



farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 24 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Dicembre 2011

**Liberatevi dalla tosse
e godetevi notti tranquille.**

Solmucalm® tosse grassa



Privo di lattosio, glutine e alcol.

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

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch



Muove la gente.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

tratteremo in questa edizione alcune patologie riguardanti l'occhio, che nell'antichità, era simbolo di potenza superiore, divinità, forza, sovranità e spiritualità: il sole era chiamato "occhio del mondo". L'occhio è lo "specchio dell'anima" per la capacità di riflettere sentimenti e stati d'animo, di esprimere intelligenza e lucidità mentale. È la parte più espressiva del volto, ma anche la più vulnerabile.

L'anno 2011 sta per giungere a termine e le farmacie Spazio Salute si apprestano ad affrontare il prossimo anno con uno spirito di festa; infatti festeggeremo assieme a Voi i 10 Anni di attività! Numerose sono le iniziative che verranno svolte durante tutto l'anno per ringraziare la nostra clientela della sua fedeltà. La prima sarà in questo mese di dicembre con la distribuzione nelle farmacie del nostro calendario contenente dei buoni regalo per un valore di oltre 100'000 franchi.

Auguriamo a voi e alle vostre famiglie di trascorre delle serene feste Natalizie e un Buon Anno.

I farmacisti Spazio Salute

Il glaucoma 5

spazio salute



La cataratta 9

spazio salute



L'occhio 12

spazio anatomia



Lenti a contatto 15

spazio salute



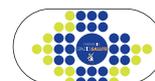
Lo strabismo 19

spazio salute



Consigli d'acquisto 23

spazio convenienza



Farmacie SPAZIO SALUTE 24

spazio farmacie



10 anni SpazioSalute 27

spazio agenda



Progetto Genitori 30

spazio associazioni



Piante utili per disturbi oculari 33

spazio verde



Alluce valgo 35

spazio salute



Solarium 39

spazio salute



Herpes 43

spazio salute



Sport Insieme Mendrisiotto 45

spazio sport



Le nostre promozioni 46

spazio promo



Dicembre 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

Foto copertina: Roberto Barra, Locarno

Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Non sostituisce alcuna dieta, ma fa bene all'equilibrio della vostra flora intestinale



NUOVO

Linex® è un integratore alimentare che contiene una combinazione fissa composta dai due ceppi di lattobacilli e batteri Bifidus che sono in grado di influire positivamente sulla flora intestinale e quindi di supportare la digestione. In vendita in farmacia/drogheria.

**Maggiori informazioni su Linex® sono disponibili
al sito www.generici.ch**

a Novartis company



SANDOZ

Una sana decisione

Sandoz Pharmaceuticals S.A., Hinterbergstrasse 24, 6330 Cham 2, Tel. 041 748 85 85

Il glaucoma

"Glaukos" è un termine greco antico e significa "di colore del mare".

Il nome glaucoma deriva sia dalla colorazione grigio-blu dell'iride nelle infiammazioni croniche, sia dal riflesso verde-blu che può verificarsi a causa di una tumefazione della cornea.

In Europa, il glaucoma è tra le cause più frequenti di cecità. Ne è colpito fino al 3% delle persone sopra ai 40 anni e, con l'avanzare dell'età, il rischio aumenta considerevolmente. La pericolosità del glaucoma consiste nel fatto che esso si sviluppa in maniera indolore e silente. Soltanto l'oftalmologo può riconoscere i segni precoci in tempo utile: quando è il paziente ad accorgersi che qualcosa non va con la sua vista, spesso la malattia è già molto progredita. Si raccomandano quindi controlli oculistici regolari alle persone sopra i 40 anni.

Come si forma il glaucoma?

Nell'occhio circola il cosiddetto umore acqueo che rifornisce l'occhio di sostanze nutritive. Se l'umore acqueo non defluisce nella stessa misura in cui viene prodotto, la pressione interna dell'occhio aumenta.

Il meccanismo d'insorgenza del glaucoma non è ancora del tutto chiarito. Un aumento della pressione interna dell'occhio è comunque spesso indicativo di una malattia.

Si distinguono le seguenti forme di glaucoma:

- il glaucoma ad angolo aperto e il glaucoma ad angolo chiuso, nonché forme particolari come il glaucoma congenito, un glaucoma secondario.
- Il glaucoma ad angolo chiuso può verificarsi anche in maniera improvvisa e manifestarsi con un attacco acuto.

Dr. med. Joanna Capoferri
Specialista FMH
in Oftalmologia e
Oftalmochirurgia
Medico aggiunto
Ospedale Regionale di Lugano
(EOC), sede Ospedale Italiano
Medico consulente
Ospedale Beata Vergine,
Mendrisio
Via Motta 12
6830 Chiasso
Tel. 091 682 92 22
Fax 091 682 92 23



Misurazione della pressione intraoculare

Triofan® Raffreddore a doppia azione



Senza
conservante

A doppia azione

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

* comincia dopo 3-5 minuti

Leggere il foglietto illustrativo.

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

Al giorno d'oggi sono conosciuti solo pochi fattori di rischio: età oltre 40 anni, presenza di membri di famiglia con glaucoma, miopia elevata, diabete, persone soggette a emicrania, con mani e piedi spesso freddi, consumo di medicinali come per esempio cortisone.

Diagnosi e terapia

Come già detto è consigliabile, per le persone sopra ai 40 anni di età, sottoporsi regolarmente ad una visita presso l'oftalmologo all'incirca ogni 2 anni.

La visita oftalmologica consiste nella misurazione della pressione interna dell'occhio e di una valutazione di altri parametri quali, per esempio, il campo visivo, le condizioni del nervo ottico e lo spessore corneale.

In base al quadro completo degli esami eseguiti l'oftalmologo può riscontrare un danno tipico da glaucoma a carico del nervo ottico.

La prescrizione di una terapia che abbasserà la pressione intraoculare si rende dunque necessaria per fermare la progressione della malattia. Questa terapia di solito consiste in gocce oftalmiche che spesso dovranno essere applicate regolarmente per tutta la vita.

In certe forme di glaucoma può essere necessario un trattamento laser, per esempio per effettuare un buco nell'iride che favorisce il deflusso dell'umore acqueo di cui si parlava all'inizio (iridotomia).

In alcuni casi invece deve essere preso in considerazione anche un intervento chirurgico. In caso di danni ormai evidenti non si può contare ancora su alcun trattamento specifico. Fortunatamente nella maggior parte dei casi è possibile tentare con successo di conservare la capacità visiva per impedire la cecità.

Dr. med. Joanna Capoferri



Perimetria (campo visivo) che determina il danno del nervo ottico dovuto al glaucoma



- A** Aumento della pressione intraoculare
- B** Causa un danno irreversibile del nervo ottico

Bruciori di stomaco?

RIOPAN GEL® Forte forma una pellicola protettiva nello stomaco e combatte l'azione aggressiva del succo gastrico.

Doppia capacità di legame con l'acido



2011-RI0-018

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Sensazione di gonfiore e mal di stomaco

dovuti al rallentato svuotamento dello stomaco.



motilium

lingual Gastrosan®

può aiutare lo stomaco a tornare in forma.

Questo è un medicamento. Legga il foglietto illustrativo.



Janssen-Cilag AG, 6340 Baar

La cataratta

Il termine "cataratta" si riferisce ad una qualsiasi opacità del cristallino, cristallino che invece, come dice il suo nome, è perfettamente trasparente nell'occhio sano. Si tratta di una patologia molto frequente che colpisce una persona su dieci.

La parola 'cataratta' proviene dal greco 'karraktes' (qualcosa che cade dall'alto in basso, cascata). Questo significato è stato trasferito in medicina per indicare uno schermo grigio che cade davanti agli occhi quando il cristallino diventa opaco.

Alla base della citata opacizzazione vi è un cambiamento della composizione naturale della sostanza del cristallino nell'arco del tempo. L'opacità può essere limitata ad una parte oppure alla totalità del cristallino.

Quali disturbi causa la cataratta?

La sintomatologia, che non è mai dolorosa, può variare a dipendenza del tipo di cataratta: il paziente può soffrire di un calo della vista generale, di una fotofobia (fastidio alla luce), di una ridotta percezione della luminosità, di un senso di annebbiamento e di una visione doppia, tripla o multipla. Sintomi che non di rado portano inizialmente alla necessità di cambiare la gradazione degli occhiali. Spesso la cataratta causa una miopia in età senile che permette un paradossale miglioramento della visione per vicino, miglioramento tale che permette al paziente di leggere senza occhiali.

La cataratta è una patologia tipicamente legata all'età ed evolve lentamente, a meno che non sia congenita o di origine traumatica. In genere si presenta oltre i 50 anni di età, ma una sua insorgenza precoce può essere influenzata da vari fattori come il prolungato uso di certi medicinali (p.e. cortisone), alcune malattie intraoculari, diabete, traumi, ecc.

Terapia

Nonostante le ripetute sperimentazioni, al giorno d'oggi non esiste una cura medica realmente efficace contro tale affezione.

L'unico rimedio è quello chirurgico e consiste nella rimozione del cristallino opaco ed inserzione di un cristallino artificiale, che sostituisce

la capacità rifrattiva del cristallino naturale asportato. Nella maggior parte dei casi viene utilizzata la tecnica della "facoemulsificazione", che consiste nella frantumazione con ultrasuoni della lente naturale opacizzata.

La facoemulsificazione consente di frammentare la parte centrale del cristallino mediante una sonda ad ultrasuoni e di aspirarla tramite lo stesso canale.

In questo modo l'incisione dell'occhio richiesta per l'intervento è molto piccola (tagli di 2,2

Dr. med. Joanna Capoferri
Specialista FMH
in Oftalmologia e
Oftalmochirurgia
Medico aggiunto
Ospedale Regionale di Lugano
(EOC), sede Ospedale Italiano
Medico consulente
Ospedale Beata Vergine,
Mendrisio
Via Motta 12
6830 Chiasso
Tel. 091 682 92 22
Fax 091 682 92 23



1a



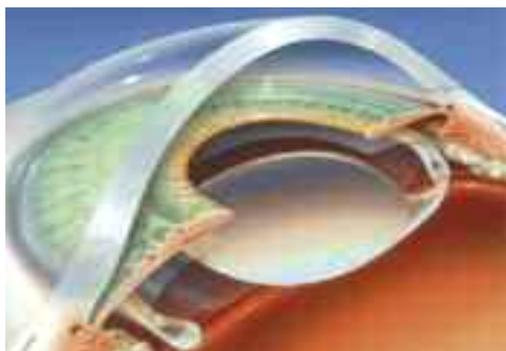
1b



2a



2b



2c

Foto 1 a e b:

la cataratta è l'opacità del cristallino

Foto 2 a, b e c:

intervento di cataratta: facoemulsificazione (a), introduzione della nuova lente (b) e lente intraoculare IOL nel sacco capsulare (c)

Raffreddamento? Influenza?

Zambon
ZAMBON SVIZZERA SA

Fluimucil® Grippa Day&Night

Allevia i sintomi grazie a due tipi di compresse che...

di **giorno** non
provocano sonnolenza e...

...di **notte** favoriscono
la respirazione e il riposo.

Al giusto ritmo **giorno e notte**

Per il trattamento a breve termine dell'influenza
da raffreddamento con tosse produttiva, febbre, dolori alle membra e naso chiuso.

In farmacia senza ricetta medica. Chieda consiglio al suo farmacista e legga il foglio illustrativo.



Prodotto naturale
senza conservanti
né gas propellenti

...e tu, ti prendi cura
del tuo naso?!

