



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 28 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Settembre 2017

Flector Plus

Applicare invece di massaggiare.

Plus pratico

Solo 1x invece di 2x al giorno!

Plus efficace

Combate il dolore ancora più efficacemente.

Plus eparina

Contro ematomi ed edemi.

Non scalda, non raffredda, agisce ...
ancora di più!

Novità!

Plus



Combate il dolore e l'infiammazione in caso di slogature, contusioni e strappi muscolari. Per un assorbimento più rapido di ematomi ed edemi.

- Solo 1x invece di 2x al giorno!
- Combate il dolore e l'infiammazione ancora più efficacemente.^{1,2}
- Agisce già dopo 1 ora.³
- Semplice e pulito da usare.
- Penetra in profondità nel tessuto infiammato.

1 Hoffmann P. et al., Efficacy and tolerability of DHEP-heparin plaster in reducing pain in mild-to-moderate muscle contusions: a double-blind, randomized trial. Current Medical Research & Opinion Vol. 28 (8): 1313-1321; 2012. 2 Costantino C. et al., Diclofenac epolamine plus heparin plaster versus Diclofenac epolamine plaster in mild to moderate ankle sprain. Clinical Drug Investigation Vol. 31 (1): 15-26; 2011. 3 Coudreuse JM. et al., Effect of a plaster containing DHEP and heparin in acute ankle sprains with oedema: a randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical study. Current Medical Research & Opinion Vol 26 (9): 2221-2228; 2010.

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

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch



Muove la gente.

www.flectorplustissugel.ch

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

l'affascinante mondo delle nostre montagne e dei nostri boschi con i loro colori intensi, ha un effetto estremamente attraente ed invitante per adulti e bambini. Notiamo sempre un grande interesse da parte di appassionati cercatori, che combinano un'attività diversificante e salutare.

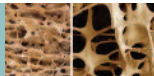
Riteniamo opportuno rendervi attenti che i funghi, nelle loro differenti e numerose varietà, a fianco di virtù estetiche ed organolettiche interessanti, possono nascondere pericolose insidie!

Mettiamo in padella solo i funghi che riconosciamo con certezza. Nel dubbio è indispensabile farli controllare da un esperto ufficialmente riconosciuto ed attenersi ai suoi consigli.

Ricordiamo infine che quando ci inoltriamo nei boschi alla ricerca delle delizie della natura, per evitare fastidiosi inconvenienti derivanti da punture d'insetti e da parassiti della pelle come ad esempio le zecche, è giudizioso vestirsi in modo adeguato. Gusteremo così a pieno le nostre spedizioni in mezzo al verde.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Radiologia al femminile	5	
spazio salute		
Un buon seggiolino auto per il bene dei bambini	11	
spazio salute		
La campagna di misurazione della densità ossea	15	
spazio salute		
Passeggiate in montagna	18	
spazio benessere		
Farmacie Spazio Salute	20	
spazio farmacie		
Funghi che passione, ma attenzione!	25	
spazio salute		
Associazione ILCO-TICINO	28	
spazio associazioni		
Consigli d'acquisto	30	
spazio convenienza		
Ossigeno ozonoterapia	31	
spazio salute		
Funghi allucinogeni	33	
spazio verde		
Giochi bambini	34	
spazio giochi		
Giochi	36	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	37	
spazio promo		

Settembre 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



QUALITÀ
ORIGINALE SVIZZERA
DAL 1886

Tosse da raffreddore? **ACC Sandoz®** per l'intera famiglia

Comprese
effervescenti

1 volta al giorno

Aroma mora



ACC Sandoz 600
comprese eff.

Sciroppo Tosse grassa

20% di sconto

Validità 3 mesi



Sciroppo
anche per bambini

a partire dai 2 anni

Aroma di
ciliegia



ACC Sandoz®
toux grassa

Acétylcistéine
100 mg/5 ml

Dissout les expectorations
visqueuses issues de la toux
en cas de refroidissement
100 ml sirop

CON TRIPLA AZIONE:



**Fluidifica il muco
denso**



Facilita la tosse



**Rinforza la protezione
dei bronchi**

Sono dei medicinali omologati. Legga il foglietto illustrativo.

Sandoz Pharmaceuticals AG, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis
Division

Radiologia al femminile

Sempre più spesso esistono in cliniche e ospedali centri specializzati nella diagnosi e nel trattamento delle patologie femminili. I casi sono discussi da un'équipe medica interdisciplinare. La prima tappa di questo percorso interdisciplinare è la diagnosi radiologica. A tal fine sono oggi disponibili diverse tecnologie ed è importante che il medico radiologo possa scegliere quella più indicata. Possiamo suddividere le malattie femminili in due grossi gruppi: quelle senologiche e quelle ginecologiche.

