioramento delle prestazioni. Per un atleta di alto livello, una escursione articolare ottimale e una perfetta libertà di movimento nelle articolazioni delle spalle (nuotatori) e in quelle sacroiliache o del ginocchio e della caviglia (velocisti) può decretare il successo o il fallimento della prestazione. Per questo motivo molti atleti professionisti e squadre nelle varie discipline sportive dispongono di un proprio chiropratico.

Altri disturbi sono comunemente curati dalla terapia chiropratica, quali certe forme di vertigine e dolori alle articolazioni temporomandibolari. Alcuni disturbi non muscoloscheletrici possono beneficiare del trattamento chiropratico, grazie a complessi riflessi neurofisiologici tra la colonna vertebrale e le funzioni viscerali. Come scrive il medico statunitense, John Men-

nel MD, principale esponente della medicina manuale statunitense: "Il dolore associato ad una patologia articolare può essere avvertito in qualunque sede distante dall'articolazione colpita che condivide con essa la stessa innervazione. Di fatto, è lecito ipotizzare un'interferenza con le funzioni viscerali per effetto del dolore articolare riferito, attraverso un arco riflesso somatoviscerale". Pertanto non è raro vedere pazienti che si rivolgono al chiropratico per patologie quali l'asma, le coliche infantili, enuresi notturna, otite media cronica o ricorrente, tonsillite cronica, disturbi dell'udito/vista/equilibrio, disturbi dell'apparato digerente, disturbi cardiaci, disturbi pelvi-ci/dismenorrea nella donna.

La Chiropratica è indicata a tutte le età, sia nei bambini e adolescenti che spesso cominciano ad assumere posture scorrette (scoliosi) sia negli adulti e nelle persone anziane. Un aiuto prezioso può essere dato anche alle donne in gravidanza, per alleviare dolori di schiena e sciatica.

## **Rapporti con la medicina tradizionale**

I conflitti di una volta sono stati sostituiti dal rispetto reciproco e dalla cooperazione, incoraggiati dai precetti etici delle società mediche, quali il seguente: non esistono limitazioni di tipo etico collettivo nei confronti di una piena collaborazione tra medici e chiropratici. Detta collaborazione include: invio di pazienti, associativismo professionale, partecipazione nel sistema sanitario, trattamenti offerti tramite o nelle strutture ospedaliere, collaborazione nei programmi di formazione, ricerca o di aggiornamento professionale.

*Dr. G. Wullschleger*



# Si sente come un pesce nell'acqua...



## Acidi grassi Omega-3 altamente concentrati un prezioso contributo per la salute - per tutta la famiglia

### MINAMI NUTRITION

Il dosaggio adeguato per ogni fase di vita  
E' sufficiente 1 capsula al giorno



MINAMI NUTRITION con certificazione ECO:  
Processo produttivo rispettoso dell'ambiente  
Pesca ecologica

[www.minami-nutrition.ch](http://www.minami-nutrition.ch)

Interdelta SA, 1762 Givisiez [www.interdelta.ch](http://www.interdelta.ch)

**Revalid® N**

**Novità**  
cura completa  
Revalid® N



**Revalid® N Energy**  
Tonico stimolante per le radici  
dei capelli. Indicato in caso di  
caduta dei capelli.



**Revalid® N Complex**  
Un ricostituente con 13 diversi  
principi attivi. Apporta importanti  
sostanze nutritive alla radice dei  
capelli. Rinforza le unghie.



**Revalid® N Vital**  
Lo shampoo per aumentare il  
volume dei capelli, già dopo la  
prima applicazione. Per il lavag-  
gio quotidiano dei capelli.

## Per unghie e capelli forti!

Revalid® N Complexe

# Novità



### Revalid® N Complexe

Revalid® N Complexe è un trattamento completo in forma di integratore  
alimentare contenente 13 diversi principi attivi. Esso è stato sviluppato al preciso  
scopo di nutrire le radici dei capelli con aminoacidi da proteine, vitamine e  
oligoelementi.



SWISS HAIR TREATMENT

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

# spazio convenienza

## Nelle farmacie SpazioSalute conviene!

### Pillola

I farmacisti SpazioSalute vi offrono tutto l'anno uno sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali.

In occasione del vostro primo acquisto avranno il piacere di regalarvi la pratica guida informativa, sui differenti metodi contraccettivi.



### Prodotti super-convenienza

Tempo di allergie, tempo di lavaggi del naso per eliminare pollini e polveri. Le farmacie SpazioSalute vi propongono la soluzione salina fisiologica di risciacquo al prezzo imbattibile di Fr 12.90



Tempo di viaggi e vacanze, tempo di igiene a portata di tutti.

Le farmacie SpazioSalute vi propongono la soluzione disinfettante per le mani ESOSAN®GEL a soli Fr 7.90 100ml



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

### Termometro Digitale Flessibile Predictor

- Misurazione in 10 secondi
- Non contiene mercurio. Non soggetto a rotture del vetro
- Spegnimento automatico. Allarme sonoro. Richiamo dell'ultima lettura
- Misurazione orale, ascellare e rettale



# farmacie affiliate



## Agno

- **Farmacia dell'Aeroporto SA**  
6982 Agno  
Centro Agno  
Tel. 091 605 65 64



## Bellinzona

- **Farmacia Stazione Farbe SA**  
6500 Bellinzona  
Viale Stazione 29b  
Tel. 091 825 27 33



## Biasca

- **Farmacia Centrale SA**  
6710 Biasca  
Via Pini 18  
Tel. 091 862 12 12



## Bissone

- **Farmacia Sant'Antonio Bissone SA**  
6816 Bissone  
Contrada Busi 3  
Tel. 091 649 80 00



## Breganzona

- **Farmacia di Breganzona Planfarm SA**  
6932 Breganzona  
Via Lucino/via Gemmo  
Tel. 091 966 41 21



## Brissago

- **Farmacia Bianda SA**  
6614 Brissago  
Via Leoncavallo 7  
Tel. 091 793 20 65



## Chiasso

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



## Giubiasco

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



## Gravesano

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



## Grancia

- **Farmacia Centro Grancia SA**  
6916 Grancia  
Parco commerciale Grancia  
Tel. 091 994 72 43





### Locarno

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



### Lugano

- **Farmacia Cattaneo & Co**  
6900 Lugano  
Via Luvini 7  
Tel. 091 923 66 38



### Lugano

- **Farmacia Federale**  
6900 Massagno  
Via San Gottardo 90  
Tel. 091 966 17 25



### Lugano

- **Farmacia Internazionale SA**  
6900 Lugano  
Piazza della Riforma 10  
Tel. 091 923 87 91



### Lugano

- **Farmacia Loreto Sagl**  
6900 Lugano  
Via Clemente Maraini 31  
Tel. 091 994 35 65



### Mendrisio

- **Farmacia Ferregutti Sagl**  
6850 Mendrisio  
Via Lavizzari 25  
Tel. 091 646 15 49



### Morbio Inferiore

- **Farmacia Serfontana SA**  
6836 Serfontana  
Centro Serfontana  
Tel. 091 683 05 05