FLUIMARE®

Spray nasale

La doccia di
benessere che
pulisce, idrata
e libera il naso



CE 0546

Il mare in tasca!

Zambon
ZAMBON SVIZZERA SA

mm) e viene usata anche per i successivi passaggi dell'intervento. Segue l'aspirazione della "corteccia" del cristallino. Viene asportata solo una piccola porzione anteriore di capsula del cristallino naturale, che rimane quasi intera nella sua sede originale come un sacco svuotato, che accoglie la lente artificiale.

A quel punto dell'intervento si può quindi procedere all'impianto di un cristallino artificiale, chiamato IOL (intraocular lens = lente intraoculare).

Il cristallino naturale è una lente molto potente nel nostro sistema ottico; la sua perdita comporta una correzione con una lente di uguale potere che, se inserita in un occhiale, risulterebbe molto spessa e pesante.

Per questi motivi, oggi si preferisce introdurre la correzione all'interno dell'occhio mediante una "lente intraoculare", di cui esistono molte varietà per forma e dimensione. Non provocano né allergia, né "rigetto" e il materiale è di durata illimitata. La lente intraoculare non richiede cure o manutenzione, consente un aspetto estetico normale e non interferisce con la visione naturale.

La continua evoluzione delle tecniche operatorie ha portato alla produzione di lenti che si possono introdurre ripiegate su se stesse e che richiedono quindi una incisione particolarmente piccola. Se il paziente lo desidera è

possibile utilizzare lenti correttive per la miopia, l'ipermetropia, l'astigmatismo e anche la presbiopia (lenti intraoculari multifocali) in modo di poter eliminare l'uso di occhiali da lontano e/o da vicino dopo l'intervento.

L'intervento di cataratta viene eseguito ambulante e non necessita di una interruzione di eventuali farmaci anticoagulanti oppure antiaggreganti.

I rischi di un tale intervento consistono in una infezione, in una rottura della capsula, o in un distacco retinico.

L'intervento di rimozione della cataratta è comunque una delle operazioni chirurgiche più praticate al mondo ed è considerata, in mani esperte, fra le più sicure ed efficaci.

Cataratta secondaria

La sottile capsula su cui appoggia la lente artificiale si può opacizzare alcuni mesi o anni dopo l'intervento di cataratta. Questo fatto causa nuovamente un annebbiamento della vista e viene indicato come "cataratta secondaria". La cataratta secondaria può essere facilmente rimossa tramite laser (Laser YAG capsulotomia).

Dr. med. Joanna Capoferri



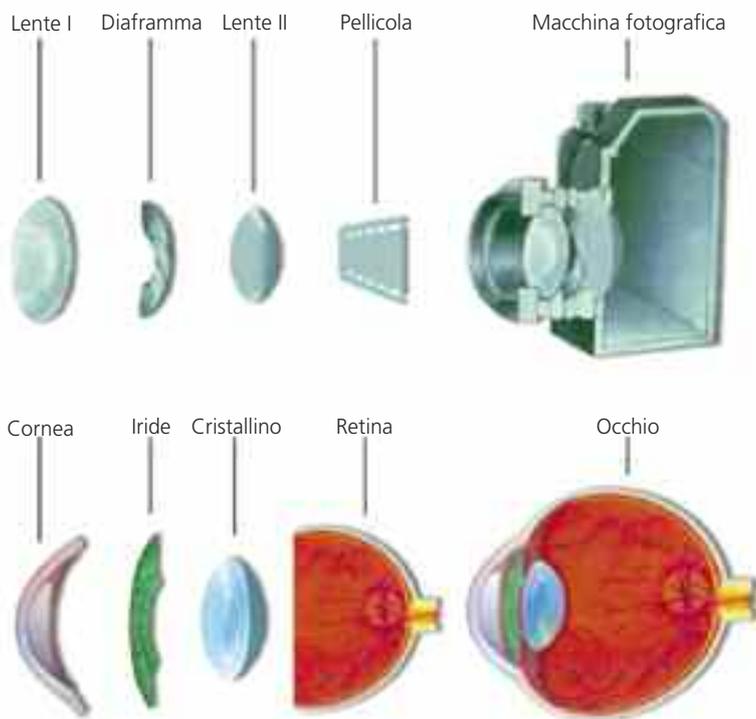
Intervento di cataratta in sala operatoria

L'occhio

Farmacisti SpazioSalute

Funzionamento dell'occhio

- **L'occhio:** un sistema ottico che forma e proietta le immagini su una superficie sensibile
- **La retina:** una superficie sensibile che raccoglie le immagini, ne fa una prima elaborazione e trasmette l'informazione ai centri superiori (corpo genicolato laterale, corteccia cerebrale visiva)
- **Il cervello:** un elaboratore dei dati provenienti dalla retina che li elabora ulteriormente e "forma" l'immagine definitiva.

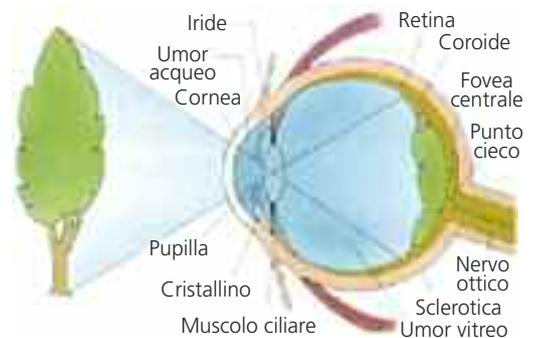


Occhio

L'occhio umano è un sistema ottico relativamente semplice, costituito da un diottrio (cornea, umor acqueo, e umor vitreo) di indice di rifrazione 1.33 e da una lente biconvessa, il cristallino, di indice di rifrazione 1.44, in cui la curvatura della faccia anteriore può essere modificata dalla contrazione dei muscoli ciliari, variando così la distanza focale della lente (accomodamento).

Cornea, camera anteriore, cristallino e camera posteriore nel loro complesso formano una lente convergente (provvista di una distanza focale variabile fra 2,4 e 1,7 cm) che proietta le immagini sulla retina, rimpicciolite e capovolte.

Una membrana muscolare, l'iride, al cui centro è ricavata un'apertura, la pupilla, serve a diaframmare, cioè a regolare la quantità di luce che entra nell'occhio.

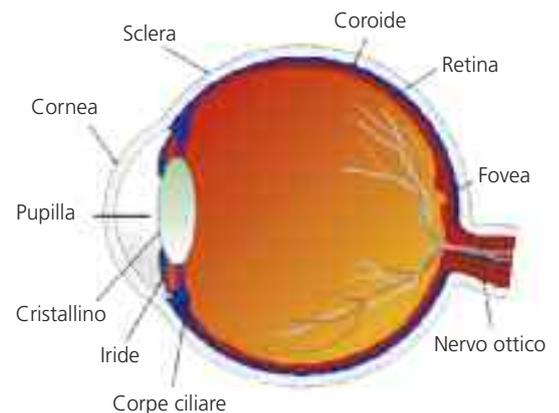


Anatomia oculare

L'occhio ha una forma ovoidale pesa 6-8 grammi ed è formato da tre tuniche fibrose, che procedendo dall'esterno verso l'interno, sono: la sclera, la coroide, la retina.

Si chiude sul davanti con una membrana trasparente, la cornea, che si incastra come un vetro d'orologio alla sclera e che ne è la sua prosecuzione in avanti.

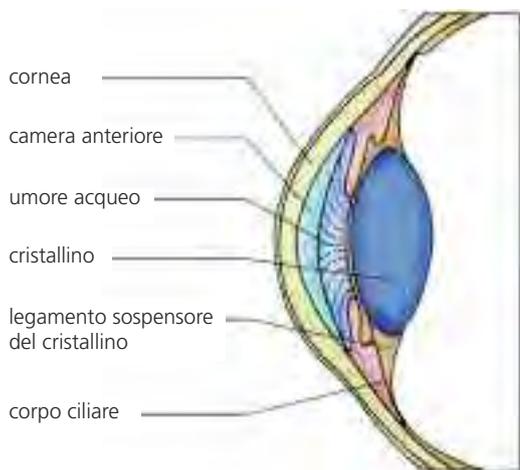
Nel suo interno sono contenuti due liquidi che oltre a provvedere al nutrimento delle varie strutture, danno consistenza e volume al globo oculare.



Il primo liquido che troviamo è l'umore acqueo che occupa lo spazio della camera anteriore, cioè lo spazio compreso tra superficie posteriore della cornea e superficie anteriore del cristallino.

Il secondo liquido, di consistenza gelatinosa, è l'umore vitreo che occupa la cavità vitrea, spazio compreso tra la superficie posteriore del cristallino e la retina.

Esso è contenuto dalla membrana ialoidea, molto sottile, adesa alla retina.



La Cornea

La cornea è la prima lente naturale che la luce incontra, è determinante che sia trasparente e di forma più o meno sferica. La diversa curvatura della cornea nei diversi archi per i 360° della sua circonferenza, determina astigmatismo, cioè un difetto visivo che non permette una nitida visione.

La cornea è una membrana trasparente priva di vasi ma ricchissima di fibre nervose.

Essa è bagnata continuamente dal film lacrimale che aderisce alla sua superficie anteriore ed è nutrita dall'umore acqueo cui trae contatti nella sua superficie posteriore.

L'interfaccia film lacrimale-superficie corneale costituisce la lente convergente più potente dell'occhio umano. La stabilità del film lacrimale e la trasparenza della cornea sono essenziali per la visione.

Iride e pupilla

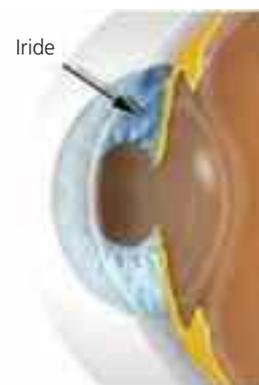
L'iride è la parte più anteriore dell'uvea che dà il colore ai nostri occhi e circonda un piccolo foro centrale di ampiezza variabile da 2 a 8 mm: "la pupilla".

L'iride è composta da uno stroma, un foglietto pigmentato posteriore, da vasi e da 2 muscoli: il muscolo radiale (dilatatore) ed il muscolo sfintere (costrittore) dell'iride. La sua colorazione dipende sia dalla quantità di pigmento che da fenomeni ottici di riflessione e di diffrazione della luce nello stroma irideo.

Nelle iridi chiare poco pigmentate la luce passa fino agli strati profondi dove viene riflessa assumendo un colore chiaro. Al contrario nelle iridi brune, ricche di pigmento, la luce non penetra fino agli strati profondi e non viene riflessa né diffratta.

L'iride circonda la pupilla che si allarga o si restringe a seconda della quantità di luce che la raggiunge, agendo così come il diaframma di una macchina fotografica che regola la quantità di luce che deve raggiungere la retina.

Dietro l'iride c'è il cristallino o lente che delimita il segmento anteriore e che costituisce, quando diventa opaca.



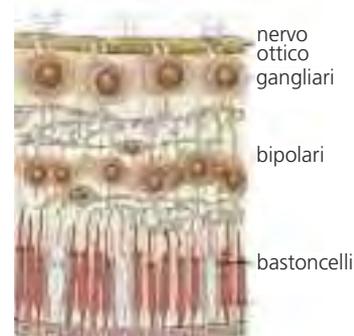
Retina

La superficie sensibile dell'occhio è costituita dai fotorecettori (i bastoncelli ed i coni), il cui compito è quello di trasformare in impulsi elettrici le informazioni ricevute dalle reazioni fotochimiche che vengono attivate dalla radiazione luminosa e di inviare questi segnali ai neuroni retinici - le cellule orizzontali, bipolari, amacrine e ganglionari - che sono variamente connessi fra di loro ed effettuano una prima elaborazione del segnale visivo.

