



farmacie

---

SPAZIO **SALUTE**

---

attualità e benessere

La rivista delle 24 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



---

Marzo 2011

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



- Riduce il dolore
- Attivo giorno e notte

- Fresco ed avvolgente
- Pratico da usare

Principio attivo di Flector EP 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.

## Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

già nel 1985 degli scienziati denunciarono il fatto che lo strato d'ozono che circonda e protegge la terra dai raggi ultravioletti del sole si stava assottigliando sempre di più, ed era così sottile da poter essere definito un "buco".

Da allora sono stati fatti degli sforzi per migliorare la qualità delle emissioni di sostanze nella nostra atmosfera. Ma a che punto siamo con il buco nell'ozono?

La stessa domanda potremmo porgercela per le polveri fini, la qualità dell'aria e dell'ambiente in cui viviamo.

La sensibilizzazione fatta in questo ultimo decennio sta portando i suoi frutti, ma siamo ben lungi dall'essere arrivati al traguardo.

Vi esortiamo quindi a perseverare e continuare nel vostro proprio sforzo personale. Buona lettura.

*Farmacisti SpazioSalute*

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



Marzo 2011

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

**A proposito di polveri atmosferiche** 5  
spazio salute

**Aria che respiriamo** 9  
spazio salute

**Meccanica respiratoria** 12  
spazio anatomia

**Buco ozono** 15  
spazio salute

**Dislessia** 19  
spazio salute

**20 anni Farmacia Centrale Biasca** 24  
spazio anniversari

**Farmacie SPAZIO SALUTE** 26  
spazio farmacie

**Metodo Grinberg** 29  
spazio salute

**Metodo Grinberg** 31  
spazio agenda

**Consigli d'acquisto** 32  
spazio convenienza

**Telefono amico** 35  
spazio associazioni

**Wasabi** 43  
spazio verde

**Il tabacco questo sconosciuto** 46  
spazio salute

**La respirazione nello sport** 49  
spazio sport

**Le nostre promozioni** 50  
spazio promo



Somatoline  
Cosmetic™

# Somatoline Cosmetic.

Il sistema snellente  
per la tua silhouette.



Snellente Intensivo notte.  
Snellisce fino a 2 cm in  
2 settimane\* mentre dormi.



Gel Snellente Total Body.  
Snellisce fino a  
29% in 4 settimane\*\*



Pancia e Fianchi.  
Riduce fino a 3,6 cm  
in 4 settimane\*\*\*



Anti-Cellulite.  
Riduce la cellulite ribelle  
del 33% in 4 settimane\*\*\*\*

**Somatoline Cosmetic. Funziona.**

\* Valore medio di 17 donne. Test clinico condotto su 51 donne. Valore medio del campione totale: 1 cm. Riduzione della circonferenza di girovita e fianchi. Azione cosmetica di rimodellamento che non comporta perdita di peso. \*\* Valore medio di 20 donne. Test clinico condotto su 60 donne. Valore medio del campione totale: 23%. Azione cosmetica di rimodellamento che non comporta perdita di peso. \*\*\* Valore medio di 17 donne. Test clinico condotto su 52 donne. Valore medio del campione totale: 2,2 cm. Riduzione della circonferenza dei fianchi. Azione cosmetica di rimodellamento che non comporta perdita di peso. \*\*\*\* Valutazione clinica del miglioramento dell'aspetto della pelle. Test clinico-strumentale condotti su 55 donne. Azione cosmetica che non comporta perdita di peso.

## A proposito di polveri atmosferiche...

Gli abitanti delle grandi città hanno recentemente sentito parlare dell'inquinamento atmosferico causato dalle cosiddette "**polveri atmosferiche**".

È ormai noto che l'aria dei grandi centri urbani è interessata dalla presenza di molteplici inquinanti. Tra questi le polveri presentano un crescente interesse per i possibili effetti sanitari sulla popolazione: in molte aree urbane i blocchi del traffico possono essere decisi in relazione al fenomeno delle polveri.

L'interesse suscitato dalle polveri atmosferiche trae origine storicamente dallo studio di fenomeni acuti di smog, nel corso dei quali le polveri, in combinazione con il biossido di zolfo, hanno determinato il verificarsi di pesanti effetti sanitari.

Tra gli avvenimenti più eclatanti si ricordano gli episodi di inquinamento atmosferico manifestatisi negli anni '50 e '60 nella città di Londra, che fecero registrare un eccesso di ricoveri ospedalieri per problemi respiratori nella popolazione.

Per comprendere con maggiore chiarezza i problemi ambientali e sanitari derivanti dall'inquinamento da polveri atmosferiche cerchiamo di capire:

- **Cosa sono e quali caratteristiche dimensionali e chimiche rendono le polveri atmosferiche pericolose per la salute umana**
- **Quali sono le principali sorgenti di emissione delle polveri nell'atmosfera**
- **Come agiscono sull'organismo umano e come danneggiano l'ambiente**
- **Con quali misure è possibile contenere la loro presenza nell'aria che respiriamo.**

### **Cosa sono le polveri sottili?**

Le polveri sottili costituiscono una miscela di polveri molto piccole, con un diametro aerodinamico inferiore a 10 micrometri, dette, proprio per questo motivo, PM10 (Particulate Matter). Le polveri con diametro inferiore a 2.5 e 1.0 micrometri sono anche chiamate PM2.5 e PM1.

La polvere è una miscela fisico-chimica complessa, composta da componenti primarie e da componenti secondarie.

Le polveri sottili presenti nell'aria sono composte da polveri primarie prodotte dalla combustione di fossili (benzina, olio e carbone) e di legna. Sono considerate polveri da fonti primarie anche quelle dovute all'abrasione meccanica dei pneumatici e della pavimentazione stradale ed alla risospensione delle polveri precedentemente depositate al suolo.

Le polveri sottili secondarie, invece, sono il prodotto di complesse reazioni chimiche di sostanze emesse dai tubi di scappamento di veicoli e dall'agricoltura.

La composizione delle polveri sottili risulta pertanto molto varia: metalli pesanti, solfati, nitrati, ammonio, carbonio organico, idrocarburi, diossine/furani.

Le polveri sottili possono avere conseguenze negative sulla salute. Numerosi studi hanno verificato l'esistenza di correlazione tra le concentrazioni di polveri sottili nell'aria e le affezioni alle vie respiratorie, le malattie cardiovascolari, lo sviluppo di cancro e decessi prematuri.

### **Da dove provengono?**

Le fonti principali sono il traffico motorizzato, i cantieri edili e la combustione del legno.

Per quanto riguarda il traffico motorizzato, si noti che i motori diesel emettono una quantità di particelle sottili che può essere sino a 1000 volte superiore a quella liberata dalle auto a benzina.

Anche all'interno delle nostre abitazioni o dei nostri uffici siamo esposti alle polveri sottili provenienti principalmente dal fumo di sigaretta, oltre che da stufe e da fornelli.

### **Quali sono le conseguenze negative sulla salute provocate dalle polveri sottili?**

Date le loro minuscole dimensioni, le polveri sottili possono penetrare nelle ramificazioni più sottili dei polmoni, per poi raggiungere, in parte, i vasi linfatici e sanguigni.

Farmacisti SpazioSalute



# formoline

## L112



**Lo slancio  
verso il vostro  
peso.**



Riduce l'assorbimento delle calorie dai grassi alimentari.

Le polveri sottili possono provocare:

- infiammazioni locali delle vie respiratorie, causando tosse, dispnea, bronchiti e attacchi di asma in bambini ed adulti,
- affezioni del sistema respiratorio e circolatorio, talvolta con necessità di ricovero in ospedale, morti premature e cancro ai polmoni.

### Chi è maggiormente a rischio?

Le persone che soffrono di disturbi respiratori e/o cardiopolmonari, così come le persone anziane ed i bambini, sono più sensibili all'inquinamento da polveri sottili.

### Come proteggersi dalle polveri sottili?

Ci si può difendere dagli effetti nocivi delle polveri sottili, evitando gli esercizi e gli sforzi fisici all'aria aperta in città nelle giornate di maggior inquinamento.

Le persone maggiormente a rischio devono evitare di rimanere a lungo all'aperto nelle giornate di maggior inquinamento.

Inoltre, si dovrebbe ricambiare l'aria degli ambienti confinati solo nelle prime ore della giornata, in quanto la concentrazione di PM10 è più bassa.

### Che cosa si può fare, come cittadino, per contribuire a ridurre l'inquinamento?

Si può ridurre l'inquinamento da polveri sottili nei seguenti modi:

- utilizzando maggiormente i mezzi di trasporto pubblici,
- evitando di riscaldare le nostre abitazioni a più di 20 gradi,
- chiudendo le finestre e le imposte di notte per evitare un dispendio energetico supplementare,
- evitando di accendere caminetti non provvisti di filtri,
- evitando di acquistare veicoli diesel sprovvisti di filtro anti particolato,
- rinunciando ad accendere fuochi all'aperto.

### Sono stati fissati valori-limite?

Nel tentativo di porre un freno agli effetti nocivi per la salute dell'uomo delle alte concentrazioni di polveri sottili, il Consiglio federale ha fissato attraverso l'Ordinanza contro l'inquinamento atmosferico i seguenti valori per le polveri sottili:

- Media annua: 20  $\mu\text{g}/\text{m}^3$
- Media su 24 h, che può essere superata 1 sola volta l'anno: 50  $\mu\text{g}/\text{m}^3$

Tuttavia, nelle città e negli agglomerati urbani, le medie annue di PM10 superano la soglia di 20  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ . Anche in campagna, lungo le autostrade, le concentrazioni di PM10 sono alquanto elevate (tra 25 e 27  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ).

Pure le medie giornaliere sono spesso sorpassate.

### Come posso conoscere i valori giornalieri di PM10?

- [www.ti.ch/oasi](http://www.ti.ch/oasi)

### Dove posso ottenere maggiori informazioni sulle polveri sottili?

- Ufficio federale dell'ambiente, dei trasporti, dell'energia e delle comunicazioni (UFAM)
- Dipartimento del territorio, Ufficio dell'aria, del clima e delle energie rinnovabili
- Medici per l'ambiente.
- Organizzazione Mondiale della Sanità: Health aspects of air pollution with particulate matter, ozone and nitrogen dioxide (Geneva, World Health Organization, 2003)

### Ecco come fare per ridurre le polveri sottili nell'aria:

- Utilizzare correttamente l'impianto a legna e il caminetto:
  - bruciare solo legno non trattato e secco,
  - praticare l'accensione dall'alto e fare in modo che la catasta bruci velocemente,
  - non bruciare mai rifiuti.

*Farmacisti SpazioSalute*

### Polveri sottili: che fare?

#### Protezione

##### A casa

- Abbandonare la forma più insidiosa di inquinamento: il fumo
- Ricambiare l'aria nella propria abitazione e nell'ufficio aprendo le finestre nelle ore di primo mattino e, per le pulizie domestiche, preferire sistemi ad umido o aspirapolvere con filtro ad alta efficienza

##### Nel traffico

- Evitare le passeggiate, lo jogging e altri esercizi sportivi lungo strade trafficate: meglio dirigersi verso posti più salubri - i parchi o la campagna - possibilmente con mezzi non inquinanti o con i trasporti pubblici
- Non tenere il finestrino dell'auto abbassato quando si è in coda (azionare ricircolo dell'aria in aree inquinate)

#### Prevenzione

##### A casa

- Rispettare rigorosamente i valori massimi della temperatura consentiti all'interno degli edifici (19°-21° nei locali dove si vive, 18° nelle stanze da letto)
- Limitare l'uso domestico della legna per il riscaldamento non primario
- Utilizzare benzina alchilata, molto meno inquinante anche se più cara, per gli apparecchi da giardinaggio

##### Nel traffico

- Ripensare il proprio modo di spostarsi in città, cercando di evitare l'uso del mezzo privato a motore, privilegiando quello del mezzo pubblico e della bicicletta, o spostandosi a piedi
- Avere una guida non aggressiva e limitare la velocità a 40 km/h in città e a 90 km/h fuori
- Non riscaldare il motore da fermo

# Caduta dei capelli? Priorin® N

Il segreto per  
capelli forti.



[www.priorin.ch](http://www.priorin.ch)  
Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

# Priorin® LF

Per prevenire  
la caduta  
dei capelli.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

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

Per capelli più forti, più a lungo.

## Scegliamo che aria respirare

**Materiali da costruzione, animali, polvere, fumo, tappeti e prodotti per la pulizia della casa presenti in abitazioni, uffici, scuole, ospedali possono essere all'origine di patologie allergiche, asma, malattie respiratorie come pure alcune forme tumorali.**

**Trascuriamo oltre il 90% del tempo in luoghi chiusi: come difendere la nostra salute e in particolare quella dei gruppi a rischio?**

Mentre sui temi dell'inquinamento dell'aria esterna la guardia è ormai alta e già da tempo sono stati presi seri provvedimenti, nel caso dell'aria nelle nostre abitazioni o nei luoghi di lavoro spesso si ignora la pericolosità: l'ambiente costruito costituisce una minaccia per la salute degli abitanti ben più grave di quella proveniente dall'esterno.

Numerosi studi compiuti a livello internazionale hanno dimostrato che gli ambienti chiusi presentano una concentrazione di sostanze inquinanti decisamente più rilevanti di quelle misurate all'esterno, anche nelle città: a questa considerazione si aggiunge che, nelle società sviluppate, le persone trascorrono oltre il 90% del proprio tempo in ambienti costruiti e che all'aria di tali luoghi sono esposti non solo adulti in buona salute ma anche anziani e bambini. Questi ultimi sono i più vulnerabili non solo dopo la nascita ma già durante la vita fetale. Secondo l'OMS nella "Regione Europea" circa un terzo del carico totale di malattie dalla nascita ai 18 anni può essere causato da ambienti non sani e poco sicuri. Quasi la metà delle malattie correlate all'ambiente tende a gravare maggiormente sui bambini sotto i 5 anni (12% della popolazione). La maggioranza dei neuroni cerebrali si forma entro i due anni di età, l'85% circa degli alveoli polmonari si sviluppa entro i sei anni. Tenendo in considerazione tutti questi aspetti si può comprendere la rilevanza del problema.

### Inquinanti

Gli inquinanti emessi possono essere suddivisi in tre categorie: inquinanti chimici, fisici e biologici.

Alla prima categoria appartengono i VOC (composti organici volatili), fra cui la formaldeide, il benzene, il pentaclorofenolo, gli ossidi d'azoto, l'anidride carbonica, il monossido di carbonio, l'anidride solforosa.