### Stabio

- **Farmacia Zanini**  
6855 Stabio  
Piazza Solza  
Tel. 091 647 39 13



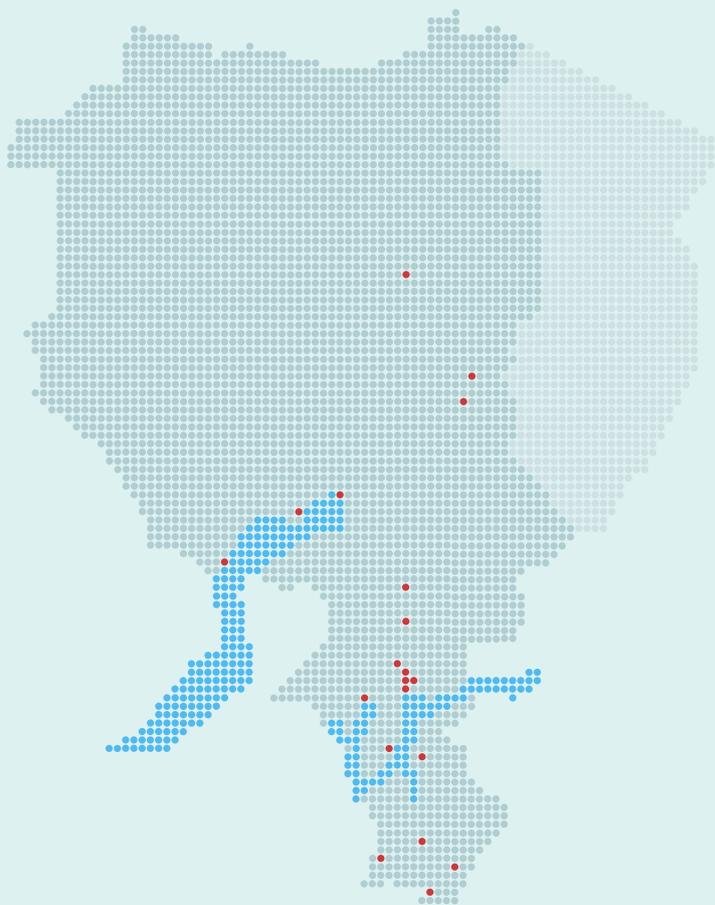
### Tenero

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



### Vezia

- **Farmacia San Marco**  
6943 Vezia  
Stabile ai Cedri  
Tel. 091 967 19 19



ACCU-CHEK® Mobile

Roche

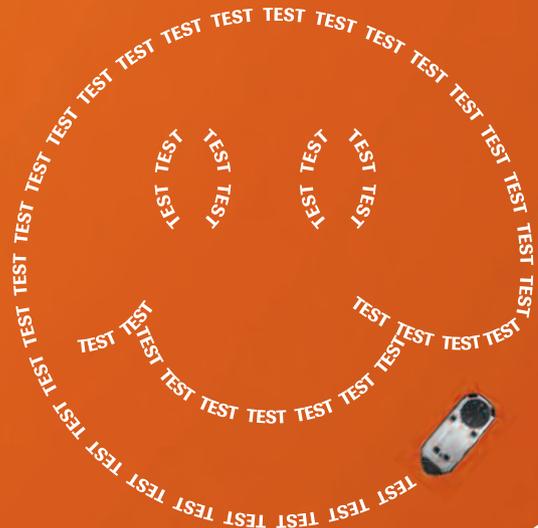
Una cassetta. 50 test senza strisce reattive.  
Più facile da usare, più facile per misurare.



## Accu-Chek Mobile

Il primo e unico sistema al mondo  
per misurare la glicemia senza bisogno  
di strisce reattive.

- ▶ 50 tests
- ▶ Mai più con le strisce!
- ▶ Niente da smaltire!



[www.accu-chek.ch](http://www.accu-chek.ch)

Hotline diabete 0800 803 303

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

ACCU-CHEK®

## Ecco a voi i misuratori di pressione Pic



da braccio

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE

**PIC**  
misuratore pressione  
da braccio  
**CHF 99.-**  
invece di CHF 139.-  
valido fino al 30.11.2010

da polso

Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE

**PIC**  
misuratore pressione  
da polso  
**CHF 69.-**  
invece di CHF 99.-  
valido fino al 30.11.2010

I vostri bisogni, la vostra NL Neolab SA

Neolab

## Campagna diabete

**dal 1° al 30 settembre 2010**

**quando avete controllato e  
pulito il vostro**

**apparecchio di misurazione  
della glicemia?**



**In tutte le farmacie  
SpazioSalute  
controllo e  
pulizia gratuita  
dell'apparecchio  
di misurazione  
della glicemia**



**Campagna  
Diabete  
2010**



# spazio ricorrenza

**1985 - 1995 - 2010**

**Tre date,  
Tre farmacie,  
Uno spirito comune.**



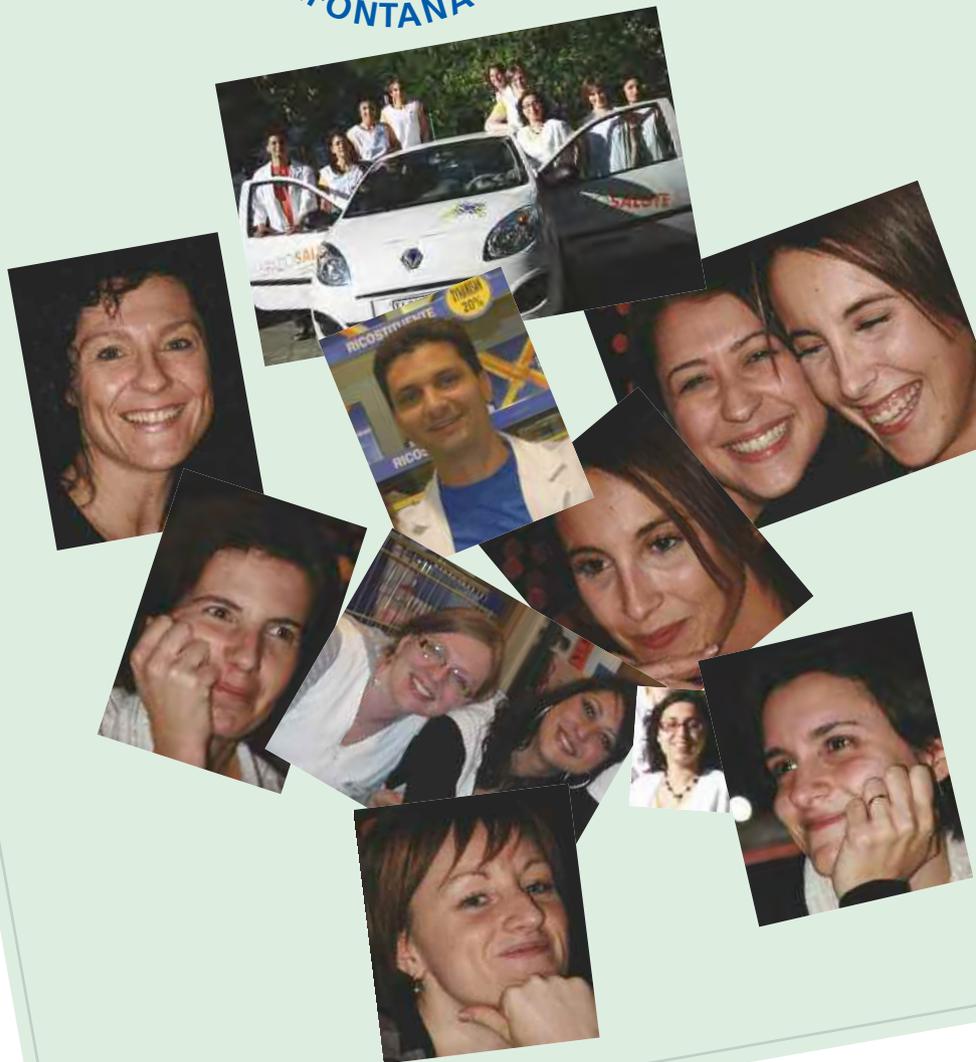
Luca Bianda, farmacista promotore delle tre imprese, assieme ai colleghi-amici Kiriaki Ratsiatos-Meier (Farmacia dell'Aeroporto), Paolo Poli (Farmacia Serfontana) e Thomas Horvath (Farmacia Bianda), responsabili e gerenti delle rispettive farmacie, ringraziano tutti i collaboratori che durante questi anni hanno contribuito a creare e consolidare lo spirito di squadra e l'ambiente di lavoro - un bene di grande importanza - che invoglia a migliorarsi e cercare sempre nuove sfide.