Gli assoni delle cellule gangliari si riuniscono in modo da formare il nervo ottico, un cavo che conduce l'informazione visiva fuori dalla retina fino ai centri superiori, dapprima al corpo genicolato laterale e da qui alle aree corticali.

Le fibre nervose provenienti da punti diversi della retina si dirigono verso punti diversi del nucleo genicolato (LGN) e della corteccia, ricreando così una mappa cerebrale della retina nel cervello.

Epitelio Picmentato Retinico



**Nuovo: RhinatussoL[®] sciroppo
contro la tosse. Affinché la tosse non
vi rovini i piaceri dell'inverno.**



**PER ADULTI E BAMBINI.
CONTRO LA TOSSE DA INFREDDATURA.**

Rivolgersi allo specialista e leggere
il foglietto illustrativo. Elenco D.
sanofi-aventis (svizzera) sa, 1217 Meyrin/GE.

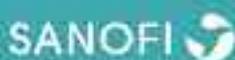


CH-RHI 10.10.05



**NasoboL[®] il raffreddore rimane
con un palmo di naso**

Compresse effervescenti per inalazione e pratico spray contro il raffreddore.



Rivolgersi allo specialista e leggere
il foglietto illustrativo. Elenco D.
sanofi-aventis (svizzera) sa, 1217 Meyrin/GE.

114-85378-01-01

Chi può usare le lenti a contatto?

A chi sono consigliate

Le lenti a contatto per la loro praticità d'uso e versatilità sono indicate, nelle diverse tipologie e con poche eccezioni, a tutti, risolvendo tanti piccoli problemi quotidiani e diventando compagne preziose nelle situazioni più diverse e ad ogni età.

La scelta del tipo di lente va fatta con la consulenza del medico oculista o dell'ottico optometrista che provvede a valutarne le caratteristiche più idonee.

Ma chi lo dice che le lenti a contatto sono cose da grandi?

Anche i bambini più piccoli, al di sotto dei tre anni, possono trarre vantaggio dall'utilizzo di lenti a contatto. L'idea ormai superata che esse non siano adatte ai bambini nasce dal fatto che le prime lenti a contatto erano rigide, molto piccole e richiedevano un lungo periodo di adattamento.

Con l'avvento delle lenti morbide e lo sviluppo di nuove geometrie e di materiali più sofisticati (biocompatibili, siliconici e permeabili all'ossigeno) si sono ampliate notevolmente le possibilità di utilizzo delle lenti a contatto nella prima e seconda infanzia. In questi casi è naturalmente importante che il bambino venga seguito dal medico oculista, che prescriverà le lenti più idonee e verificherà che vengano osservati regolarmente gli opportuni tempi di sostituzione delle lenti. Per

l'utilizzo delle lenti a contatto da parte dei bambini più piccoli (0-3 anni) sarà inoltre fondamentale la collaborazione dei genitori, sia nelle fasi di applicazione e rimozione che per la quotidiana manutenzione delle stesse.

Le lenti a contatto per i bambini con più di sette anni

Dopo i 7 anni d'età, l'occhio del bambino ha ormai assunto una struttura definitiva ed i parametri contattologici sono quindi equivalenti a quelli dell'adulto. Si ritiene che dai 7 anni in poi il bambino sia autonomo nell'applicazione, nella rimozione e nella pulizia delle proprie lenti a contatto.

Le lenti a contatto per gli adolescenti

Un adolescente va a scuola, pratica sport, frequenta le discoteche, si confronta continuamente con i coetanei. Le lenti a contatto gli permettono di muoversi in piena libertà e di vederci meglio, in qualsiasi momento della giornata, facendolo sentire a proprio agio in ogni situazione.

Le lenti a contatto per gli over 40

La presbiopia non è un difetto visivo, bensì una riduzione fisiologica della capacità accomodativa del cristallino che si manifesta in genere dopo i 40/43 anni di età ed è caratterizzata da una ridotta messa a fuoco degli oggetti a distanza ravvicinata.

MG
Meier+Gaggioni
Ottici diplomati federali

Centro Shopping
6836 Serfontana
091 683 63 20

Centro Agno
6982 Agno
091 605 64 74

Via Praella 15
6850 Mendrisio
091 646 52 00

www.mgvista.ch



3^{pla} azione contro il mal di gola

1. Analgesico
2. Disinfettante
3. Antibatterico



Leggere il foglietto illustrativo.

 **NOVARTIS**
Novartis Consumer Health Suisse SA

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Mebucaïne

20%
di sconto

valido fino al 29.2.2012



Mal di testa?

Saridon N

Forte 400

20%
di sconto

valido fino al 29.2.2012



Saridon N forte aiuta.

 Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

La presbiopia si manifesta ad età diverse al variare della latitudine: più si è vicini all'equatore prima si presenta. Le così dette "lenti da vicino" diventano necessarie a 40 anni in Grecia e in Medio Oriente, a 42/43 anni in Italia, a 48 anni in Svezia.

Anche a questa esigenza visiva le lenti a contatto sono in grado di dare una risposta, fornendo un valido supporto per affrontare una situazione che può mettere in difficoltà anche chi fino a quel momento non aveva avuto bisogno di nessun ausilio visivo.

Le lenti a contatto multifocali sono disponibili sia rigide/gas-permeabili che morbide; sono dette a "visione alternata" se presentano due zone distinte (una per la visione da lontano e l'altra per quella da vicino) utilizzate dal portatore alternativamente secondo le necessità visive, mentre vengono definite a "visione simultanea" se permettono di focalizzare in modo simultaneo sia le immagini lontane, che quelle vicine: sarà poi l'utilizzatore a scegliere a quali prestare attenzione.

Consigliate per gli sportivi

Comode per lo sport, consigliate per la perfetta visione periferica, le LAC sono le piccole compagne ideali per chi vuol vivere l'attività fisica in piena libertà.

Le lenti a contatto sono sicure?

Circa 120 milioni di persone nel mondo utilizzano le lenti a contatto per correggere il proprio difetto di vista in quanto permettono una percezione visiva ottimale ed una perfetta visione periferica.

Gli elevati standard tecnologici raggiunti dalle lenti a contatto le rendono sempre più pratiche, sicure e confortevoli.

Le lenti a contatto sono dispositivi medici e prima della loro commercializzazione vengono sottoposte a rigorosi controlli di sicurezza in conformità alle norme internazionali e nazionali volte a garantire la tutela della salute oculare del consumatore.

Per questa ragione l'uso di lenti a contatto è sempre più sicuro e i pochi rischi che si corrono sono dovuti ad un utilizzo improprio.

È importante pertanto acquistare ed utilizzare le lenti a contatto con la usuale assistenza professionale, attenendosi alle istruzioni ricevute e a quelle che accompagnano il prodotto.

*D. Meier, M. Gaggioni
ottici diplomati federali*

5 consigli per utilizzare al meglio le LAC

Prima di iniziare ad utilizzare le lenti a contatto far accertare l'assenza di controindicazioni da parte dello specialista.

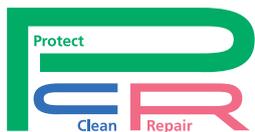
Effettuare visite periodiche di controllo per verificare la salute dei tessuti oculari.

Seguire le regole di utilizzo indicate dall'ottico optometrista e contenute nel foglietto illustrativo del prodotto acquistato.

Effettuare una corretta disinfezione e pulizia delle lenti a contatto con prodotti adeguati alla tipologia di lenti utilizzate (eccetto che per le giornaliere che vengono indossate alla mattina e gettate alla sera e per le lenti ad utilizzo continuativo notte e giorno).

Rispettare i tempi di porto (utilizzo della lente) indicati dall'ottico optometrista per il tipo di lenti utilizzate e non usare le lenti oltre il periodo di scadenza indicato sulla confezione.





Prezzo speciale!
Protezione e cura
della pelle Duo
Protect/Repair
 (fino a esaurimento
 scorte)

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Excipial Duo
 Protect repair
20%
 di sconto
 valido fino al 29.2.2012



**Il concetto di protezione
 della pelle Excipial**
 per le mani che lavorano.



Il vendita nelle farmacie e drogherie.

Spirig Pharma AG, CH-4622 Egerkingen, www.spirig.ch

Innovation for skin and health



0911



Excipial Pruri® Lotio

Per la cura di pelle secca e pruriginosa
 dall'età avanzata.



- Rinfrescante sulla pelle grazie a 1% di mentolo
- Idratante grazie a 10% di glicerina
- Senza profumo

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Excipial
 Pruri Lotio
20%
 di sconto
 valido fino al 29.2.2012



Spirig Pharma AG, CH-4622 Egerkingen, www.daylong.com

Innovation for skin and health



1011

Lo strabismo

La parola “strabismo” descrive un’anomalia comune a ca. 6% della nostra popolazione e significa “guardare storto”. Con questo termine si descrive la situazione in cui l’asse dei due occhi non è parallelo: un occhio non guarda nella stessa direzione dell’altro. Se è sempre lo stesso occhio che guarda storto, si parla di strabismo unilaterale, se invece è a volte l’occhio destro e a volte quello sinistro, si parla di strabismo alternante.

Nei primi sei mesi di vita, i neonati imparano a fissare con gli occhi e a coordinare i movimenti oculari. Durante questo periodo di apprendimento si possono notare delle anomalie benigne dell’asse degli occhi. Se invece al di là dei sei mesi l’asse di un occhio permane non parallelo a quello dell’altro occhio è necessario consultare un oftalmologo. Malgrado la giovane età del paziente è possibile porre la diagnosi come anche iniziare la cura immediatamente. Essa può dare buoni risultati solo durante la fase di sviluppo della visione nel periodo della crescita. A partire dall’età di 7-8 anni le probabilità di normalizzare la visione diminuiscono fortemente.

Le cause dello strabismo possono essere numerose: predisposizione ereditaria, fattori durante la gravidanza (p.e. rosolia materna), prematurità, anomalie congenite della rifrazione che interessano in modo diverso i due occhi (per esempio ipermetropia), cataratta congenita, traumi o tumori.

In caso di strabismo unilaterale, è sempre lo stesso occhio che si scosta dall’oggetto fissato. L’occhio che guarda storto può divergere dall’occhio sano in diverse direzioni: può guardare verso il naso (strabismo convergente), verso l’orecchio (strabismo divergente), verso l’alto o verso il basso (strabismo verticale).

Il microstrabismo rappresenta una forma particolare di strabismo unilaterale: si tratta di uno strabismo unilaterale convergente molto discreto, che i genitori non possono notare esteticamente. Nonostante lo strabismo infatti i bambini si comportano in modo assolutamente normale e la diagnosi è posta solo in occasione dell’esame sistematico realizzato durante il primo anno scolastico, ad uno stadio in cui purtroppo l’occhio vede già male.

Cosa succede quando un bambino strabica?

Per poter percepire un oggetto in rilievo, è necessario che i nostri due occhi guardino nella stessa direzione. Ogni occhio da un’immagine e queste due immagini si riuniscono nel cervello per dare un’impressione visiva.

