



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 28 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Marzo 2017

Geniale come l'originale.



Gli auto-generici sono farmaci prodotti dalla stessa casa madre del farmaco originale. Sono al 100% identici all'originale, fatta eccezione per la confezione ed il nome. Ad un prezzo vantaggioso ed allettante. **Geniale, no?**

www.pfizer-original-generika.ch



Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

le Farmacie SpazioSalute prestano un'attenzione particolare alla prevenzione della salute e al benessere.

La linea adottata dalla redazione è sempre andata nella direzione della pubblicazione di articoli, che stimolano ed educano il lettore ad avere un'attitudine positiva verso la malattia e la cura della salute come quella del proprio corpo, sia dal punto di vista mentale che fisico. Visto il grande successo degli anni scorsi abbiamo deciso di riproporre l'organizzazione della misurazione della densimetria ossea. Questa campagna che vuole sensibilizzare le persone che hanno più di cinquant'anni, si svolgerà durante i mesi di marzo, aprile e maggio.

Ricordiamo che avete la possibilità di usufruire gratuitamente di questa consulenza nella vostra Farmacia SpazioSalute più vicina, secondo un calendario che troverete nelle pagine interne.

È risaputo che svolgere una regolare attività fisica rafforza le ossa e ne favorisce il suo metabolismo, e che lo stimolo massimo del metabolismo osseo deriva dalla sollecitazione dello scheletro in posizione eretta. Perciò perché non approfittare dell'arrivo della primavera e delle prime giornate calde per uscire a passeggiare e tenersi in movimento?

Vi auguriamo una buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Anafilassia alimentare (2a parte) spazio salute	5	
La spalla, un'articolazione meravigliosa spazio salute	9	
Nascere oggi: tra mito e verità spazio salute	13	
Biciclette elettriche spazio benessere	17	
Osteoporosi spazio salute	21	
Farmacie Spazio Salute spazio farmacie	24	
Le vostre ossa sono solide? spazio agenda	28	
Terapia laser a bassa potenza spazio salute	31	
Malattie renali croniche = un killer silenzioso! spazio salute	33	
Associazione Ticinese per Pazienti di Insufficienza Renale spazio associazioni	35	
Consigli d'acquisto spazio convenienza	37	
Il sistema immunitario nei suoi rapporti di complessità spazio salute	39	
Giochi spazio giochi	43	
Le nostre promozioni spazio promo	44	

Marzo 2017

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

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Rimanete in forma più a lungo con il magnesio del nuovo Strath Vitality.



Disponibile nelle farmacie



Made in
Switzerland

Strath®

www.bio-strath.com

Anafilassia alimentare (2^a parte)

Terapia e prevenzione

L'unica terapia causale di un'allergia alimentare è una stretta dieta d'eliminazione del cibo responsabile.

Il rischio di un contatto inavvertito causale con l'allergene alimentare non può mai essere completamente eliminato, per cui l'allergico deve sempre portare con sé il set per le emergenze.

Per questa ragione è assolutamente indispensabile che la diagnosi sia stata confermata con i metodi classici dell'allergologo (anamnesi, test cutanei, test del sangue per la ricerca delle IgE specifiche all'alimento, eventualmente test di provocazione orale) e non da test alternativi, non comprovati e non attendibili, per evitare diete inutili, eventualmente nocive per carenza di vitamine, proteine o altro. Al contrario delle allergie inalatorie (pollinosi, asma agli acari) non è possibile un trattamento desensibilizzante. Queste procedure (per esempio desensibilizzazione orale al latte o alle arachidi) sono ancora in fase sperimentale o riservata a centri universitari. Per gli allergici è perentorio che sulle derrate alimentari pre-imballate vi siano una dichiarazione completa e attendibile degli ingredienti e un'informazione sulle miscele casuali. Entrambe le indicazioni devono essere disponibili al momento dell'acquisto.

Le disposizioni legali vigenti (vedi: 817.02. Ordinanza sulle derrate alimentari e gli oggetti d'uso [ODerr] del 23 novembre 2005; Stato 1° febbraio 2016) vanno incontro alle esigenze degli interessati e facilitano notevolmente l'acquisto di derrate alimentari. Perciò è essenziale che l'allergico debba leggere attentamente l'etichettatura (Fig. 1). Su Internet è possibile scaricare l'opuscolo "Dichiarare correttamente gli allergeni - Guida per una buona pratica di caratterizzazione degli allergeni contenuti nelle derrate alimentari preimballate e per un'adeguata gestione degli allergeni nella produzione alimentare" del Dipartimento Federale

dell'Interno e di aha Centro Allergie Svizzera: (*http://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/LC/PF/2015/Allergeni_BAG_FS-LM_2012_it.pdf). La lista completa e aggiornata degli allergeni (ingredienti) che devono sempre essere dichiarati, come per esempio sedano e prodotti a base di sedano, lupini e prodotti a base di lupini o molluschi e prodotti a base di molluschi, è disponibile alla pagina seguente: http://www.admin.ch/ch/rs/817_022_21/app1.html

Malgrado le cautele, il rischio di un contatto inavvertito causale con l'allergene alimentare, come dimostrano i casi letali descritti nell'articolo precedente Anafilassia alimentare (1a parte) del dicembre 2016 e le gravi reazioni anafilattiche che richiedono un'ospedalizzazione d'urgenza, può essere ridotto ma mai completamente eliminato. Per questa ragione è assolutamente indispensabile che ogni paziente che ha avuto una reazione allergica, cutanea o generalizzata, si sottoponga a una visita allergologica e ricevere i farmaci per le emergenze da assumere all'istante in caso di nuovi sintomi.

Il set per le emergenze è composto di compresse di un antistaminico, di un preparato cortisonico (sotto forma di pastiglie – corrispondente a 100 mg di prednisone, o, per i bambini, di gocce o sciroppo) ed eventualmente uno spray contro l'asma. Secondo la gravità

Prof. em. Brunello Wüthrich
Specialista FMH in
Allergologia, Immunologia
clinica e Dermatologia
Professore emerito
dell'Università di Zurigo
Presidente onorario
della Società Ticinese
degli Allergologi e Immunologi
del Cantone Ticino

Prof. em. Brunello Wüthrich
Im Ahorn 18
8125 Zollikerberg

Fig. 1: Etichettaggio del "Fleischkäse alla carne di pollo".

Il "Fleischkäse di pollo" non è sempre solo "Fleischkäse di pollo": nel prodotto a destra contiene nella dichiarazione carne di maiale.





Ricostituisce e attiva in caso di carenza vitaminica

Grazie all'apporto extra di vitamine essenziali e sali minerali.

Sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.



Supradyn energy
30 compr. eff./90 compr.
20% di sconto
Validità 3 mesi



www.supradyn.ch



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

WWW.ALLERGO.CH

Dite addio al raffreddore da fieno.

- 1 compressa al giorno
- Senza sonnolenza



Legga il foglietto illustrativo.

sanofi-aventis (svizzera) sa
1214 Vernier GE



02.8020-02/2013

della reazione, deve essere prescritta anche una siringa autoiniettante per l'adrenalina (**Fig. 2**). L'allergico deve però sapere che le medicine prese per bocca agiscono solo dopo 30-40 min, mentre una reazione anafilattica grave può subentrare in pochi minuti e in caso di vomito le medicine non vengono assorbite. Per questo l'adrenalina è il medicamento assolutamente indispensabile e l'iniezione deve essere applicata ai primi sintomi di dispnea, pruriti alle mani, ai piedi e sul cuoio capelluto, malessere, spossatezza, ecc. Una sindrome di allergia orale (OAS) potrebbe essere il sintomo premonitore di una anafilassi imminente.

Il medico che ha posto la diagnosi deve in un certificato, eventualmente anche in inglese per i viaggi all'estero, confermare la grave allergia alimentare e che l'allergico deve mostrare prima di un pranzo al ristorante, alla mensa o a scuola.

Perché i casi mortali

Le casistiche insegnano che la causa principale è che le vittime, pur sapendo di soffrire di un'allergia alimentare, non avevano con sé il kit di emergenza con adrenalina, cortisonici e antistaminico. I medici presenti al ristorante o sul luogo dell'incidente non avevano a disposizione l'adrenalina. Il personale scolastico non era stato istruito sulle norme di prima urgenza e sulle tecniche di rianimazione.

C'è la necessità imperativa di combattere su tutta la linea per le persone sofferenti di vere allergie alimentari e potenzialmente a rischio. Perciò dobbiamo migliorare l'educazione dei pazienti affetti da allergia alimentare, dei genitori, dei medici, delle farmacie, del pubblico, delle autorità sanitarie. Dobbiamo sensibilizzare gli istituti scolastici, ristoranti, aziende ed enti nel settore della gastronomia sul problema delle allergie alimentari e promuovere piani di prevenzione e misure strategiche internazionali.

L'istruzione per l'allergico

Il medico, il farmacista, i famigliari devono istruire il paziente di sempre portare con sé il kit d'emergenza (attenzione alla data di scadenza dell'adrenalina!) e questi deve essere in



Fig. 2: Kit per le emergenze

grado di usare, anche in caso di panico, la siringa autoiniettabile (**Fig. 3**). Inchieste effettuate su casi d'ammissione in ospedale hanno però evidenziato che benché i sintomi di una reazione allergica grave (dispnea, capogiri, debolezza, orticaria generalizzate) l'allergico, sebbene avesse l'adrenalina con sé, non l'aveva usata. I dati del Registro Europeo per l'Anafilassi dimostrano che nel 2011 soltanto il 12% dei bambini e giovani adulti con gravi reazioni anafilattiche con sintomi respiratori o cardiovascolari ricevettero l'adrenalina per via intramuscolare. Questa rata aumentò però nel 2014 al 25%, ma è sempre ancora insufficiente. Nel frattempo la dose autorizzata dalle Autorità sanitarie per l'applicazione dell'adrenalina autoiniettante (0.15 mg) è permessa già nei bambini a partire dal peso corporeo di 7.5 kg. Nei bambini e adolescenti dal peso corporeo di 25 kg in su è permessa l'applicazione dell'autoiniettante per adulti (0.3 mg).

Per i soggetti asmatici con allergie alimentari circostanze che amplificano la gravità della reazione sono l'assunzione di bevande fredde (queste stimolano i recettori vagali dei bronchi provocando una broncostrizione), lo sforzo fisico postprandiale, l'assunzione di medicinali quali l'aspirina e gli antiinfiammatori non steroideali (questi aumentano il riassorbimento dell'allergene e contemporaneamente inibiscono l'enzima diaminossidasi nell'intestino (questa metabolizza l'istamina che provoca la reazione allergica), i beta-bloccanti e gli anti ipertensivi inibitori dell'angiotensina.