Un caloroso ringraziamento, dovuto e sincero, alla nostra fedele clientela che ci ha riempito di molti aneddoti, a volte simpatici, a volte tristi, a volte gioiosi!

Un arricchimento per tutti e un'esperienza meravigliosa!

Grazie di ♥!

FARMACIA  
SERFONTANA





**Farmacia Bianda**  
**Brissago**  
**25 anni**

**Farmacia Serfontana**  
**Serfontana**  
**25 anni**

**Farmacia dell'Aeroporto**  
**Agno**  
**15 anni**



## La Società svizzera sclerosi multipla



### Una presenza riconoscibile da oltre 50 anni.

La Società SM nasce a Berna nel 1959 grazie alla motivazione di un gruppo di persone con sclerosi multipla (SM) e di loro familiari. Nei suoi primi 50 anni di vita ha conosciuto un graduale sviluppo che l'ha portata a diventare l'associazione di riferimento nell'ambito della SM. Sin dall'inizio i fondatori hanno riconosciuto le necessità d'aiuto e di sostegno espresso dalle persone con SM; nata come associazione di mutuo aiuto, con l'ampliarsi del bacino d'utenza e l'emergere di nuovi bisogni, ha ampliato l'attività dei gruppi di volontari e i servizi offerti da personale professionista.

Nel tempo la Società SM ha sviluppato quattro aree di attività nell'ambito dei servizi: la consulenza, la formazione, il supporto al volontariato e l'informazione. Questi servizi offerti dai 3 Centri SM di Zurigo, Losanna e Lugano costituiscono, assieme al sostegno finanziario alla ricerca e all'impegno nell'ambito della politica-sociale, il nocciolo dell'attività della Società SM.

### Consulenza multidisciplinare

Nelle tre regioni linguistiche sono offerti dei servizi di consulenza sugli aspetti medici, riabilitativi, sociali e psicologici. A Lugano la Società SM è presente dall'autunno 2007 con un piccolo Centro di consulenza che ha sostituito l'Antenna di Giubiasco nata nel 2000. Negli spazi di via S. Gottardo 50, oltre ad un responsabile, lavorano un'assistente sociale e una infermiera. Inoltre grazie ad un'attiva collaborazione con il Servizio di Neurologia Cantonale e il Servizio di Psichiatria e Psicologia Medica viene garantita una consulenza adeguata su tutti gli aspetti della malattia. Il modello di consulenza sviluppato in questi primi anni cerca di mettere al centro della rete di sostegno la persona con SM. Considerando il forte impatto che la diagnosi SM può portare con sé e il forte disorientamento che spesso provano le persone con SM rispetto all'ampia offerta di servizi più o meno specialistici, le nostre con-

sulenti cercano di orientare e di accompagnare l'utente lungo il percorso che lo porterà verso il soddisfacimento dei bisogni espressi.

### Volontariato e gruppi regionali

In tutta la Svizzera sono attivi 46 gruppi regionali che contano oltre 1100 volontari e 2200 iscritti, come pure 32 gruppi di aiuto dedicati sia alle persone con SM, sia ai familiari. Nella Svizzera italiana sono presenti due gruppi regionali attivi l'uno nel Sopraceneri e nel Moesano, e l'altro nel Sottoceneri. Fondati ambedue negli anni '80 da un piccolo gruppo di persone sensibili al tema, in questi anni hanno offerto sostegno, appoggio, trasporti e altri servizi informali a decine di persone con SM della regione. Il loro impegno volontario è tutt'ora molto apprezzato e nel contempo rappresentano un importante punto di contatto per tutte le persone vicine ai malati di SM.



## Manifestazioni, formazioni e soggiorni di gruppo

I momenti di formazione e d'informazione sono da sempre riconosciuti e apprezzati dal nostro pubblico. L'offerta a livello nazionale spazia da momenti d'informazioni generale sulla malattia, a seminari specifici su tematiche quali per esempio l'incontinenza, i disturbi sessuali o il sintomo della fatigue. Particolarmente richieste sono inoltre le formazioni per il personale sanitario e socio-sanitario. Nel corso dello scorso anno, sempre a livello nazionale, più di 2600 persone hanno partecipato a momenti di formazione ed informazioni realizzati dalla Società SM.

Oltre a ciò, grazie ai soggiorni di gruppo, viene data la possibilità ad un centinaio di persone con SM con importante disabilità di trascorrere un periodo di vacanza e nel contempo offriamo ai familiari l'opportunità di rigenerarsi.

## Attività di pubbliche relazioni e d'informazione al pubblico

La sclerosi multipla viene tutt'oggi considerata erroneamente da molte persone una malattia pericolosa che inevitabilmente porta a una condizione di disabilità grave e per la quale non ci sono cure efficaci. Proprio per sfatare miti come quelli appena descritti, siamo attivi nelle tre regioni linguistiche per cercare di far comprendere al grande pubblico cos'è la sclerosi multipla, quali sono i sintomi percepiti e le difficoltà vissute dalle persone con SM e che tipi di terapie esistono e quale efficacia esse hanno. Cerchiamo inoltre di evidenziare che, a fianco delle molte sostanze farmacologiche efficaci nel trattamento di molte forme di SM, la fisioterapia e le altre discipline mediche giocano un ruolo fondamentale nel favorire il recupero e nel mantenimento delle funzioni motorie e cognitive delle persone con SM. In questo senso cerchiamo, nel limite del possibile, di sensibilizzare i medici, gli organi politici e le casse malattia dell'importanza di un approccio multidisciplinare in questo specifico campo. È comprensibilmente difficile riassumere in poche righe l'attività di un'organizzazione non profit come la nostra. Speriamo comunque di aver sollecitato il vostro interesse e qualora aveste delle domande specifiche o relative alla SM rimaniamo volentieri a vostra disposizione.

**Come contattare la Società SM nella Svizzera italiana**

**Centro SM**  
Via S. Gottardo 50  
6900 Lugano  
T 091 922 61 10  
info@sclerosi-multipla.ch  
**Orari di apertura:**  
dal lunedì al giovedì  
dalle ore 9-12 e 13-17

**Gruppo regionali Sopraceneri e Moesano**  
CP 119  
6528 Camorino  
T 078 861 19 55  
luisella.celio@gmail.com

**Gruppo regionale Sottoceneri**  
CP 5238  
6901 Lugano  
T 091 923 52 84,  
grupposottoceneri@gmail.com

[www.sclerosi-multipla.ch](http://www.sclerosi-multipla.ch)



## Cos'è la sclerosi multipla?

La sclerosi multipla è una malattia cronica per ora inguaribile del sistema nervoso centrale. Le infiammazioni e le cicatrizzazioni danneggiano le guaine che rivestono le fibre nervose: gli ordini del cervello vengono trasmessi solo in parte, e ciò può comportare disabilità e disturbi della sensibilità. In Ticino e nelle valli italofone dei Grigioni si calcolano non meno di 400 persone con SM, le quali possono rivolgersi alla sede regionale della Società SM di Massagno per consulenze professionali su questioni di ordine medico, sociale, infermieristico e psicologico.

# DISTURBI DEL SONNO?

## Medicamento fitoterapico aiuta.

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

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

Leggere il foglietto illustrativo.  
Sidroga AG, 4800 Zofingen

**VALVERDE**®  
Medicamenti fitoterapici.



# Forza e Vitalità

I Fortificanti Strath

- ✓ aumentano la resistenza
- ✓ sostengono la concentrazione
- ✓ stimolano la vitalità



**Strath**®  
Fortificante

Bio-Strath AG, 8032 Zurigo  
[www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)

## I 12 sali minerali del dottor Schüssler

Il dottor Schüssler (1821/1898) affermava che i tessuti si ammalano perché le cellule che li costituiscono non contengono più, nelle quantità necessarie alla buona salute, le sostanze minerali (sali) che entrano normalmente a far parte della loro costituzione.