In caso di strabismo i due occhi non sono nello stesso asse e forniscono al cervello due immagini troppo diverse, che non possono sovrapporsi - il bambino vede doppio. Il cervello del bambino si protegge da queste immagini doppie sopprimendo l’immagine trasmessa dall’occhio che vede storto. La conseguenza di

Dr. med. Joanna Capoferri
Specialista FMH
in Oftalmologia e
Oftalmochirurgia
Medico aggiunto
Ospedale Regionale di Lugano
(EOC), sede Ospedale Italiano
Medico consulente
Ospedale Beata Vergine,
Mendrisio
Via Motta 12
6830 Chiasso
Tel. 091 682 92 22
Fax 091 682 92 23



Marika con strabismo convergente dell’occhio destro (a) e occlusione degli occhiali (b)



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Pretuval C
20 effervescenti +
20 compresse
20%
di sconto
valido fino al 29.2.2012



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

Leggere il foglietto illustrativo.



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

Bruciore di stomaco?

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Rennie
20%
di sconto
valido fino al 29.2.2012



Rennie trasforma l'~~acidità gastrica~~
in **ACQUA** e altre sostanze!

Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

www.rennie.ch

questo fenomeno chiamato "soppressione" è la perdita della capacità visiva dell'occhio, chiamata ambliopia.

Quasi tutti i bambini affetti da strabismo unilaterale in assenza di cura sviluppano una diminuzione unilaterale della visione. Quanto più precocemente è intrapresa la cura dell'ambliopia tanto più le possibilità di guarigione sono numerose. Quando il bambino ha raggiunto l'età scolastica, queste possibilità diminuiscono molto. Se l'ambliopia dovuta allo strabismo è scoperta troppo tardi, questa persisterà per tutta la vita.

Trattamento

La terapia dello strabismo mira innanzitutto a ottenere una buona visione dei due occhi. Se iniziata precocemente e proseguita regolarmente essa permette quasi sempre di normalizzare la visione dell'occhio ambliopico.

Prima dell'inizio della cura è obbligatorio verificare se gli occhi hanno bisogno di occhiali per vedere bene. In alcuni casi già la semplice prescrizione di occhiali aiuta a raddrizzare l'occhio strabico (strabismo accomodativo).

La terapia oclusiva rappresenta una terapia di base nel trattamento dell'ambliopia. Essa consiste nell'occlusione dell'occhio sano con un bendaggio adesivo, obbligando così l'occhio strabico ad allenarsi.

In alcuni casi si rende necessario un intervento chirurgico sui muscoli oculari. Questo intervento ha unicamente l'effetto di diminuire lo scarto angolare fra i due occhi, non migliora la vista (non corregge l'ambliopia) e non sostituisce gli occhiali (che correggono le anomalie della rifrazione).

In ogni caso sono indispensabili regolari visite di controllo presso un medico specialista con servizio ortottico.

La visione binoculare

Affinché un oggetto possa essere fissato, è necessario che i punti "zero" dei due occhi funzionino allo stesso tempo. Questa condizione è indispensabile per una visione binoculare normale, che permette in seguito anche una visione nelle tre dimensioni. L'ap-

prendistato della visione binoculare normale è possibile solo nei primi due anni di vita, più tardi il cervello non è più in grado di assicurare una buona collaborazione dei due occhi. Questo significa che i bambini che hanno cominciato ad essere strabici prima dei due anni hanno solo pochissime probabilità di avere una visione binoculare normale.

Nell'età adulta essi potranno comunque svolgere tutte le attività professionali ad eccezione di quelle di pilota e di conduttore di treno.

Il trattamento è comunque necessario per ottenere un'ottima acuità visiva dell'occhio strabico, seguito da un'eventuale correzione estetica chirurgica.

Dr. med. Joanna Capoferri



Occlusione direttamente applicata sulla pelle di Ivan

Esame ortottico



NOVITÀ: Similasan DermaLotion con Cardiospermum.



In tutta purezza per pelle sensibile, tendente alle irritazioni.

Per la quotidiana cura del corpo, bambini e adulti con predisposizione alle allergie o pelle generalmente sensibile devono usare prodotti che invece di provocare ulteriore stress alla pelle, la aiutino a rilassarsi. Le nuove lozioni Similasan DermaLotion sono perciò esenti da paraffine ed urea, e da conservanti, profumi o coloranti sintetici.

Ingredienti preziosi – Cura delicata

Per calmare e curare la pelle, le DermaLotion contengono estratto di semi di Cardiospermum, olio di jojoba e Aloe vera. La lozione DermaLotion per pelle secca contiene inoltre preziosi oli di colza, avocado ed enotera.

Sin da ora le DermaLotion sono disponibili in farmacia e drogheria nelle seguenti varianti:

- **per pelle normale, con e senza profumo, 150 ml**
- **per pelle secca, con profumo, 150 ml**

Per ulteriori informazioni: www.similasan.com

Cura del giardino.



Cura della pelle.



Pelle secca o sensibile.

Ottenibile in farmacia e drogheria.

Similasan AG | www.similasan.com



LA DOLCE FORZA

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. 7.90



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. 3.90 100 ml.



Misuratori di pressione PIC

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



da polso
Fr. 69.-



da braccio
Fr. 99.-



Test di gravidanza

Le farmacie SpazioSalute vi propongono i test di gravidanza ad un prezzo imbattibile.



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



farmacie affiliate



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



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



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



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



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



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



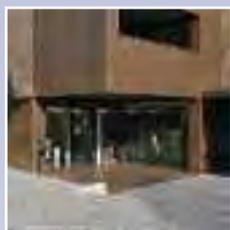
Bissone
Farmacia Sant'Antonio Bissone SA
6816 Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00



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



Losone
Farmacia San Lorenzo
6616 Losone
Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



Breganzona
Farmacia di Breganzona Planfarm SA
6900 Lugano
Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21



Gravesano
Farmacia Tosi
6929 Gravesano
Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81



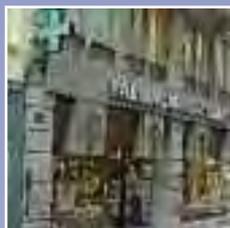
Lugano
Farmacia di Besso
6903 Lugano
Via Besso 32a
Tel. 091 966 40 83



Nuova Farmacia affiliata



Farmacia del Parco SA
6900 Lugano
viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30



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



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



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



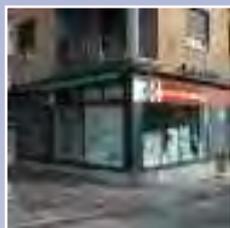
Lugano
Farmacia del Parco SA
6900 Lugano
viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30



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



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



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



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



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



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



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



Vacallo
Farmacia Santa Chiara
6833 Vacallo
Piazza San Simone
Tel. 091 683 72 43



Farmacia del Parco SA

6900 Lugano
viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30



Nel 1986 la Farmacia del Parco viene rilevata dal Farmacista Sig. Aligi Riva il quale era un personaggio molto conosciuto a Lugano in particolare per il suo grande cuore e amore verso il prossimo. Aligi fu vice-presidente del circolo dei Farmacisti di Lugano e si occupò con dedizione della lotta contro le tossicodipendenze quale socio fondatore di INGRADO.

Negli ultimi 10 anni si è creato un forte gruppo lavorativo composto da Marina e dalle assistenti Clara ed Eliza, le quali sono riuscite a restare unite più che mai per colmare il vuoto creatosi con la morte del pilastro Aligi avvenuta l'8 Aprile 2010.

Attualmente la Farmacia di proprietà della figlia di Aligi, Alicia Riva, ha cambiato nome in farmacia del Parco SA ed è gestita dalla farmacista Laura Moro De Peron con il sostegno del farmacista neo-laureato Andrea Issi e con Marina, Clara, Eliza e Monika, giovane apprendista.

Da sempre il cuore della Farmacia si fonda sull'impegno, la precisione, la professionalità, nonché la massima disponibilità verso i nostri clienti. Tutto il personale cura con passione ed interesse il settore dermo-cosmetico (Avène, Louis Widmer, Medik8, Lierac, Vichy), il settore fitoterapico, omeopatico e della medicina naturale.

La Farmacia del Parco SA è situata in posizione strategica e centrale vicino al Liceo1 di Lugano ed offre un ottimo servizio di consegna a domicilio...veniteci a trovare il nostro team sarà lieto di accogliere con gentilezza e professionalità "vecchi" e nuovi clienti!!!

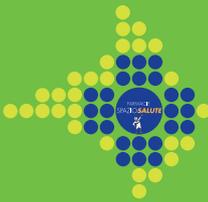
Le farmacie SpazioSalute
vi augurano

Buone Feste

spazio agenda

Calendario 2012

con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



FARMACIE SPAZIO **SALUTE**
spaziosalute@ticino.com
 Farmacie Spazio Salute sagl
 Contrada Busi 3
 CH-6816 Bissone

Consegnando in una **farmacia Spazio Salute** il "Buono" che si trova in calce a ogni mese del "**Calendario 10 anni Spazio Salute**", riceverete, fino a esaurimento delle scorte:

Potete consultare le condizioni del concorso presso le farmacie o sul sito www.farmaciespaziosalute.ch

Gennaio

Buono per una confezione di "Tisana Sidroga"



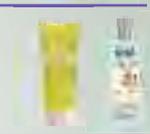
Febbraio

Buono per un "Porta Bloc-notes"



Marzo

Buono per un "Gel doccia"



Grande sorteggio

Scrivendo il vostro nome e indirizzo sul retro dei buoni consegnati in una **farmacia Spazio Salute** parteciperete, nel mese di novembre, al sorteggio di una **vettura "Renault Twingo"** e tanti altri premi per un valore totale di CHF 25'000!




Buoni regalo per oltre 100'000 CHF

2002
2012

Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute



2012 Gennaio

1	Prevedini	U. Severo
2	Quadi	In. Ballo M. e Giostra M.
3	Quadi	U. Saverio
4	Quadi	In. Sironi e Cusi
5	Quadi	U. Saverio
6	Quadi	U. Saverio
7	Quadi	U. Saverio
8	Quadi	U. Saverio
9	Quadi	U. Saverio
10	Quadi	U. Saverio
11	Quadi	U. Saverio
12	Quadi	U. Saverio
13	Quadi	U. Saverio
14	Quadi	U. Saverio
15	Quadi	U. Saverio
16	Quadi	U. Saverio
17	Quadi	U. Saverio
18	Quadi	U. Saverio
19	Quadi	U. Saverio
20	Quadi	U. Saverio
21	Quadi	U. Saverio
22	Quadi	U. Saverio
23	Quadi	U. Saverio
24	Quadi	U. Saverio
25	Quadi	U. Saverio
26	Quadi	U. Saverio
27	Quadi	U. Saverio
28	Quadi	U. Saverio
29	Quadi	U. Saverio
30	Quadi	U. Saverio
31	Quadi	U. Saverio



2012 Febbraio

1	Prevedini	U. Severo
2	Quadi	U. Saverio
3	Quadi	U. Saverio
4	Quadi	U. Saverio
5	Quadi	U. Saverio
6	Quadi	U. Saverio
7	Quadi	U. Saverio
8	Quadi	U. Saverio
9	Quadi	U. Saverio
10	Quadi	U. Saverio
11	Quadi	U. Saverio
12	Quadi	U. Saverio
13	Quadi	U. Saverio
14	Quadi	U. Saverio
15	Quadi	U. Saverio
16	Quadi	U. Saverio
17	Quadi	U. Saverio
18	Quadi	U. Saverio
19	Quadi	U. Saverio
20	Quadi	U. Saverio
21	Quadi	U. Saverio
22	Quadi	U. Saverio
23	Quadi	U. Saverio
24	Quadi	U. Saverio
25	Quadi	U. Saverio
26	Quadi	U. Saverio
27	Quadi	U. Saverio
28	Quadi	U. Saverio
29	Quadi	U. Saverio
30	Quadi	U. Saverio
31	Quadi	U. Saverio



2012 Marzo

1	Prevedini	U. Severo
2	Quadi	U. Saverio
3	Quadi	U. Saverio
4	Quadi	U. Saverio
5	Quadi	U. Saverio
6	Quadi	U. Saverio
7	Quadi	U. Saverio
8	Quadi	U. Saverio
9	Quadi	U. Saverio
10	Quadi	U. Saverio
11	Quadi	U. Saverio
12	Quadi	U. Saverio
13	Quadi	U. Saverio
14	Quadi	U. Saverio
15	Quadi	U. Saverio
16	Quadi	U. Saverio
17	Quadi	U. Saverio
18	Quadi	U. Saverio
19	Quadi	U. Saverio
20	Quadi	U. Saverio
21	Quadi	U. Saverio
22	Quadi	U. Saverio
23	Quadi	U. Saverio
24	Quadi	U. Saverio
25	Quadi	U. Saverio
26	Quadi	U. Saverio
27	Quadi	U. Saverio
28	Quadi	U. Saverio
29	Quadi	U. Saverio
30	Quadi	U. Saverio
31	Quadi	U. Saverio

Buono Tisana Sidroga
 Buono valido nelle Farmacie Spazio Salute dal mese di gennaio al mese di marzo 2012.