I contaminanti fisici sono rappresentati dalle fibre minerali naturali e artificiali, ne sono fonti di rilascio tutti i materiali fibrosi di origine naturale come l'amianto o di origine artificiale come la lana di vetro e di roccia quando degradati. Radiazioni ionizzanti (radon) e non ionizzanti (campi elettromagnetici) completano il quadro.

Nel terzo gruppo si inseriscono i microrganismi (virus, batteri, muffe, protozoi) gli insetti (aracnidi, acari), materiale organico di origine vegetale (pollini e spore), particelle organiche (bioaerosol).

Il contatto con questi agenti inquinanti può avvenire tramite ingestione, inalazione o penetrazione attraverso la pelle.

### Effetti sulla salute

Gli inquinanti presenti negli edifici hanno un impatto sull'uomo che può essere causa di una vasta gamma di manifestazioni che vanno dalle sensazioni di malessere e di disagio avvertito a livello sensoriale, all'acuirsi dei fenomeni allergici, fino a gravi affezioni dello stato di salute.

Per alcuni gruppi di inquinanti è stata riconosciuta la capacità di indurre alterazioni al genoma cellulare tali da sviluppare un processo tumorale, tuttavia è opportuno sottolineare che un fattore importante è la correlazione fra la quantità degli inquinanti, il tempo d'esposizione e la predisposizione di ciascun individuo.

I sintomi più diffusi che colpiscono la maggioranza delle persone che vivono in ambienti "sigillati" o con impianti di condizionamento dell'aria sono affaticamento, mal di testa, irritazione degli occhi e difficoltà di concentra-



**Sergio Gianolli**  
Standard Taurus  
Via d'Alberti 1 - Lugano



# Otriduo® Raffreddore con doppia azione

Non farti invadere dai fazzoletti.



Adesso  
nella vostra  
farmacia



Libera il naso e  
arresta il flusso nasale.

**Otriduo®**  
Raffreddore

 **NOVARTIS**  
Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere il foglietto illustrativo.

## Voltaren Dolo® cerotto termico

Allevia i dolori di collo e spalle, grazie al  
suo effetto **termico della durata di 10 ore**

- Ben tollerato dalla pelle
- Praticamente inodore
- 10 ore di benefico calore

**NOVITA!**



 **NOVARTIS**  
Novartis Consumer Health Suisse SA

zione. Le cause sembrano essere legate sia all'inquinamento dell'aria indoor sia alle condizioni microclimatiche.

## Strategie di prevenzione d'avanguardia

Curare l'ambiente in cui viviamo per molte ore della nostra giornata è una delle strategie più semplici, rapide ed economiche da adottare. Sulle nuove abitazioni un ruolo determinante deve essere svolto anche dal progettista che deve fare in modo che l'aria esterna immessa sia la migliore possibile. Il primo passo da compiere è accertarsi che il luogo di costruzione non sia adiacente a fonti inquinanti, ma va considerato che l'aria, e con essa le sostanze inquinanti, si sposta anche molto rapidamente; per scongiurare la penetrazione all'interno è quindi consigliabile l'utilizzo di filtri ad alta efficienza.

Negli edifici esistenti è il singolo individuo, proprietario, inquilino o datore di lavoro che con semplici modifiche dell'impianto di aerazione o dotandosi di apparecchi mobili con filtri assoluti certificati può ridurre di oltre l'80% il carico d'inquinamento indoor.

Misurare il grado d'inquinamento dell'ambiente da risanare è indispensabile per decidere il tipo d'intervento e quantificarne successivamente la sua efficacia.

*Sergio Gianolli*

## Una delle case più salubri d'America

È una ditta svizzera che già nel 2006 è stata contattata dai costruttori Dugally Oberfeld per la fornitura dei migliori sistemi di depurazione d'aria disponibili per la ristrutturazione di una "villa italiana" di 5000 metri quadrati a Beverly Hills.

La loro intenzione non era solo quella di creare una casa di una bellezza e di una dimensione mozzafiato, ma anche quella di creare una delle case più salubri d'America.

Frank Hammes, Presidente di IQ Air ([www.iqair.com](http://www.iqair.com)) spiega "Abbiamo combinato sette sistemi di depurazione dell'aria IQAir con i sette sistemi di riscaldamento, aerazione e condizionamento della casa, questi forniscono aria pura a ogni singola stanza in modo invisibile e silenzioso". La depurazione dell'aria supera lo standard **MERV 16** – il più alto livello di filtrazione riconosciuto dalla **American Society of Heating and Refrigeration Engineers (ASHRAE)**.

Il risultato è un'aria della casa virtualmente esente da polvere, pollini, allergeni e altri inquinanti interni.

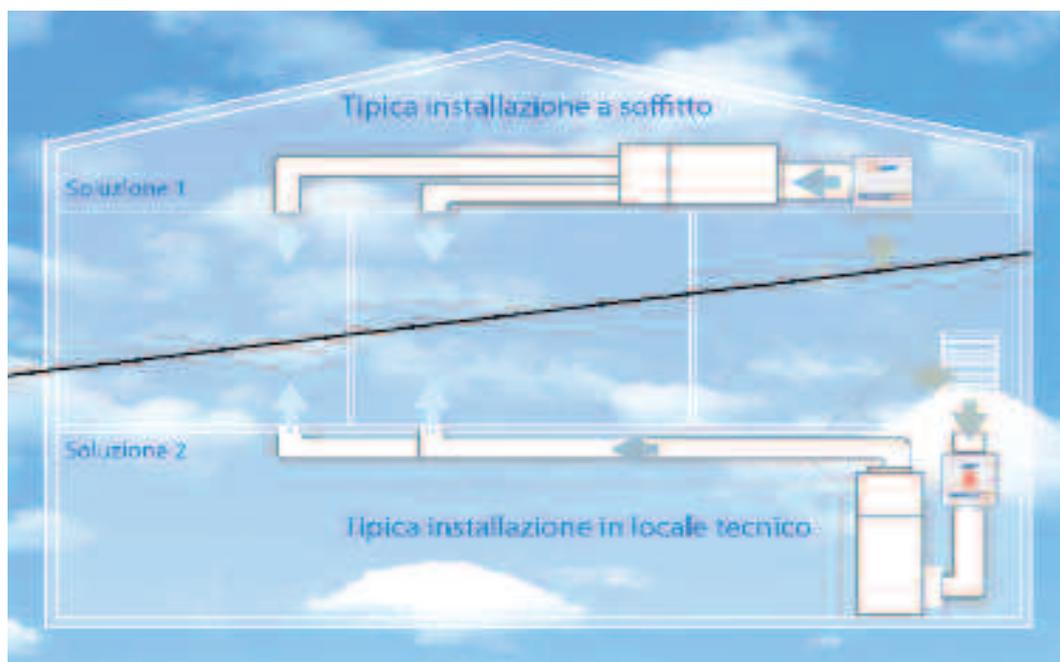
Il progetto riflette una nuova tendenza, oltre al design, all'estetica e al confort, i proprietari oggi desiderano anche la migliore tecnologia per rendere salubre la propria abitazione.

## Bibliografia – Fonti

Standard Taurus, Lugano  
[www.standardtaurus.com](http://www.standardtaurus.com)  
Arpa – Friuli Venezia Giulia  
[www.arpafgv.it](http://www.arpafgv.it)  
Arpat – Toscana  
[www.arpatoscana.it](http://www.arpatoscana.it)  
Who - OMS Ginevra

## Libri

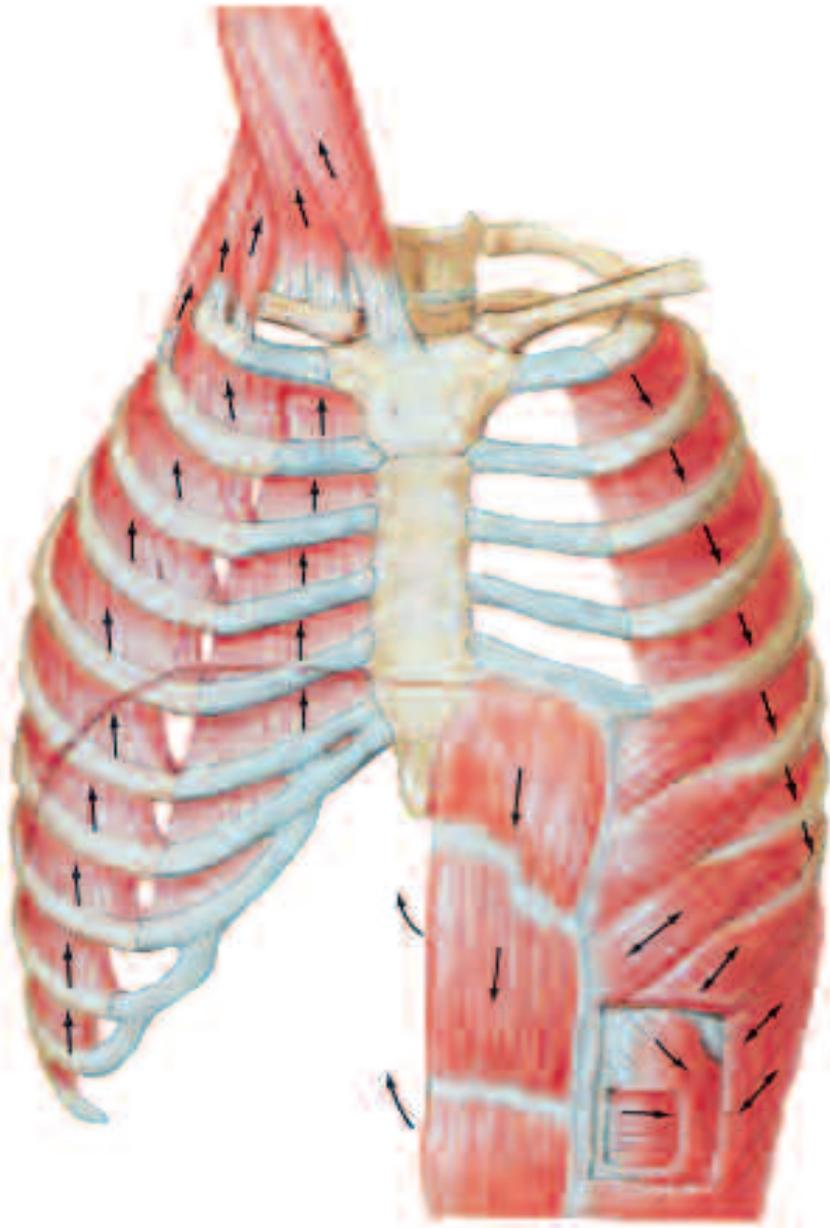
Inquinamento e salute dei bambini ([www.pensiero.it](http://www.pensiero.it))  
Inquinamento Indoor Outdoor  
[www.build.it](http://www.build.it)



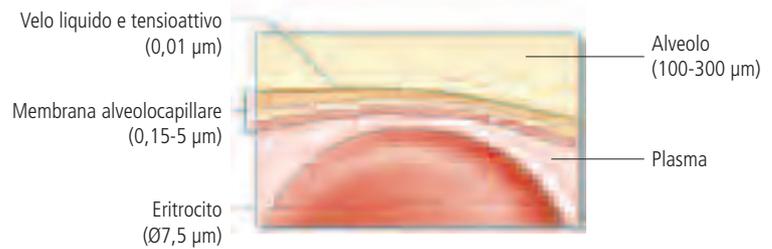
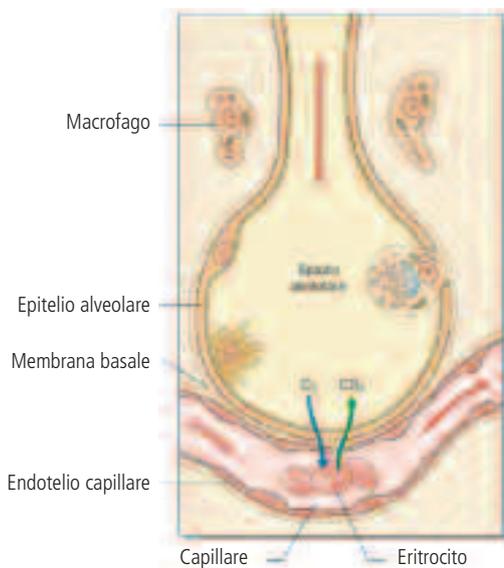
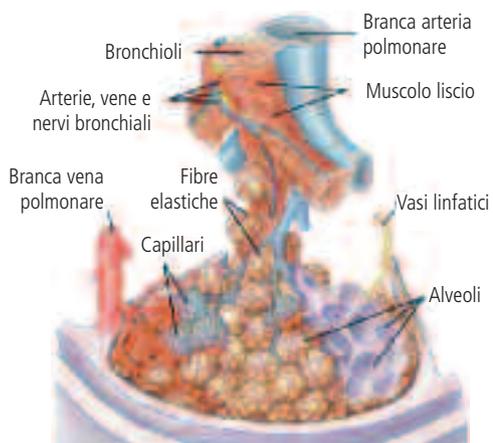
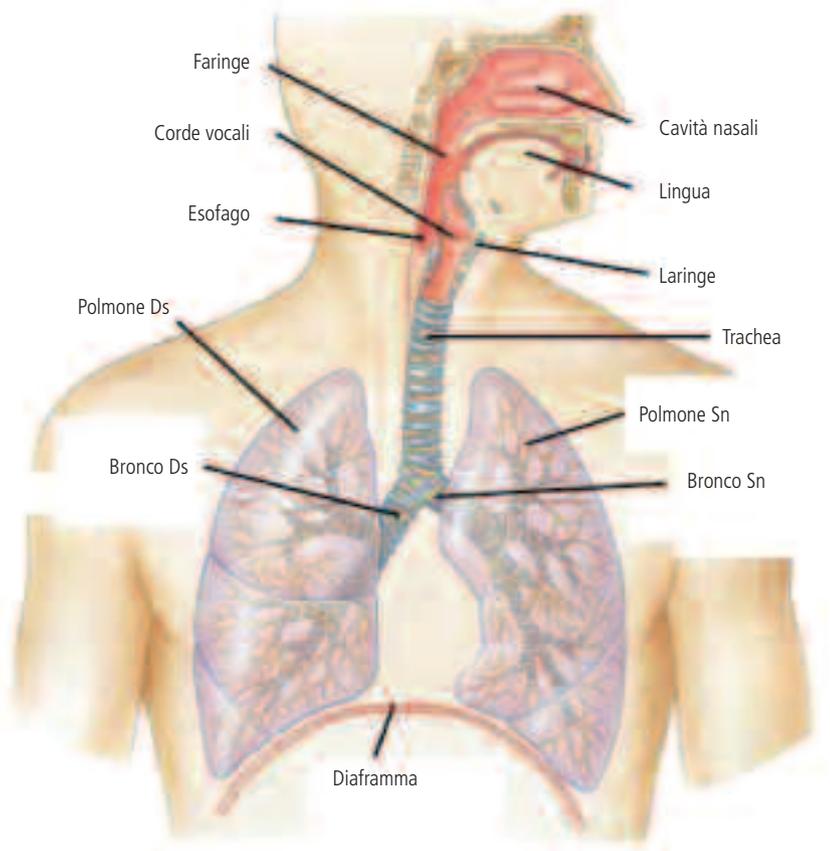
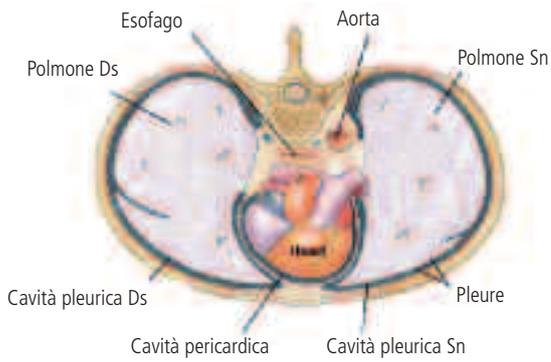
## Fondamenti della meccanica respiratoria

La meccanica della respirazione esterna (diversamente da quanto accade nella respirazione interna di cellule e tessuti) si basa sull'alternanza ritmica di espansione e compressione del torace – e quindi la variazione del volume polmonare.