Con l'apporto in piccole dosi di queste sostanze, è possibile ricostituire la struttura sana delle cellule, che così riacquisteranno la loro vitalità... Integrando la perdita di questi sali si guarisce la cellula e con essa tutto l'organismo: dunque egli riteneva che nei sali inorganici è il segreto della salute dell'uomo.

Una alimentazione scorretta, cibi sempre più denaturalizzati, l'inquinamento ambientale, l'assunzione smodata di tè, caffè, cioccolato, il fumo e il modo di vivere sempre più stressante, determinano un'impoverimento dei sali minerali inorganici presenti nel nostro organismo e una generale disarmonia che, secondo il dr. Schuessler, favorisce l'insorgenza di numerosi disturbi e malattie.

Ecco alcune delle indicazioni riguardanti le sfere di applicazione dei sali di Schuessler:

### **No.1 Calcium Fluoratum** (fluoruro di calcio)

Il compito fondamentale di questo sale è quello di conferire elasticità alle fibre, di permettere loro di allungarsi per tornare nuovamente alla forma originaria, la duttilità delle fibre muscolari è in stretta correlazione con la presenza di fluorite. E' un importante elemento di composizione dello smalto dei denti e delle unghie e del periostio. Facilita inoltre la circolazione e rinforza i piccoli vasi favorendo il riassorbimento di indurimenti vascolari.

### **No.2 Calcium Phosphoricum** (fosfato acido di calcio)

È il sale più abbondante nell'organismo, è la sostanza biochimica strutturale e rinforzante che costituisce principalmente le ossa, pur trovandosi in tutte le altre cellule. Esso conferisce resistenza e solidità alle ossa e in caso di fratture favorisce la formazione del callo osseo. Mentre il nr. 1 è responsabile della costruzione

degli involucri, il nr. 2 è responsabile delle strutture interne (parte ossea dei denti e delle ossa). Ha una azione calmante sull'attività muscolare, per cui è di grande aiuto nei casi di crampi muscolari.

### **No.3 Ferrum Fosforicum** (fosfato di ferro)

Il suo ruolo è importante non solo per l'emoglobina, esso ha una funzione importante anche nella difesa dalle infezioni. E' un preparato biochimico per tutte le malattie improvvise, per i processi infiammatori e febbrili nella loro fase iniziale. Agisce inoltre come rinforzante, migliorando l'approvvigionamento di ossigeno nella muscolatura, questa azione conduce anche ad una prevenzione dei dolori muscolari. E' necessario per rinforzare anche le pareti dell'intestino e il villo intestinale.

### **No.4 Kalium Chloratum** (cloruro di potassio)

È il preparato biochimico più importante per il catarro, viene prescritto nel caso di disturbi alle orecchie, agli occhi ed alla gola. Ha una azione disintossicante, si lega per arricchimento di atomi di acqua (idrolisi) con le sostanze che hanno causato l'infiammazione, rendendo possibile la neutralizzazione delle sostanze tossiche. Ha dato buoni risultati nella riduzione di effetti collaterali in casi di vaccinazioni o di sostanze narcotiche o medicinali. E' il sale che lega le fibre, concorre alla scissione dei carboidrati, stimola il metabolismo.

### **No.5 Kalium Phosphoricum** (fosfato di potassio)

È il più importante preparato funzionale biochimico per gli stati di esaurimento, depressione. E' indispensabile per la fluidità del sangue e per la formazione di globuli rossi, dei tessuti, delle cellule cerebrali, nervose e muscolari. La carenza porta al sovraccarico di tali organi e può essere accompagnato da disturbi psichici quali abbattimento, senso di angoscia, tristezza e debolezza della memoria (la molta attività mentale consuma fosfato di potassio).





# Stanchezza? Spossatezza?

**Dynamisan® forte**

- ✓ migliora l'efficienza fisica e psichica
- ✓ migliora il benessere generale
- ✓ migliora la concentrazione

**Con Dynamisan® forte  
si affronta l'autunno in  
piena forma!**

Leggere il foglietto illustrativo.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Dynamisan  
Forte 20 fiale**

**a Fr. 35.90**  
invece di Fr. 59.-

valido fino al 30.11.2010

 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Suisse SA

**„SCUSA, È UN PO'  
IMBARAZZANTE, MA...”**



**HO L'ALITO CATTIVO? ALLORA DIMMELO, PER FAVORE!**

[www.boccasana.ch](http://www.boccasana.ch) ti aiuta

La campagna nazionale „Ho l'alito cattivo? Allora dimmelo, per favore!” di Salute Orale in Svizzera vuole sottolineare l'importanza di una corretta comunicazione per la risoluzione di questo problema. Infatti l'alito cattivo (alitosi) rimane un argomento tabù anche se occasionalmente ne soffre un adulto su quattro. In tutta la Svizzera partecipano a quest'azione numerosi studi dentistici e d'igiene dentale, medici di

famiglia, otorinolaringoiatri, farmacie e drogherie, presso i quali, per tutta la durata della campagna, dal 6 al 17 settembre, sarà possibile ottenere informazioni e campioni gratuiti di prodotti.

Sul sito [www.boccasana.ch](http://www.boccasana.ch) chi soffre di alitosi può informarsi in maniera anonima sulle cause e sul trattamento dell'alitosi. In un forum con moderatore, un esperto risponde alle domande del pubblico sul tema dell'alitosi.



Ricerca 

**SSO**

il vostro medico dentista.

## **No.6 Kalium Sulfuricum** **(solfo di potassio)**

Per le infiammazioni croniche di qualsiasi genere (afezioni cutanee con desquamazione, catarro cronico...). In caso di carenza l'ossigeno può essere utilizzato solo in modo insufficiente, cosa che porta a una forte comparsa di disturbi negli spazi chiusi o angusti e caldi come i grandi magazzini, le sale conferenza o gli ascensori, ci si sente tristi e paurosi.

## **No.7 Magnesium Phosphoricum** **(fosfato acido di magnesio)**

È il principale preparato biochimico per i dolori e gli spasmi, nevralgie in tutte le zone del corpo, tendenza all'emicrania. Va segnalata l'efficacia del preparato in coliche, meteorismo, e tosse soprattutto serale che non permette di addormentarsi (alta efficacia anche per i bambini). Abbassa il metabolismo ed il livello del colesterolo nel sangue. Rinforza il rendimento fisico e mentale, regola le azioni involontarie dell'organismo, insieme al nr. 2 e il nr. 11, somministrati in acqua calda agisce come ricostituente e come bevanda energetica.

## **No.8 Natrium Chloratum** **(cloruro di sodio)**

Esso è essenziale alla vita, regola la ritenzione idrica e i liquidi del nostro corpo ed è necessario per la costituzione di nuove cellule. Lega i veleni metallici, l'arsenico e il fumo, come anche i veleni organici che giungono nell'organismo attraverso le punture degli insetti e li espelle.

## **No.9 Natrium Phosphoricum** **(fosfato di sodio, sale da cucina sotto forma molecolare)**

Spesso l'organismo assume troppi cibi contenenti acido o acidificanti e questo sale è indicato per la neutralizzazione, utile in ogni caso di eccesso di acido. Se per una eccessiva acidità dovuta a carenza di fosfato di sodio il cibo rimane per troppo tempo nel corpo, perché riesce a malapena ad essere digerito, ciò

porta a disturbi secondari quali reumatismi, sudore acido che ha odore forte e irrita la pelle, col tempo conduce a disturbi gastrici, renali e vescicali, anche disturbi alla vista come le mosche volanti o una facoltà visiva instabile stanno ad indicare una iperacidificazione.