Fig. 3: Applicazione dell'adrenalina

Prof. em. Brunello Wüthrich

Supradyn®
vital 50+

Rivitalizza

Grazie all'apporto extra di
vitamine essenziali e ginseng.

In caso di ridotta performance mentale e fisica.

Sono dei medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Supradyn
vital 50+

con ginseng

Supradyn
vital 50+
30 compr. eff./90 compr.
20% di sconto
Validità 3 mesi

www.supradyn.ch

LCH/MKT/CC/12017/110

Piccole ferite?

Bepanthen® Plus

Disinfetta e guarisce.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Bepanthen® Plus
Crème
Disinfetta e guarisce.

Bepanthen® Plus
Spray
Disinfetta e guarisce.

Bepanthen Plus
crème e spray
20% di sconto
Validità 3 mesi

2017_LCH/MKT/CC/11/2016/1035

La spalla, un'articolazione meravigliosa

Le patologie della spalla causano dolori e limitazioni funzionali. Esami, terapie e tanta pazienza.

La spalla permette al braccio di svolgere un numero elevato di movimenti ed attività. Sotto l'aspetto biomeccanico la spalla è un'articolazione molto complessa, con una piccola superficie articolare, tenuta assieme soprattutto da tendini e da qualche piccolo legamento. E proprio questa è la causa della maggior parte delle patologie che colpiscono la spalla. Infatti, al contrario di altre articolazioni differenzialmente sollecitate, come ginocchia ed anche, la spalla molto più raramente presenta delle alterazioni artrosiche, mentre molto spesso vengono lesionati i vari tendini che la stabilizzano e ne permettono il movimento, ciò che può causare da una parte dolori e dall'altra delle limitazioni funzionali. I tendini più importanti, che servono a centrare la testa omerale nell'articolazione e ne permettono il corretto funzionamento, costituiscono la rinomata "cuffia dei rotatori". Vista l'anatomia, più frequentemente il tendine sopraspinato viene lesionato e causa dolori. I tipici disturbi provocati da un'infezione o da una lesione della cuffia sono dei dolori notturni, dipendenti dalla posizione, così come dolori quando si eseguono determinati movimenti del braccio, soprattutto l'elevazione al di sopra dell'orizzontale o la rotazione interna, dolori che spesso irradiano verso il braccio, più raramente verso il collo.

Cosa fare quando duole

La prima terapia resta quella di assumere per un paio di giorni degli analgesici, tipo paracetamolo (ad esempio Dafalgan®) o degli antiinfiammatori non steroidei (FANS), tipo diclofenac (ad esempio Voltaren®) o ibuprofene (ad esempio Brufen®). Se però i dolori non migliorano e continuano a causare notevoli limitazioni del sonno e dei movimenti si consiglia una visita presso il vostro medico di famiglia. A dipendenza delle sue conoscenze

sarà lui a decidere se eseguire personalmente degli esami radiologici per meglio identificare la causa dei dolori o se inviarti ad uno specialista (reumatologo o chirurgo ortopedico).

L'esame clinico

Per la corretta valutazione delle patologie della spalla l'esame clinico, eseguito correttamente, è indispensabile per poter determinare la possibile causa del problema e soprattutto per escludere patologie che potrebbero pure essere ad origine di dolori nella regione della spalla. Dobbiamo infatti sapere che non tutti i "dolori di spalla" sono effettivamente causati da patologie a questa articolazione: nella diagnosi differenziale bisogna pure pensare ad una patologia cervicale o toracica, ad una patologia polmonare, ad un'infezione sistemica (come ad esempio una polimialgia reumatica in pazienti anziani), a dolori muscolari diffusi (come ad esempio nell'ambito di una sindrome fibromialgica), oppure in casi più rari a patologie addominali.

Se si ritiene poi necessario eseguire degli esami radiologici, la **radiografia convenzionale** resta il primo esame di scelta, la quale permetterà di valutare l'eventuale presenza di alterazioni degenerative o post-traumatiche oppure la presenza di calcificazioni periarticolari.

In seguito utile pure l'esecuzione di un'**ecografia della spalla (nella foto)**, che consentirà di meglio visualizzare le parti molli, ovvero tendini e borse; se eseguita da mani esperte l'ecografia è in grado di identificare anche delle piccole raccolte liquide o piccole lesioni tendinee, ancora meglio che la risonanza magnetica convenzionale.

Solo in caso di dubbi e soprattutto in previsione di un intervento chirurgico sarà indicata l'esecuzione di un'**artro-MRI della spalla** per visualizzare ancora meglio lesioni tendinee, stato della muscolatura ed eventuali lesioni del labbro glenoidale (unica struttura non visibile ecograficamente).

Dr. med. Nicola Keller
reumatologo



MAGNESIUM BIOMED[®] DIRECT



Magnesium
Biomed direct
30 buste
20% di sconto
Validità 3 mesi

NUOVO

Il magnesio da assumere direttamente

- ✓ Con 100% citrato di magnesio organico
- ✓ Da assumere direttamente senza liquidi
- ✓ 150 mg di magnesio per stick
- ✓ Con aroma naturale di lampone

BioMed[®]

Biomed AG, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch
© Biomed AG. All rights reserved.

Disponibile nella vostra farmacia e drogheria. Integratore alimentare



NOVITÀ

Aspégic[®] ibu L

Agisce là dove avete dolori.

Il NUOVO Aspégic[®] ibu L TAB 400 agisce
contro il mal di testa, il mal di schiena,
i dolori mestruali, il mal di denti e i dolori
articolari.

Questo è un medicamento autorizzato. Leggere il foglietto illustrativo.
sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier/GE



SANOFI

In casi particolari potrà essere utile, a dipendenza di anamnesi e clinica, eseguire pure degli **esami del sangue**, soprattutto qualora vi sia il sospetto di una malattia infiammatoria locale nella spalla o sistemica. Una volta ottenuti i risultati dei vari esami eseguiti, si potrà poi ben valutare la migliore terapia da intraprendere per alleviare i dolori alla spalla.

Le terapie

Nella maggior parte dei casi, per risolvere il problema, saranno sufficienti **misure conservative**: medicinali, comprese infiltrazioni con cortisone (**nella foto**), fisioterapia o altre misure locali, come ad esempio delle applicazioni con onde d'urto. Anche una lesione tendinea non richiede quasi mai in prima intenzione un intervento. È noto infatti che la rottura isolata di un tendine della spalla, soprattutto del sopraspinato, non necessita a tutti i costi un intervento di ricostruzione (ad della rottura tendinea provocata da un trauma su soggetti giovani).

Studi hanno dimostrato come ad una certa età una buona parte della popolazione presenta delle lesioni della cuffia, senza avere comunque alcun disturbo e senza nessuna limitazione importante della normale funzione della spalla. Solo in assenza di una risposta soddisfacente alle varie corrette terapie conservative, con persistenza di importanti dolori che influenzano negativamente la qualità di vita, si potrà prendere in considerazione un **intervento chirurgico**: questo potrà consistere, a dipendenza della gravità delle lesioni tendinee o della contemporanea presenza di artrosi, in un "semplice" intervento di **ricostruzione della cuffia** (oggi per lo più eseguito in artroscopia) o nell'impianto di una **protesi alla spalla**.

Avere pazienza!

Bisogna sapere che, indipendentemente dal tipo di intervento, il recupero sarà lungo e faticoso, necessitante da parte del paziente molta pazienza e disciplina. In genere i risul-



tati si potranno avere dopo 3-6 mesi. Anche un intervento alla spalla non garantisce inoltre con sicurezza la scomparsa dei dolori ed il pieno recupero della mobilità della spalla!

Tante volte è perciò consigliabile avere pazienza nell'affrontare una patologia alla spalla eseguendo dapprima tutte le terapie conservative che potranno venire proposte da un medico e da un terapista competente. Soprattutto in pazienti anziani una corretta presa a carico riabilitativa molto spesso sarà sufficiente ad alleviare i dolori ed il recupero funzionale della spalla, permettendo così di svolgere senza particolari limitazioni quasi tutte le attività della vita quotidiana.

Il mio consiglio è perciò di far ben valutare una spalla qualora sia all'origine di persistenti dolori, non necessariamente però in prima istanza dal chirurgo ortopedico.

Dr. med. Nicola Keller

Per vivere appieno la tua giornata.



Emulgel agisce dove nasce il dolore acuto da artrosi.



Voltaren Dolo forte Emulgel agisce in modo diretto e mirato.

✓ Principio attivo altamente concentrato ✓ Applicare solo al mattino e alla sera

Leggere il foglietto illustrativo.
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Voltaren Dolo®
MENO DOLORI, PIÙ GIOIA DI MUOVERSI

Lega Svizzera
contro il reumatismo
Il movimento è salute

Abbate cura delle vostre articolazioni e scoprite utili mezzi ausiliari visitando www.rheumaliga-shop.ch.
Voltaren Dolo forte Emulgel supporta l'impegno contro l'artrosi della Lega Svizzera contro il reumatismo.

TECNOLOGIA INNOVATIVA IN COMPRESSE

AIUTA IN CASO DI DOLORI.



**COMPRESSE A
SCIoglimento RAPIDO**

DELICATO PER LO STOMACO



GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Leggere il foglietto illustrativo.

Nascere oggi: tra mito e verità

Aspettare un bambino oggi, quali sono le aspettative e quali sono le sfide che la futura mamma o i futuri genitori devono affrontare nell'era della digitalizzazione è uno dei pensieri che mi passano per la mente quando mi soffermo ad osservare l'andirivieni davanti alla sala parto. Fuori ci sono i parenti in agitazione, telefonini alla mano, che ogni qualvolta la porta automatica si apre con i loro sguardi agitati cercano di carpire qualsiasi segnale possa portare termine alla lunga attesa, ma il tempo passa e l'attesa si protrae.

Io esco ed entro osservando come la tensione si fa sempre più palpabile e i gesti sempre più nervosi.

Intanto il parto arriva alle spinte finali ed ecco finalmente il neonato vedere la luce e già scattano le prime foto con il telefonino così che chi sta fuori può vedere il piccolo capolavoro, ma cosa dico... tutto il mondo digitale in prima visione riceve la foto dei primi vagiti del piccolo o della piccola.

Ma in realtà ho iniziato la mia storia dalla fine. L'inizio della mia storia sulla nascita è ben anteriore nel tempo e ripercorrendolo a ritroso mi fermo alla prima ecografia ad inizio gravidanza quando il feto appare come una macchiolina bianca in una cavità nera e, guardando bene, si vede il cuore battere, immagine bellissima perché quel cuore all'interno di quella forma amorfa è meraviglioso.