L'aumento di quest'ultimo determina un abbassamento della pressione nel polmone: viene inspirata aria (inspirazione). La riduzione del volume polmonare determina l'aumento della pressione nel polmone: viene espulsa aria (espirazione). Contrariamente a quanto si pensa, quindi, durante la respirazione non viene pompata aria nei polmoni, ma l'aria viene aspirata in quanto si genera una depressione intrapolmonare ("effetto mantice"). Coste, muscoli del torace (soprattutto intercostali) e diaframma nonché le fibre elastiche nei polmoni cooperano alla respirazione nel seguente modo:



- **Durante l'inspirazione**, le coste vengono sollevate dai muscoli intercostali (in particolare quelli esterni) e dai muscoli scaleni. Dal momento che le coste sono ricurve e presentano un decorso obliquo dall'alto in basso, la loro elevazione determina l'aumento sia del diametro antero-posteriore che, in minor misura, del diametro trasverso del torace. Contemporaneamente, per contrazione, vengono abbassate le cupole diaframmatiche, si espande anche il diametro longitudinale del torace. Inoltre, si amplia l'angolo compreso tra sterno ed arcate costali. In tal modo aumenta il volume toracico totale.
- **Durante l'espirazione**, il volume toracico si riduce. Questo processo non richiede ulteriore energia muscolare: i muscoli che intervengono durante l'inspirazione si rilassano, il polmone si riduce di volume in quanto le numerose fibre elastiche del tessuto connettivo polmonare estese durante l'inspirazione forniscono l'energia accumulata. Solo in caso di espirazione forzata intervengono i muscoli espiratori (soprattutto quelli intercostali interni) riducendo il volume toracico più velocemente e in misura maggiore rispetto a quanto sarebbe possibile con il solo intervento delle fibre elastiche.

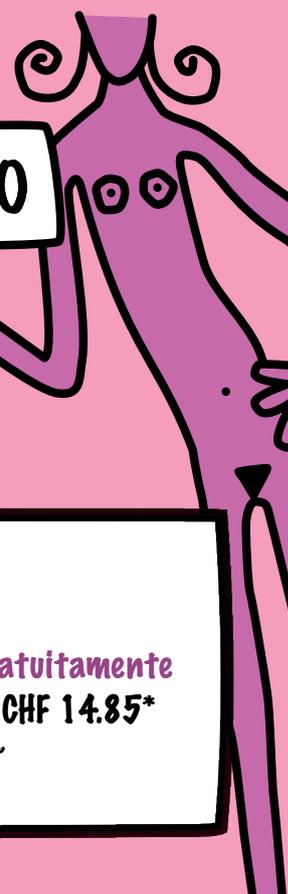




## Multi-Gyn® FloraPlus

Con effetto prebiotico, per trattare i problemi di micosi vaginali ed a mantenere una flora vaginale sana.

NUOVO



### AZIONE DUOPACK

All'acquisto di un Multi-Gyn FloraPlus, riceverete **gratuitamente** un flacone di Multi-Gyn FemiWash per un valore di CHF 14.85\*

\* valevole fino ad esaurimento dello stock "duopack"

## Nuovo: Multi-Gyn® FloraPlus, con effetto prebiotico

Ideale per i problemi di micosi vaginale e la prevenzione delle infezioni vaginali

**Perché alcune donne non soffrono mai di infezioni o micosi vaginali mentre altre ne sono molto più soggette e sono colpite ogni anno da diversi episodi infettivi?**

Il principale fattore per la salute delle mucose vaginali è il **corretto equilibrio della flora vaginale** (principalmente dei lattobacilli) **chiamata flora di Döderlein**. I batteri che la compongono bloccano i **germi patogeni** e ne impediscono lo sviluppo.

**Tuttavia, l'equilibrio della flora di Döderlein** è molto fragile e può alterarsi facilmente. Perciò, l'assunzione di antibiotici, l'uso di disinfettanti vaginali o di detergenti intimi a base di sapone, lo sperma, la pillola contraccettiva oppure gli ormoni, lo stress... non fanno che indebolire la flora di Döderlein che non è più in grado di svolgere la sua funzione

protettiva favorendo, di conseguenza, la proliferazione dei germi patogeni.

#### Primo consiglio

**Attenzione ai prodotti che usate!**

Non devono contenere disinfettante, sapone, profumo o conservante.

**La gamma Multi-Gyn® è perfettamente indicata per la cura delle parti intime** e non altera l'equilibrio della flora di Döderlein.

#### Secondo consiglio

**Stimolate regolarmente la vostra flora vaginale** (ogni donna ha una flora specifica) **con un prodotto prebiotico** studiato per questo scopo (nutrire i batteri utili alla vagina); è il **miglior approccio preventivo** che possiate adottare. **Fate lo stesso in caso di micosi**; la flora di Döderlein così stimolata si occuperà in modo naturale dell'infezione in corso.

**Con Multi-Gyn® FloraPlus, l'effetto prebiotico sarà ottimale** e, nello stesso tempo, l'estratto in esso contenuto **attenuerà rapidamente gli sgradevoli sintomi** dell'infezione.

#### Terzo consiglio

I sintomi dei disturbi vaginali possono indicare se il problema sia dovuto a batteri (batteriosi vaginale) o a lieviti (candidosi). I principali sintomi di una batteriosi vaginale sono perlopiù un odore di pesce e un pH superiore a 4,5 mentre se si tratta di una micosi i sintomi sono spesso rappresentati da perdite bianche, granulose, con un pH inferiore a 4,5.

**Per problemi di origine batterica, si consiglia Multi-ActiGel mentre Multi-Gyn® FloraPlus è consigliato per problemi legati a micosi vaginale.**

## Il buco dell'ozono

**L'arrivo dell'estate e del caldo riproporrà inesorabilmente il tema dell'ozono come inquinante, nocivo per i polmoni. Quando però l'ozono si trova nella stratosfera, e non al livello del suolo, esso rappresenta una protezione insostituibile per la vita sulla terra.**

### L'ozono

L'ozono è un gas in tracce formato da 3 atomi di ossigeno (O<sub>3</sub>) e perlopiù concentrato nella stratosfera, tra circa 10 e 50 km di altezza, dove assorbe gran parte delle radiazioni ultraviolette (UV) che arrivano dal sole, nocive per l'uomo, gli animali e le piante. Una quantità molto variabile di ozono è pure presente negli strati più bassi dell'atmosfera (nella troposfera), dove si forma dall'interazione della radiazione solare con inquinanti prodotti dalle attività umane. Tipicamente, la concentrazione del gas nella stratosfera è di 10 volte maggiore che al livello del suolo. Se respirato, l'ozono ha un effetto irritante sulle vie respiratorie.

### Unità Dobson (DU)

L'unità Dobson (DU) è utilizzata per valutare il tasso di ozono complessivo nell'atmosfera. 100 DU di ozono sulla superficie della terra formerebbero uno strato di 1 millimetro di spessore. Ai tropici nel corso dell'anno i livelli di ozono variano tra 250 e 300 DU, nelle regioni temperate tra 300 e 500 DU.

### L'ozono stratosferico

La formazione dell'ozono nella stratosfera avviene principalmente sopra la zona equatoriale dove la radiazione solare è più rilevante. Le radiazioni UV (con una lunghezza d'onda inferiore a 240 nanometri) dissociano l'ossigeno molecolare in ossigeno atomico (O) che, per la sua reattività, si combina rapidamente con una molecola di ossigeno (O<sub>2</sub>) originando l'ozono (O<sub>3</sub>). A loro volta, le molecole di ozono assorbono radiazione solare con lunghezza d'onda un po' più lunga (tra 240 e 340 nanometri) e la fotolisi che ne segue libera un atomo e una molecola di ossigeno. Si instaura così un equilibrio dinamico che mantiene la concentrazione del-

l'ozono pressoché costante. La produzione globale di ozono è stimata a ca. 4000 tonnellate al secondo. Dalle zone equatoriali l'ozono è poi trasportato verso i poli dalle correnti atmosferiche.

### Variazioni dell'ozono stratosferico

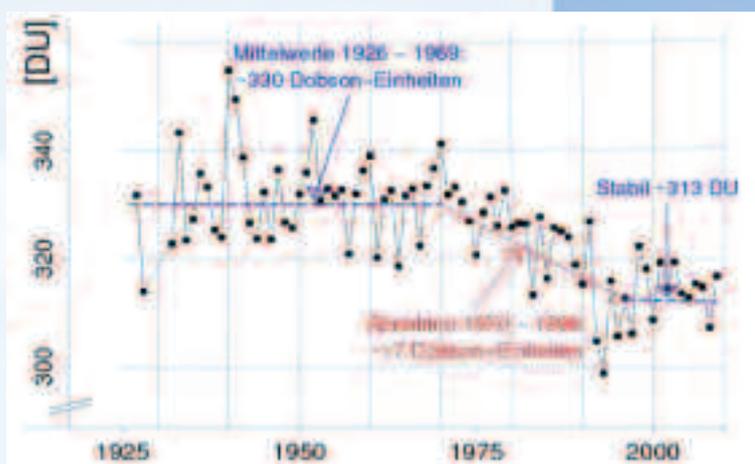
Variazioni naturali della quantità dell'ozono stratosferico sono legate al ciclo dell'attività solare (circa 11 anni) e a un ciclo quasi biennale dovuto all'alternarsi dei venti stratosferici nella fascia intertropicale. Molto più importanti sono però le variazioni annuali determinate dalla variabilità naturale delle condizioni meteorologiche. Anche fenomeni casuali come le eruzioni vulcaniche possono portare a delle variazioni sensibili della quantità di ozono.

### La distruzione dell'ozono nella stratosfera

Il danneggiamento dello strato d'ozono avviene soprattutto a causa di sostanze chimiche a lunga permanenza nell'aria, come i clorofluorocarburi (CFC, costituiti da cloro, fluoro e carbonio). Ancora più reattivi dei CFC, sono i gas halon (bromofluorocarburi, composti costituiti da bromo, fluoro e carbonio). Gli halon sono utilizzati come agenti estinguenti del fuoco e il bromo è molte volte più efficace nella distruzione della fascia di ozono del cloro. Nel 1987, in base al protocollo di Montreal, furono introdotti dei provvedimenti per arrestare la produzione di CFC.

Fosco Spinedi, meteorologo  
MeteoSvizzera,  
centro regionale Locarno Monti

Andamento del livello dell'ozono complessivo sopra Arosa, in unità Dobson (fonte: [www.meteosvizzera.admin.ch/web/en/climate/swiss\\_climate/longterm\\_ozone.html](http://www.meteosvizzera.admin.ch/web/en/climate/swiss_climate/longterm_ozone.html)).



# Non impedisce alle piante di fiorire, ma blocca le reazioni allergiche.



Agisce fino a  
**24 ORE.**

Cet eco® aiuta in caso di raffreddore da fieno, raffreddore allergico e infiammazione allergica della congiuntiva. Le compresse sono piccole e facili da ingerire. Per Cet eco® 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

## Il buco dell'ozono

Ogni anno, durante la primavera dell'emisfero australe (settembre-ottobre), la concentrazione dell'ozono stratosferico sopra l'Antartide presenta un drastico calo (anche del 60%) a causa di variazioni naturali. Purtroppo gli inquinanti rilasciati nell'atmosfera hanno accentuato la distruzione dell'ozono e dalla metà degli anni settanta questa periodica diminuzione è diventata sempre più marcata ed estesa, tanto da prendere il nome di "buco dell'ozono". Un assottigliamento dello strato di ozono è stato constatato anche sopra il Mare Artico, fatto che potrebbe preludere alla formazione di un altro buco dalla parte opposta del globo.

## Conseguenze della riduzione dello strato d'ozono

Una riduzione dell'effetto schermante dell'ozono porta a un aumento dei raggi UV che raggiungono la superficie terrestre. Nell'uomo l'eccessiva esposizione ai raggi UV aumenta il rischio di cancro della pelle e di danni alla retina dell'occhio, nelle piante gli UV possono invece causare un'inibizione parziale della fotosintesi, causando un rallentamento della crescita (e una diminuzione dei raccolti), mentre nel fitoplancton (alla base della catena alimentare marina) tendono a diminuire l'attività fotosintetica, causando uno scompenso degli ecosistemi oceanici.