Grande sorteggio
 Scrivendo il vostro nome e indirizzo sul retro del buono partecipate al sorteggio di una Renault Twingo e tanti altri premi per un valore totale di CHF 25'000.

Buono Porta bloc-notes
 Buono valido nelle Farmacie Spazio Salute dal mese di febbraio al mese di marzo 2012.

Grande sorteggio
 Scrivendo il vostro nome e indirizzo sul retro del buono partecipate al sorteggio di una Renault Twingo e tanti altri premi per un valore totale di CHF 25'000.

Buono Gel doccia
 Buono valido nelle Farmacie Spazio Salute dal mese di marzo 2012.

Grande sorteggio
 Scrivendo il vostro nome e indirizzo sul retro del buono partecipate al sorteggio di una Renault Twingo e tanti altri premi per un valore totale di CHF 25'000.

TELETHON®

www.telethon.ch

24 anni di solidarietà in Svizzera

GRAZIE DI CUORE
per il vostro aiuto
nella lotta
contro le malattie
genetiche rare!

**la solidarietà
prende il volo!**



Christa Rigozzi
Miss Svizzera 2006
e madrina di Telethon



Sostenete la nostra
attività, versando un
contributo alla
Fondazione Telethon
Azione Svizzera

- con un **SMS** al numero **339**
(TELETHON IT + importo)
- **online**: www.telethon.ch
- per **telefono**: **0800 850 860**
(attivo durante le giornate nazionali)
- tramite versamento sul **CCP 10-16-2**

Farmaci d'urgenza presso la farmacia St. Antonio di Bissonne



La farmacia Sant'Antonio di Bissonne, affiliata al gruppo di farmacie indipendenti Spazio Salute, è attiva da oltre 30 anni sul territorio e a lato dell'attività ordinaria di farmacia si è specializzata nella fornitura a strutture ospedaliere e mediche in Svizzera; da oggi ha ampliato le sue prestazioni incrementando notevolmente il proprio stock farmaceutico di farmaci svizzeri.

Capita regolarmente che farmaci importanti non siano subito reperibili per vari motivi ed a questo scopo dal mese di ottobre la **farmacia St. Antonio di Bissonne**, in collaborazione con il grossista farmaceutico Amedis-UE (il secondo più importante grossista svizzero), mette a disposizione delle farmacie, degli enti ospedalieri, degli studi medici e della popolazione del cantone Ticino un nuovo servizio di ritiro dei medicamenti che devono venir dispensati con urgenza.

La più parte dei grossisti e delle aziende farmaceutiche hanno sede oltre Gottardo e talvolta ottenere in giornata un farmaco urgente è difficoltoso o molto oneroso, nasce da qui l'esigenza di creare delle farmacie depositarie dislocate in più regioni come Basilea, Ginevra ed ora anche in Ticino onde potere nei limiti del possibile soddisfare richieste urgenti per patologie gravi ed in atto.

La **farmacia Sant'Antonio** ha incrementato le sue scorte da 6500 prodotti ad oltre 12'000 referenze per la più parte della fascia su prescrizione medica, proprio per rispondere in modo incisivo ad urgenze derivanti dal mondo medico.

Le richieste e necessità delle farmacie, degli ospedali e degli studi medici sono spesso accompagnate da vere e proprie urgenze terapeutiche, pertanto da oggi con una semplice telefonata si può verificare la disponibilità dei farmaci e coordinarne la consegna nell'arco di poche ore.

Resta sottinteso che nel caso estremo il paziente, provvisto di ricetta, potrà rivolgersi di persona direttamente alla **farmacia Sant'Antonio**.



Orari farmacia:

Lu - Ve	08.00 - 12.30
	13.30 - 18.30
Sa	08.30 - 12.30
	14.00 - 17.00

Progetto Genitori

Redattrice
Sonia Lurati - Pedagogista

Associazione Progetto Genitori

Mendrisiotto e Basso Ceresio
079 375 37 91

Bellinzonese
079 365 10 45

Locarese
091 756 22 70

Malcantone Vedeggio
091 610 16 50

3 Valli
091 873 00 90

www.associazioneprogettogenitori.com

Quando la famiglia è al centro dell'educazione

Diventare genitori è un compito difficile. I dubbi quotidiani e le incertezze assalgono i neo genitori e li accompagnano in ogni tappa significativa della crescita evolutiva del proprio figlio. Le domande che si pongono i genitori sono lecite: "Sono in grado di garantire al mio bambino un'alimentazione corretta?", "Gli sto offrendo gli stimoli giusti per uno sviluppo armonioso dell'apprendimento?", "È normale che pianga tutte le sere e che dorma poco?", "Posso migliorare le mie competenze di genitore?" e molte altre ancora!

Per rispondere alle loro domande, alcuni genitori si affidano al proprio istinto, altri ai consigli di parenti e amici, ma i dubbi quotidiani e le incertezze possono rendere fragili i neo genitori nel loro delicato compito. Non di rado insorgono ansie, sensi di colpa o di inadeguatezza. Nella fascia d'età che precede la scolarizzazione, i genitori si ritrovano ad affrontare lo sviluppo e la crescita dei propri figli senza un riferimento chiaro. Progetto Genitori, sul territorio ticinese dal 2006, s'inserisce proprio in questa sorta di «vuoto educativo» con un approccio del tutto naturale e con sorprendente efficacia.

Lo specialista è il genitore

La pedagogia genitoriale e l'educazione familiare promossa da Progetto Genitori hanno come obiettivo l'attivazione di un processo di ricerca e di "autoeducazione" nei genitori coinvolti, così da promuovere un contesto familiare favorevole allo sviluppo dei bambini grazie al rafforzamento delle competenze parentali.

In questo modo le famiglie diventano più competenti, più consapevoli del loro potere educativo e più forti nell'affrontare situazioni difficili nella quotidianità.

La metodologia adottata da questo Progetto va oltre la logica degli interventi isolati, e si integra in ciò che già esiste sul territorio: gli interventi sono pianificati in modo tale da considerare il genitore un attore del progetto e non unicamente il destinatario di esso.

In una società in cui ogni tema viene delegato ad un esperto, la Pedagogia dei Genitori percorre il cammino inverso riconoscendo ai genitori le loro competenze genitoriali e facilitando nel genitore l'attivazione delle loro risorse per meglio assumere il loro compito educativo.

Lo scopo del Progetto è focalizzare i bisogni dei genitori e aiutarli a scoprire e raggiungere quelli che sono i propri obiettivi parentali. Le collaboratrici di Progetto Genitori si mettono a disposizione per ascoltare le preoccupazioni dei genitori e cercano di fare emergere le possibili risposte, preferibilmente discutendone in gruppo. Il loro ruolo è portare alla luce le risorse e le competenze che ognuno porta già in sé e che necessitano solo di essere confermate e rafforzate. Nessuno si pone come esperto, ma come "facilitatore" di un processo educativo che è già in atto e che a volte necessita solo di



un confronto per poter continuare con serenità.

A chi si rivolge il Progetto Genitori

Il Progetto Genitori è indirizzato a quei neo genitori con bambini in età compresa tra 0 e 3 anni che vogliono uscire dal proprio isolamento familiare durante i primi 3 anni di vita del proprio figlio. Perché da 0 a 3 anni? Poiché prima incontrano solitamente solo specialisti della salute (pediatri, infermiere pediatriche, medico di famiglia...) ai quali richiedono anche un sostegno educativo e dopo è invece previsto nel nostro Cantone l'inserimento nella scuola dell'infanzia: il bambino "esce" quindi dalla famiglia e i genitori incontrano operatori professionali nel campo educativo.

Dove incontrare i genitori con bambini da 0 a 3 anni?

Il preasilo è un luogo privilegiato

Le collaboratrici di Progetto Genitori si inseriscono in diversi preasili del Cantone, dove delle mamme si ritrovano con i loro piccoli per un momento di socializzazione e condivisione. Attorno ad un caffè e a dei giochi i genitori possono partecipare attivamente alle discussioni oppure ascoltare semplicemente. I temi sono quelli della quotidianità di ogni famiglia: i ritmi del sonno, l'alimentazione, i capricci, l'importanza del gioco e altri ancora. Il metodo privilegiato è il confronto tra i genitori all'interno di gruppi, ma all'occorrenza si forniscono anche consulenze individuali. Potersi confrontare, uscire dall'isolamento che caratterizza diverse famiglie, è uno degli obiettivi che Progetto Genitori attua una volta al mese in questi punti d'incontro. Domande, racconti, emozioni, risate sono alcuni degli ingredienti di un cammino che si fa con altri ge-

nitore nel rispetto dell'esperienza di ognuno.

Altre occasioni d'incontro

Progetto Genitori è presente anche nelle sale d'attesa di alcuni studi pediatrici del Cantone. Il genitore può approfittare dell'attesa prima della consultazione e del momento subito dopo per esporre i suoi interrogativi ad una collaboratrice del Progetto. Dal canto loro, i medici sono attenti a fissare gli appuntamenti dei bambini fino a tre anni proprio nelle fasce orarie di presenza delle collaboratrici.

Lo stesso approccio accade nei consultori mamma-pediatri in collaborazione con le infermiere dei servizi. Per il momento solo nel Mendrisiotto è possibile incontrare le collaboratrici del Progetto Genitori al ristorante Coop del centro commerciale Serfontana. Attorno ad una merenda le mamme espongono le loro domande e condividono un attimo di genitorialità mentre i loro piccoli giocano all'angolo dei giochi. La divulgazione via radio dalle onde di Radio 3iii permette a Progetto Genitori di raggiungere il maggior numero di genitori possibili lanciando degli spunti di riflessione attorno a temi legati all'età evolutiva del bambino.

Progetto Genitori è partito dal Sud del Ticino, dal Mendrisiotto per raggiungere ora anche il Nord percorrendo un Cantone con un desiderio che accomuna tutti i genitori: quello di essere un "genitore sufficientemente buono"!

Poter raggiungere questo obiettivo non è sempre cosa facile in una quotidianità fatta di tante situazioni difficili; farlo nel confronto con altri genitori, accompagnati da persone che stimolano la riflessione attorno a temi educativi risulta più facile.

Il genitore si sente meno solo, acquisisce competenze e trova nella forza del gruppo la forza per compiere il "suo" cammino affrontando giorno dopo giorno i cambiamenti e gli stimoli che i figli propongono ad ogni età.