Gelosamente i genitori custodiscono quel primo scatto fino alla successiva ecografia. Settimana dopo settimana si arriva alla ventesima settimana di gravidanza ed ecco che le immagini cambiano, il feto acquista finalmente sembianze umane, gli ecografi sempre più performanti ci mostrano delle immagini bellissime, mani, piedi, viso, immagini di profilo, naso, il futuro neonato è lì che fa le capriole e si muove leggero sospeso nel liquido amniotico come un astronauta che si muove in assenza di gravità nello spazio ristretto di una navicella spaziale.

In questo periodo la madre avverte i primi movimenti del feto, lo sente muoversi e a

volte vede la sua pancia deformarsi sotto i suoi movimenti, un bozzetto qua e un bozzetto là, un calcetto a destra e uno a sinistra. Ci troviamo a metà gravidanza e la maturazione degli organi come cervello e polmoni è tutt'altro che conclusa, ma per rendere la faccenda più interessante ci sono persone che pensano che è ora di spiegare ai futuri genitori come comunicare con il feto. Si racconta loro che il feto ci sente e che si può iniziare a parlargli ma soltanto quando non dorme. Mi viene da ridere quando sento questa teoria perché in realtà ogni madre è in grado di comunicare con il feto, lo fa istintivamente quando da un colpetto alla sua pancia, quando con il pensiero comunica al suo bambino, quando immagina le cose che faranno assieme. Forse gli aborigeni australiani non hanno imparato a comunicare con la mente? Chi ha mai provato che l'udito sia l'unico senso a cui il feto reagisce? Penso in realtà che in ogni situazione di stress, di dolore, di angoscia, di piacere la futura madre comunica qualcosa al feto perché

Dr. Petra Donati Genet FMH
in Pediatria, Medicina Intensiva
e Neonatologia
C/o Unità di Neonatologia
Clinica Sant'Anna
Tel. +41 91 985 16 59
petgendo@bluewin.ch



**Louis
Widmer**
SWISS+DERMATOLOGICA



Il primo passo per una cura efficace della pelle è una pulizia delicata e profonda. A tale scopo, Louis Widmer propone diversi preparati: Struccante per occhi Waterproof o Lozione, Gel Detergente, Latte Detergente, Esfoliante Viso e Tónico senza Alcol. I prodotti sono disponibili anche senza profumo.

MADE IN SWITZERLAND.



Con ogni prodotto
detergente
Gratis
Gel contorno occhi
Fino a esaurimento scorte

Pulizia delicata

IL PRIMO PASSO PER UNA CURA EFFICACE DEL VISO

Con ogni prodotto
detergente: (fino ad
esaurimento scorte)



GRATIS

Gel Contorno
Occhi (5 ml),
valore CHF 10.50

Afte? Herpes labiale?

Combattetete in modo mirato, igienico e semplice con il nuovo applicatore Clic&Go™ All-In-One. Il pratico bastoncino ovattato con il clic, contenente oli essenziali puri e naturali.

www.flawa.ch



Technology by
Clic&Go
Just one click to apply





gli ormoni variano a dipendenza della situazione e degli stati d'animo, l'utero si contrae e si distende, tutto il corpo comunica qualcosa al feto. Non c'è sicuramente bisogno di una persona esterna che spiega alla mamma quando e come comunicare con il proprio bebè in pancia e inoltre non possiamo sapere esattamente quando, come e cosa il feto percepisce. Noi siamo abituati a seguire i consigli di Siri, gentile e sempre disponibile, a portata di telefonino in qualsiasi momento oppure se ci assale qualche dubbio subito interroghiamo il nostro fedele amico dottor Internet che ci snocciola sullo schermo un'infinità di teorie senza differenziare tra scienza e credenza. La futura mamma, o i genitori alla prima gravidanza, si angosciano perché non sanno più bene a chi dare ragione... al loro istinto o al mondo digitale dal quale non sanno più separarsi? Forse ho dimenticato qualcosa di rilevante... e sì come ho potuto dimenticare

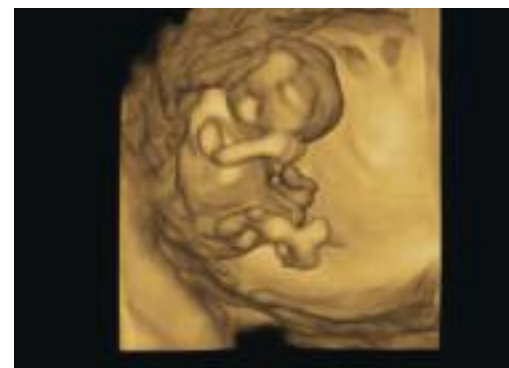
Facebook, Instagram, Twitter, dove gli internauti si consultano con altri internauti e ognuno in base alla propria esperienza emette giudizi e consigli. In questo mondo pieno di stress fioriscono le terapie alternative, le cure e i consigli alternativi.

Ma alternativi a che cosa? Forse che la futura mamma e il futuro padre non sanno più sognare e immaginare da soli? Forse che tutto deve essere sorvegliato e guidato da terzi?

La gravidanza e il parto sono momenti di vita intensi e, a mio modo di vedere, intimi. Essi appartengono alla storia di ognuno e ognuno dentro di sé possiede le risposte che cerca perché, a sua volta, è figlio di una madre e di un padre e nel diventare madre o padre riscopre, nel bene e nel male, queste figure. Nella maggior parte dei casi si riavvicina a loro e in una minoranza se ne allontana definitivamente.

Per concludere vorrei dire che, ascoltando se stessi, ci si avvicina molto di più alla verità che seguendo i consigli di altri. L'istinto materno è presente in ogni madre e va solo ascoltato.

Dr. Petra Donati Genet



EAU THERMALE
Avène
XeraCalm A.D

STOP ALLE SENSAZIONI DI PRURITO*

- Nutre durevolmente
- Ricostruisce la barriera cutanea
- Calma la pelle

sterile COSMETICS®

Neonati – Bambini – Adulti

Avène XeraCalm A.D
20% di sconto
Validità 3 mesi

*Studio di fase IV su 1711 pazienti (Francia, DOM-TOM, Italia) – Per 75% di pazienti utilizzando XeraCalm – A.D. soltanto da 1 a 2 volte al giorno per 7 giorni nell'indicazione pelli secche soggette a pruriti. Tempo medio di scomparsa delle sensazioni di prurito : 5 giorni.

Antistax

Basta con le gambe stanche e doloranti!

Primi segni:
Teleangectasie e gambe stanche e pesanti

Possibili conseguenze:
Gonfiori, dolori e vene varicose

Antistax forte
comprese
20% di sconto
Validità 3 mesi

Solo 1 volta al giorno

Antistax forte
Comprimés pour les veines

www.antistax.ch

Solo in farmacia e in drogheria
Leggere il foglietto illustrativo
Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

- Allevia il dolore
- Rinforza le pareti venose
- Protegge le vene

AS 2016

Biciclette elettriche

Comodi e sicuri alla meta

Le biciclette elettriche riscuotono un notevole successo, soprattutto negli over 50. Le vendite registrano un'impennata, ogni anno si vendono ca. 50'000 e-bike. Notevole è anche la velocità che si può raggiungere con una e-bike. Di conseguenza il modello va scelto accuratamente.

Che cos'è una e-bike?

Nella bici elettrica la pedalata è assistita da un motore elettrico che, nella maggior parte dei modelli, si inserisce quando l'utente preme sui pedali. Questo dispositivo consente di raggiungere velocità considerevoli o di affrontare una salita con uno sforzo contenuto.

E-bike e sicurezza

Andare in bicicletta è divertente, fa bene alla salute ed è ecologico. Le e-bike permettono di spostarsi rapidamente e con uno sforzo minore. Con la velocità, tuttavia, aumenta anche il rischio d'incidente. Il casco è obbligatorio per le e-bike più veloci con una pedalata assistita fino a 45 km/h e raccomandato per i modelli più lenti.

Con la velocità aumenta anche lo spazio di frenata

Rispetto a quelle convenzionali, le e-bike per-

mettono di raggiungere velocità più elevate. Ciò significa che di conseguenza hanno uno spazio di frenata più lungo.

Gli altri utenti della strada sottovalutano le e-bike

I ciclisti e gli utenti di e-bike hanno una sagoma più sottile rispetto alle automobili, per cui li si vede più tardi. Inoltre, a prima vista, è spesso molto difficile distinguere le biciclette tradizionali da quelle elettriche. La velocità di quest'ultime viene quindi spesso sottovalutata.

I consigli dell'upi per la tua sicurezza

- Renditi visibile: accendi le luci anche di giorno. Scegli un abbigliamento con colori vivaci ed elementi riflettenti o indossa un giubbotto/gilet rifrangente.
- Porta sempre il casco quando usi la bicicletta elettrica.
- Guida con particolare prudenza e in modo difensivo, abbi riguardo per gli altri utenti della strada e tieni presente che la tua velocità viene spesso sottovalutata.
- Circola a velocità adeguata e ricorda che lo spazio di frenata è più lungo.
- Scegli una bicicletta elettrica adatta alle tue capacità. Se è da molto che non usi una bici può essere utile seguire un corso (p.es. da Pro Velo, Pro Senectute, TCS o altri).



Bruno Bernasconi
Capodelegato upi
per la Svizzera meridionale



MAL DI TESTA?
MAL DI SCHIENA?
MAL DI DENTI?
DOLORI MESTRUALI?

QUANDO I DOLORI ACUTI VI BLOCCANO



www.dolospedifen.ch

Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera AG, Via Industria 13 - CH-2614 Cadempino, www.zambon.ch/ch



AIUTA

**Dolospedifen
forte 400mg**
10 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

Zambon

04/17/14 0000000000

Arkopharma
LABORATOIRES

ARKOVITAL

**PUR'ENERGIE
MULTIVITAMINES**



30 compresse

Distribuito da : ARKO DIFFUSION S.A - www.arkopharma.ch

NOVITÀ

VEGAN

**100% DI
ORIGINE VEGETALE**

**SCOPRITE UNA NUOVA
SENSAZIONE DI VITALITÀ**

9 vitamine e 5 minerali

Arkopharma, l'intelligenza della natura per la vostra salute

spazio benessere

Come scegliere il modello giusto?

In base alla potenza del motore e all'assistenza della pedalata, si distinguono due categorie di biciclette elettriche.