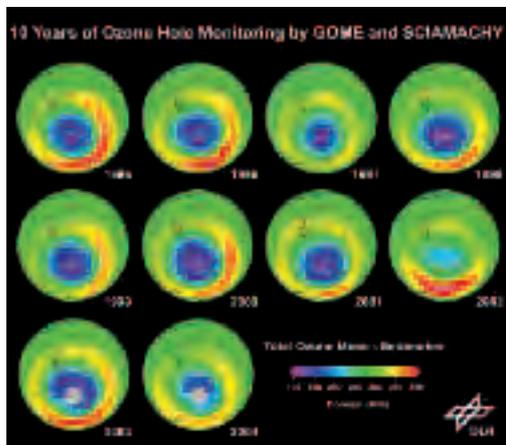
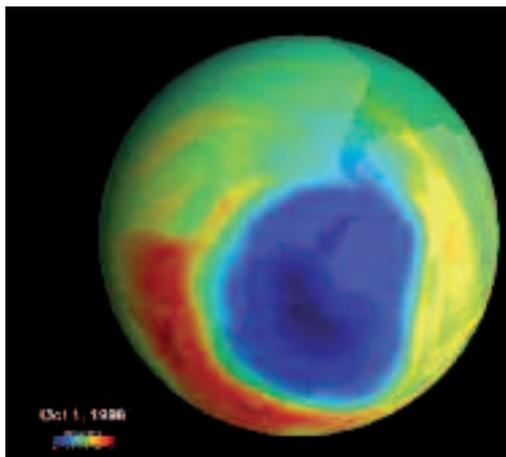
## La misurazione dell'ozono in Svizzera

Le prime misurazioni dell'ozono atmosferico furono effettuate nel 1926 dal prof. P. Götz del Politecnico federale di Zurigo, con l'ausilio di uno spettrofotometro, sviluppato in Inghilterra dal prof. Dobson (che diede il nome all'unità di misura). Da allora il Lichtklimatisches Observatorium di Arosa (LKO) ha eseguito i rilevamenti quasi senza interruzioni. Meteosvizzera, l'Ufficio federale di meteorologia e climatologia, gestisce inoltre un sistema di misurazione dell'ozono con un rilevatore chimico appeso a un pallone sonda che sale a oltre 30 km di altezza. Il sistema fu sviluppato nel 1966 dal prof. H. U. Dütsch del Politecnico federale.

## Evoluzione della fascia dell'ozono

Il buco dell'ozono sopra l'Antartico si ripete di anno in anno con modalità differenti. Secondo il National Institute of Water and Atmospheric Research della Nuova Zelanda (NIWA), nel 2010 l'estensione del buco e la quantità di ozono perso sono stati i più ridotti da 5 anni (i massimi risalgono al 2000 e 2006). Ciò potrebbe essere un segnale che la riduzione della produzione di CFC e altre sostanze chimiche dannose stia incominciando a farsi sentire, anche se è ancora prematuro parlare di un'inversione di tendenza. Anche le misurazioni sopra la Svizzera mostrano segnali positivi: se dal 1970 al 1995 circa si è rilevata una diminuzione costante, da un buon decennio il tasso sembra invece restare stabile.

*Fosco Spinedi, meteorologo*



Per saperne di più

Le informazioni del presente articolo sono state elaborate con l'aiuto dei seguenti siti:  
[www.nonsoloaria.com](http://www.nonsoloaria.com)  
[www.meteosvizzera.admin.ch/web/it/meteo/ozone\\_layer.html](http://www.meteosvizzera.admin.ch/web/it/meteo/ozone_layer.html)  
[www.meteosvizzera.admin.ch/web/it/clima/clima\\_della\\_svizzera/ozono.html](http://www.meteosvizzera.admin.ch/web/it/clima/clima_della_svizzera/ozono.html)  
[www.msnbc.msn.com/id/40484078/ns/world\\_news-world\\_environment/](http://www.msnbc.msn.com/id/40484078/ns/world_news-world_environment/)

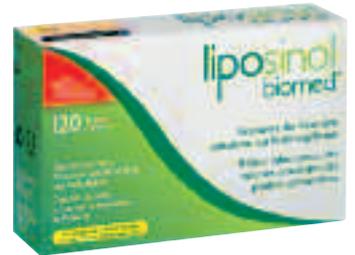
Il buco dell'ozono nel 1998. Il colore blu indica un basso livello di ozono, il rosso elevato (fonte: [apod.nasa.gov/apod/ap981014.html](http://apod.nasa.gov/apod/ap981014.html)).

Serie di immagini dell'Ente Spaziale Europeo (ESA Global Ozone Monitoring Instrument, GOME) dell'evoluzione del buco dell'ozono nel corso degli anni. Il colore blu indica un basso livello di ozono, il rosso elevato (fonte: [www.gsepromote.org/gallery/o3hole/o3hole.html](http://www.gsepromote.org/gallery/o3hole/o3hole.html)).

Riduce il grasso  
in modo naturale.

liposinol  
biomed™

Diminuisce l'assorbimento delle  
calorie contenute nei grassi alimentari.



NUOVO  
MAXI CONFEZIONE DA  
120 COMPRESSE

Controllo del peso,  
Prevenzione e trattamento  
dell'obesità

Principio attivo vegetale

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

Infoline: 0800 240 633



BioMed

Anche i carboidrati  
fanno ingrassare.

carbosinol  
biomed™

Riduce l'assimilazione  
di calorie da carboidrati.



NUOVO

Controllo del peso,  
Prevenzione e trattamento  
dell'obesità

Principio attivo vegetale

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

Infoline: 0800 240 633

BioMed



## Dislessia

### Cos'è la dislessia

Con il termine dislessia si definisce una serie di disturbi che concernono non solo le difficoltà più o meno accentuate nell'apprendimento della lettura, ma che possono anche generare problemi di scrittura (disortografia e disgrafia) e di calcolo (discalculia). Spesso queste difficoltà coesistono.

### Il bambino dislessico

Non è meno intelligente dei suoi compagni, anzi: spesso è creativo e socievole e può avere un QI (quoziente intellettuale) elevato. Ogni bambino dislessico è un caso molto particolare e personale: generalizzando si può dire che riesce a scrivere e a leggere solo impegnandosi al massimo, perché non può farlo come avviene di solito, in modo automatico. Infatti, normalmente, lettura e scrittura, dopo la prima fase di apprendimento, diventano atti automatici, alla stessa stregua come, una volta appresa la guida di un'auto, non è più necessario concentrarsi sulle singole procedure e coordinarle.

### Conseguenze

Pur impegnando al massimo le sue energie, il dislessico si stanca molto e velocemente; è lento, troppo lento nel seguire il programma scolastico, sbaglia frequentemente, sostituisce e salta parole, righe. Difficilmente riesce ad imparare le tabelline, l'ordine alfabetico, i giorni della settimana e dei mesi in sequenza. Sovente confonde la destra con la sinistra e non ha un corretto senso del tempo.

Ha difficoltà nell'espressione scritta e verbale del pensiero, fatica a memorizzare i termini difficili.

Può presentare problemi di attenzione e concentrazione.

Queste difficoltà possono portarlo a depressione e chiusura, a somatizzazioni a vario livello, spesso sfocianti in aggressività.

### Cosa fare

Considerate le particolarità del bambino, occorre che genitori e insegnanti accettino que-

ste sue caratteristiche e ne tengano conto, cercando di metterlo a suo agio, riconoscendo ed apprezzando i suoi sforzi, permettendogli di lavorare al suo ritmo.

L'intervento con un metodo specifico, permette di risparmiare tempo, energie e frustrazioni.

### Il metodo Davis®

Concepito da un dislessico negli anni '80, oltre che dare un aiuto didattico, stimola le potenzialità comuni ai dislessici: la creatività, il tipico pensiero non verbale (che scaturisce da immagini).

L'allievo, sia esso bambino, giovane o adulto, segue un corso intensivo, individuale, della durata di una settimana.

Con la guida della consulente Davis riconosce le sue difficoltà, si rende consapevole delle sue potenzialità e apprende un metodo per risolvere i suoi problemi, siano essi scolastici o lavorativi.

Le caratteristiche originali del metodo, possono riassumersi nella conoscenza dei simboli della lettoscrittura, nella tecnica di orientamento (concentrazione rilassata), in esercizi di lettura e scrittura, nella consapevolezza e gestione della propria energia.

L'utilizzo del modellaggio per rappresentare le parole di cui non si comprende il significato aiuta a costruire i percorsi mentali che sono cruciali per lo sviluppo della lettura e della scrittura.

### Il "Centro per la dislessia -APE-" a Lumino

È stato aperto dodici anni fa, tra i suoi clienti annovera persone di età diversa, dai 7 ai 54 anni, provenienti dal Ticino e da tutta l'Italia. Offre un percorso individuale, intensivo: una "full immersion" nel metodo, che porta alla consapevolezza di come impostare il proprio apprendimento. Terminato il corso di cinque giorni, l'allievo ha un programma da applicare quotidianamente a casa, a scuola o sul lavoro. Quando il cliente è giovane, in momenti pre-stabiliti, anche i genitori vengono coinvolti nell'apprendimento e nell'applicazione del

### Consuelo Lang

Consulente Davis  
Responsabile del  
"Centro per la dislessia"  
6533 Lumino  
Tel. 091 829 05 36  
[www.dislessia.ch](http://www.dislessia.ch)  
[lang@dislessia.ch](mailto:lang@dislessia.ch)



INNOVAZIONE ANTI-AGE PER PELLI MATURE



## Sérénage

Per nutrire e ridensificare

Maggiore tonicità,  
luminosità e benessere

NOVITÀ



Senza parabeni

## Se il freddo vi dà sul nervo.

Il dentifricio **elmex** SENSITIVE PROFESSIONAL™

- ✓ Sollievo istantaneo dal dolore per i denti sensibili, se applicato direttamente per 1 minuto
- ✓ Efficacia duratura se usato due volte al giorno per la normale igiene orale
- ✓ Innovativa tecnologia PRO-ARGIN™ con ingredienti naturalisi utilizza anche negli studi dentistici



Il dentifricio **elmex** SENSITIVE PROFESSIONAL™  
Apporta sollievo istantaneo e duraturo.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito [www.elmexsensitiveprofessional.ch](http://www.elmexsensitiveprofessional.ch)

# spazio salute

metodo. Potranno così seguire con consapevolezza il figlio.

Infatti, per un cambiamento anche a livello neurologico, le esercitazioni consigliate andranno fatte per almeno un anno. L'orientamento appreso, definibile come sistema di concentrazione rilassata, dovrà entrare nelle abitudini, automatizzazioni quotidiane.

L'esperienza fatta dal 1998 mi fa affermare che al termine di ogni corso vi è stato sempre un cambiamento positivo; l'applicazione quotidiana e costante del metodo ha sempre portato al successo e soprattutto ad una miglior consapevolezza di sé ed autostima.

*Consuelo Lang*

## Bibliografia

Davis Ronald:  
"Il dono della dislessia",  
Armando, pagg 238

Reid Gavin:  
"È dislessia!", Erickson, pagg165

Stella Giacomo:  
"La dislessia". Il Mulino,  
pagg 130

Autori diversi AID:  
" La dislessia raccontata agli  
insegnanti", Libri liberi, pagg 63



## Naso otturato? La soluzione si chiama Emser®

### Stop ai pollini, allergeni e simili:

La sciacquatura della cavità nasale con la doccia nasale di Emser® e con il sale per irrigazione nasale di Emser® rimuove i pollini dal naso e riduce in maniera veloce e naturale i sintomi tipici della febbre del fieno.

**Il vostro vantaggio:  
Cura e protezione  
del naso.**



Dal vostro farmacista!

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

**Doccia nasale Emser®.** Per la pulizia semplice e a fondo del naso. **Sale per irrigazione nasale di Emser®.** Miscela di sali minerali con il 5% di sale Emser naturale. Per liberare il naso da agenti patogeni, polline e sporco e per inumidire la mucosa nasale. Leggere il foglietto illustrativo. SIEMENS & CO GmbH & Co. KG, Postfach 12 62, D-56119 Bad Ems

# Caduta dei capelli?\*

Capelli sottili?  
**Capelli strappati?**



**pantogar®**

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

 Merz Pharma (Svizzera) SA, 4123 Allschwil

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Pantogar**  
300 capsule  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 31.05.2011



\*Correlato al largo spettro d'indicazioni di pantogar®  
Disponibile in farmacie.  
Leggere il foglietto illustrativo.

**Dismenol Formula L –**

**Agisce rapidamente nei dolori mestruali,  
quasi sempre in 30 minuti.**

Dismenol Formula L contiene ibuprofene, un principio attivo, sotto forma di sale di lisina idrosolubile. Agisce nell'arco di 30 minuti, per un'azione che dura 6 ore circa.



Dismenol Formula L è disponibile senza prescrizione in farmacia o in drogheria. Si prega di leggere il foglietto illustrativo.



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Dismenol**  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 31.05.2011



Merz Pharma (Svizzera) SA, 4123 Allschwil 

# isy calm<sup>®</sup>

## AFTE DOLOROSE & piccole piaghe della bocca

ALLEVIA SUBITO IL DOLORE

- **Non brucia**
- **Crea una pellicola protettiva**
- **Protegge le mucose della bocca**
- **Insapore**

Chiedete al vostro specialista

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



www.b.a.d.fr

DO  
DENTISTE  
LABORATOIRES

## Stanchi? Affaticati?

# Supradyn<sup>®</sup>

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



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

### Supradyn

30 past. eff. + 90 past.

**20%**  
di sconto

valido fino al 31.05.2011



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

# spazio anniversari

## 20 anni Farmacia Centrale Biasca

**Rolf Dürig**  
farmacista dipl. fed.

**Farmacia Centrale SA**  
6710 Biasca  
Via Pini 18  
Tel. 091 862 12 12  
Fax 091 862 43 23

20 anni fa la Confederazione compiva 700 anni. Come non ricordare la splendida tenda dell'architetto Botta che maestosamente capeggiava nella cornice di Castelgrande, simbolo effimero di quella ricorrenza. Fortunatamente la giovane storia della Farmacia Centrale non è stata altrettanto aleatoria. Iniziata nello stabile del Centro Commerciale Biasca Borgo, allora fresco di costruzione, si trasferì l'anno seguente nell'attuale sede subendo negli anni successivi un ulteriore ampliamento. Un'evoluzione non

solo di spazi ma soprattutto di contenuti, di servizi farmaceutici e di benessere, cercando di assecondare per il meglio le aspettative e le necessità della clientela, in una realtà sociale in continuo cambiamento. L'entusiasmo con cui è iniziata questa avventura continua e si tramanda come un virus benefico nelle persone man mano coinvolte. Ringraziamo quanti, con la loro fiducia e fedeltà, ci hanno permesso di crescere ed hanno apprezzato quanto da noi fatto in questi 20 anni.