Una domanda a tutti gli svizzeri:
Siete ben difesi?

Presso le Farmacie SPAZIOSA LUTE
**Echinaforce
Protect**
20%
di sconto
valido fino al 29.2.2012



Una risposta naturale:

Echinacea purpurea (rudbeckia).

La natura ha una risposta a molte domande. Ad esempio quando si tratta della prevenzione delle malattie da raffreddamento.

Echinaforce® Protect a base di rudbeckia fresca. Una compressa due volte al giorno per rafforzare le difese endogene dell'organismo.

Leggere il foglietto illustrativo.

Bioforce SA, Roggwil TG.

Ulteriori informazioni sul sito www.echinaforce-protect.ch



Le piante utili per disturbi oculari

Capita talvolta di avere gli occhi irritati, infiammati, con lacrimazione abbondante o addirittura con secrezione di muco o catarro dalla congiuntiva oculare, o viceversa con sensazione di secchezza e scarsa lacrimazione; l'affezione oculare può avere diverse cause, che possono essere di natura infettiva o infiammatoria.

Quando il disturbo è imputabile ad uno stato infiammatorio, esistono diverse piante che possiamo utilizzare per contrastarlo; quando c'è una componente batterica di solito il trattamento è farmacologico, ma le piante possono comunque essere utilizzate per affiancare la terapia, per rinforzarne l'azione ed eventualmente abbreviarne il decorso.

Le piante tradizionalmente usate in fitoterapia sono numerose, ma le più utilizzate, per la loro efficacia, sono senz'altro l'Eufrasia, il Fiordaliso, le due Camomille e l'Amamelide.

L'**Eufrasia**, detta anche erba degli occhi, è una pianta della famiglia delle Scrofulariacee che conosce un largo e diffuso uso popolare nel trattamento delle affezioni oculari. Non esistono studi clinici di rilievo sugli usi di questa pianta, che tuttavia è utilizzata con successo nel trattamento delle congiuntiviti, anche allergiche, nelle blefariti, in caso di orzaioli e in tutti i casi di infiammazioni oculari. Essa viene usata sotto forma di collirio, spesso associata ad altre piante, e come lavanda oculare o per impacchi effettuati col suo infuso, che naturalmente deve essere ben filtrato per evitare di introdurre nell'occhio frammenti della pianta stessa. L'uso come antinfiammatorio oculare è giustificato dalla presenza di iridoidi, flavonoidi e tannini, che conferiscono alla pianta proprietà analgesiche, astringenti, antinfiammatorie e antibatteriche. Le sue proprietà antiallergiche sono utili anche nel raffreddore da fieno, nella coriza (raffreddore di "testa") e nella rinite ("goccia al naso"), poiché contribuiscono a decongestionare le palpebre e la congiuntiva e a diminuire notevolmente l'eccessiva secrezione oculare e nasale.

Un'altra pianta molto utile e usata per i disturbi oculari è il **Fiordaliso**, *Centaurea cyanus*, ap-

partenente alla famiglia delle Asteracee, che vanta proprietà decongestionanti, antinfiammatorie e astringenti utili in caso di oftalmie. I suoi fiori sono impiegati, infatti, per la presenza di antociani e flavonoidi, nelle infiammazioni a carico dell'occhio sotto forma di distillato, collirio, compresse, lavande oculari decongestionanti per la congiuntiva infiammata.

Anche la **Camomilla comune**, *Matricaria chamomilla* o *Chamomilla recutita*, e la **Camomilla romana**, *Anthemis nobilis*, entrambe della famiglia delle Asteracee, fra le loro innumerevoli applicazioni, vengono utilizzate anche per realizzare lavaggi oculari, impacchi e compresse decongestionanti, bagni oculari e lozioni palpebrali, colliri, per infiammazioni oculari, congiuntiviti, orzaioli e blefariti. Alcuni raccomandano di non utilizzare l'infuso di Camomilla nella zona degli occhi per prevenire eventuali danni dovuti a impurezze contenute nell'infuso non perfettamente filtrato, ma con gli opportuni accorgimenti gli impacchi di Camomilla, tanto utilizzati dalle nostre sagge nonne, possono essere effettuati tranquillamente!

L'uso dell'**Amamelide**, *Hamamelis virginiana*, per le infiammazioni oculari, trova giustificazione per le sue proprietà decongestionanti, astringenti, regolatrici della circolazione venosa e vasocostrittrici periferiche. L'azione dell'Amamelide contribuisce a evitare il rossore dovuto all'ingrossamento dei capillari della superficie oculare, quando è in corso un'infiammazione, e ad evitarne la rottura. Gli occhi si presenteranno così chiari e decongestionati.

Data la grande maneggevolezza di queste piante, che a tutt'oggi non hanno mostrato di avere controindicazioni ed effetti collaterali, le possiamo utilizzare anche per la normale igiene quotidiana degli occhi, anche più volte al giorno in caso di necessità, per mantenerli limpidi, sani e senza arrossamenti.

Farmacisti SpazioSalute



Amamelide



Camomilla romana

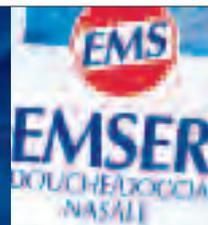


Eufrasia



Fiordaliso

Farmacisti SpazioSalute



Un raffreddore?

Scoprite la doccia nasale Emser®!

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

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



Il tutto dipende dall'agente attivo

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



La doccia nasale Emser®: per una pulizia del naso semplice e meticolosa. Molto efficace grazie a una soluzione isotonica comprendente il sale naturale Emser. Facile da riempire e da pulire. La pressione del risciacquo si regola individualmente. Emser Salz®: Globopharm AG, CH-8700 Küsnacht ZH. Per trattare le malattie catarrali acute o croniche di naso e seni nasali, faringe, laringe e bronchi, per inalare, risciacquare il naso, risciacquare lo spazio orofaringeo e per i gargarismi. Prego leggere attentamente le avvertenze allegate all'imballaggio!

Ha dormito bene?

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

- disturbi dell' addormentamento e del sonno
- sonno agitato

Indicato anche per i diabetici.



Generalmente 1 compressa film-rivestita al giorno!

Sidroga AG
4310 Rheinfelden

Leggere il foglietto illustrativo.



Alluce valgo

Dottore, ho dei piedi orribili! Spesso non è vero. Alcune delle pazienti che vanno dal medico per l'alluce valgo lo fanno per timore che i loro piedi si deformeranno come quelli della madre o della nonna. Se la deformità è già cominciata, e soprattutto se dei familiari hanno già un alluce valgo conclamato, è probabile che peggiorerà col tempo ma non si possono fare previsioni precise. Certamente esiste una predisposizione genetica.

L'alluce valgo consiste in un'inclinazione del primo verso le altre dita del piede. L'aggettivo "valgo" significa: deviato all'infuori. Allo stesso tempo il primo osso metatarsale, che si trova dietro l'alluce, devia in dentro. Si crea quindi una deformità a zig zag che accorcia e allarga il piede con una sporgenza ossea interna che viene familiarmente chiamata "cipolla".

La conseguenza principale è la difficoltà ad accomodare i piedi nelle scarpe. Col tempo queste si deformano e diventa una sofferenza comprarne nuove.

Un chirurgo di solito vede circa nove donne per ogni uomo con alluce valgo. Non si sa in che misura questa differenza è dovuta alle scarpe più strette e con tacco alto che le donne usano. Le scarpe, senza dubbio, contribuiscono all'apparizione della deformità rompendo l'equilibrio dell'alluce, ma non ne sono l'unica causa. In partenza c'è una predisposizione che è evidente nella frequente familiarità.

Ci sono dei luoghi comuni sull'alluce valgo che meritano un commento:

1 Plantari: molti credono che questi siano utili a limitare o curare la deformità. È falso. Solo un'operazione può correggerla. I plantari possono solo avere una funzione quando coesiste una "metatarsalgia" (dolore e callosità sotto l'avampiede) per alleviarne il dolore. Spesso però non hanno alcun effetto o rendono la scarpa più stretta.

2 Recidiva: si crede che sia molto frequente, se non addirittura inevitabile. La recidiva è una complicazione possibile ma non necessaria. Nella maggioranza dei casi non avviene.

3 Dolore: ci si aspetta che l'operazione e la convalescenza siano molto dolorose. Questo, oggi, è falso. In passato era vero. Attualmente, le tecniche chirurgiche e anestetiche rendono il dolore associato a quest'operazione minimo e trascurabile. Talvolta ci sono pazienti che soffrono un poco, ma si tratta di eccezioni. La maggioranza è piacevolmente stupita dall'assenza di dolore.

4 Convalescenza: si pensa che sia molto lunga e che si debbano sempre usare stampelle. In realtà, nella maggior parte dei casi non si usano stampelle e si può caricare normalmente sul piede operato. C'è un bendaggio per sei settimane. Il ritorno al lavoro varia. Per attività sedentarie si può ricominciare dopo 2/3 settimane elevando il piede su uno sgabello. Nei lavori più fisici ci vogliono due o tre mesi. Si può camminare dal primo giorno ma bisogna passare molto tempo col piede alto per evitare il gonfiore. C'è molto interesse per le moderne tecniche "mini-invasive", ma anche idee sbagliate. Alcuni pensano che si operi col laser. Altri che si guarisce in qualche giorno. La chirurgia mini-invasiva del piede si sta lentamente diffondendo in Europa. I paesi nei quali è più sviluppata sono Spagna, Francia e Italia. In Svizzera comincia a essere conosciuta. Non sostituisce le tecniche convenzionali ma le integra. Permette di eseguire molti gesti chirurgici, uguali o simili a quelli convenzionali, ma attraverso incisioni di due millimetri, col risultato di una minore aggressione chirurgica.

Cosa bisogna aspettarsi visitando il chirurgo?

1 Una valutazione clinica e radiografica. Il chirurgo deve misurare e quantificare il problema. Analizzare non solo l'aspetto clinico ma soprattutto delle radiografie fatte secondo criteri particolari. Eseguire alcune misurazioni che guidano nella scelta della cura.

2 Una proposta terapeutica personalizzata. L'operazione non è una soluzione standardizzata. Sono stati descritti più di

Dr med. Gianfranco John PETRI
Primario di Ortopedia
Ospedale Regionale Bellinzona
e Valli (ORBV)
CH-6500 Bellinzona

Tel. +41 (0)91 811 89 21
gianfrancojohn.petri@eoc.ch
www.eoc.ch

ACCU-CHEK® Mobile

Roche

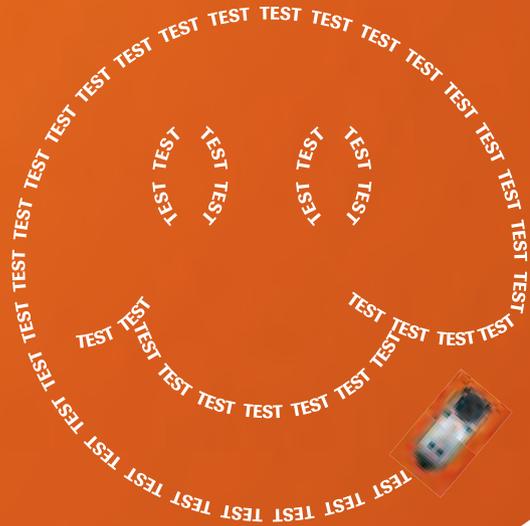
Una cassetta. 50 test senza strisce reattive.
Più facile da usare, più facile per misurare.



Accu-Chek Mobile

Il primo misuratore di glicemia
senza strisce reattive,
con 50 test su nastro continuo.