## **No.10 Natrium sulfuricum** **(solfo di sodio, sale di Glauber)**

È contenuto in piccola quantità nelle cellule, mentre è piuttosto presente nella linfa con il compito di favorire l'eliminazione dei liquidi e delle scorie metaboliche del corpo, disintossicando l'organismo e stimolando la secrezione biliare.

## **No.11 Silicea** **(acido di silicio, sabbia quarzifera)**

È importante per la formazione della cute, della mucosa, di unghie, capelli ed ossa. Aumenta la resistenza meccanica dei tessuti, è anche la sostanza del ringiovanimento, regola la sudorazione aiutando ad eliminare le tossine attraverso la pelle, scioglie i depositi di cristalli di acido urico (scricchiolii delle articolazioni delle dita dei piedi e delle mani). Partecipa all'assimilazione nel cibo di calcio.

## **No.12 Calcium sulfuricum** **(solfo di calcio, gesso)**

Stimola il metabolismo, favorisce la coagulazione del sangue e svolge una azione di depurazione delle mucose. Il solfato di calcio assimila solo una quantità limitata di acqua ed è stabile da un punto di vista acido, per cui esplica la propria azione là dove si deve impedire ai liquidi di entrare o di uscire oppure dove i tessuti devono essere protetti dall'azione dei liquidi stessi (i globi oculari, le narici, la bocca, la gola, l'esofago, lo stomaco, la vescica, tutte le parti che vengono a contatto con i liquidi devono presentare una determinata percentuale di questo sale). Per questa sua azione viene impiegato soprattutto nei casi di infiammazione degli occhi che presentano fenomeni purulenti e in tutte le infiammazioni delle mucose con formazione di pus.

Farmacisti *Spazio Salute*



In caso di dolori  
dorsali e articolari

Voltaren Dolo<sup>®</sup> **forte** 25mg



Leggere il foglietto illustrativo.



Novartis Consumer Health Suisse SA



ANALGESICO E ANTINFIAMMATORIO

## Quando consultare un osteopata?

I dolori alla schiena costituiscono il principale motivo di consultazione da un osteopata (lombalgie, torcicollo, colpo di frusta, colpo della strega). Ciononostante l'osteopata è inoltre in grado di curare altri tipi di disturbi dell'apparato locomotore, dell'apparato digerente, del sistema uro-genitale, del sistema nervoso autonomo, della sfera otorinolaringoiatrica.

Per consultare un osteopata non c'è bisogno della prescrizione del medico, l'osteopata FSO-SVO ha infatti una formazione universitaria di 7 anni a tempo pieno dopo il liceo, riconosciuta con statuto a livello federale come pratica di libera professione, che gli permette di lavorare in prima linea e di capire se l'osteopatia basta o se dovete ricorrere al medico curante o ad uno specialista.

Più specificatamente l'osteopata tratta:

### Per le membra

Le distorsioni, tendiniti, tensioni, epicondiliti, epitrocleiti, certi tipi di dolori articolari.

### Per la schiena

Lombalgie, sciatalgie, cervicalgie, dorsalgie, certi tipi di nevralgie.

### Per la testa

Può aiutare molto (e avvolte anche risolvere completamente) i mal di testa, emicranie, cefalee, otiti, sinusiti, certi tipi di vertigini, nevralgie del trigemino.

### Per il ventre

Alcuni tipi di costipazioni, diarrea, disturbi della digestione.

### Per la sfera uro-genitale

Disturbi legati alla regolarità del ciclo o all'assenza delle mestruazioni, certi tipi di infertilità, dolori al coccige, certi tipi di dolori del basso ventre e perineo, disturbi di incontinenza alle prime fasi, disturbi urinari legati alla prostata.

### Chi può andare dall'osteopata?

- Lattanti (coliche persistenti, congiuntiviti e problemi di spurgo del canale lacrimale, plagiocefalie)
- Bambini (problemi di postura)
- Adulti
- Sportivi (problemi legati alle tecno-patie tipiche degli sportivi di élite)
- Donne incinte (equilibraggio del bacino in vista del parto, lombalgie)
- Anziani (aiuta ad alleviare certi tipi di dolori cronici)

### Come vengono rimborsate le spese osteopatiche?

Per essere rimborsati correttamente dalla propria cassa malati basta avere la copertura, senza copertura niente viene rimborsato.

Certe casse malati la chiamano "Natura", altre "Alternativa", altre "R3", altre "Complementare", ed ogni cassa malati pone o meno una franchigia, e poi magari di anno in anno ne cambiano i dettagli. Quindi vi invitiamo in caso di dubbio ad informarvi presso il vostro consulente assicurativo, poiché senza copertura non verrete rimborsati e in questo caso tutta la spesa sarà a vostro carico. In media si contano circa CHF 100.- a seduta. Se avete la copertura le casse malati rimborsano tra il 70 e il 90% della spesa.

### Federazione Svizzera degli Osteopati (FSO)

Fondata nel 2005, la FSO costituisce l'associazione mantello degli osteopati in Svizzera. Raggruppa più di 700 studi di osteopatia che fanno trattamenti di prima linea e che rispondono a dei criteri di formazione estremamente esigenti (norme peraltro riconosciute dalla Conferenza dei Direttori Cantionali della Sanità -CDS- ) che garantiscono una pratica esclusiva.

La FSO è l'interlocutore privilegiato della corporazione degli osteopati presso le istituzioni politiche amministrative della Svizzera.

Sito internet [www.fso-svo.ch](http://www.fso-svo.ch)

Sul sito potete ottenere informazioni complementari, avere una lista completa degli osteopati riconosciuti, come pure trovare l'osteopata più vicino a voi.

Federazione Svizzera degli Osteopati (FSO)  
[www.fso-svo.ch](http://www.fso-svo.ch)

Franchi Emanuel  
osteopata  
Membro Registro Svizzero Osteopati  
Tel. 091 857 83 10  
via della Posta 2,  
6512 Giubiasco

Emanuel Franchi, osteopata



# Mal di testa?

## DOLO-SPEDIFEN®

allevia rapidamente mal di testa,  
mal di denti e mal di schiena, entro 30  
min. nella maggior parte dei casi.

In farmacia senza ricetta medica.

Chieda consiglio al suo farmacista e legga attentamente il foglietto illustrativo.



**Zambon**  
ZAMBON SVIZZERA SA

## Mal di testa, mal di denti, mal di schiena? Come comportarsi in caso di dolore acuto?

Il dolore acuto è il dolore che insorge inaspettatamente ed è di durata limitata. Mal di testa, mal di denti, dolori dorsali e articolari possono manifestarsi sotto forma di dolore acuto.

Esso svolge una duplice funzione:

- può essere un segnale d'allarme per evitare all'organismo un danno maggiore (come ad esempio quando si obbliga a tenere a riposo la parte traumatizzata)
- oppure essere un sintomo precoce di richiamo per giungere ad una diagnosi.

In caso di dolore acuto oltre al buon senso, possono essere sicuramente d'aiuto i soliti piccoli accorgimenti che seppur banali, possano contribuire ad attenuare il dolore: come ad es. un sonno sufficiente, l'aria aperta, il movimento, ecc.

Spesso però il dolore, pensiamo per es. ad un attacco di mal di testa, ci coglie improvvisamente, nei momenti meno opportuni, in cui non si ha il tempo o la possibilità di provare i metodi naturali citati e soprattutto non si ha la certezza che siano efficaci.

Ciò che ognuno di noi si augura in queste situazioni, è che il dolore sparisca il più presto possibile. Nessuno desidera soffrire inutilmente e a lungo.