*Con voi e per voi ... anche in futuro*



## Programma del 20°

**Mercoledì 11 maggio** Giornata natura e pomeriggio dedicato ai più piccoli

**Giovedì 12 maggio** Giornata cura del viso e del corpo con analisi della pelle e del capello

**Venerdì 13 maggio** Giornata Salute con la possibilità di verificare i propri valori fisiologici

Ogni giorno vi aspettano, accanto alle consuete offerte, interessanti proposte, omaggi e sorprese.

Dalle 17.00 di venerdì verrà servito l'aperitivo del giubileo.

### Non mancate di farci visita!

"Inoltre, durante i 3 giorni di giubileo, avrete uno **sconto speciale del 20%** sui prodotti naturali e cosmetici e solo venerdì **10% su tutto l'assortimento.**"



# farmacie affiliate



**Melide**  
**Farmacia Internazionale**  
6815 Melide  
Via Pocobelli 15  
Tel. 091 649 94 80



**Minusio**  
**Farmacia Verbano Sagl**  
6648 Minusio  
Via San Gottardo 80  
Tel. 091 743 15 58



**Nuove 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



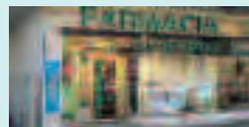
**Bissone**  
**Farmacia Sant'Antonio Bissone SA**  
6816 Bissone  
Contrada Busi 3  
Tel. 091 649 80 00



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



**Gravesano**  
**Farmacia Tosi**  
6929 Gravesano  
Via San 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 di Besso**  
6903 Lugano  
Via Besso 32a  
Tel. 091 966 40 83



**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



**Melide**  
**Farmacia Internazionale**  
 6815 Melide  
 Via Pocobelli 15  
 Tel. 091 649 94 80



**Mendrisio**  
**Farmacia Ferregutti Sagl**  
 6850 Mendrisio  
 Via Lavizzari 25  
 Tel. 091 683 05 05



**Minusio**  
**Farmacia Verbano Sagl**  
 6648 Minusio  
 Via San Gottardo 80  
 Tel. 091 743 15 58



**Morbio Inferiore**  
**Farmacia Serfontana SA**  
 6836 Serfontana  
 Centro Serfontana  
 Tel. 091 683 05 05



**Ponte Tresa**  
**Farmacia Malcantonese SA**  
 6988 Ponte Tresa  
 Via Lugano 14  
 Tel. 091 606 32 31



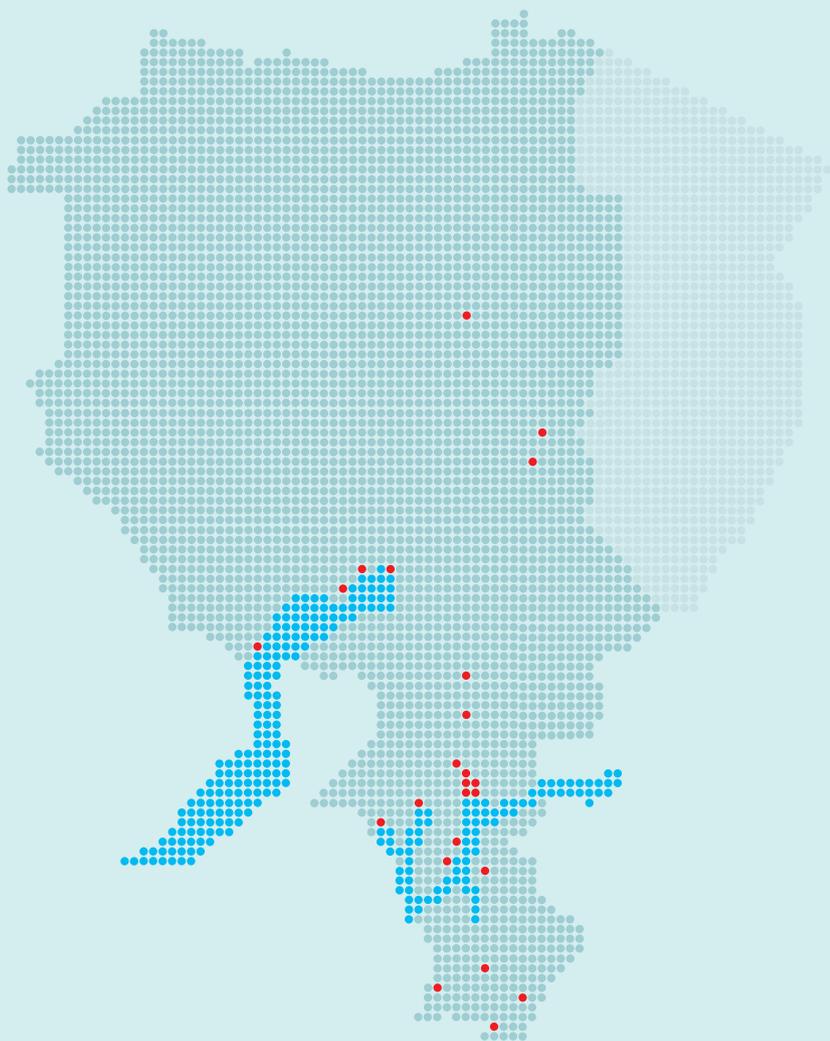
**Stabio**  
**Farmacia Zanini**  
 6855 Stabio  
 Piazza Solza  
 Tel. 091 647 39 13



**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



# NUOVO



**Perdere peso mangiando meno e senza sforzi  
È possibile con OBESIMED®**

OBESIMED®, ideale per:

- perdere peso (semplice sovrappeso o obesità)
- facilitare l'adozione di un regime a basso contenuto calorico o per modificare le proprie abitudini alimentari
- Prevenire l'aumento di peso o l'esagerata consumazione alimentare
- contiene Omtec19®



# PERDERE PESO

**OBESIMED®**  
Semplice, efficace e apprezzato

HYGIS SA  
Ch. du Curbit 1  
1136 Bussy-Chardonney  
www.obesimed.ch



## Dimagrire velocemente o dimagrire bene?

Se durante l'anno è abbastanza facile mantenere un certo equilibrio per quanto riguarda l'alimentazione, con l'arrivo delle Feste i pasti diventano più pesanti e ricchi di grassi. Dopo un periodo costellato di grandi pranzi in famiglia, è tempo di correre ai ripari ed eliminare i chili accumulati inopinatamente.

Tuttavia, i miracoli non esistono! Per perdere peso, bisogna imporsi due regole: assumere meno calorie di quante se ne brucino e intensificare l'attività fisica per bruciarne di più. Entrambe le regole sono causa di attacchi di fame, fatica e nervosismo.

### Quale metodo scegliere?

Avete a disposizione diversi approcci. La tendenza del momento è rappresentata dai brucia-grassi, sostanze di cui si sta parlando molto. Questi prodotti catturano i grassi evitando così che vengano assimilati. Il metodo funziona, con possibili inconvenienti (per esempio diarree

grasse e incontrollabili) e permette di diminuire l'apporto energetico senza modificare drasticamente la propria dieta. Tutto va bene (o quasi) durante il periodo dell'assunzione del prodotto con un'effettiva perdita di peso, ma non appena si smette di prenderlo, non avendo modificato le proprie abitudini alimentari, si riprendono i chili perduti se non di più. In effetti, non appena l'organismo disporrà nuovamente di grassi, ricostituirà le sue riserve e si riprenderà peso.

Un altro approccio, un po' più complesso, consiste nel modificare le proprie abitudini alimentari per ridurre poco per volta le calorie assunte bruciando, di conseguenza, le riserve di grasso. È difficile ma esistono oggi degli induttori di sazietà che consentono di riuscirci senza troppi sforzi. Questo approccio contempla l'abitudine di mangiare di meno (piccole porzioni, niente spuntini, rispettare l'ora dei pasti...) e ritrovare la linea be-

neficiando più a lungo dell'effetto dell'induttore di sazietà anche dopo aver interrotto la sua assunzione, senza effetto yoyo.

È il principio di un nuovo prodotto a base di fibre naturali chiamate Omtec19®. Assunte un'ora prima del pasto, queste fibre assorbono grandi quantità d'acqua, formando così una sostanza naturale che riempie lo stomaco. Questa procurerà una sensazione di pienezza e contribuirà a saziarvi nel corso del pasto. Automaticamente mangerete di meno e, siccome questa massa rallenterà anche lo svuotamento dello stomaco, vi sentirete sazi più a lungo e avvertirete meno frequentemente l'esigenza di sgranocchiare qualcosa.

**OBESIMED® a base di Omtec19® vi aiuta a cambiare le vostre abitudini alimentari e a perdere peso senza fatica.**

## Imparare a star bene con il Metodo Grinberg®

**Il dolore, il malessere fisico e gli umori ci limitano nel condurre la vita che desideriamo.**

La distanza fra come vorremmo fosse la nostra vita e come realmente è, si esprime spesso sotto forma di dolore fisico, frequente stress o ansia, ricorrenti stati d'animo debilitanti e umori negativi. Forse sentiamo il desiderio di cambiare le cose ma non sappiamo come farlo. Il primo passo verso un cambiamento richiede la volontà di imparare come questi disagi si manifestano nella nostra vita e nel nostro corpo. Ognuno di noi ha la capacità di scegliere di andare oltre i limiti creati da questa condizione, di muoversi con maggiore libertà, forza e flessibilità, di respirare liberamente, recuperando energia e aumentando la capacità di raggiungere i propri obiettivi.

Possiamo imparare a conquistare una condizione di maggior salute e benessere! Ecco cos'è il Metodo Grinberg, è un percorso d'insegnamento attraverso il corpo; che usa il tocco, la respirazione, i movimenti e gli esercizi. Ci insegna a prestare più attenzione al nostro corpo, per riconoscere e interrompere risposte fisiche ripetitive e limitanti.

Quando fermiamo l'automatismo delle nostre abitudini scopriamo di avere più possibilità di utilizzare la nostra energia e le nostre qualità tornando così ad essere protagonisti delle nostre scelte e del raggiungimento dei nostri obiettivi.

Nelle sedute si impara a:

- Calmare la mente
- Sviluppare le capacità respiratorie e aumentare il livello di energia
- Aumentare la percezione del mondo che ci circonda e saper riconoscere i nostri bisogni
- Individuare e agire su differenti aree di tensione e dolore e acquistare maggior controllo sui muscoli e sui movimenti
- Riconoscere e fermare comportamenti ripetitivi e riacquistare maggiore libertà di movimento e di espressione
- Permettere al corpo di usare la sua energia per curarsi.

### Vi invitiamo a queste serate informative

per motivi organizzativi per cortesia confermate la vostra presenza indicando un recapito telefonico

#### 5 aprile ore 20.15 a Bellinzona

presso il centro Operatori del Metodo Grinberg, Via Stazione 14

#### *Cos'è il Metodo Grinberg, come raggiungere i propri obiettivi*

Marie Claire Pesenti, trainer autorizzata del Metodo Grinberg®  
tel. 091 646 08 18  
mail: marieclairepesenti@hotmail.com

#### 13 aprile ore 20.30 a Chiasso

presso il centro e scuola del Metodo Grinberg, Via Dante Alighieri 10

#### *Cos'è il Metodo Grinberg, come diventare operatori*

Angela Mondia, insegnante e trainer autorizzata del Metodo Grinberg®  
tel. 091 690 10 30  
mail: segretariato@metodogrinbergscuola-chiasso.com

#### 20 aprile ore 20.30 a Lugano

presso il centro GAYA  
in via Bosciuro 12

#### *Recuperare il silenzio per avere più chiarezza energia e vitalità*

Antonella Catelli, trainer autorizzata del Metodo Grinberg®  
tel. 076 585 15 30  
mail: anto.catelli@gmail.com

**Scuola del Metodo Grinberg**  
Via Dante Alighieri 10  
6830 Chiasso  
Tel. 091 690 10 30  
mail:  
segretariato@metodogrinbergscuola-chiasso.com

**consultate il sito**  
[www.grinbergmethod.com](http://www.grinbergmethod.com)

**Il Metodo Grinberg è un metodo educativo e non persegue fini terapeutici. Non è da considerare una medicina alternativa o un massaggio curativo né un sostegno di tipo assistenziale e di aiuto. Non è adatto alle persone che soffrono di sintomi a rischio di morte né per quelle che presentano condizioni e malattie gravi, che richiedono cure mediche o psichiatriche. Non deve quindi essere sostituito ad alcuna cura. Il metodo non ha basi ideologiche o mistiche e non richiede alcun stile di vita particolare.**

# excILOR

## STOP UNGHIE DETERIORATE DALLE MICOSI

- Macchie bianche
- Unghie ingiallite

Si tratta forse di  
una micosi ?

Chiedete consiglio al  
personale specializzato



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

DG  
DOETSCH GREYHER AG



# emorroidi

o

# emorridi ?



DG  
DOETSCH GREYHER AG

Una soluzione è

**SULGAN<sup>®</sup>N**



Previene e allevia le emorroidi.  
[www.sugan.ch](http://www.sugan.ch)

Sulgan-N è un medicamento. Chiedete consiglio al personale specializzato e leggete il foglietto informativo.