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



www.accu-chek.ch

Hotline diabete 0800 803 303

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

ACCU-CHEK®

Ecco a voi i misuratori di pressione Pic



da braccio

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
PIC
misuratore pressione
da braccio
CHF 99.-
invece di CHF 139.-
valido fino al 29.2.2012



da polso

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
PIC
misuratore pressione
da polso
CHF 69.-
invece di CHF 99.-
valido fino al 29.2.2012

I vostri bisogni, la vostra NL Neolab SA

Neolab



cento interventi per l'alluce valgo e molti sono varianti di una stessa tecnica. Il chirurgo ha a disposizione molti "gesti chirurgici" che devono essere scelti e combinati per adattarsi al caso individuale. Sterilerà un menu personalizzato di tecniche aperte, mini-aperte o mini-invasive secondo i bisogni del paziente.

3 Una visita pre-operatoria. Questo avviene nella maggior parte dei casi (ma non tutti) qualche giorno prima del ricovero ed ha lo scopo di valutare la salute generale del paziente, incontrare le persone che parteciperanno alle cure, soprattutto l'anestesista che spiegherà i dettagli della procedura anestetica.

4 La degenza. L'intervento può essere fatto da ambulante o degente per due o più giorni. Si decide sulla base di fattori clinici e dei bisogni del paziente.

5 L'anestesia. Questa consiste in un tubicino inserito sul lato della gamba. Durante l'intervento il piede è addormentato e, per qualche giorno, mantenuto privo di dolore.

Si rimuove a casa o durante la degenza, secondo i casi. Dopo la rimozione basta prendere del paracetamolo oppure un anti-infiammatorio per qualche giorno.

6 Convalescenza. Ci sarà un bendaggio sul piede che viene cambiato dal chirurgo diverse volte e poi rimosso dopo sei settimane. L'uso di stampelle dipende dalla tecnica operatoria e dai bisogni del paziente. Il modo più efficace per avere una convalescenza facile e una guarigione rapida è di rispettare le raccomandazioni sull'elevazione. Il piede è la parte più bassa del corpo e si gonfia facilmente soprattutto in persone con cattiva circolazione. Quindi è essenziale elevare la gamba ogni volta che si è fermi. L'ideale è di non permettere mai che il piede si gonfi piuttosto che farlo gonfiare durante il giorno e sgonfiare di notte.

Dr. med. Gianfranco John Petri

La correzione chirurgica dell'alluce valgo e delle deformità delle dita minori che spesso l'accompagna, serve a migliorare la qualità di vita. Non bisogna temerla e basta discutere la propria situazione col chirurgo per farsi un'idea di cosa ci si può aspettare. Non bisogna pensare che il chirurgo imponga un intervento perché è indispensabile. Non lo è. Si può continuare a vivere discretamente con dei piedi deformi accettando di portare scarpe larghe. Il ruolo del chirurgo è di mettere a disposizione del paziente le tecniche esistenti e fornire le informazioni necessarie per prendere la decisione giusta. Come per tutte le operazioni chirurgiche, non ci sono garanzie assolute di successo. Alcuni casi riescono meno bene e complicazioni sono possibili anche se rare. È importante sapere cosa aspettarsi.

La chirurgia moderna si indirizza a pazienti moderni che si informano e che partecipano alle decisioni che li concernono. I tempi dei medici paternalisti che imponevano trattamenti senza dare spiegazioni e scelte sono finiti.



ora disponibile anche in
confezioni mini (4g)



Vasetto da 30g

Piccolo ma come una
mezza farmacia di casa.

In caso di **traumi sportivi**
In caso di **malattie da raffreddamento**
In caso di **dolori**
ad es. dolori muscolari e articolari, mal di schiena

Works where it hurts.

Questo è un medicamento, leggere il foglio illustrativo

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Tiger Balm

20%
di sconto

valido fino al 29.2.2012




TIGER BALM®

www.tigerbalm.ch

Il marchio
numero 1
delle creme per le
mani in Svizzera*
in farmacia
e drogheria



LoveWinter



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Neutrogena
Duo Pack**

20%
di sconto

valido fino al 29.2.2012



Agisce rapidamente –
protegge durevolmente
Neutrogena® formula norvegese

*IMS Healthcare Sales Data, farmacie/drogheria, valore, MAT giugno 2011

Neutrogena®

SVILUPPATO CON DERMATOLOGI

Solarium

All'epoca romana, i terrazzi esposti al sole erano definiti solarium. Oggi per solarium s'intendono i lettini abbronzanti o le strutture che mettono a disposizione questi apparecchi. Esistono vari tipi e forme di lettini a seconda delle lampade utilizzate e dalle parti del corpo che si intende abbronzare. I più moderni dispongono anche di aria condizionata, musica e acquabreez. Un lettino abbronzante è munito di lampade che producono raggi ultravioletti, il cui effetto è di scurire la pelle.

Nei solarium sono utilizzati due tipi di lampade: una ad alta pressione e una a bassa. La prima serve principalmente per abbronzare le parti del viso, mentre la seconda per il resto del corpo. Le lampade UV dei solarium emettono principalmente raggi UVA (98-99%) e solo l'1-2% di raggi UVB. L'emissione di raggi UVC è nulla. Rispetto al sole, i raggi UVA sono molto più intensi, mentre i raggi UVB sono all'incirca di uguale intensità. Molte persone pensano che qualche lampada prepari la pelle ai bagni di sole estivi, ma si sbagliano! Infatti, il solarium utilizza prevalentemente raggi UVA che non ispessiscono la cute, come avviene invece con gli UVB, e quindi non la preparano a ricevere le radiazioni solari. Inoltre, gli UVA abbronzano sì velocemente la pelle, ma la fanno anche invecchiare. Non fatevi perciò ingannare dal colorito scuro della vostra pelle e utilizzate sempre una crema solare con un alto fattore di protezione.

La quota necessaria di raggi UVB per la sintesi di vitamina D, è garantita dalla luce solare sull'arco dell'anno.

Considerato il crescente numero di solarium presenti in Svizzera, è importante sapere che il 90% delle persone che fanno uso di questi apparecchi immagazzinano una dose di raggi ultravioletti superiore a quella raccomandata dall'IRPA (International Radiation Protection Agency), considerata autorevole in questo ambito.

Le conseguenze biologiche di questi raggi sono il precoce invecchiamento cutaneo, gli eritemi (soprattutto dovuti ai raggi UVA), il danneggiamento del DNA con conseguente aumento del rischio di cancro alla pelle, le le-

sioni agli occhi (es. foto cheratite, foto congiuntivite, cataratta) e l'indebolimento del sistema immunitario.

L'esposizione ai raggi UV in generale aumenta il rischio di cancro alla pelle, di cui se ne distinguono tre tipi: il basalioma, lo spinolioma e il melanoma maligno, responsabile del 75% dei morti per tumore alla pelle.

In Svizzera il melanoma maligno colpisce circa 10-20 persone su 100000 abitanti.

Se desiderate soprattutto rilassarvi o cercate calore e luce durante la stagione fredda, il solarium è la scelta sbagliata. La sauna, il bagno turco, il bagno termale o salino possono soddisfare le vostre esigenze senza danneggiare la vostra salute.

Per chi non volesse rinunciare al solarium...

Conoscere il proprio tipo di pelle (**Tabella 1**) e la sensibilità al sole è importante per scegliere la corretta durata dell'esposizione ai raggi UV. Se si soffre di allergie, problemi cardiocircolatori e/o immunosoppressione è meglio rinunciare a questo tipo di trattamento. Per una corretta abbronzatura: pulire la pelle e non assumere antibiotici o tanto meno farmaci fotosensibili, togliere le lenti a contatto prima di effettuare la lampada, inoltre in caso di carnagione chiara non bisogna superare 6-8 minuti alla prima esposizione.

Farmacisti SpazioSalute



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

Carmol®
per il tuo benessere.

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



La nostra digestione – un miracolo – se funziona!

Ogni anno il nostro stomaco deve digerire circa una tonnellata di alimenti ed elaborarli per metterli a disposizione del nostro organismo.

Molta gente soffre oggi di disturbi digestivi; poco tempo, stress, appuntamenti e/o alimentazione non sana sono i motivi principali. Non c'è da meravigliarsi se lo stomaco sciopera. Senso di pienezza, rigurgito, gonfiore e malessere sono le conseguenze.

Un paio di consigli per aiutarvi a digerire meglio:

- L'attività fisica è molto importante. Camminare regolarmente e attività come la corsa, la camminata, la bicicletta e soprattutto il nuoto aiutano la digestione.
- Anche bere troppo poco è una delle cause di digestione difficile.
- Melissa indiana, lavanda, noce moscata e menta sono le erbe medicinali classiche contro i disturbi di digestione, crampi e gonfiore di stomaco. Diversi preparati che si possono comperare in farmacia e drogheria contengono questi rimedi medicinali naturali .
- La borsa dell'acqua calda: da appoggiare sullo stomaco per calmarlo. Musica rilassante e yoga aiutano anche.
- I massaggi: massaggiare in senso orario delicatamente lo stomaco aiuta la digestione.
- Prima della colazione, bere un bicchiere di acqua tiepida o un succo di frutta non freddo accelera i riflessi nello stomaco. Ancora più efficace se si aggiunge a questi liquidi da bere uno fino a due cucchiari da tavola di lattosio.
- Cattiva alimentazione con molti grassi e troppo poche fibre (verdure e cereali) sono i motivi principali di una cattiva digestione.

Una seduta al solarium richiede determinate precauzioni:

- fatevi spiegare esattamente come utilizzare l'apparecchiatura
- controllare i filtri delle lampade ad alta pressione (abbronzante facciale) assicurandovi che non abbiano difetti (crepe, incrinature), i quali potrebbero avere come conseguenza un irradiazione eccessivo)
- prima della seduta al solarium non applicate alcun cosmetico, profumo, crema, spray per il corpo, tantomeno protezioni solari o acceleratori dell'abbronzatura.
- regolate la vostra durata d'esposizione e non superatela, anche quando siete già abbronzati
- indossate assolutamente speciali occhiali di protezione UV e chiudete gli occhi (i raggi UVA possono danneggiare il nervo ottico)
- se durante l'irradiazione doveste sentire una sensazione di calore eccessiva o se non vi doveste sentire bene, spegnete subito l'apparecchio
- rinunciate a frequentare il solarium tutto l'anno (massimo 30 sedute)
- frapponete tra una seduta e l'altra una pausa di almeno 2 settimane
- i raggi UV vanno utilizzati per curare malattie della pelle soltanto sotto controllo medico e con l'apparecchiatura adeguata

Il solarium va evitato se:

- si ha la pelle sensibile (fototipo I e II)
- età inferiore ai 18 anni
- si hanno molti nei e la tendenza ad avere macchie rosse
- si sono già subite numerose scottature dovute al sole, soprattutto nell'infanzia.
- si presentano lesioni cutanee precancerose o cancerose
- si hanno eritemi solari o altre malattie della pelle
- si usano prodotti cosmetici (può aumentare la sensibilità ai raggi UV)
- si prendono i seguenti medicinali fotoattivi: antidepressivi, antibiotici, antimicotici, antidiabetici, antipsoriasi
- si ha un'insufficienza immunitaria (es. ADS)

Conclusione

Una dose eccessiva di raggi UV artificiali mette in serio pericolo la salute e costituisce un ulteriore carico di raggi UV per il corpo. Bisognerebbe ricorrere il meno possibile al lettino abbronzante ed evitare soprattutto i solarium self-service perché non offrono alcuna consulenza. Le persone in trattamento dovrebbero rinunciare o perlomeno chiedere al proprio medico se vi sono controindicazioni. L'Ufficio federale della sanità sconsiglia la frequenza del solarium per scopi puramente cosmetici o estetici.