In farmacia sono disponibili vari medicinali in vendita libera i cui principi attivi hanno dei tempi d'azione diversi. Esistono ad esempio medicinali a base d'ibuprofene, sostanza che calma i dolori (analgesica), anti-infiammatoria e antipiretica (abbassa la febbre). Le formulazioni di nuova generazione che associano diversi tipi di sale al principio attivo ibuprofene, consentono al medicamento di agire rapidamente: già entro 30 minuti nella maggior parte dei casi.

Chieda consiglio al suo specialista della salute.

La redazione

## Terra silicea

Sia il carbonio che il silicio occupano nella chimica una posizione particolare: il carbonio come elemento base dei composti organici e il silicio (assieme all'ossigeno) come il più importante componente delle rocce. Il silicio appartiene agli oligoelementi, cioè ai metalli e agli elementi simili ai metalli presenti nei liquidi corporei in concentrazione molto bassa (microgrammi). La silice (terra silicea) si trova nei gusci di diatomee morte di cui si conoscono numerose specie. Queste vivono nei mari, ma anche in acque dolci. Dopo l'atrofizzazione del guscio di silice, abbandonato sul terreno, forma depositi di farina fossile. In questa forma non è facile per l'organismo utilizzare il silicio, in quanto la molecola di silice si presenta associata in grandi gruppi, il cui passaggio attraverso le pareti intestinali è estremamente difficoltoso. La migliore forma di assimilazione è: L'**Acido silicico** (anidride silicica). L'acido silicico (SiO<sub>2</sub>) è formato dalla combinazione di silicio e ossigeno.

Per poter svolgere la propria azione, l'acido silicico dovrebbe essere idealmente presente in forma colloidale, cioè una miscela di acqua e particelle solide in una forma intermedia tra solido e liquido simile a quella del sangue umano, che come è noto è costituito da acqua e componenti solide. L'acido silicico colloidale copre in tal modo una grande superficie, caratteristica questa determinante per la sua efficacia. Il gel colloidale di SiO<sub>2</sub> è disponibile come integratore alimentare e cosmetico con il nome di **Silicea**.

### Distribuzione e funzioni

Il silicio si trova in tutti gli organi e le strutture in cui vi è tessuto connettivo, quindi ossa, pelle e capelli, ma anche vasi sanguigni e polmoni. Si ritiene che esso svolga un ruolo importante, assieme ad altri meccanismi, nel legame incrociato delle fibre di collagene (fibre del tessuto connettivo). Oltre alle funzioni strutturali, il silicio svolge anche un ruolo importante nel metabolismo di ossa e cartilagini. Sono inoltre stati descritti effetti del silicio sul sistema di difesa proprio dell'organismo (sistema immunitario). I risultati di recenti ricerche mostrano

inoltre che il silicio può ritardare e ridurre i processi di arteriosclerosi. Una particolarità del silicio attribuibile alla sua elevata capacità di assorbimento risiede però nel suo effetto antinfiammatorio, dimostrato in caso di uso sia esterno che interno.

### Carenza di silicio

Tutti i metalli e gli elementi simili ai metalli possono causare malattie se presenti nell'organismo in qualità troppo ridotta o troppo elevata. Spesso la carenza è dovuta ad un'alimentazione errata o insufficiente. Si possono avere condizioni di carenza anche in caso di disturbi dell'assorbimento, per esempio dovuti a disenteria, in seguito all'asportazione dell'intestino tenue oppure in caso di formazione di complessi con altri componenti alimentari, riassorbibili soltanto con estrema difficoltà. La carenza di silicio può essere anche dovuta ad una maggiore eliminazione attraverso urina e feci. Normalmente vengono eliminati da 10 ai 40 mg di silicio al giorno. Un'eventuale perdita di elasticità dei tessuti connettivi, imputabile anche a carenza di silicio, produce una maggiore fragilità di unghie, ossa, vasi e capelli. Con l'età, la carenza di silicio può manifestarsi anche sotto forma di malattie della pelle, ad esempio eczema o prurito cronico. Negli animali la carenza di silicio produce disturbi della crescita e compromette lo sviluppo delle ossa e delle cartilagini. Si presume che la carenza di silicio produca conseguenze analoghe nell'organismo umano.

### Fabbisogno giornaliero

Il fabbisogno giornaliero di silicio è compreso tra 20 e 50 mg, normalmente soddisfatto da un'alimentazione equilibrata. L'acido silicico può trovare un'applicazione ottimale sia come integratore alimentare, sia come coadiuvante nel trattamento di disturbi osteo-articolari. La forma di somministrazione colloidale, cioè micronizzata, in gel consente un buon assorbimento da parte dell'organismo dell'acido silicico attivo. Contrariamente a quanto avviene per i solidi, difficili da assorbire da parte dell'intestino, la soluzione colloidale può facil-

Farmacisti Spazio Salute



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



... possono essere provocati dalla carenza di biotina.

## Biotin-Biomed<sup>®</sup> forte

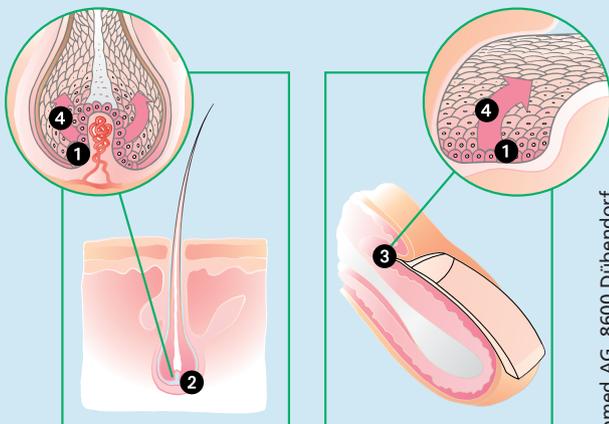
aiuta ad eliminare questo stato di carenza.

### Lo sviluppo di capelli e unghie sani

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

### Così agisce la biotina

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



### 1 x al giorno Biotin

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

Distributore: Biomed AG, 8600 Dübendorf  
www.biomed.ch



In vendita  
in farmacia e  
drogheria.

Leggere il foglietto illustrativo.

**BioMed**

# STOP

## ALLA NAUSEA

---

## SENZA FARMACI



mente attraversare le pareti, consentendo nello stesso tempo l'uso sia interno che esterno. Questo insolito vantaggio allarga enormemente il campo di applicazione dell'anidride silicica. La mancanza di conservanti ne consente l'uso anche in soggetti allergici. Non sono note reazioni allergiche all'anidride silicica. Per compensare la carenza di silicio si dovrebbero assumere ogni giorno per almeno tre mesi da 1 a 2 cucchiaini da cucina di acido silicico, diluiti in tè, acqua minerale, succo di frutta o yogurt. Non essendo stati descritti effetti da sovradosaggio, se non in casi di gravi nefropatie che richiedono l'impiego del rene artificiale, l'uso anche prolungato non comporta nessun rischio.

## Interazioni

L'uso di silicio/acido silicico non ha fatto registrare né effetti collaterali né interazioni con altre sostanze, trattandosi di un principio attivo naturale di origine minerale, indispensabile alla vita e proprio dell'organismo. L'uso di questa sostanza ha una tradizione centenaria; non sono state osservate incompatibilità anche a dosaggi elevati.

## Indicazioni

L'ampia possibilità di utilizzo del silicio consente:

- Irrobustimento del tessuto connettivo, in particolare in caso di carenza di silicio.
- Rafforzamento delle difese proprie dell'organismo.
- Trattamento di processi infiammatori nell'organismo, in cui la superficie di reazione estremamente estesa si rivela particolarmente vantaggiosa. Un grammo di anidride silicica in forma colloidale possiede infatti una superficie di reazione di 300 metri quadrati. L'acido silicico è in grado di legare sia gli agenti patogeni che si sono infiltrati nei tessuti, rendendoli inoffensivi, sia secrezioni della ferita, accelerandone la guarigione. Nello stesso tempo stimola anche la formazione di nuovo tessuto cutaneo e la ferita può guarire rapidamente senza lasciare cicatrici. La possibilità di uso sia interno che esterno rappresenta una caratteristica abbastanza insolita.