# spazio agenda

**Le farmacie Spazio Salute offrono gratuitamente una seduta di 20 minuti secondo il metodo Grinberg per rilassare collo, spalle e braccia**

## Metodo Grinberg®

### **Soffri di sintomi cronici?**

*Mal di testa, mal di schiena, mal di stomaco, dolori alle cervicali*

### **Sei sempre stanco?**

*Oppure vuoi cambiare qualcosa nella tua vita ma ti manca l'energia per affrontare questo cambiamento? Hai un desiderio che vuoi realizzare?*

### **Sei curioso di scoprire le tue qualità?**

*E come costruisci il tuo sintomo? Ti interessa interromperlo e tornare ad essere libero e leggero?*

**Vieni a conoscere il Metodo Grinberg, gli studenti e gli operatori del Metodo Grinberg saranno presenti nelle Farmacie SpazioSalute nelle seguenti date. Annunciatevi presso la vostra farmacia di fiducia per un appuntamento.**

### **lunedì 4 aprile 2011**

Farmacia dell'Aeroporto	Agno
Farmacia Malcantonese	Ponte tresa
Farmacia San Gottardo	Chiasso
Farmacia San Marco	Vezia
Farmacia Stazione	Bellinzona
Farmacia Bianda	Brissago

### **sabato 9 aprile 2011**

Farmacia Internazionale	Lugano
Farmacia Cattaneo	Lugano
Farmacia di Breganzona	Breganzona
Farmacia Serfontana	Morbio inferiore
Farmacia Dottor Cugini	Giubiasco
Farmacia Varini	Locarno

### **giovedì 14 aprile 2011**

Farmacia Tosi	Gravesano
Farmacia Federale	Lugano
Farmacia Besso	Lugano
Farmacia Zanini	Stabio
Farmacia Centrale	Biasca
Farmacia Verbano	Minusio

### **venerdì 29 aprile 2011**

Farmacia Loreto	Lugano
Farmacia Grancia	Grancia
Farmacia Sant'Antonio	Bissone
Farmacia Internazionale	Melide
Farmacia Caroni	Tenero
Farmacia Ferregutti	Mendrisio

### **lunedì 2 maggio 2011**

Farmacia San Lorenzo	Losone
----------------------	--------

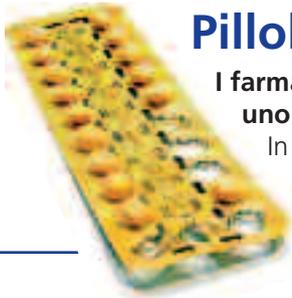


# spazio convenienza

## 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 risciaquo 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. 7.90 100 ml.



### Misuratori di pressione PIC

Le farmacie SpazioSalute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile.

da braccio  
Fr. 99.–



da polso  
Fr. 69.–



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il **Termometro Digitale Flessibile Predictor**

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





## Farmacia Internazionale Melide



### Farmacia Internazionale

6815 Melide, Via Pocobelli 15  
Tel. 091 649 94 80 - Fax 091 649 67 94  
e-mail farm.juri@bluewin.ch

La Farmacia Internazionale di Melide vanta una lunga tradizione familiare. Da oltre 40 anni, dapprima con il farmacista Sig. Fulvio Juri ed in seguito con le sue due figlie, pure loro farmaciste diplomate Federali ETH Zurigo Donatella e Patrizia, l' affezionata clientela viene seguita in modo attento ed individuale.

Apprezzato è il posteggio riservato presso la farmacia, così pure l'orario continuato dalle 8.00 alle 18.30, il servizio a domicilio per i clienti della zona. Quale associata di Spazio & Salute i clienti potranno beneficiare di offerte promozionali estremamente vantaggiose.

Il personale specializzato, oltre alla dispensazione dei medicinali tradizionali, consiglia sulla medicina naturale, rimedi omeopatici, Sali di Schüssler, fiori di Bach, miscele spagiriche personalizzate, oligoelementi, analisi del capello, consigli mirati per diete e per chi vuole smettere di fumare.

Vasto è pure il reparto dermo-cosmetico con le più rinomate marche quali Widmer, Avene, Vichy, Roche Posay, Roc ecc. senza dimenticare gli accessori d'aiuto quali stampelle, calze elastiche Sigvaris, bastoni da passeggio, apparecchi per la misurazione della pressione, tiralatte, prodotti per l'infanzia, alimenti dietetici, prodotti veterinari ecc.

I medicinali che non servono più possono essere consegnati, dopo averli controllati verranno donati ad istituzioni che si preoccupano di riciclarli a popolazioni del terzo mondo.

A tutta la vecchia e nuova clientela le farmaciste, Donatella, Patrizia e Lia coadiuvate da Barbara, Cristina, Félice, Francesca e Rahel danno a tutti il più cordiale benvenuto porgendovi la loro massima disponibilità ed attenzione.



## FARMACIA VERBANO



### Farmacia Verbano Sagl

6648 Minusio, via San Gottardo 80A  
Tel. 091 743 15 58 - Fax 091 743 21 71

La Farmacia Verbano è una farmacia di quartiere attiva dal 1969. Nel 2000 è stata rilevata dall'attuale proprietario: il farmacista Felix Barandun. Dal 2006, per essere ancor meglio raggiungibile, ha traslocato in una moderna palazzina nel cuore pulsante di Minusio, nelle immediate vicinanze della posta, della Banca Raiffeisen, di numerosi negozi e studi medici, nonché facilmente raggiungibile sia con i mezzi pubblici che con i mezzi privati, grazie ai comodi posteggi riservati alla clientela.

Ad accogliere i nostri stimati clienti, oltre ad uno spazio luminoso e aperto, abbiamo un affiatato e allegro team di 7 validi collaboratori (2 farmacisti e 5 assistenti di farmacia) che contando su una lunga esperienza, sono in grado di fornire una consulenza personalizzata e competente.

Nella nostra Farmacia, accanto ai prodotti della medicina tradizionale, offriamo un'ampia scelta di prodotti di parafarmacia, cosmetica, giocattoli per bambini e vari servizi: la misurazione gratuita della pressione, il noleggio di tiralatte, ecc.

Per poter continuare a garantire la massima qualità dei servizi ai nostri clienti, entriamo con entusiasmo a far parte del gruppo di Farmacie Spazio Salute. Se volete scoprire i numerosi vantaggi che vi attendono, passate a trovarci, saremo lieti di darvi il benvenuto tra i nostri affezionati clienti. Inoltre tutti coloro che passeranno da noi con la tessera della cassa malati il giorno del proprio compleanno verranno sorpresi con un piccolo pensiero...



**NUOVO**  
del Tenderdol

# patch dissolubile

**contro afte**

**contro febbre al labbro**



**aphthenpatch**  
by Tenderdol

- protegge
- allevia il dolore
- favorisce la guarigione



**herpatch**  
by Tenderdol

- auto-dissolubile. Nessuna rimozione dolorosa
- con proprietà attive
- favorisce il processo di guarigione

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

## Bruciori di stomaco ricorrenti? **PANTOZOL Control**<sup>®</sup>

**DA SUBITO NELLA  
VOSTRA FARMACIA!**

- Solo **1 piccola compressa** al giorno per un paio di giorni
- **Inibisce** la produzione di **acidi gastrici** in eccesso
- **All'inizio in caso di disturbi gravi:**  
può essere assunto insieme a Riopan Gel<sup>®</sup>

**Si prega di leggere i foglietti illustrativi.**

Nycomed Pharma SA, Dübendorf



sto.ch 2009-PAC-015

**NYCOMED**

## Telefono amico, una voce all'ascolto

<< Telefono Amico, una voce all'ascolto >>, a prima vista una contraddizione in termini perché è evidente che una voce non ascolta ma, al contrario, parla, interviene, dialoga con qualcuno. In realtà la contraddizione è soltanto apparente. Dietro il 143 ci sono infatti voci senza volto – la regola dell'anonimato è il cardine dell'attività – che intervengono solo dopo aver ascoltato con attenzione chi chiama per manifestare un problema, un disagio, una difficoltà legata alla quotidianità, alla solitudine, a difficoltà di relazione, a stati depressivi, a dipendenze di vario segno.

Ad ascoltare e a dialogare con chi chiama sono i volontari, l'asse portante del servizio, persone che hanno scelto di mettere a disposizione parte del loro tempo libero, che operano in gruppo, che seguono corsi di formazione permanente.

Un servizio che, pur nel mutare dei tempi e delle situazioni sociali, va avanti da quarant'anni, da quando venne istituito a Chiasso, il primo febbraio 1971, e riconosciuto come associazione di pubblica utilità. Un'associazione - Telefono Amico (TA) e Grigioni Italiano – di persone fisiche, senza scopo di lucro, apartitica, aconfessionale, basata appunto sul volontariato. Si regge su un apposito Statuto e sugli articoli 60 e seguenti del Codice Civile Svizzero. Fa parte dell'Associazione svizzera "Die Dargebotene Hand" a sua volta membro di Ifotes, la Federazione internazionale dei servizi telefonici di emergenza.

Il 143 è in funzione su tutto il territorio nazionale 24 ore su 24 per 365 giorni l'anno. In quanto numero di pubblica utilità è raggiungibile anche da persone che hanno il telefono "bloccato".

Chi si rivolge a TA è ascoltato senza pregiudizi e aiutato a ritrovare un equilibrio affinché possa riscoprire le proprie personali risorse e capacità per poter affrontare lo stato di disagio in cui si trova. In caso di necessità gli operatori forniscono un numero telefonico di contatto con i servizi più adeguati al "caso" presenti sul territorio.

All'ascolto si alternano volontari appositamente

preparati attraverso una formazione di base di sessanta ore articolate in seminari e incontri cui si sommano altrettante ore di ascolto telefonico accanto a formatori esperti. Dopo la formazione di base i volontari partecipano a un ciclo di formazione continua: 4 ore mensili scandite da attività di gruppo o serate a tema più una supervisione individuale periodica con ascolto telefonico svolta con l'affiancamento di un formatore.



ACCU-CHEK® Aviva Nano

# Quando la performance incontra il design.

Accu-Chek Aviva Nano.  
Per un miglior controllo del diabete.

I pittogrammi prima e dopo i pasti la aiutano  
a monitorare gli effetti del cibo sulla glicemia.

**Experience what's possible.**

Prima dei pasti

Dopo i pasti

**Desiderate ulteriori informazioni?**

I nostri collaboratori sono a vostra disposizione.  
Hotline diabete: 0800 803 303, e-mail: [info@accu-chek.ch](mailto:info@accu-chek.ch)  
o sul sito Internet: [www.accu-chek.ch/nano](http://www.accu-chek.ch/nano)

**ACCU-CHEK®**



## Elimina le formiche più rapidamente



**Gesal PROTECT.**  
Protegge con rispetto.



COMPO Jardin AG



# spazio associazioni

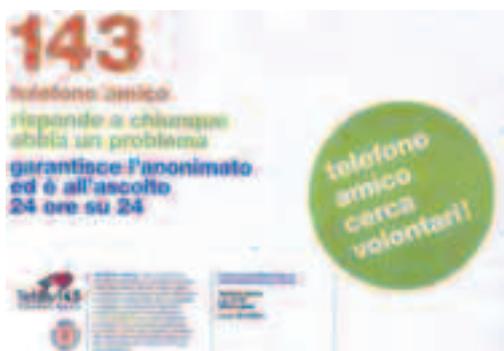
L'ascolto al 143 non si improvvisa e fare il volontario non vuol dire fare il benefattore. Per aiutare il prossimo – lo insegna l'esperienza di tanti anni – la buona volontà non basta: occorre sviluppare attitudini, accettare la diversità dell'altro, conoscere se stessi, esplorare le proprie reazioni (paure, bisogni, emozioni). La formazione è dunque un cammino di riflessione e di ricerca personale indispensabile per svolgere al meglio il proprio servizio.

La preparazione dei volontari è pertanto il pilastro fondamentale su cui si regge TA. Per questa ragione gran parte delle risorse finanziarie (lasciti, donazioni, sussidi pubblici) vengono investite in questo settore vitale. Del resto le richieste di ascolto e di aiuto (11.286 nel 2009) sono aumentate costantemente nel tempo di pari passo con la crescente complessità della società circostante. Al punto che il 143 può essere oggi considerato una cartina di tornasole dei disagi presenti nella società, una rete di prima accoglienza per quanti si confrontano dolorosamente con la "fatica del vivere".

Dal settembre dello scorso anno Telefono Amico collabora anche con il Gruppo Azzardo Ticino Prevenzione (GAT – P) che si occupa della prevenzione del gioco patologico, un fenomeno in crescita ovunque che non risparmia certo la Svizzera italiana. La copertura telefonica generale del 143 si coniuga quindi con la competenza specifica degli specialisti del GAT.



Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito [www.telefonoamico.143.ch](http://www.telefonoamico.143.ch) oppure scrivendo a Telefono Amico, c.p. 4118, 6904 Lugano.



# TU RUSSI?

OGGI SMETTERE DEFINITIVAMENTE  
DI RUSSARE SI PUÒ



www.DrRuss.it

**Novità**  
CHIEDI AL TUO  
FARMACISTA!

RETTORICA E LITV

Russare non è solo un fastidioso rumore per chi ti dorme accanto, ma può essere anche un campanello d'allarme di un fenomeno ben più grave che ha serie conseguenze sulla salute: la sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS), chiamate anche "apnee notturne". Che sono causa di: ipertensione arteriosa, diabete, infarto e ictus, incidenti stradali e depressione.

Ti aspettiamo in farmacia per presentarti l'innovativo bite Dr. RUSS®, la soluzione odontoiatrica in grado di risolvere definitivamente l'annoso e fastidioso problema del russamento, prevenendo inoltre, le apnee notturne.

GARANTITO  
24 MESI  
SODDISFATTI  
O RIMBORSATI

**Smettere di russare  
si può, basta volerlo!**

"TWIN-BITE" ANTIRUSSAMENTO  
Dispositivo Anatomico Automodellante

Importato e distribuito da:

Tech-Area Industry Sagl - Via Puccini 2 - CH 6830 Chiasso - Tel. (+41) 091 682 7178 - Fax (+41) 091 260 6264 - info@tech-area.ch

# Stanchezza cronica?

For your health  
**50** years



Contenuto d'alcool: 32 vol. %



Prodotto  
Svizzero

**Strath**  
Gocce convalescenza

www.bio-strath.ch



# 2011: Bio-Strath AG festeggia 50 anni.

## Da cinquant'anni al servizio della salute pubblica.

Presso la sede centrale di Zurigo e nello stabilimento di produzione di Herrliberg, sul lago di Zurigo, lavorano 16 dipendenti che si occupano della produzione e della vendita dei preparati a base di lievito vegetale Bio-Strath. Tutti si attengono scrupolosamente ai principi formulati dal fondatore di Bio-Strath, Fred Pestalozzi, e portati avanti da suo figlio, David Pestalozzi, attualmente proprietario e amministratore delegato. Alla base della filosofia aziendale vi è la volontà di continuare a garantire l'assoluta naturalezza dei principi attivi contenuti nei prodotti Strath evitando l'aggiunta di sostanze artificiali. L'inalterabilità dei prodotti è ottenuta senza l'uso di conservanti e l'efficacia dei preparati viene regolarmente analizzata e attestata secondo criteri scientifici.

## 61 sostanze nutritive ed essenziali.

Il giovane Fred Pestalozzi guarì dalla sindrome di Menière grazie ad un preparato sperimentato dal chimico tedesco Walter Strathmeyer, alla cui diffusione si dedicò con entusiasmo nell'obiettivo di offrire un prezioso contributo alla salute comune. Dopo un modesto avvio nel 1961, cominciò l'ascesa con la costruzione dello stabilimento di Herrliberg nel 1964.