A. I metodi di diagnosi applicati in senologia

1) La mammografia e le sue varianti

La mammografia rappresenta da sempre il fulcro della diagnostica per immagine delle patologie senologiche. La storia risale al 1913 quando, per la prima volta, il chirurgo tedesco Albert Salomon effettuò radiografie della mammella. Nel 1930, grazie ai lavori del medico radiologo statunitense Stafford Warren, si comprende l'importanza di questa tecnologia nella diagnosi dei tumori mammari.

La mammografia è eseguita con un apposito apparecchio, il mammografo. Esso utilizza raggi X a bassa dose e permette di visualizzare la struttura interna del seno. Durante l'esame il seno viene compresso progressivamente tra due placche, con lo scopo di diminuire la dose di raggi X, migliorare la qualità dell'esame e ridurre il rischio di false immagini dovute alla sovrapposizione dei tessuti.

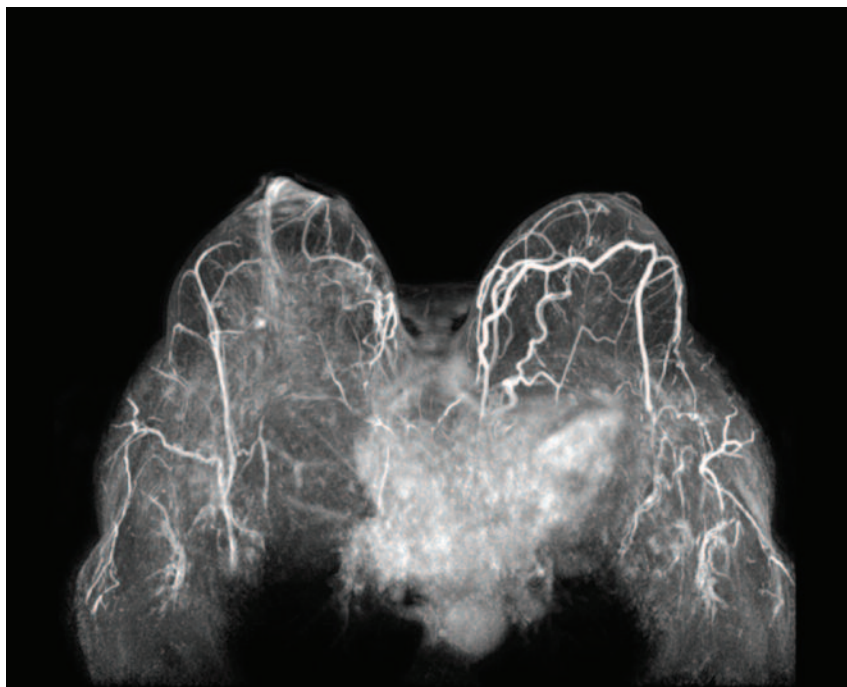
Si distingue tra mammografia diagnostica e mammografia di screening. La prima è realizzata quando la donna presenta un'anomalia clinica come un nodulo palpabile, un cambiamento della pelle, una secrezione o retrazione del capezzolo, oppure in caso di dolori inabituali. La mammografia di screening è invece un esame preventivo: essa è eseguita sistematicamente a donne asintomatiche.

Dal 2015 nel Canton Ticino esiste un programma cantonale organizzato di screening mammario (<http://www.ti.ch/screening>). Ogni due anni le donne di età compresa tra i 50 e 69 anni sono sistematicamente invitate ad eseguire una mammografia. I costi sono interamente a carico dei premi di cassa malati e della fiscalità cantonale, senza partecipazione della donna. L'obiettivo del programma è quello di individuare precocemente eventuali tumori al seno, consentendo così, grazie ai progressi terapeutici, di ridurre la mortalità. Nelle donne non in menopausa la mammografia va eseguita tra il 5° e il 15esimo giorno del ciclo, mentre è controindicata in caso di gravidanza. Il rischio di sviluppare un tumore radio-indotto, cioè legato all'esposizione ai raggi X della mammografia, è estremamente basso e diminuisce con l'aumentare dell'età della donna. Il beneficio ottenuto è nettamente superiore.