Pedalata assistita fino a 25 km/h

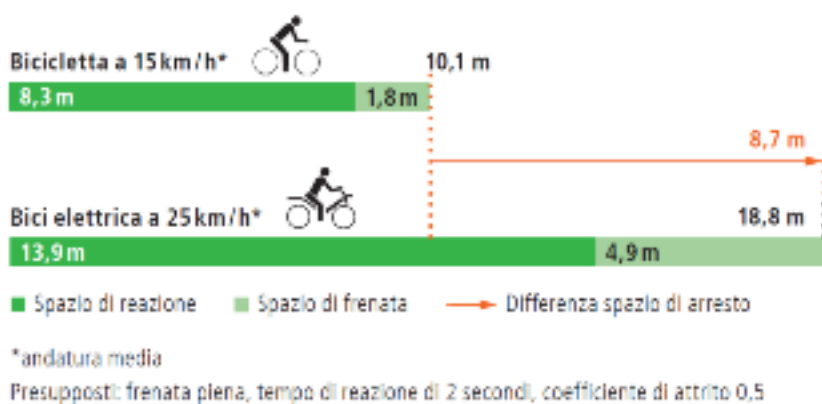
- Potenza massima del motore 500 watt
- Casco bici raccomandato
- Se l'e-bike supera i 20 km/h senza attivazione dei pedali, è obbligatorio il casco da motociclista
- Carrello portabimbi consentito
- Uso obbligatorio delle cicliste
- Licenza di condurre non richiesta (eccezione a 14 e 15 anni: categoria M)
- Licenza di circolazione e targa non richiesti
- Passaggio permesso in caso di divieto di circolazione per i ciclomotori



Pedalata assistita fino a 45 km/h

- Potenza massima del motore 1000 watt
- Casco bici obbligatorio (omologato EN 1078)
- Se l'e-bike supera i 20 km/h senza attivazione dei pedali, è obbligatorio il casco da motociclista
- Carrello portabimbi consentito
- Uso obbligatorio delle cicliste
- Licenza di condurre categoria M (età minima: 14 anni)
- Licenza di circolazione e targa richiesti
- Passaggio permesso in caso di divieto di circolazione per i ciclomotori, ma soltanto a motore disattivato

Con la bici elettrica lo spazio di arresto è maggiore. Guidate in modo difensivo!



L'equipaggiamento giusto

L'equipaggiamento obbligatorio si differenzia a seconda del modello di e-bike che si vuole acquistare. Soprattutto per quanto concerne i dispositivi di illuminazione, freni e targa. A questo proposito il rivenditore deve fornirvi le informazioni necessarie. Non dimenticate di chiedere anche di ricevere un'adeguata istruzione e di poter effettuare un giro di prova.

L'upi vi augura buon divertimento.
Per maggiori informazioni www.upi.ch

Bruno Bernasconi



Stanchi dei dolori alla schiena o alla cervicale?



DUL-X
Back Relax
Neck Relax
20% di sconto
Validità 3 mesi



Back Relax

Neck Relax

**Rapido contro
dolori e tensioni.**



CE dispositivo medico
Melisana AG, 8004 Zurigo, www.dul-x.ch

DUL-X®
MANTIENITI IN MOVIMENTO

Raccomandato dal Principe



Pantogar
300 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



Grazie a lui le fiabe si trasformano in realtà:

pantogar® trattamento contro la caduta dei capelli, lo sfaldamento delle unghie e per la prevenzione della comparsa precoce dei capelli bianchi. Iniziate subito il trattamento e assicuratevi il vostro principe. Privo di glutine e di lattosio.

Disponibile in farmacia. Leggere il foglio illustrativo.

MIP Pharma (Svizzera) SA, Allschwil

www.pantogar.ch

Osteoporosi

L'osteoporosi è una malattia ossea dal decorso lento. Essa determina il riassorbimento della sostanza ossea dell'intero scheletro e modifica la struttura delle ossa, che diventano porose, instabili e corrono il rischio di rompersi se sottoposte a carichi limitati o perfino senza alcuna ragione apparente. Il termine "osteoporosi" indica quindi una condizione di "maggiore fragilità ossea".

Solo in Svizzera, l'osteoporosi colpisce più di 600'000 persone, per lo più donne. L'osteoporosi può presentarsi già in giovane età, ma è prevalentemente un problema di salute legato all'avanzamento dell'età. In Svizzera, a partire dal 50° anno di età il rischio di subire una frattura dovuta all'osteoporosi interessa in media il 51% delle donne e il 20% degli uomini.

Nell'arco della vita, il corpo umano è sottoposto a un continuo processo di trasformazione. Anche le cellule delle ossa subiscono un continuo processo di rigenerazione e riassorbimento. Nei bambini, nei giovani e nei giovani adulti si verifica un aumento della massa ossea perché i processi di rigenerazione del metabolismo osseo prevalgono su quelli di riassorbimento. Attorno ai 30 anni si raggiunge il livello massimo della massa ossea e della mineralizzazione delle ossa (la densità ossea). Successivamente comincia una regressione che può arrivare all'1% annuale e che, in circostanze sfavorevoli, può determinare un'osteoporosi (denominata primaria).

Occorre distinguere questo tipo di osteoporosi dall'osteoporosi secondaria, che ha un'incidenza minore ed è causata da una patologia di base o da determinate terapie farmacologiche.

Cause

L'insorgenza di un'osteoporosi primaria può essere favorita sia dal normale processo di invecchiamento delle ossa, sia da una predisposizione ereditaria; tuttavia, non è ancora del tutto chiaro perché alcune persone sviluppano un'osteoporosi mentre altre no.

Contribuiscono allo sviluppo della patologia fattori come uno stile di vita con poca attività fisica, carenza di calcio, insufficienza di vitamina D e carenza di estrogeni nelle donne e di testo-

sterone negli uomini. Un consumo eccessivo di alcol e nicotina rappresentano fattori di rischio equivalenti sia per gli uomini che per le donne. Un'osteoporosi secondaria può essere causata da diverse patologie,

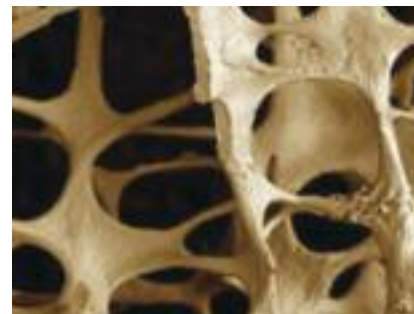
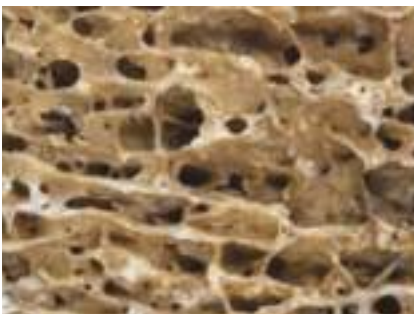
Sintomi

L'osteoporosi, di per sé, non causa sintomi. La fase iniziale dell'osteoporosi è quindi per lo più asintomatica. Di conseguenza, in genere l'osteoporosi viene diagnosticata troppo tardi, spesso solo in seguito a fratture sospette. È quindi importante prestare attenzione a determinati sintomi che indicano una possibile osteoporosi: mal di schiena, gibbosità (curvatura della spina dorsale), riduzione della statura superiore a 4 cm.

L'osteoporosi in stadio avanzato può causare delle fratture ossee spontanee. Le fratture che si verificano in assenza di incidenti o traumi devono essere messe in relazione con una sospetta osteoporosi. La zona più spesso coinvolta è la colonna vertebrale, che può essere interessata da forti dolori in caso di fratture alle

Farmacisti Spaziosalute

Fonte:
Lega Svizzera contro
il reumatismo



PRENDETE SOLO IL MEGLIO DEL SOLE



NUOVO



Daylong face
20% di sconto
Validità 3 mesi



SCOPRITE ORA LA PROTEZIONE SOLARE SOTTO FORMA DI CURA GIORNALIERA

La nostra formulazione più leggera, sviluppata come cura quotidiana per l'utilizzo di tutti i giorni.

Rivolgetevi alla vostra farmacia o drogheria dove verrete consigliati da esperti.



Daylong™

Curare la micosi delle unghie? Solo con il farmaco!

CURANEL®
AMOROLFINUM 50 MG/ML



Curanel®, lo smalto efficace contro l'onicomicosi con applicazione settimanale



Curanel
per la micosi delle unghie
20% di sconto
Validità 3 mesi



È un medicamento omologato. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo

GALDERMA
Galderma Svizzera SA

vertebre. Anche la gibbosità e la riduzione della statura sono da ricondurre al cedimento di diversi corpi vertebrali. Un chiaro sintomo dell'osteoporosi è la frattura del femore vicino all'articolazione dell'anca. Una frattura del collo del femore indica spesso un'osteoporosi in stadio già molto avanzato. In questo stadio della malattia è molto probabile che si verifichino altre fratture, anche se il trattamento è corretto.

Diagnosi

La diagnosi viene effettuata dal medico sulla base dei sintomi e dei fattori di rischio dell'osteoporosi. Per confermare (o escludere) il sospetto di un'osteoporosi, si misura la densità ossea ed eventualmente si effettuano degli esami radiologici.

Meno di frequente vengono svolti anche esami.

Densitometria ossea a ultrasuoni

Si tratta di un esame semplice che si effettua per lo più nell'area del tallone. I valori del tallone forniscono determinate indicazioni sul rischio di fratture in persone in età avanzata.

Movimento e sport

Svolgere una regolare attività fisica favorisce il metabolismo osseo e rafforza le ossa. Lo stimolo massimo del metabolismo osseo deriva dalla sollecitazione dello scheletro in posizione eretta. Si raccomanda quindi di svolgere attività come passeggiate, camminate e nordic walking, che comportano anche un rischio di caduta limitato. Svolgere regolarmente un'attività sportiva consente inoltre di rafforzare i muscoli e di migliorare la mobilità e il senso dell'equilibrio, riducendo quindi il rischio di cadute.

Per il rafforzamento dei muscoli e il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio si consiglia un moderato allenamento di potenziamento muscolare, una terapia di allenamento medico ed esercizi di ginnastica mirati. La Lega contro il reumatismo offre un programma di ginnastica denominato Osteogym, appositamente studiato per i pazienti con osteoporosi.

Prevenzione

L'obiettivo della prevenzione dell'osteoporosi coincide con l'obiettivo del trattamento di un'osteoporosi in atto: stimolare il metabolismo osseo per mantenere o perfino accrescere la densità ossea al fine di evitare, in particolare, cadute con fratture. È possibile raggiungere tale obiettivo facendo movimento e sport, allenando l'equilibrio e seguendo un'alimentazione equilibrata con proteine, calcio e vitamina D (contenuta nei pesci grassi, nel fegato e nel tuorlo d'uovo).

Per evitare cadute con rischio di fratture è necessario essere consapevoli del proprio rischio di caduta ed eliminare determinati pericoli. Ciò può significare apportare modifiche alla propria abitazione eliminando eventuali punti d'inciampo, migliorando l'illuminazione, usando uno sgabello per la doccia o montando apposite maniglie.

Inoltre, gli anziani dovrebbero acquisire la consapevolezza dei propri limiti cognitivi e fisici e contrastarli, per esempio attraverso la ritmica e l'allenamento di potenziamento muscolare.