Qui, mediante uno speciale procedimento, le cellule del lievito vengono arricchite con estratti vegetali e liquefatte. I tempi di produzione durano circa due mesi, dopodiché il prodotto, costituito da ben 61 sostanze nutritive naturali e vitali, è pronto all'uso.

Il preparato Strath si conferma come ricostituente particolarmente indicato in caso di gravidanza, stati di stanchezza nonché come stimolante per aumentare la concentrazione e le difese dell'organismo. Le proprietà di questo prodotto si rivelano efficaci anche per gli animali, grazie ad Anima-Strath ed Equi-Strath.

## Partner di vendita in 50 paesi.

Ogni anno lo stabilimento di Herrliberg produce circa 1,5 milioni di unità di prodotti, di cui circa il 70% viene esportato. Tali attività iniziarono già nel 1961, con la prima consegna effettuata in Canada. Nel frattempo Bio-Strath AG fornisce più di 50 partner di distribuzione in tutto il mondo, tra i quali il Sudafrica che, grazie a un'adeguata campagna di informazione, è diventato il primo paese esportatore negli ultimi tre anni. In futuro è nell'interesse dell'azienda focalizzarsi su un incremento non geografico, bensì qualitativo di Strath.



## Grande concorso fotografico dell'anniversario.

Affrettatevi. Nella vostra farmacia, drogheria o nel negozio di prodotti dietetici di vostra fiducia vi aspetta l'orsetto di peluche (edizione limitata) offerto da Strath. Fatene una foto speciale e caricatela sulla nostra homepage.

### Premi:

ogni mese un orso Jumbo Strath alto 1 metro più una scorta per un anno di fortificanti Strath per un valore complessivo di ca. CHF 500.-.

### Premi principali:

alla fine dell'anno tutti i partecipanti prenderanno parte al grande sorteggio viaggi Strath.

- 1° premio: buono viaggio di CHF 3.000.-
- 2° premio: buono viaggio di CHF 2.000.-
- 3° premio: buono viaggio di CHF 1.000.-



# Una domanda a tutti gli uomini dai 40 in su: Aumento dello stimolo ad urinare?



## Una risposta naturale:

*Serenoa repens* (frutti della palma sabal).

La natura ha una risposta a molte domande. Anche quando si tratta di disturbi quali l'aumento dello stimolo ad urinare ed i problemi della minzione.

**Prostasan®** allevia i disturbi causati dall'ingrossamento iniziale della prostata. 1 capsula 1 volta al giorno.

**Leggere il foglietto illustrativo.** Bioforce SA, Roggwil TG.  
**Ulteriori informazioni sul sito [www.prostasan.ch](http://www.prostasan.ch)**

# I disturbi della prostata – l'argomento tabù per gli uomini

**I disturbi della prostata sono una patologia molto frequente: quasi il 50% di tutti i cinquantenni ne è colpito. Eppure solo il 30% degli uomini colpiti decide di fare qualcosa per contrastare questi disturbi.**

## **Ingrossamento benigno della prostata**

La prostata è un organo grande come una castagna, situato al di sotto della vescica urinaria e posto ad anello attorno all'uretra. A partire dal quarantesimo anno d'età, nella maggior parte degli uomini la prostata comincia a ingrandirsi lentamente, e col tempo può raggiungere anche la grandezza di un'arancia. L'ingrossamento di questo organo si fa sentire già precocemente: l'uretra viene compressa sempre di più e il flusso dell'urina è così intralciato.

## **I sintomi tipici dell'inizio di un ingrossamento della prostata sono:**

- aumento dello stimolo ad urinare
- inizio della minzione ritardato
- gocciolamento dopo la minzione
- sensazione di svuotamento incompleto della vescica
- problemi durante la minzione

## **Argomento tabù**

Che gli uomini non parlino volentieri di quando la prostata si fa sentire è comprensibile. L'orgoglio personale e la virilità sono lesi. Spesso anche la paura dell'esame medico o l'ignoranza in generale riguardo alla malattia sono dei motivi per cui gli uomini tendono ad ignorare i loro disturbi. Così solo il 30% degli uomini colpiti si sottopone a trattamento.

## **Trattamento con estratto dei frutti della palma sabal**

Grazie ad un atteggiamento aperto nei confronti del tema «disturbi della prostata» e a un trattamento precoce, è possibile evitare l'avanzamento della malattia e diminuire l'intensità dei suoi fastidiosi sintomi.

Un metodo terapeutico importante in caso di disturbi della prostata da leggeri a medi, consiste nell'assunzione di preparati a base di estratto dei frutti della palma sabal. Questa pianta riduce la crescita del tessuto prostatico alleviando così i sintomi.

## **A.Vogel Prostan®**

Le capsule Prostan® di A.Vogel contengono un estratto dei frutti della palma sabal proveniente da coltivazioni biologiche controllate. Per curare i disturbi dell'ingrossamento iniziale della prostata, si assume 1 capsula 1 volta al giorno per almeno 1-2 mesi.

Medicamento fitoterapeutico – leggere il foglietto illustrativo. Bioforce SA, Roggwil TG  
Ulteriori informazioni sul sito [www.prostasan.ch](http://www.prostasan.ch).

# BUONO



Ulteriori informazioni sul tema «disturbi della prostata» sono raccolte nell'opuscolo «Il modo più semplice di intervenire». Potete ottenere questo opuscolo nella vostra farmacia Spazio Salute.

# Pausa degli esami?

Valverde® Rilassamento Confetti – con una combinazione bilanciata d'erba di passiflora, radice di valeriana, foglie di melissa e radice di cavolaccio. Un aiuto vegetale in caso di

- tensione nervosa
- irrequietezza
- paura degli esami



Indicato anche in caso di disturbi gastrointestinali di origine nervosa

Sidroga AG  
4800 Zofingen

Leggere il foglio illustrativo

**VALVERDE**<sup>®</sup>  
Medicamenti fitoterapici.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Valverde**  
Détente-Rilassante  
e Sommeil Forte  
**20%**  
di sconto  
valido fino al 31.05.2011

# Ha dormito bene?

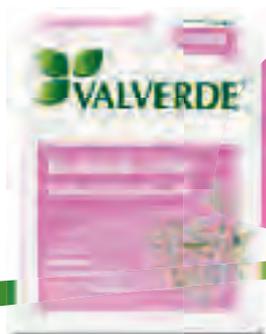
Valverde® Sonno forte compresse film-rivestite – con la combinazione bilanciata di valeriana e luppulo. Un aiuto vegetale in caso di

- disturbi dell' addormentamento e del sonno
- sonno agitato

Indicato anche per i diabetici.



valido fino al 31.05.2011



Generalmente 1 compressa film-rivestita al giorno!

Sidroga AG  
4800 Zofingen

Leggere il foglio illustrativo.

**VALVERDE**<sup>®</sup>  
Medicamenti fitoterapici.

## Wasabi

Il wasabi, detto rafano giapponese, è forse uno degli ingredienti della cucina giapponese più amati e, al tempo stesso, più odiati da alcuni occidentali. Il suo sapore particolare lo rende un ingrediente unico che forse non ha eguali in occidente.

Il wasabi è il derivato del rizoma della pianta detta *Wasabia japonica*. Fresco o "mixato" che sia, viene utilizzato principalmente nella versione in pasta anche considerando che essiccato perde molto del suo aroma.

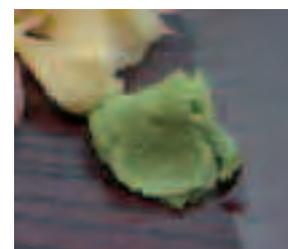
Si ritiene inoltre che il wasabi, oltre a mitigare l'odore forte di cibi quali il pesce, abbia proprietà antibatteriche e addirittura di prevenzione dalle intossicazioni ed è molto probabile che il suo utilizzo con il pesce crudo (sushi) nasca proprio da questa sua caratteristica. Sembrerebbe inoltre che sia anche un ottimo

digestivo e quindi, viste queste sue proprietà, diremmo che è quasi obbligatorio consumarlo quando si mangia il pesce crudo!

Il wasabi, come il peperoncino, andrebbe a stimolare un altro recettore cellulare del dolore, il wasabi receptor. E, al pari del rafano, si comporterebbero allo stesso modo aglio, cannella, senape, olio di mostarda. Gli effetti indesiderati di questi cibi (lacrimazione, gola che stringe, pizzicore) in realtà sarebbero l'espressione della loro azione sui canali dolorifici della membrana delle cellule nervose periferiche.

L'effetto anticarie del wasabi è dovuto alla sua composizione, ricca di zolfo, grazie alla quale il batterio del tipo streptococcus mutans non riesce ad attaccarsi così facilmente sulla superficie dei denti.

Farmacisti SpazioSalute



... il gioco può cominciare



# Carmol®

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

## Il benessere che viene dal mare

Con il diffondersi della talassoterapia, l'ultima tendenza apparsa nel mondo della cosmetica è la cosiddetta cosmesi blu o cosmesi marina. In realtà sarebbe meglio parlare di talassologia, ovvero della ricerca che permette di estrarre da alghe, plancton, fanghi e sali marini, quegli elementi naturali che se utilizzati in prodotti cosmetici specifici, o insieme ad altri trattamenti, si rivelano particolarmente utili nel ripristinare il giusto equilibrio del derma, rilassare, tonificare e attenuare gli effetti di stress e l'invecchiamento cutaneo. Che le acque del mare e alcuni organismi in esso presenti, fossero particolarmente utili per la cura di alcuni problemi della pelle, e per la salute del corpo, era già noto nell'antichità ad egiziani, romani, cinesi e indiani. Oggi, chi frequenta i migliori centri talassoterapici, una volta tornato a casa, vuole continuare a usu-

fruire dei benefici che vengono dall'acqua di mare e dagli organismi marini quali le alghe, ricche di minerali e aminoacidi, spesso provenienti dalle profondità oceaniche. Per quanto riguarda i sali marini, invece, essi sono ricchi di microelementi come il cloruro di sodio, il magnesio, il potassio, il bromo ecc., che rendono la pelle vellutata e morbida, mentre il fango la libera dalle impurità, rendendola più tonica e splendente. Partendo da tali presupposti e sfruttando le doti rigeneranti dell'acqua madre (acqua di mare concentrata), è nata la linea di prodotti Talasso GUAM. Sono a base di alghe, sali marini, oli essenziali e vegetali e servono ad arricchire l'acqua della vasca d'idromassaggio per benefici bagni rilassanti o per massaggi contro gli inestetismi cutanei della cellulite e restituire la giusta idratazione alle pelli più secche.

### Cellulite\*?

\*Cellulite: inestetismo cutaneo e adiposità della pelle.

Risultati alle  
prime applicazioni.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE  
**Guam**  
20%  
di sconto  
valido fino al 31.05.2011



Inimitabili



Milioni di donne confidano da oltre  
25 anni nell'efficacia dei prodotti  
GUAM® Fanghi d'alga.

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

Ulteriori informazioni direttamente presso:

KIRIN  HEALTH CARE  
postmaster@kirin.ch



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

# INTHENSO

## CREMA SENO VOLUMIZZANTE

fanghi d'alga  
**GUAM**

La cura di bellezza  
naturale dal profondo  
dell'Oceano.

**+ VOLUMINOSO**  
**+ ALTO**  
**+ SODO**  
**+ PUSH UP  
EFFEKT**

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

Ulteriori informazioni direttamente presso:

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

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

# Funziona anche se non ci credete.



Allevia rapidamente il mal di testa.  
Dopo circa 30 minuti.

Leggere il foglietto illustrativo.

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

## Tabacco questo sconosciuto

In Europa, il tabacco era sconosciuto fino al XVI secolo, per cui i fumatori costituivano un'esigua minoranza in seno alla popolazione. Il prodotto si è diffuso maggiormente solo in seguito all'apparizione sul mercato europeo della sigaretta, inventata in Oriente e introdotta dai Turchi durante la guerra di Crimea a metà del XIX secolo. Il consumo di sigarette ha poi conosciuto un forte aumento nel XX secolo in relazione ai due grandi conflitti, in particolare dopo la Seconda Guerra mondiale, quando sono state introdotte le sigarette chiare, che hanno conquistato il mercato. Attualmente il fenomeno rischia di diffondersi sempre più anche nei Paesi in via di sviluppo.

### Consumo di tabacco

Nel 2008, in Svizzera sono state vendute circa 12,7 miliardi di sigarette, vale a dire circa 637 milioni di pacchetti, oppure 96 pacchetti all'anno per residente in Svizzera oltre i 14 anni. Nel 2009 fumava il 27% della popolazione d'età compresa tra i 14 e i 65 anni, contro il 33% nel 2001; Tra questi il 22% erano giovani nella fascia d'età tra i 14 e i 19 anni, contro il 31% nel 2001. Questi risultati provengono dall'Indagine sul tabagismo in Svizzera, realizzata ogni anno a partire dal 2001.

In Svizzera la percentuale dei fumatori è aumentata tra l'inizio e la metà degli anni '90, dopo di che vi è stata un'inversione di tendenza con una diminuzione dei fumatori ed un aumento di coloro intenzionati a smettere. I fumatori quotidiani fumano perlopiù a casa, quelli occasionali nei ristoranti, nei caffè e nei bar.

Dall'inchiesta risulta che la popolazione residente in Svizzera è bene o molto bene informata sugli effetti dannosi del fumo ed è consapevole in particolare che una piccola quantità di fumo può già essere letale per il feto e che il fumo può creare dipendenza. Vi sono tuttavia alcune lacune a livello di conoscenze sulla dannosità del consumo di tabacco.

### Fumo passivo

Il fumo passivo rappresenta un rischio per la salute, è cancerogeno e può causare tumori del polmone, malattie cardiovascolari ed asma, nonché favorire le infezioni alle vie respiratorie.

Non esiste una soglia di nocività del fumo passivo. Nei non fumatori esposti al fumo passivo il rischio di colpo apoplettico è due volte più elevato che nelle persone non esposte. Il rischio di sviluppare tumori del polmone o di subire un infarto del miocardio è superiore di circa il 25 per cento rispetto alla norma. Quando l'esposizione è massiccia, soprattutto se avviene regolarmente, il rischio di sviluppare un tumore del polmone aumenta addirittura del 100 per cento.

In Svizzera si verificano circa 1000 decessi prematuri l'anno a causa del fumo passivo.