La tecnica mammografica si è molto evoluta negli ultimi 10 anni. Oggi la tecnica è digitale e si è arricchita di applicazioni in grado

Dr.ssa med. Paola Rodoni Cassis
FMH radiologia
Medico responsabile
del Servizio di radiologia
delle Cliniche Sant'Anna
e Ars Medica

Risonanza mammaria





Nervi saldi. Prestazione solida.

Per prevenire la mancanza di vitamine
in caso di aumentato carico mentale
o fisico.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



L.CH.MKTCC.06.2016.0863

Caduta dei capelli?

Priorin®N

Cura la caduta dei
capelli alla radice.



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Aiuta anche in caso
di unghie fragili.



L.CH.MKTCC.11.2016.1014



Mammografo

di migliorare la performance diagnostica, quali la tomosintesi e la mammografia con il contrasto. La tecnica denominata "tomosintesi" è una mammografia digitale con immagini acquisite da angolature diverse, ottenendo diversi strati, come avviene per un esame TAC. Con un apposito software è poi possibile ricostruire l'immagine tridimensionale del seno. Ciò aumenta la qualità diagnostica e riduce i risultati cosiddetti "falsi positivi" dovuti alle sovrapposizioni, quei risultati cioè che farebbero nascere il sospetto di diagnosi tumorale in assenza del tumore. La "mammografia con contrasto" (CESM) può essere utilizzata in caso di dubbio dopo l'utilizzo di tecniche tradizionali (mammografia ed ecografia) oppure in presenza di un tumore che richiede l'analisi dello stadio evolutivo prima di un intervento operatorio. Dopo aver iniettato in vena un mezzo di contrasto a base di iodio, si acquisiscono immagini mammografiche digitali a bassa e ad alta energia.

2) L'ecografia mammaria

L'ecografia è un esame che utilizza onde sonore ad alta frequenza, gli ultrasuoni. Per favorire il loro passaggio attraverso la pelle si cosparge la pelle con un apposito gel e si appoggia la sonda degli ultrasuoni. Si ottengono così immagini dinamiche del seno. L'ecografia è particolarmente necessaria per caratterizzare anomalie scoperte con la mammografia e permette di differenziare un nodulo maligno da uno benigno, come per esempio una cisti. L'ecografia resta pertanto un esame complementare che non sostituisce la mammografia perché, diversamente da quest'ultima, non è in grado di individuare le calcificazioni microscopiche che possono essere la manifestazione di un tumore. Nelle giovani donne, e durante la gravidanza, l'ecografia è consigliata come esame di prima scelta, essendo il tessuto mammario estremamente denso e difficile da valutare con la mammografia.

OMEGA-life®:

sostiene il cuore e le funzioni cerebrali

NUOVO
con olio di alghe



Omega-life
Vegan e Classic
20% di sconto
Validità 3 mesi



Vitalità naturale dal mare.

Omega-life® contiene gli acidi grassi omega 3 EPA e DHA, d'importanza vitale, che influenzano la regolazione dei lipidi nel sangue e contribuisce al mantenimento della normale funzione cerebrale. Una capsula copre il fabbisogno giornaliero. In vendita nelle farmacie e nelle drogherie.

OMEGA-life® - 1 x al giorno per la vita
www.omega-life.ch

DG

DOETSCH GRETHER

Kytta®

La giusta scelta contro i dolori.



Kytta
20% di sconto
Validità 3 mesi



CONTRO I DOLORI

PRINCIPI ATTIVI NATURALI



**Contro dolori
muscolari e articolari**

- antidolorifica
- antinfiammatoria
- decongestionante

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. Disponibile in farmacia e in drogheria. Iromedica SA, San Gallo

3) **La risonanza magnetica**

La risonanza magnetica mammaria è una tecnica complementare alla mammografia e all'ecografia. Essa si utilizza come esame di secondo livello, per chiarire situazioni particolarmente complesse, come in presenza di protesi mammarie, di sospetto di recidiva tumorale dopo operazione chirurgica o di valutazione preoperatoria di un tumore mammario. Essa è anche consigliata in combinazione con l'ecografia quale screening nelle giovani donne portatrici di mutazioni genetiche. L'esame di risonanza magnetica non utilizza raggi X e dunque non presenta rischi di sviluppare tumori radio-indotti. L'esame utilizza un campo magnetico ad alta intensità e la sua esecuzione necessita dell'iniezione in vena di un mezzo di contrasto paramagnetico (Gadolinio). La paziente è sdraiata sulla pancia all'interno dell'apparecchio con il seno posizionato in un apposito supporto per limitare gli artefatti dovuti al movimento. L'esame dura circa 30 minuti e, per essere di buona qualità, richiede che la donna resti assolutamente immobile. Grazie alla risonanza magnetica si possono individuare alterazioni molto piccole, anche se non è sempre possibile stabilirne la loro natura (benigna o maligna).