L'interazione di ritmo, suono e corpo esercita il senso dell'equilibrio e migliora la competenza motoria. Gli studi effettuati dimostrano che la ritmica Jacques-Dalcroze aumenta la sicurezza della camminata e può dimezzare il rischio di caduta degli anziani. Le persone affette da demenza migliorano inoltre la memoria, la comunicazione verbale e l'orientamento spaziale.

Tenere in movimento e sollecitare i muscoli mediante esercizi regolari di potenziamento agisce preventivamente contro la sarcopenia (riduzione della massa muscolare) dovuta all'età e, in combinazione con un apporto mirato di proteine, costituisce anche un valido metodo di trattamento.

Alcuni studi evidenziano un aumento della forza muscolare tra gli anziani che praticano un allenamento muscolare progressivo e assumono contemporaneamente bevande proteiche.



Farmacisti SpazioSalute

Luganese



Farmacia dell'Aeroporto



Farmacia Sant'Antonio



Farmacia Centro Grancia



Farmacia Tosi



Farmacia Cattaneo



Farmacia di Breganzona Planfarm



Farmacia di Besso



Farmacia del Parco



Farmacia Federale



Farmacia Internazionale



Farmacia Internazionale



Farmacia Malcantonese



Farmacia Tamaro



Farmacia Lepori



Farmacia San Marco

Agno

Centro Agno
Tel. 091 605 65 64

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

Gravesano

Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21

Lugano

Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30

Massagno

Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25

Lugano

Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

Melide

Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31

Rivera

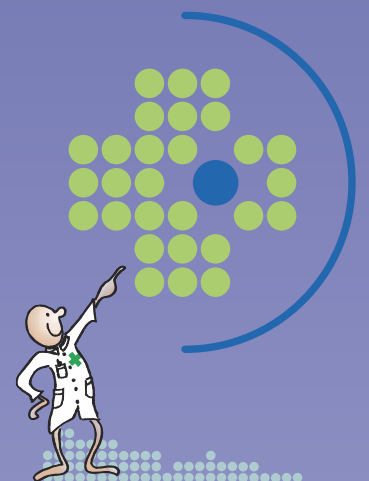
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

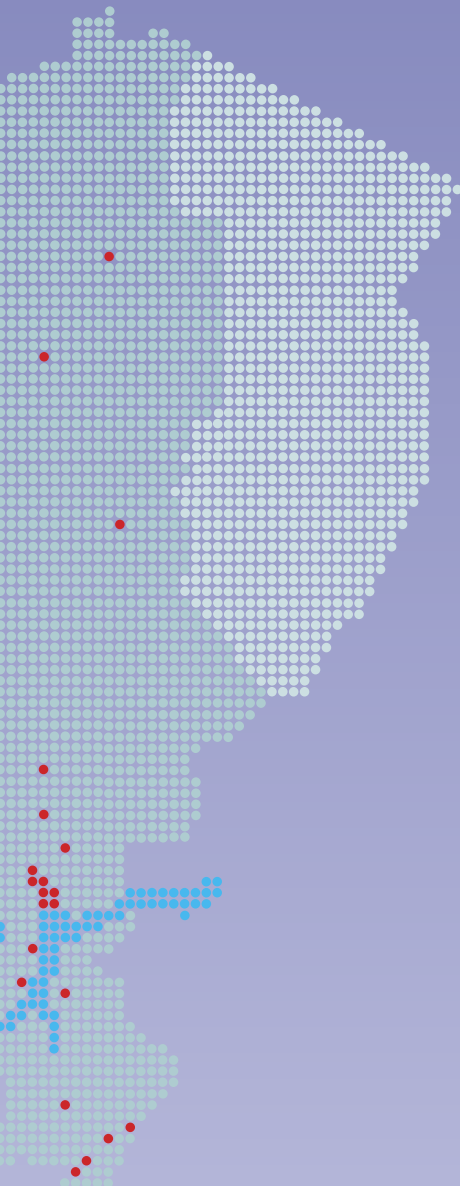
Tesserete

Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19





Bellinzonese e Tre Valli



Farmacia Centrale

Biasca

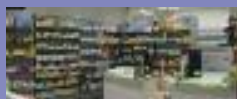
Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagna
Tel. 091 870 20 21

Locarnese



Farmacia Bianda

Brissago

Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65



Farmacia Varini

Locarno

Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71



Farmacia San Lorenzo

Losone

Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



Farmacia Verbano

Minusio

Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

Mendrisiotto



Farmacia del Corso

Chiasso

Piazza Bernasconi 5
Tel. 091 683 69 21



Farmacia San Gottardo

Chiasso

Corso San Gottardo 11
Tel. 091 682 86 77



Farmacia Giardino

Coldrerio

Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64



Farmacia Ferregutti

Mendrisio

Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49



Farmacia Serfontana

Serfontana

Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43

Nuovo
Detox
Snellente Notte

Il vostro rituale di bellezza, ogni sera



1 Scrub
Preparatore snellente
Gratis
per ogni prodotto Somatoline
Cosmetic acquistato
Validità 15.04 / 15.05.2017

**Somatoline
Cosmetic®**

Nuovo
Use&Go
Olio Snellente Spray



Promozione dal 15/04 al 15/05



1 Scrub*

preparatore snellente

GRATIS

per ogni prodotto Somatoline
Cosmetic acquistato

*Fino ad esaurimento stock.

spazio agenda

Calendario 2017

con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



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

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

Aprile
Buono
Santasapina caramelle
in collaborazione con Vogel



Maggio
Buono
Borraccia
in collaborazione con Vifor



Giugno
Buono
Solette rinfrescanti
in collaborazione con Flawa



Grande sorteggio
Montepremi CHF 15'000
Scrivete il vostro nome e indirizzo sul retro dei coupon e partecipate, nel mese di novembre, all'estrazione di buoni viaggio e molti altri premi offerti da Spazio Salute!



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

2017 aprile

1	sabato	1. Martedì
2	domenica	2. Mercoledì
3	domenica	3. Giovedì
4	domenica	4. Venerdì
5	domenica	5. Sabato
6	domenica	6. Domenica
7	domenica	7. Lunedì
8	domenica	8. Martedì
9	domenica	9. Mercoledì
10	domenica	10. Giovedì
11	domenica	11. Venerdì
12	domenica	12. Sabato
13	domenica	13. Domenica
14	domenica	14. Lunedì
15	domenica	15. Martedì
16	domenica	16. Mercoledì
17	domenica	17. Giovedì
18	domenica	18. Venerdì
19	domenica	19. Sabato
20	domenica	20. Domenica
21	domenica	21. Lunedì
22	domenica	22. Martedì
23	domenica	23. Mercoledì
24	domenica	24. Giovedì
25	domenica	25. Venerdì
26	domenica	26. Sabato
27	domenica	27. Domenica
28	domenica	28. Lunedì
29	domenica	29. Martedì
30	domenica	30. Mercoledì

2017 maggio

1	domenica	1. Giovedì
2	domenica	2. Venerdì
3	domenica	3. Sabato
4	domenica	4. Domenica
5	domenica	5. Lunedì
6	domenica	6. Martedì
7	domenica	7. Mercoledì
8	domenica	8. Giovedì
9	domenica	9. Venerdì
10	domenica	10. Sabato
11	domenica	11. Domenica
12	domenica	12. Lunedì
13	domenica	13. Martedì
14	domenica	14. Mercoledì
15	domenica	15. Giovedì
16	domenica	16. Venerdì
17	domenica	17. Sabato
18	domenica	18. Domenica
19	domenica	19. Lunedì
20	domenica	20. Martedì
21	domenica	21. Mercoledì
22	domenica	22. Giovedì
23	domenica	23. Venerdì
24	domenica	24. Sabato
25	domenica	25. Domenica
26	domenica	26. Lunedì
27	domenica	27. Martedì
28	domenica	28. Mercoledì
29	domenica	29. Giovedì
30	domenica	30. Venerdì
31	domenica	31. Sabato

2017 giugno

1	domenica	1. Venerdì
2	domenica	2. Sabato
3	domenica	3. Domenica
4	domenica	4. Lunedì
5	domenica	5. Martedì
6	domenica	6. Mercoledì
7	domenica	7. Giovedì
8	domenica	8. Venerdì
9	domenica	9. Sabato
10	domenica	10. Domenica
11	domenica	11. Lunedì
12	domenica	12. Martedì
13	domenica	13. Mercoledì
14	domenica	14. Giovedì
15	domenica	15. Venerdì
16	domenica	16. Sabato
17	domenica	17. Domenica
18	domenica	18. Lunedì
19	domenica	19. Martedì
20	domenica	20. Mercoledì
21	domenica	21. Giovedì
22	domenica	22. Venerdì
23	domenica	23. Sabato
24	domenica	24. Domenica
25	domenica	25. Lunedì
26	domenica	26. Martedì
27	domenica	27. Mercoledì
28	domenica	28. Giovedì
29	domenica	29. Venerdì
30	domenica	30. Sabato
31	domenica	31. Domenica

Farmacisti Spazio Salute

Le vostre ossa sono solide?

Le farmacie SpazioSalute, visto il notevole successo riscontrato in occasione della misurazione della densità ossea proposta in passato e le numerose richieste che non hanno potuto essere prese in considerazione per mancanza di tempo, vi offrono nuovamente la possibilità di approfittare gratuitamente di questa iniziativa. Fissate subito il vostro appuntamento.

La qualità di vita dipende in buona parte da un'ossatura solida e resistente. Con l'età le ossa diventano fragili e friabili, potendo condurre ad una malattia dolorosa, che ostacola la mobilità ed aumenta il rischio di fratture a causa di una perdita di massa ossea (osteoporosi).

Nelle farmacie SpazioSalute riceverete un consiglio individuale sul tema del calcio grazie ad un test di rischi composto da:

- un bilancio del calcio, che permette di calcolare la quantità giornaliera di calcio assorbita e di verificare un rischio di carenza;
- la misura della densità ossea tramite apparecchio ad ultrasuoni, praticata al piede e che permette di valutare il rischio di fratture ossee.