## Uso interno

Le indicazioni per un impiego regolare di silicio differiscono a seconda dei sintomi da carenza, tra i quali possiamo citare debolezza dei tessuti connettivi e dei legamenti, caduta dei capelli e unghie fragili. L'anidride silicica può essere assunta come ausilio in caso di fratture ossee e ferite; trova anche applicazione in via integrativa nella cura dell'osteoporosi. Altri campi d'applicazione sono il rafforzamento delle difese immunitarie dell'organismo, nonché la cura di disturbi del tratto gastrointestinale. Pirosi e gastriti rispondono rapidamente al trattamento; lo stesso avviene in caso di infiammazioni intestinali con dissenteria, in quanto le sostanze tossiche vengono legate dall'acido silicico e rapidamente eliminate. Per prevenire o fronteggiare la comparsa dei sintomi da carenza qui descritti, nonché per rafforzare le difese immunitarie dell'organismo, si raccomanda di assumere regolarmente (per 3 - 4 mesi) l'acido silicico colloidale circa un'ora prima dei pasti o tra un pasto e l'altro (dosaggio: 1-2 cucchiaini da cucina). Nessun rischio per la salute anche in caso di assunzione prolungata. È importante bere abbondantemente durante o dopo l'assunzione, in quanto il silicio si lega anche ai liquidi. La quantità ottimale è 2 o 3 bicchieri di acqua minerale o tè. In caso di infiammazioni della mucosa gastrica e disturbi gastrici di origine nervosa, si raccomanda di assumere acido silicico subito prima dei pasti, diluito in acqua tiepida o tè (camomilla o menta). In caso di infiammazione intestinale e pirosi, si consiglia di assumere un cucchiaino da cucina di acido silicico in una tazza di tè tra i pasti, nelle pirosi si può ripetere l'assunzione prima di coricarsi.

## In conclusione

L'uomo ha vissuto per millenni in simbiosi con la natura, curandosi con quanto essa forniva, oggi ritiene che solo ciò che è sintetizzato da lui sia efficace, ma non bisogna mai dimenticare chi c'era prima e chi resterà dopo.

N.B. Queste indicazioni sono da intendersi come suggerimenti e non intendono sostituirsi alla diagnosi del medico, che si consiglia di consultare sempre, prima dell'assunzione di qualunque rimedio, soprattutto in presenza di patologie o disturbi contro i quali si stiano assumendo altri farmaci.



## La podologia

**Myriam Ramelli**  
podologa Dipl. SSMT  
Maggia

**Fiorella Stringhini**  
podologa Dipl. SSMT  
Caslano

**Cos'è la podologia?**

**È una branca della scienza medica che si occupa del piede e di tutto ciò che è atto ad eliminare problematiche dolorose e di disturbo.**

**La podologia è quindi rivolta alla fisiologia, alle malattie ed ai relativi trattamenti, utili a raggiungere tali obiettivi, siano essi mirati o conservativi.**

Il podologo è un Professionista nel settore medico-terapeutico specializzato nella cura del Piede sopra descritta.

La sua Funzione fondamentale è la cura del piede tramite l'utilizzo di mezzi ausiliari come ortonixie per la rieducazione ungueale di unghie incarnite, ortesi in silicone, ricostruzione ungueale, feltraggi di protezione o scarico

e quant'altro; dispositivi su misura realizzati dal podologo per aiutare a ritrovare il giusto assetto fisiologico facendo scomparire o ridurre il dolore.

La figura del podologo ha anche una funzione di consulenza e di prevenzione spesso in collaborazione col medico di famiglia.

Grazie alla sua preparazione il podologo ha la capacità di comprendere e prevenire situazioni gravi e, qualora non siano di sua competenza, indirizzarle al medico, soprattutto grazie all'anamnesi clinica del paziente e all'esame obiettivo del piede.

Il podologo può operare in maniera diretta sui casi che alterano la funzionalità del piede, in alcuni casi su prescrizione medica, senza però far ricorso alla chirurgia.

La formazione è composta da 3 semestri di preparazione come terapeuta complementare al termine dei quali si accede alla seconda tranche previo il superamento dell'esame cantonale (non necessario se in possesso di diploma sanitario terziario riconosciuto).

In seguito vengono frequentati 3 semestri di interesse specifico podologico presso la scuola medico tecnica superiore (SSMT) di Lugano in collaborazione con l'IRCCS Galeazzi di Milano.

Al termine della formazione si consegue il diploma cantonale di podologia che permette di operare come professionista indipendente all'interno del cantone Ticino; trascorsi due anni di attività continuativa si accede alla possibilità di far riconoscere il diploma cantonale a livello federale.

Il podologo è un operatore sanitario e come tale, per legge è tenuto al segreto professionale e ad interagire con l'accordo del paziente.

Grazie alla formazione SSMT la figura del podologo sta crescendo anche in Ticino, malgrado si riscontrino ancora difficoltà, sta riscuotendo fiducia nei pazienti poiché attraverso la cura del piede, con piccoli accorgimenti e con una buona prevenzione è in grado di assicurare ai suoi pazienti una condizione di vita sociale e lavorativa positiva la dove ve ne siano i presupposti.



La figura del podologo permetterebbe di ridurre i costi sanitari e sociali legati a delle patologie invalidanti, ma al momento non vi è nessun accordo di copertura delle cure con le casse malattia.

Attualmente un gruppo di podologi attivi nel settore sta affrontando un percorso per far sì che anche in Ticino si possa comprendere la validità di questa professione cercando innanzitutto di formare una "associazione dei podologi Ticinesi" che possa curare gli interessi di questa categoria e conseguentemente del paziente.

La cura del piede a livello sanitario viene ancora e, troppo spesso, sottovalutata, non viene ancora compreso dagli utenti che può essere sede di alterazioni rappresentative di sintomi e patologie diverse le quali, se trascurate nella fase preventiva, possono poi richiedere una cura più grave e dolorosa presso medici specializzati e, questo per far comprendere il discorso precedente, con un conseguente aumento dei costi della sanità.

Maggior rilievo, per la tutela della salute del piede, va dato soprattutto nei confronti dell'anziano, dei diabetici e dei pazienti affetti da patologie circolatorie.



Vista la gravità delle complicanze su un piede diabetico, è importante porre l'accento sul fatto che quando prevenzione e cura vengono a mancare, a lungo termine, possono insorgere problematiche assai più importanti. Nei diabetici, lo sviluppo di lesioni, causate da complicanze vascolari o per aver trascurato una "semplice" callosità, è molto alto.

Queste ferite stentano a cicatrizzare e aumentano il rischio di infezioni e di amputazioni parziali.

Un aiuto alla **prevenzione** del piede diabetico da parte del paziente stesso può essere seguire punti descritti qui di seguito:

- 1 esaminare tutti i giorni i propri piedi dando importanza a tagli, ferite o abrasioni
  - 2 tenere sotto controllo con l'aiuto di un medico o di un podologo la sensibilità del piede
  - 3 richiedere al proprio medico curante il controllo anche dei piedi ad ogni visita
  - 4 scarpe appropriate: forma e misure adatte, no a tacchi alti, appuntite o aperte in punta.
  - 5 prima di indossare le scarpe controllare che non ci sia niente all'interno che possa creare problemi.
  - 6 Evitare bagni o pediluvii troppo caldi o borse d'acqua calda per scaldare i piedi, se avete perso la sensibilità poiché potreste creare delle ustioni senza neanche rendervene conto
  - 7 non camminare a piedi scalzi
  - 8 asciugare molto bene i piedi soprattutto tra le dita ma MAI usando il phon soprattutto nel caso di neuropatie
  - 9 attenzione al taglio unghie, meglio chiedere aiuto ad una mano esperta.
- Taglio corretto = quadrato** e non arrotondato come proposto dal taglio estetico.
- 10 utilizzare crema idratante tutti i giorni ma facendo attenzione a non lasciare depositi tra le dita per evitare la macerazione della pelle.