### Nocività del fumo passivo per i bambini

I bambini, soprattutto quelli piccoli, sono particolarmente minacciati dal fumo passivo che danneggia i loro organi - non ancora del tutto sviluppati - in misura maggiore rispetto a quelli degli adulti. I bambini piccoli assorbono più sostanze nocive attraverso le vie respiratorie dato che inspirano ed espirano con una frequenza da due a tre volte maggiore rispetto a quelli grandi. I bambini esposti al fumo passivo presentano spesso una funzione polmonare ridotta che si protrae in età adulta. Un'esposizione regolare al fumo passivo comporta più spesso malattie delle vie respiratorie, bronchiti, polmoniti, tosse e irritazione delle mucose.



### Costi del tabagismo

Il Professor C. Jeanrenaud e la sua équipe hanno calcolato il costo complessivo del tabagismo per nel 1995. Le spese per le cure mediche ammontano a 1,2 miliardi di franchi. I costi causati dalla perdita di produttività corrispondono a 3,8 miliardi di franchi. I costi generati da una perdita della qualità di vita ammonterebbero invece a 5,0 miliardi di franchi l'anno. Per mancanza di statistiche suffi-

cienti, nello studio summenzionato non si è potuto tener conto dei costi causati dagli incendi provocati dalle sigarette, dalla pulizia delle strade e dagli effetti del fumo passivo sui non fumatori.

### **Mortalità dovuta al tabagismo**

In Svizzera, il tabacco è responsabile di circa 9000 decessi prematuri l'anno, ossia 25 morti al giorno. Nel 2007 il 41% di questi decessi era dovuto alle malattie cardiovascolari provocate dal tabagismo. Tra le altre cause di morte troviamo il cancro ai polmoni, con il 27%; le altre forme tumorali e le malattie respiratorie contribuiscono con una percentuale del 18% e del 14%.

Nel mondo il consumo annuale di tabacco provoca la morte di circa cinque milioni di persone. Secondo le previsioni dell'OMS basate sull'attuale evoluzione del consumo, nel 2020 la mortalità annuale raggiungerà i 10 milioni. Una cifra di questa entità equivarrebbe a un sesto di tutti i decessi, superando il tasso di mortalità di qualsiasi altra malattia (malaria e Aids incluse). Con ragione, l'OMS considera il tabacco un caso alquanto singolare: la sigaretta è «l'unico prodotto di consumo che, utilizzato ai fini per cui è stato prodotto, uccide il suo consumatore».

### **Imposizione del tabacco**

L'imposizione del tabacco e il finanziamento della vendita della produzione interna di tabacco sono disciplinati nel quadro della legge federale sull'imposizione del tabacco. La distribuzione di queste entrate fiscali all'AVS è ancorata nella Costituzione federale. Il Consiglio federale può modificare a livello d'ordinanza il tasso d'imposizione del tabacco.

Nel novembre 2008 il Consiglio federale ha deciso di elevare l'imposizione del tabacco di 30 centesimi al pacchetto. Dopo che nel 2009 i fabbricanti di sigarette hanno aumentato i prezzi, un pacchetto di venti sigarette della marca più venduta costa attualmente 7 franchi. Il 56,26%, ossia franchi 3,94, è rappresentato dall'imposizione sul tabacco mentre l'8%, ossia

franchi 0,49, è costituito dall'imposta sul valore aggiunto. Per i finanziamenti destinati al Fondo per la prevenzione del tabagismo e al Fondo per la coltivazione di tabacco indigeno (Fondo SOTA) sono riscossi 2,6 centesimi per pacchetto. L'importo riservato al commercio e alla produzione è di franchi 2,52 (35.93%).

Tutte le entrate derivate dall'imposizione del tabacco — nell'anno 2008 si è trattato di 2,19 miliardi di franchi — sono destinate a finanziare l'AVS/AI e corrispondono al 5% delle entrate delle due assicurazioni sociali.

### **Campagna nazionale 2011/2012 «SmokeFree»**

Dopo la campagna nazionale del 2009 «In fondo, è logico: senza fumo, per vivere meglio», che poneva l'accento sull'ovvia sensazione del non fumare, l'attuale campagna ne sottolinea i vantaggi individuali. Il punto centrale su cui si basa è il pacchetto SmokeFree vuoto che lancia un messaggio chiaro: «nessuna sigaretta è migliore».

Il pacchetto è disponibile come gadget, che in questo caso non è vuoto, ma contiene 10 consigli su come smettere di fumare e 10 vantaggi che la nuova libertà dal fumo porta con sé. Per ordinarlo, consultare il sito [www.smokefree.ch](http://www.smokefree.ch).

SmokeFree può essere consumato ovunque, non nuoce alla salute e in aggiunta non costa una fortuna. In questo modo, il non fumare diventa una marca e rappresenta un'alternativa allettante all'industria del tabacco. I non fumatori e gli ex fumatori vengono così sostenuti nel loro comportamento, mentre i fumatori vengono incitati alla riflessione.

La campagna è stata finanziata dal Fondo per la prevenzione del tabagismo. Comprende le seguenti misure: manifesti, annunci, spot pubblicitari in tv e al cinema, sito Internet, banner, promozione e gadget.

### **Ritira il tuo pacchetto gratuito nelle farmacie SpazioSalute**

(fino ad esaurimento delle scorte) oppure ordinalo a [www.smokefree.ch](http://www.smokefree.ch)

Testo estrapolato da [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)



FUTURO™

I PRODOTTI FUTURO SONO STATI SVILUPPATI IN COLLABORAZIONE  
CON UN TEAM DI MEDICI SPECIALISTI E FISIOTERAPISTI



SUPPORT YOUR ACTIVE LIFE



## FUTURO™ Bendaggi della salute Noi siamo là dove si muove qualcosa!

- ▶ Ora disponibili anche in Svizzera
- ▶ Da 70 anni, qualità comprovata ed eccellente
- ▶ Anatomico e confortevole
- ▶ Ampio assortimento prodotti

In assortimento  
in tutte le Farmacie

SPAZIO **SALUTE**

Ora disponibili nella vostra farmacia!

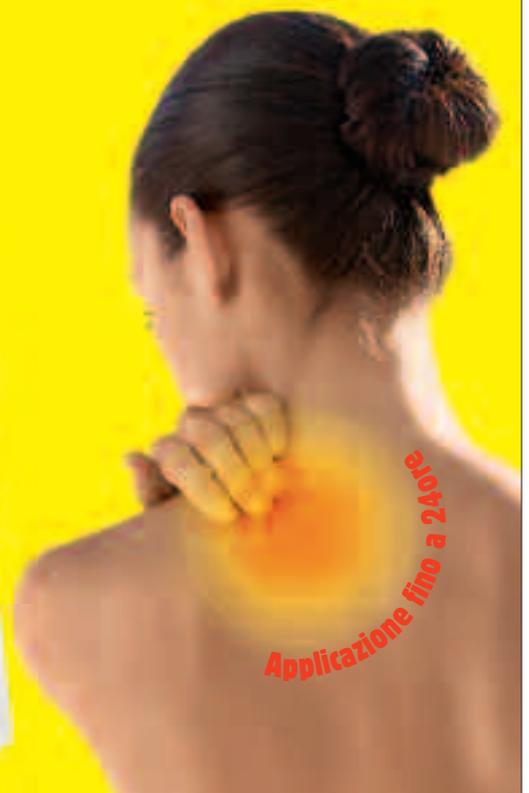


**3M**

## Perskindol Active Patch

**Applicazione fino a 24 ore contro le tensioni  
e i dolori muscolari.**

- ✓ **pratico, igienico, discreto**
- ✓ **con componenti attivi naturali**
- ✓ **senza conservanti**



Applicazione fino a 24 ore

**Ideale in uffi cio, a casa ed in viaggio.**

 **Vifor Pharma**  
Vifor SA · CH-1752 Villars-sur-Glâne.

## L'importanza della respirazione nello sport

La respirazione è un atto fisico e mentale che dobbiamo imparare a sentire, a percepire come fondamentale: quante volte in situazioni di stress o tensione ci accorgiamo di avere difficoltà a respirare e basta per così dire "prendere aria" per stare meglio e rilassarci. In alcune discipline sportive la respirazione assume un'importanza fondamentale: parliamo del nuoto, della corsa e del tiro con l'arco. In quest'ultimo, per esempio, la respirazione accompagna tutta la sequenza di tiro e respirare correttamente consente un tiro rilassato e una maggiore stabilità nella postura. Nello sport in generale imparare a respirare in modo rilassato senza tensioni muscolari e senza sforzo può incrementare il valore della nostra prestazione.

L'importanza della respirazione per una prestazione sportiva di alto livello è sempre più evidente. Oggigiorno è riconosciuto che pure l'apparato respiratorio pone dei limiti alla condizione fisica. E' per questo che negli ultimi anni si sono sviluppate nuove tecniche di allenamento che permettono di allenare in modo specifico i muscoli respiratori. Gli sportivi possono quindi trarre un grande beneficio. Il professore Boutellier del Politecnico di Zurigo ha dimostrato chiaramente che una prestazione sportiva non dipende unicamente dal sistema cardiovascolare e dalla muscolatura scheletrica. Contrariamente a quanto ipotizzato fino a ora la respirazione, o meglio i muscoli respiratori, possono limitare notevolmente il rendimento fisico durante l'attività sportiva. La muscolatura respiratoria ha le stesse caratteristiche fisiologiche di quella scheletrica e quindi può venire allenata in modo specifico e mirato.

Respirare è un processo di assoluta importanza vitale. Giorno e notte un gran numero di muscoli respiratori (diaframma, muscoli intercostali e di supporto) sono al lavoro: a riposo si contano più di 20.000 cicli respiratori al giorno, sotto sforzo molti di più. Una prestazione di alto livello nel campo della resi-

stenza impegna la muscolatura respiratoria che di conseguenza può affaticarsi. Nonostante ciò l'apparato respiratorio non può permettersi alcuna pausa! Al fine di evitare i danni permanenti all'organismo i muscoli respiratori non raggiungono mai i propri limiti di affaticamento. Per evitare che questa accada, esiste un riflesso neurochimico di protezione: appena il respiro diventa affannoso, l'afflusso di sangue verso i muscoli periferici viene fortemente ridotto. Questo provoca una sensazione di affaticamento di braccia e gambe dovuto a una ridotta ossigenazione e ad una conseguente accresciuta produzione di acido lattico. Lo sforzo deve quindi essere interrotto o ridotto considerevolmente. Chiunque non conosca questo riflesso neurochimico attribuirà erroneamente questa sensazione di appesantimento ad una carenza di esercizio dei muscoli periferici. Molto spesso invece la causa è proprio da ricondurre ad una mancanza di allenamento del sistema respiratorio. L'assorbimento massimale di ossigeno (VO2 Max) non è un metro di misura sufficiente per stabilire la capacità di prestazioni fisica. Bisogna allenarsi alla respirazione in modo tale i grandi quantitativi di ossigeno ispirati raggiungano i muscoli.

Respirare nel modo giusto, alternando ispirazioni ed espirazioni secondo il movimento, è dunque di fondamentale importanza nell'allenamento, sia che si tratti di sport di fatica, sia che si tratti di discipline di resistenza. E' necessario sapere come alternare le due fasi della respirazione, a seconda dello sforzo prodotto, ma in ogni caso è importante non interrompere mai la respirazione stessa, neanche se lo sforzo sostenuto consiglierebbe istintivamente di farlo.

Vi auguriamo un buon allenamento.

*Farmacisti SpazioSalute*

Farmacisti SpazioSalute



# spazio promo

## Le nostre promozioni



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Formoline**  
20% di sconto  
valido fino al 31.05.2011

a pagina 6



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Priorin N**  
270 capsule  
20% di sconto  
valido fino al 31.05.2011

a pagina 8



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Priorin LF**  
20% di sconto  
valido fino al 31.05.2011

a pagina 8



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Multi-Gyn**  
DUOPACK  
CHF 23.60  
valido fino al 31.05.2011

a pagina 14



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Liposinol**  
**Carbosinol**  
20% di sconto  
valido fino al 31.05.2011

a pagina 18



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Pantogar**  
300 capsule  
20% di sconto  
valido fino al 31.05.2011

a pagina 22



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Dismenol**  
20% di sconto  
valido fino al 31.05.2011

a pagina 22



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Supradyn**  
30 past. eff. + 90 past.  
20% di sconto  
valido fino al 31.05.2011

a pagina 23



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Obesimed**  
20% di sconto  
valido fino al 31.05.2011

a pagina 28



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Gesal**  
anti formiche  
20% di sconto  
valido fino al 31.05.2011

a pagina 36



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Valverde**  
Dietante-Rilassante  
e Sommeil Forte  
20% di sconto  
valido fino al 31.05.2011

a pagina 42



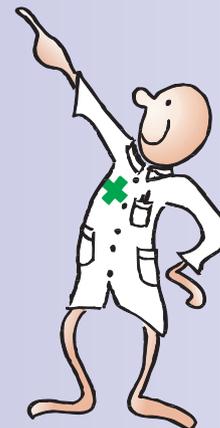
Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Guam**  
20% di sconto  
valido fino al 31.05.2011

a pagina 44



Presso le Farmacie SPAZIOSAUTE  
**Dynamisan forte**  
20 fiale o 20 buste  
CHF 39.90  
valido fino al 31.05.2011

a pagina 52





Mepha – farmaci al giusto prezzo, ad es. per

**Raffreddore da fieno**

**Lora-Mepha Allergie<sup>®</sup>**

**Attivi durante l'intero periodo della fioritura**

- ▶ 1 volta al giorno con lunga durata d'azione
- ▶ per il trattamento e la prevenzione del raffreddore da fieno
- ▶ nella rinite cronica allergica



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

Quelli con l'arcobaleno

**mepha**



254 notti di mancato sonno.

E molte ancora in futuro.

È il momento di Dynamisan® forte.



**Ridona la vostra energia, quando ce n'è più bisogno.**

In caso di stanchezza o esaurimento, Dynamisan® forte aiuta con un complesso ad elevata concentrazione di due aminoacidi. Questi ultimi sono sostanze naturali, già presenti nell'organismo o provenienti dall'alimentazione. Dynamisan® forte ridona le capacità mentali e fisiche, proprio quando se ne ha più bisogno.

**Efficiente. Concentrato. Fortificato.**

Leggere il foglietto illustrativo.



**Dynamisan®  
forte**

 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Suisse SA