**Annunciatevi
in una delle
farmacie
spaziosalute
per il test,
secondo
questo
calendario.**



Farmacia Sant'Antonio Bissone SA	Bissone	Tel. 091 649 80 00	13 / 14 - 03 - 2017
Farmacia Bianda SA	Brissago	Tel. 091 793 20 65	16 - 03 - 2017
Farmacia Centro Grancia SA	Grancia	Tel. 091 994 72 43	17 / 18 - 03 - 2017
Farmacia Centrale SA	Biasca	Tel. 091 862 12 12	20 / 21 - 03 - 2017
Farmacia San Gottardo SA	Chiasso	Tel. 091 682 86 77	22 - 03 - 2017
Farmacia San Marco	Vezia	Tel. 091 967 19 19	23 / 24 - 03 - 2017
Farmacia di Breganzona Planfarm SA	Breganzona	Tel. 091 966 41 21	27 / 28 - 03 - 2017
Farmacia Ferregutti Sagl	Mendrisio	Tel. 091 646 15 49	29 - 03 - 2017
Farmacia Tosi	Gravesano	Tel. 091 605 26 81	30 / 31 - 03 - 2017
Farmacia Cattaneo & Co	Lugano	Tel. 091 923 66 38	03 / 04 - 04 - 2017
Farmacia Internazionale SA	Lugano	Tel. 091 923 87 91	05 - 04 - 2017
Farmacia dell'Aeroporto SA	Agno	Tel. 091 605 65 64	07 / 08 - 04 - 2017
Farmacia Malcantonese SA	Ponte Tresa	Tel. 091 606 32 31	10 / 11 - 04 - 2017
Farmacia di Besso	Lugano	Tel. 091 966 40 83	24 / 25 - 04 - 2017
Farmacia Cugini	Giubiasco	Tel. 091 857 12 51	26 - 04 - 2017
Farmacia Serfontana SA	Morbio Inf.	Tel. 091 683 05 05	28 / 29 - 04 - 2017
Farmacia Santa Chiara	Vacallo	Tel. 091 683 72 43	02 / 03 - 05 - 2017
Farmacia Federale	Massagno	Tel. 091 966 17 25	04 - 05 - 2017
Farmacia Varini	Locarno	Tel. 091 751 29 71	05 / 06 - 05 - 2017
Farmacia Tamaro SA	Rivera	Tel. 091 946 44 11	08 / 09 - 05 - 2017
Farmacia Verbano Sagl	Minusio	Tel. 091 743 15 58	10 - 05 - 2017
Farmacia del Corso	Chiasso	Tel. 091 683 69 21	11 / 12 - 05 - 2017
Farmacia Serravalle	Malvaglia	Tel. 091 870 20 21	15 / 16 - 05 - 2017
Farmacia Internazionale	Melide	Tel. 091 649 94 80	17 - 05 - 2017
Farmacia Giardino	Coldrerio	Tel. 091 646 94 64	18 / 19 - 05 - 2017
Farmacia Lepori	Tesserete	Tel. 091 943 19 21	22 / 23 - 05 - 2017
Farmacia del Parco SA	Lugano	Tel. 091 922 80 30	24 - 05 - 2017
Farmacia San Lorenzo	Losone	Tel. 091 791 50 53	29 - 05 - 2017

Veroval®

TEST-AUTODIAGNOSTICI



1-30
min



NOVITÀ!
Disponibile nella
vostra farmacia
o drogheria

Sapere senza più aspettare.
Veloci e affidabili.

Novità: 8 test auto-diagnostici medicinali – per uso domestico. I test auto-diagnostici Veroval® di HARTMANN sono basati su metodi moderni di test diagnostici. Sono facili da usare, forniscono risultati affidabili in pochi minuti e danno utili prime indicazioni su molti importanti problemi di salute.

- Intolleranza al glutine • Colesterolo • Infezione delle vie urinarie • Carenza di ferro
- Rilevazione allergie • Fertilità maschile • Prevenzione per l'intestino • Antibiotico sì o no?

www.veroval.ch

HARTMANN



Going further
for health

IL PATCH ANTIDOLORIFICO

HARTMANN



Going further
for health



**PER ESSERE PRONTI,
QUALUNQUE COSA SUCCEDA**

Sollievo dal mal di collo, schiena, articolazioni e muscoli, nonché in caso di dolori reumatici. Questo è un medicamento. Vogliate leggere il foglietto illustrativo e chiedete consiglio al vostro farmacista o droghiere.

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen | www.waermepflaster.ch

Terapia laser a bassa potenza

La laser terapia a bassa potenza, nella letteratura internazionale anche chiamata "low-laser-therapy" è in contrasto ai laser ad alta potenza, usati nella chirurgia per operazioni, non invasiva e non distruggente. La laser terapia a bassa potenza si usa per esempio per il trattamento delle gengive infiammate, per la cura aggiuntiva dell'artrite (artrite dell'articolazione della mandibola, artrite delle mani e dei piedi), e per i trattamenti di "agopuntura" senza aghi.

Infiammazioni delle gengive

I sanguinamenti e i gonfiori delle gengive sono spesso un primo campanello d'allarme di una infiammazione batterica. I batteri orali si "nascondono" spesso nelle tasche gengivali e, se non vengono eliminati, possono essere una "porta di accesso" alla circolazione sanguigna del corpo. In diversi studi si è dimostrato che i batteri orali, possono contribuire a diverse malattie, per esempio all'artrite e alle infiammazioni del muscolo del cuore. Lo scopo di una terapia orale anti-batterica è quella di ridurre/eliminare i batteri. Una delle terapie possibili è la laser terapia a bassa potenza che ha un effetto distruggente sui batteri (circa 99%) e un effetto rigenerativo sulla guarigione dei tessuti. Si applica una soluzione nelle tasche gengivali che viene attivata con i raggi di una penna di un laser. I raggi causano una liberazione di ossigeno dal liquido che è in grado di rompere le pareti batteriche.

Effetto di bio-stimolazione

La laser terapia a bassa potenza non ha solo un effetto distruggente sui batteri ma anche un effetto stimolante sulle cellule. Questo fenomeno è probabilmente il risultato di una bio-stimolazione. Come è stato dimostrato in diversi studi scientifici, alcune onde del laser, in particolare i cosiddetti laser a luce rossa e luce viola, causano una reazione chimica nei nostri mitocondri.

Queste cellule che sono anche considerate "le nostre centraline", forniscono le loro energie

ai tessuti. Si spiega così, l'effetto di una guarigione accelerata. Come si svolge il trattamento della bio-stimolazione? Prendiamo ad esempio, la terapia dell'artrite nell'articolazione della mandibola e nelle dita della mano. Si applicano diversi condotti di un laser a bassa potenza che serve come condotto della luce. Il capo del condotto si applica con un cerottino perpendicolarmente sulla superficie della pelle, per evitare degli spostamenti.

"Agopuntura" senza aghi

Un'altra indicazione della laser terapia a bassa potenza è "l'agopuntura" per pazienti che hanno un'avversione contro gli aghi. I raggi causano una stimolazione dei punti di agopuntura con la stessa efficienza degli aghi. Per alcune malattie, per esempio, il miglioramento della microcircolazione sanguigna cerebrale, probabilmente la laser terapia sarebbe persino ancora più efficace dell'agopuntura classica. In linea di principio, tutte le malattie indicate per l'agopuntura sono anche da consigliare per la laser terapia a bassa potenza. Tra le quali si trovano il mal di testa, disturbi intestinali, insonnia, problemi di stress, torcicollo, allergia ai pollini, rinite allergica ecc.

Bernd Wollmann

Dr. med. dent.
Bernd Wollmann, MSc.
Medico dentista
Agopuntura (ASA)
Laserterapia (ASCA)

Via P. Capelli 10
6900 Lugano
Tel. 091 649 8330



NOVITÀ

Rafforzate le vostre gengive e proteggetele dalla parodontite

- Formula clinicamente testata
- Concentrazione maggiore di ingredienti antibatterici*
- Rafforza la resistenza delle gengive contro la parodontite

*rispetto ai dentifrici meridol®



In caso di raffreddore da fieno protetti a tutto tondo.

Similasan

In caso di raffreddore da fieno con prurito al naso e bruciore agli occhi.



Si prega di leggere i foglietti illustrativi. Consulenza in farmacia e in drogheria in tutta la Svizzera. Similasan AG

Malattie renali croniche = un killer silenzioso!

I suoi reni stanno bene?

Sapeva che i suoi reni

- Producono urina
- Eliminano le tossine accumulate nel corpo
- Eliminano diversi Sali (sodio, potassio e altri)
- Regolano il volume di liquidi corporei
- Controllano l'equilibrio chimico del corpo
- Aiutano a controllare la sua pressione arteriosa
- Aiutano a tenere in salute le sue ossa (regolano il metabolismo del fosforo, calcio e vitamina D)
- Aiutano nella formazione dei globuli rossi (eritropoietina)

Chi è colpito da malattie renali?

Il 7 / 10% della popolazione mondiale è colpita da una malattia renale cronica! La metà della popolazione > 75 anni ha una tipologia di disturbo renale cronico.

Causa

Iperensione arteriosa e diabete sono i fattori che portano ad una insufficienza renale. Queste malattie fanno parte del gruppo di malattie delle civiltà "moderne" e sono strettamente correlate con lo stile di vita. Cibi con alto contenuto di sale e zuccheri, anche nascosti! In questo senso la prevenzione ha una grande rilevanza. I punti cardine della prevenzione sono: bere a sufficienza, seguire una dieta sana, regolare attività fisica, controllo regolare della pressione arteriosa e dei valori di zucchero, non fumare e ridurre il consumo di sale.

Come si scopre un'insufficienza renale cronica

Allo stadio iniziale non vi sono sintomi. Una persona può perdere fino al 90% della funzione renale senza avere sintomi. Con semplici test il suo medico curante può controllare facilmente la funzione renale. I due controlli più significativi sono: test nell'urina (presenza di proteine), prelievo ematico

(tasso di creatinina nel sangue). Per completare i controlli si controlla la glicemia e la pressione arteriosa.

Questi esami vengono offerti gratuitamente in occasione della giornata mondiale del rene il 9 marzo 2017, presso il Centro di malattie renali e dialisi DiaLago, Via San Gottardo 200, 6598 Tenero-Mappo, 091 745 15 60; (di fronte al negozio Idea Luce e sopra Ristorante cinese). Posteggi a disposizione. Non è necessario annunciarsi!

Orari per esami dalle ore 9.00 – 18.00

Segni di insufficienza renale cronica avanzata sono: edemi periferici, stanchezza, difficoltà di concentrazione, diminuzione dell'appetito o urine schiumose.

Appartiene al gruppo a rischio

- Ha la pressione arteriosa alta?
- Ha il diabete?
- Ha nella sua storia famigliare casi di insufficienza renale cronica?
- È in sovrappeso?
- È fumatore?
- Ha più di 50 anni?
- È di origine africana, ispanica, australiana o asiatica?

Se risponde "SI" ad una di queste domande dovrebbe consultare il medico o approfittare dell'opportunità data dalla DiaLago di fare i controlli nella giornata mondiale del rene il 9 marzo 2017 presso l'ambulatorio di malattie renali.



DiaLago
Centro di malattie renali e dialisi a Minusio/Tenero, invita in occasione della giornata mondiale del rene ad un controllo **gratuito**.