**Consultare il vostro medico nel caso in cui:**

**a notate arrossamenti o gonfiori "anomali" a piedi e caviglie**

**b avvertite dolore alla gambe durante la marcia o a riposo**  
**c scoprite ferite aperte o ferite che non rimarginano facilmente**



Myriam Ramelli  
Fiorella Stringhini



## La Corsa della speranza, della salute e della generosità

**L'11 settembre a Lugano in favore della ricerca contro il cancro**

La corsa della speranza, che richiama ogni volta a Lugano oltre 2 mila partecipanti d'ogni età, è in programma sabato 11 settembre 2010 partendo alle 18 in piazza Riforma. La manifestazione all'insegna della salute, della generosità, del divertimento è alla quinta edizione e gli organizzatori sono grati alla popolazione, grazie alla quale la corsa della speranza ha potuto raggiungere il primo lustro di vita. Anche la Fondazione ticinese per la ricerca sul cancro, destinataria dei fondi raccolti (la tassa d'iscrizione, le offerte, le donazioni), è lieta per il successo avuto in così pochi anni: grazie alla corsa, essa raccoglie una parte importante dei mezzi necessari per finanziare le ricerche sul cancro; ricerche che si svolgono nei laboratori e negli ospedali ticinesi nell'ambito dei protocolli internazionali.

La memoria di tutti coloro che partecipano alla corsa della speranza va sempre a quel ragazzo canadese di 23 anni, appassionato di sport, la cui vicenda, agli inizi degli anni ottanta, commosse il mondo. Terry Fox, privo di una gamba, amputata a causa della malattia, intraprese la traversata del Canada a piedi, da una costa all'altra, appoggiandosi ad una protesi di metallo. Chiedeva un dollaro ad ogni persona che incontrava. Tuttavia dopo 5300 km la malattia ebbe la meglio sul suo coraggio e la sua bontà e Terry dovette abbandonare l'impresa. Morì un anno dopo ma il suo esempio aveva ormai lasciato il segno; e così, oggi, la corsa della speranza è un appuntamento atteso nel mese di settembre in oltre 600 città di una cinquantina di paesi.

Per una regione piccola come il Ticino è davvero onorevole dare spazio ad un evento internazionale così carico di emozioni e significati. In piazza Riforma, durante la giornata, ci saranno delle bancarelle e degli stand con musica, animazioni sul palco, palloncini, informazioni sulla ricerca contro il cancro. Alle 18 il via alla corsa: ciascuno può

correre, marciare o passeggiare lungo il percorso di 5 km fino allo stadio di Cornaredo, dove tutti potranno cenare gratuitamente.

La quinta edizione della corsa della speranza è "ospitata" non più dalla Stralugano, come finora, ma è inserita nella treggiorni con cui il dicastero dello sport cittadino festeggia i 30 anni di attività.

Ci si può iscrivere nei punti d'iscrizione e online nelle 3 settimane prima della corsa o il giorno stesso in piazza Riforma. Nel "kit" si trovano la maglietta, il buono per la cena e il biglietto per viaggiare gratis con i treni TILO e sulla linea Lugano-Ponte Tresa. Posteggi a Cornaredo (con navetta) per chi usa l'auto.



**Informazioni:**  
[www.corsadellasperanza.ch](http://www.corsadellasperanza.ch)  
Tel. 091 811 82 30

Le iscrizioni (25 franchi adulti, 10 franchi bambini) sono possibili durante la giornata di sabato 11 settembre in Piazza Riforma, dalle 10 alle 17, vale a dire fino a un'ora prima della partenza.

È possibile anche iscriversi online ([www.corsadellasperanza.ch](http://www.corsadellasperanza.ch)) o nei punti di iscrizione:

**Agno:** Centro Migros Agno Due

**Bellinzona:**

Farmacia Teatro, Farmacia Semine

**Locarno:** Libreria Kontiki

**Lugano:**

Viaggi Hotelplan via Bossi e via Peri

**Lugano-Pazzallo:** Athleticum

**Lugano-Pregassona:** Brico

**Manno:** Brico

**Mendrisio:** Brico

**Morbio Inferiore:**

Viaggi Hotelplan Serfontana

Fino al 9 settembre con il kit di partecipazione si riceve un biglietto di trasporto gratuito sui percorsi FFS in Ticino (sulle linee TILO S1 S2 S3, esclusi ICN e IR), sul treno Lugano-Ponte Tresa e sulla funicolare Lugano stazione-centro, valido il giorno della manifestazione.

È l'occasione per lasciare a casa l'auto! Per chi comunque non viene in treno sarà a disposizione un bus navetta gratuito ogni 10 minuti dalle 16 alle 17.30 da Cornaredo (grande posteggio) al Palazzo dei Congressi.

Deposito effetti personali custodito a disposizione.

# spazio promo

## Le nostre promozioni



Presso le Farmacie SPAZIOSAÚDE

**Berocca**  
20% di sconto

valido fino al 30.11.2010

a pag. 4



Presso le Farmacie SPAZIOSAÚDE

**Halibut**  
20% di sconto

valido fino al 30.11.2010

a pag. 6



Presso le Farmacie SPAZIOSAÚDE

**Guam**  
20% di sconto

valido fino al 30.11.2010

a pag. 12

Presso le Farmacie SPAZIOSAÚDE

**Didac Sandoz**  
20% di sconto

valido fino al 30.11.2010



a pag. 18

Presso le Farmacie SPAZIOSAÚDE

Con l'acquisto dei  
**Cerotti Dermoplast**  
gioco del memory in regalo  
(acquisto minimo di CHF 15.-)

valido fino al 30.11.2010



a pag. 20

Presso le Farmacie SPAZIOSAÚDE

**PIC**  
misuratore pressione da braccio  
CHF 99.-  
invece di CHF 139.-

valido fino al 30.11.2010



a pag. 26

Presso le Farmacie SPAZIOSAÚDE

**PIC**  
misuratore pressione da polso  
CHF 69.-  
invece di CHF 99.-

valido fino al 30.11.2010



a pag. 26



Presso le Farmacie SPAZIOSAÚDE

**Sidroga**  
Sommeil Forte  
20% di sconto

valido fino al 30.11.2010

a pag. 32



Presso le Farmacie SPAZIOSAÚDE

**Strath fortificante**  
20% di sconto

valido fino al 30.11.2010

a pag. 32



Presso le Farmacie SPAZIOSAÚDE

**Dynamisan Forte 20 fiale**  
a Fr. 35.90  
invece di Fr. 59.-

valido fino al 30.11.2010

a pag. 34

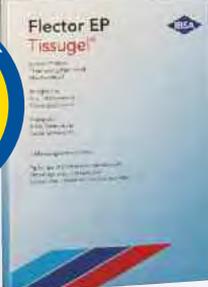


Presso le Farmacie SPAZIOSAÚDE

**Priorin**  
270 capsule  
20% di sconto

valido fino al 31.08.2010

a pag. 47



Presso le Farmacie SPAZIOSAÚDE

**Flector**  
20% di sconto

valido fino al 30.11.2010

a pag. 48

# Caduta dei capelli? Priorin® N

Il segreto  
per capelli  
forti.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

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

Leggere il foglietto illustrativo.

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



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE

**Flector**

**20%**  
di sconto

valido fino al 30.11.2010



- Riduce il dolore
- Attivo giorno e notte

- Fresco ed avvolgente
- Pratico da usare

Principio attivo di Flector EP Tissuegel®: 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.