Farmacisti SpazioSalute

Tipo di pelle	Sensibilità ai raggi UV	Reazione della pelle in caso di esposizione diretta e intensiva ai raggi UV	Caratteristiche personali frequenti	Soglia di apparizione dell'eritema (J/m ²)	Frequenza in Europa centrale
I	massima	subisce sempre una scottatura, non si abbronzano mai	capelli rossi, lentiggini, pelle chiara	200	5%
II	elevata	subisce sempre una scottatura, in seguito si abbronzano	capelli biondi, occhi azzurri, pelle chiara	250	33%
III	moderata	a volte una scottatura, si abbronzano sempre	capelli castani, pelle bronzea	350	50%
IV	debole	subisce raramente una scottatura, si abbronzano sempre	capelli e pelle scuri	450	12%
V	buona protezione UV naturale grazie a una pigmentazione particolare		es. etnie scure	-	-
VI	ottima protezione UV naturale		pelle molto scura o nera, etnie africane	-	-

Tabella 1: Riconoscimento del proprio fototipo

Nuovo



**Il "bastoncino elettronico"
contro l'herpes.**



Herpotherm®: **La nuova strada contro l'herpes**

*Naturale, rapida e sicura
Testato sul piano dermatologico*

Attualmente disponibile nella vostra farmacia

Con il buono Fr. 53.- invece di Fr. 58.-

Questo piccolo apparecchio funziona soltanto con una sorgente di calore concentrata.

- **Senza chimica**

Herpotherm® è un dispositivo medico elettronico, che se impiegato tempestivamente, è in grado di evitare lo svilupparsi dell'herpes labiale.

Il trattamento dell'herpes con Herpotherm avviene con l'ausilio di calore concentrato compreso tra 50 e 51 C. Il calore impedisce la formazione delle vesciche attenuando rapidamente la formazione di ulteriori sintomi (formicolio, bruciore, prurito, sensazione di tensione, dolore).

L'apparecchio in forma di un «lipstick» è piccolo e può essere facilmente inserito nella tasca, per permettere un'applicazione in ogni momento.

Herpotherm può essere utilizzato da tutte le persone al di là del loro sesso o età. Per motivo d'igiene dovrà essere utilizzato da una sola persona.

Vantaggi :

- installazione rapida e semplice.
- modalità di azione provata, il tutto senza chimica.
- tecnologia brevettata
- made in Germany



www.disposan.ch

Bon "Herpotherm®" sFr. 5.-

Rimborsabile nella vostra farmacia:

Con la consegna di questo buono riceverete sFr 5.- all'acquisto di un Herpotherm.

Valido fino 20 dicembre 2011

Herpes

Con herpes o erpete si intende generalmente una categoria di infezioni scatenata dalla presenza di diversi tipi di virus, Herpesviridae, che si manifesta con la presenza di vescicole cutanee, localizzate a seconda del virus scatenante.

Herpes Simplex / Herpes labiale

L'herpes labiale è un'infezione causata da un virus, chiamato Herpes Simplex, che compare generalmente sulle labbra.

Sintomi tipici

Il virus comincia a moltiplicarsi quando entra in contatto con le cellule della pelle. Questa diventa rossa e sensibile, e subito dopo, appaiono una o più bolle o del gonfiore. Le bolle prima si aprono e poi guariscono non appena si forma il nuovo tessuto cutaneo. Durante la prima insorgenza, l'area colpita è di solito dolorante e si possono avere le sensazioni di prurito, bruciore o formicolio. Sono anche comuni sintomi associabili a quelli della febbre, cioè ghiandole gonfie, mal di testa, dolori muscolari o febbre. L'Herpes può anche infettare l'uretra, provocando una sensazione di bruciore durante la minzione.

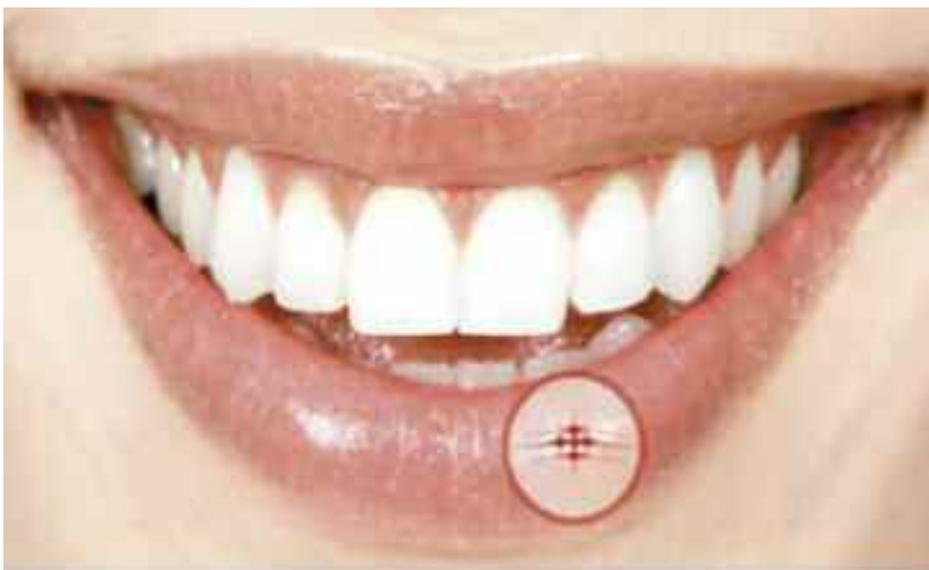
Comparsa

La comparsa dell'herpes labiale può coincidere con uno stato di malessere, uno stato di abbassamento delle difese immunitarie dovuto a cause di vario genere, dopo l'inizio delle mestruazioni, una intensa esposizione alla luce del sole in orari in cui l'incidenza degli stessi è di intensità maggiore. L'infezione provocata dall'herpes labiale ricompare con facilità poiché il virus sopravvive all'interno delle cellule e non viene eliminato neppure con l'impiego di farmaci efficaci poiché si annida all'interno del midollo osseo e resta in stato latente fino a quando le difese immunitarie hanno un calo.

Meno frequentemente, le vescicole possono formarsi sulle guance o sul palato. Il pericolo maggiore è la diffusione dell'herpes all'interno della bocca.

Consapevolezza

È possibile che una persona divenga consapevole del primo episodio infettivo solo dopo anni dalla contrazione dell'herpes. Molti altri restano inconsapevoli di aver contratto l'infezione. Se i sintomi si manifestano durante la prima insorgenza, possono essere invece piuttosto marcati. Inoltre, seguenti ricomparsa della malattia possono causare delle lesioni; una volta che l'herpes è stato completamente guarito, la fase attiva dell'infezione è finita.



3

STEPS IN CASO DI RAFFREDDORE

Triofan®

Triomer®

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



- 1** **RISCIACQUARE**
Dispositivo medico
- 2** **DECONGESTIONARE E LIBERARE**
CON DOPPIA AZIONE
Medicamento, leggere il foglietto illustrativo.
- 3** **CURARE E PROTEGGERE**
Dispositivo medico

Se la gola è in fiamme:

Hextril®

Hextril® aiuta a combattere il mal di gola e le infiammazioni del cavo orale.

Azione battericida per 10-12 ore

Presso le Farmacie **SPAZIO SALUTE**

Hextril

20% di sconto

valido fino al 29.2.2012



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

Sport Insieme Mendrisiotto

Sport Insieme Mendrisiotto è stato fondato più di 40 anni fa (inizialmente denominato *Gruppo Sportivo Invalidi del Mendrisiotto*) per permettere alle persone con delle difficoltà essenzialmente cognitive di svolgere un'attività sportiva.

Il ruolo e l'immagine delle persone diversamente abili sono sempre più riconosciuti nella nostra società. Le loro doti e capacità sono spesso sorprendenti: dall'affettività che sanno dimostrare, alla sensibilità artistica, dalle attitudini professionali, all'impegno creativo, sino allo sport.

Sport Insieme Mendrisiotto offre momenti, giornate d'incontro settimanali o occasionali e soggiorni di vacanze per tanti giovani e adulti con disabilità più o meno pronunciata, nell'ambito sportivo e ricreativo. Oggi contiamo 150 sportivi e 70 monitori e collaboratori, tutti volontari.

L'attività regolare che Sport Insieme Mendrisiotto offre ai suoi numerosi iscritti inizia da settembre con i gruppi di nuoto (4 in tutto), di bocce, di basket (2 squadre) e di ginnastica (2 gruppi). In inverno si propongono diverse uscite di un giorno o due sulla neve con le discipline dello sci alpino e sci di fondo. In primavera si svolgono delle uscite ciclistiche.

I nostri atleti partecipano inoltre a competizioni nazionali di Special Olympics, quali i meeting di nuoto, competizioni di sci e partite di basket e, alcuni di loro, hanno avuto la fortuna di partecipare ad eventi internazionali quali i Giochi Mondiali Estivi o Invernali di Special Olympics cimentandosi in diverse discipline.

La squadra di basket è inoltre iscritta al campionato svizzero di basket adattato, mentre gruppi di ginnastica partecipano e si esibiscono regolarmente ad alcune accademie ginniche. Non vanno dimenticate la settimana al mare a Jesolo e in montagna al San Bernardino, con l'escursionismo sulla neve in inverno e le scarpinate estive.

Riteniamo importantissimo far conoscere il gruppo e le sue innumerevoli attività ma ancor più dare la possibilità alla gente comune di entrare in contatto con una realtà diversa e speciale. Sport Insieme Mendrisiotto vuol così promuovere ed educare alla conoscenza della diversa abilità per evidenziarla come risorsa per la società.

Lo facciamo partecipando ad innumerevoli manifestazioni quali il convegno cantonale di atletica, la giornata di minigolf, la sagra della castagna, il corteo di carnevale, il Kids Day e Progetto Amore (evento che quest'anno ha riunito 15'000 persone e durante il quale, assieme ai nostri utenti, abbiamo gestito una buvette).

Queste manifestazioni, oltre ad avvicinare nuovi collaboratori, rendono visibile l'importanza del volontariato.

Sport Insieme accoglie giovani sin dall'età scolare e adulti, anche coloro che non hanno particolari doti atletiche. Le famiglie possono liberamente contattarci per informazioni.

Così come possono contattarci interessati a provare l'attività di monitore o di semplice collaboratore. Ogni forma di volontariato è graditissima.



Per informazioni:
Silva Allevi
tel. 076 588 55 62
e-mail:
silva.allevi@bluewin.ch
www.sportinsieme.ch

Per contributi finanziari:
SIM c.c.p. 69-5373-0



spazio promo



Le nostre promozioni



a pagina 16



a pagina 16



a pagina 18



a pagina 18



a pagina 20



a pagina 20



a pagina 32



a pagina 34



a pagina 36



a pagina 36



a pagina 38



a pagina 38



a pagina 40



a pagina 44



a pagina 47

Allevia

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



con vitamina C

Neo Citran[®]

Influenza/Raffreddamento

Per adulti

Alleviamento dei sintomi
d'influenza e di raffreddamento



 NOVARTIS

Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere il
foglietto illustrativo.



Raffreddore?

Xylo-Mepha®

Libera il naso in pochi minuti – per ore



**senza
conservanti**

- ▶ vistoso vantaggio nel prezzo
- ▶ senza conservanti – buona tollerabilità

Leggere il foglietto illustrativo.
Mepha Pharma SA

Quelli con l'arcobaleno

mepha