9 marzo 2017

Giornata mondiale del rene



Triofan® è efficace contro il raffreddore da fieno



NUOVO:
FLACONE
CONTAGOCCE



Triofan
raffreddore del fieno
collirio
20% di sconto
Validità 3 mesi



Vifor

Vifor Consumer Health SA
CH-1752 Villars-sur-Glâne

excILOR®

SCHUTZSPRAY
SPRAY PROTECTEUR
SPRAY PROTECTOR **3 in 1**

NUOVO

**PROTEZIONE ECCELLENTE
CONTRO LE INFEZIONI DEI PIEDI**

**IL PRIMO E UNICO SPRAY CON PROTEZIONE
FINO A 8 ORE DA:**

/ VERRUCHE PLANTARI / PIEDE D'ATLETA / MICOSI DELLE UNGHIE

www.excilor.com



**SCUOLA
FONDAMENTALE**

INVISIBLOCK



Vifor Consumer Health
Vifor Consumer Health SA - CH-1752 Villars-sur-Glâne

Associazione Ticinese per Pazienti di Insufficienza Renale

ATPIR ha come obiettivo il miglioramento della qualità di vita dei pazienti che soffrono di problemi renali o sono stati sottoposti a trapianto. Questo è possibile attraverso la condivisione di esperienze personali e il supporto morale ai pazienti e ai loro famigliari. ATPIR favorisce momenti ludici e di aggregazione per le persone confrontate con la malattia renale e tutte le problematiche che essa comporta. ATPIR promuove inoltre il messaggio del dono d'organi in Svizzera attraverso il progetto "Verso il cielo per la vita!".

Cos'è l'insufficienza renale?

L'uomo possiede due reni situati nella regione lombare, al di fuori della cavità peritoneale a fianco della colonna vertebrale. Essi svolgono due compiti principali:

- 1. Funzione di depurazione:** con l'eliminazione delle scorie, l'equilibrio degli elettroliti e l'equilibrio dell'acqua.
- 2. Funzione di regolazione e produzione di ormoni:** come la renina, l'eritropoietina e la vitamina D attiva.

Quando i reni smettono di svolgere la loro normale funzione si parla di insufficienza renale che si suddivide in 5 stadi: dalla nefropatia leggera (grado uno o due) alla quinta fase nella quale il paziente che ne è colpito necessiterà di una terapia che sostituirà il lavoro del rene.

La malattia renale cronica causa sintomi che possono apparire già nella prima fase della malattia come: pressione arteriosa elevata, gonfiori alle gambe o ai piedi, stanchezza, crampi muscolari e affanno (mancanza di fiato).

Le malattie che causano insufficienza renale sono molteplici ma le più frequenti sono il diabete mellito, l'ipertensione arteriosa, le glomerulonefriti e la policistosi renale.

Insufficienza renale, quali le soluzioni?

Una persona può vivere normalmente anche con un solo rene funzionante, ma se entrambi si ammalano si rende necessario un trattamento specifico. Se la funzione renale peggiora è necessario sottoporsi a una terapia renale so-

stitutiva chiamata emodialisi o dialisi peritoneale oppure il trapianto renale.

ATPIR è stata fondata nel 1982 a Gorduno da un gruppo di persone sensibili ai problemi della malattia renale cronica.

Gli obiettivi principali che si propone l'associazione sono:

Il **Sostegno** dei pazienti e ai loro famigliari. La **Promozione** del dono d'organi in Ticino a tutta la popolazione. La **Sensibilizzazione**, l'**Informazione** e la **Prevenzione** della malattia renale.

Gli obiettivi sopraindicati sono perseguiti tramite le attività:

Assemblea generale di fine anno e pranzo di Natale. Collaborazione con l'Associazione Svizzera di Insufficienza Renale e SwissTransplant. Conferenze, partecipazione a manifestazioni e creazione del progetto "Verso il cielo per la vita!" per la promozione del dono d'organi in Ticino. Contatti e collaborazione con medici e personale curante dei centri di emodialisi in Ticino. Gestione sito internet (www.atpir.ch) Gite con i pazienti, famigliari, personale sanitario e soci simpatizzanti. Traduzione e distribuzione rivista per i pazienti di insufficienza renale ASPIR. Vendita ricettario ATPIR per i pazienti in insufficienza renale.

I nuovi obiettivi di ATPIR

Finanziamento di un progetto di ricerca denominato "Quali bisogni per i malati in dialisi in Canton Ticino?"

Organizzazione di una crociera per pazienti dializzati.

Migliorare la promozione del dono d'organi in Ticino.

Ricerca di nuovi associati.

Chi può diventare membro ATPIR?

Tutte le persone toccate o interessate all'insufficienza renale. I pazienti in insufficienza renale, dializzati o trapiantati. I famigliari e gli amici dei pazienti. Il personale sanitario. I simpatizzanti sostenitori.



Associazione Ticinese
per Pazienti di Insufficienza
Renale
Regione Ticino

CP 11 6518 Gorduno
078 952 03 65
CCP 65-4176-8

info@atpir.ch
www.atpir.ch

Come diventare membro ATPIR?
La **tassa sociale annuale** ammonta a **chf. 30.00 per persona**. Per diventare soci o semplicemente richiedere informazioni sulle nostre attività potete contattarci telefonicamente allo **078 952 03 65** oppure scriverci una mail: info@atpir.ch.
Il pagamento della **tassa sociale** vi permetterà di ricevere la nostra rivista e di essere informati regolarmente sulle nostre attività.



Aumento dello stimolo ad urinare?



Una risposta naturale:
Prostasan[®]

Per sollevare dai disturbi causati da un ingrossamento iniziale della prostata, come la minzione frequente.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo. Bioforce SA, Roggwil TG.

A.Vogel

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 originali e il 20% su tutte le pillole generiche Mepha.

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



Isomax - Soluzione fisiologica

Tempo di raffreddori, allergie, tempo di lavaggi del naso per eliminare muco, pollini e polvere. Le farmacie SpazioSalute vi propongono la soluzione salina fisiologica per la pulizia nasale, oculare e per aerosolterapia.



Misuratori di pressione Tensoval

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

- misuratore pressione da polso Chf 69.-
- misuratore da braccio Chf 89.-



Test di gravidanza

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

- singolo Chf 9.90 e doppio Chf 18.90



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

Termometro Digitale Thermoval

- 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



Spazzolino elettrico Megasmile Sonic Black Whitening

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono lo spazzolino elettrico Megasmile con diverse funzioni e memoria a soli Chf 99.-

ELGYDIUM

Kids & Junior

Novità

Protegge e rafforza in modo ottimale i denti dei bambini



in 3 gusti favolosi



Senza parabeni

Efficace sin dal 1° minuto del suo uso

Pierre Fabre
ORAL CARE




Pierre Fabre
Pharma
Consumer Health Care

Pierre Fabre PHARMA AG
Hegenheimerweg 183
4123 Allschwil
www.pierre-fabre-oralcare.ch

www.elgydium.ch

12/2016



www.licener.com

UNA RIVOLUZIONE NEL TRATTAMENTO DEI PIDOCCHI DEL CAPO E DELLE LENDINI:

Shampoo a **base naturale** che elimina i pidocchi del capo e le lendini con **un solo trattamento di 10 minuti**

ELIMINA I PIDOCCHI DEL CAPO E LE LENDINI

- ✓ Efficacia del 100% clinicamente dimostrata
- ✓ Un trattamento è sufficiente
- ✓ Il trattamento dura solo 10 minuti
- ✓ Basato su principi attivi naturali (estratto di neem)
- ✓ Dopo il trattamento non è necessario lavarsi i capelli
- ✓ Privo di insetticidi
- ✓ Non irritante
- ✓ Non tossico, molto delicato
- ✓ Testato clinicamente e dermatologicamente



Licener
Shampoo
20% di sconto
Validità 3 mesi



Perfosan AG, 4153 Reinach

Il sistema immunitario nei suoi rapporti di complessità

network immunoneuroendocrino

Il sistema immunitario è una rete (network) di difesa, con doti di grande adattabilità, che protegge dall'invasione dei microrganismi patogeni e dal cancro.

È costituito da una molteplicità di cellule e di molecole, in grado di riconoscere e sopprimere innumerevoli agenti aggressivi, che cooperano e si integrano in una rete (network) di informazioni e di azioni, dinamica, duttile e di grande complessità.

La risposta immune si esplica in due fasi tra loro strettamente interdipendenti:

- la fase di riconoscimento
- la fase di risposta

Il riconoscimento ha un'elevata specificità, potendo distinguere:

- cellule e molecole appartenenti all'organismo (self)
- cellule e molecole estranee all'organismo (non-self)
- precipue differenze chimiche tra un agente patogeno e l'altro

La risposta attiva un'enorme varietà di cellule e di molecole che sono in grado di eliminare o di neutralizzare le strutture non-self.

Così il sistema immune traduce il riconoscimento iniziale nell'eliminazione mirata di un certo tipo di agente patogeno e prepara la risposta "di memoria", cioè le basi per una rapida e marcata reattività immunitaria che, nel caso di una successiva esposizione allo stesso patogeno, previene, con l'eliminazione del patogeno stesso, la malattia.

Il sistema immunitario può essere suddiviso in due sezioni:

- sezione cellulare costituito da linfociti T e B e dalle cellule accessorie (fondamentalmente monociti e macrofagi);

- sezione umorale rappresentata dalle vari classi di immunoglobuline (Ig), prodotte dalle plasmacellule che derivano dai linfociti B e dal sistema del complemento.

Di questa sezione fanno parte anche le citochine secrete dalle cellule.

Le due sezioni si fondono a dar vita ai due grandi compartimenti e cioè immunità naturale e immunità specifica adattativa.

Quando un antigene penetra in un organismo generalmente evoca una risposta immunitaria che coinvolge entrambi i compartimenti con le relative sezioni.

In questa complessa rete di cooperazione ha un ruolo importantissimo anche il Sistema Nervoso (SN) (vedi "stress emozioni malattia").

Infatti come il sistema nervoso, il sistema immunitario è costituito da cellule che ricevono segnali eccitatori ed inibitori ed è dotato di memoria.

Dr.ssa Marirosa Binda
Farmacologa, Immunologa
clinica, Farmacista
Esperta in Medicina Biologica



La terapia per l'immunità cellulare



SEROLAB SA

LABORATOIRE SUISSE WWW.SEROLAB.CH

Per la vostra salute



NUOVO

Roche

Ribaltiamo la misurazione della glicemia

Accu-Chek® Guide:
Intelligente e semplicemente pratica.

- Scatola intelligente: non si rovesciano più le strisce reattive
- Illuminazione delle strisce reattive
- Area di applicazione grande e ben assorbente
- Espulsione igienica delle strisce
- Dati trasferibili su smartphone



www.accu-chek.ch/guide
Roche Diabetes Care (Schweiz) AG
Industriestrasse 7 · 6343 Rotkreuz

ACCU-CHEK®

Desidera ricevere il nuovo misuratore di glicemia Accu-Chek Guide?

Spedisca all'indirizzo info@accu-chek.ch un'e-mail con oggetto «Ordinare gratuitamente Accu-Chek Guide», indicando il suo indirizzo postale. Oppure chiami il servizio clienti Accu-Chek al numero 0800 803 303.

I due sistemi, Sistema Immunitario e Sistema Nervoso, comunicano sia a livello centrale sia a livello periferico scambiandosi informazioni e comandi a feedback.

Entrambi comunicano e sono controllati dal Sistema Endocrino.

Questo legame è stato messo in luce dal Dr. Selye fin dal 1932.

Con i suoi studi sulla "Sindrome Generale di Adattamento - GAS" ha evidenziato come gli ormoni della piattaforma ipotalamica influenzano sulla risposta immunitaria e nervosa dell'individuo esposto ad eventi stressogeni che in ultima analisi ne danneggiano il metabolismo (IMMUNONEUROENDOCRINOLOGIA).

Ecco quindi che il vero approccio terapeutico non può prescindere da una modulazione complessiva dei tre sistemi contemporaneamente.

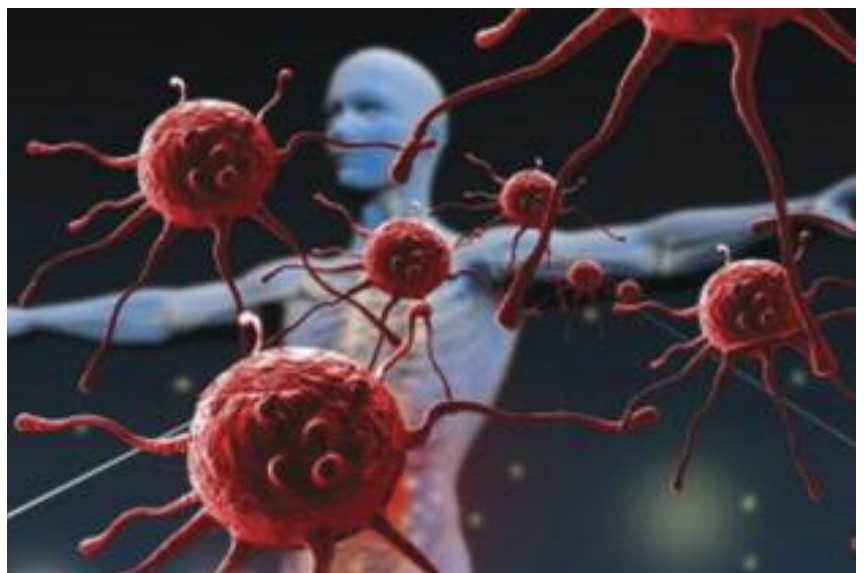
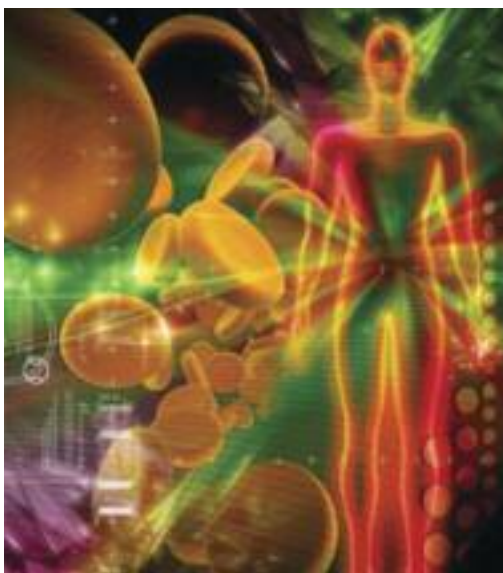
(SI – SE – SN), senza mai essere tossico ai singoli livelli, anche in terapie lunghe e reiterate nel tempo.

La SAT-terapia con l'uso delle **glicoproteine SAT – Serolab** porta messaggi modulanti a basse dosi perfisiologiche (DH4 - 10⁻⁴ g/ml) ai tre sistemi network contemporaneamente.

Si avvale di uno schema terapeutico settimanale in cui ogni livello del network (SI – SE – SN) è modulato con deboli dosi ripetitive mensili.

La contemporaneità terapeutica e la precisa gerarchizzazione settimanale delle informazioni biologiche dirette ai tre network sono fondamentali nell'applicazione clinica di questa metodologia terapeutica che si applica trasversalmente in tutta la medicina interna, senza mai alcuna reazione tossica o evento avverso, e con risultati terapeutici incoraggianti e perfino insperati.

Dr.ssa Marirosa Binda



nuovo

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



Carmol
gocce
20% di sconto
Validità 3 mesi

per un
fresco e
libero
respire

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



Elimina le formiche più rapidamente

Usare i biocidi con precauzione. Prima dell'uso leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto.



Gesal
trappole e spray per formiche
20% di sconto
Validità 3 mesi



Gesal PROTECT.
Protegge con rispetto.



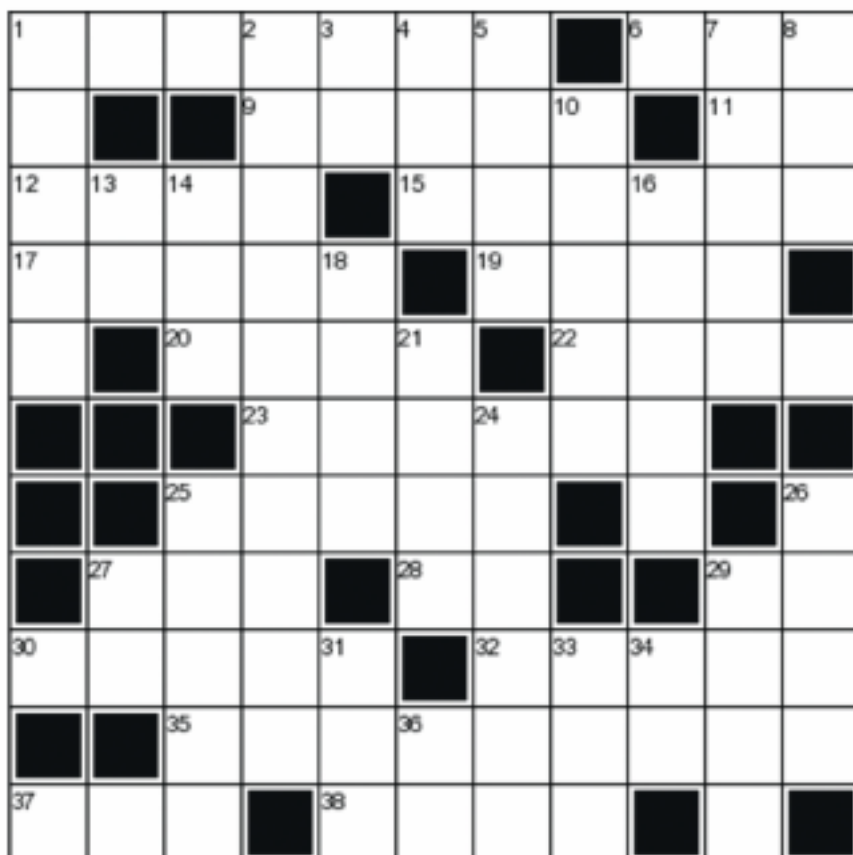
COMPO Jardin AG

Orizzontali

- 1 La Audrey di "colazione da tiffany"
- 6 Figlia di Zeus e di Era
- 9 Un natante
- 11 Avanzare a sinistra
- 12 Paese piemontese premiato per aver salvato molti ebrei dal martirio
- 15 Separato dal contesto
- 17 Il Butler di via col vento
- 19 Il lago della lombardia chiamato anche Sebino
- 20 La metà di XVI
- 22 È umiliante riportarle nel sacco
- 23 Campo di prigionia nazista
- 25 La Glenn de "le relazioni pericolose"
- 27 Agenzia europea per l'ambiente
- 28 Le prime di impervio
- 29 Le prime lettere d'addio
- 30 Fabbrica svedese di automobili
- 32 Agre al gusto
- 35 Andare a genio, garbare
- 37 Divinità pagana
- 38 aA ..., cioè " - tanto"

Verticali

- 1 Si urla per esultare
- 2 In Slovacchia per i tedeschi era Pressburg
- 3 Strenuamente in centro
- 4 Sigla di responsabilità civile autoveicoli
- 5 Imbiancano le alte vette
- 7 Celebre fisico sovietico che ebbe il Nobel nel 1964
- 8 Grande partizione storica
- 10 Escavatore, escavatrice
- 13 Un'esclamazione
- 14 Reverendo in breve
- 16 Vivien e Janet del cinema
- 18 Imperatore romano
- 21 Il capoluogo della moldavia
- 24 Vi si corre una "24 ore"
- 25 Un barbaro originario della francia orientale
- 26 Chi non ne ha plagia
- 27 Le vocali del brano
- 29 Ascia, garanzia
- 31 Con devoto è l'autore di un noto vocabolario
- 33 Questa tronca
- 34 Capoluogo siciliano
- 36 Nel vetro e nel legno



Sudoku

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

spazio promo

Le nostre promozioni



Strath Vitality
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 4

Magnesium Biomed direct
30 buste
20% di sconto
Validità 3 mesi



a pagina 10



Voltaren Dolo
Forte - emulgel
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 12



Panadol S
20 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 12



Con ogni prodotto
detergente
Gratis
Gel contorno occhi
Fino a esaurimento scorte

a pagina 14



Avène
XeraCalm A.D.
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 16



DUL-X
Back Relax
Neck Relax
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 20



Carmol
gocce
20% di sconto
Validità 3 mesi

a pagina 42

Le nostre promozioni



a pagina 6



a pagina 18



a pagina 20



a pagina 26



a pagina 32



a pagina 36



a pagina 42



a pagina 48

spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 8



a pagina 8



a pagina 16



a pagina 22



a pagina 22



a pagina 34



a pagina 38



a pagina 47

AGISCE FINO A
24 ORE.



Godetevi ora la natura.

Ceteco® Sandoz e Lorado® Pollen Sandoz contro le allergie




**Ceteco Sandoz
Lorado Pollen Sandoz**
compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi

Sono dei medicinali omologati. Legga il foglietto illustrativo.

Maggiori informazioni su www.sandoz-pharmaceuticals.ch
Sandoz Pharmaceuticals AG, 6343 Rotkreuz

Dolori acuti dovuti all'artrosi del ginocchio?

Visto
in TV

Flector EP Tissugel® – Applicare invece di spalmare.



www.flectoreptissugel.ch



Combatte il dolore e l'infiammazione localmente in caso di artrosi sintomatica del ginocchio.

- Semplice e pulito da usare.
- Penetra in profondità nel tessuto infiammato.
- Agisce per almeno 12 ore.

Anche in caso di distorsioni, contusioni e strappi muscolari.



- Ogni confezione contiene due reti tubolari elastiche per il fissaggio.

È un medicamento. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.