4) **I prelievi percutanei**

Nonostante tutte queste moderne tecniche radiologiche, non è sempre possibile evitare di bucare la pelle per chiarire se l'anomalia riscontrata sia di natura benigna o maligna. Perciò talvolta bisogna effettuare con un'apposita siringa alcuni prelievi di cellule, o tessuto mammario, e farli analizzare in laboratorio. Il prelievo è richiesto anche quando la diagnosi radiologica di tumore appare sicura. Prima di qualsiasi terapia, sia chirurgica che farmacologica, è infatti fondamentale accertare il tipo preciso di tumore affinché il trattamento offerto sia quello ottimale. I prelievi di cellule e tessuti possono avvenire sotto guida radiologica

per identificare meglio il luogo del prelievo. A tal fine si possono utilizzare la mammografia, l'ecografia o la risonanza magnetica. Il prelievo di sole cellule è effettuato utilizzando un ago sottile ("punzione all'ago fine") ma i risultati sono migliori prelevando dei frustoli di tessuto con aghi di dimensioni maggiori ("biopsia trucut" o "macrobiopsia"). In questi casi va eseguita una piccola anestesia locale per evitare dolori.

B. I metodi di diagnosi utilizzati in ginecologia

Anche in ambito ginecologico la diagnostica per immagini ha conosciuto un importante sviluppo nel corso dell'ultimo decennio, soprattutto grazie alla risonanza magnetica. Ciò nonostante l'ecografia rimane l'esame di prima scelta. Essa è eseguita direttamente dal ginecologo, sia per via transvaginale (attraverso la vagina) permettendo un'ottima visualizzazione degli organi femminili interni, sia per via transaddominale (attraverso la parete addominale) in caso di gravidanza.

Con la risonanza si ottiene uno studio approfondito della cavità pelvica che contiene gli organi femminili. La paziente viene adagiata sulla schiena sopra il lettino dell'apparecchio. Durante l'esame le viene iniettato un liquido in vena: si tratta di un mezzo di contrasto necessario per riconoscere gli organi. Come per la risonanza mammaria è richiesta alla donna un'assoluta immobilità per circa mezz'ora. Con questo esame è possibile chiarire malformazioni ginecologiche e tumori sia all'utero che alle ovaie. Se infine vi è un sospetto di endometriosi (una malattia spesso dolorosa in cui il tessuto che normalmente è posizionato all'interno dell'utero - l'endometrio - cresce al di fuori dell'utero), l'esame di risonanza magnetica può evitare di sottoporre la paziente a un esame endoscopico della cavità addominale (laparoscopia), praticato per mezzo di un'incisione delle pareti addominali. Si evita dunque un esame più invasivo.

Dr.ssa med. Paola Rodoni Cassis



UNA VITA PIENA D'ENERGIA

**Ginsana® con Ginseng G115®
per migliorare le prestazioni
fisiche in caso di...**

- + stati di debolezza ed esaurimento
- + stanchezza e mancanza d'energia
- + durante la convalescenza dopo una malattia



Ginsana G115
capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



Legga il foglietto illustrativo.

Vifor Consumer Health

Titulare dell'omologazione: Ginsana SA
Distributore: Vifor Consumer Health SA

Naturalmente efficace contro la diarrea – per il benessere della flora intestinale.

- Agisce contro la diarrea e regola la flora intestinale alterata.
- È un probiotico naturale.
- Dona benessere a tutta la famiglia.

Legga il foglietto illustrativo.

SANOFI  sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier/GE



Bioflorin®

Per il benessere della flora intestinale.

Una buon seggiolino auto per il bene dei bambini

Bambini nel seggiolino – perché?

Un seggiolino deve proteggere i fanciulli a bordo della vettura in caso di incidente. Non basta allacciarli con l'aiuto delle cinture di sicurezza dell'auto, anche perché essi non sono degli adulti in miniatura. Hanno un'altra morfologia e delle proporzioni differenti. La testa di un neonato rappresenta 1/3 del suo peso complessivo, mentre nell'adulto è soltanto un quindicesimo del peso corporeo. Rispetto a un adulto, la testa di un bebè è sovradimensionata se ne consideriamo la statura. Inoltre, il bacino non si ossifica completamente che intorno ai 12 anni di età. Soltanto allora la cintura di sicurezza della vettura passerà adeguatamente sui fianchi del bambino. Prima di questa età vi è il rischio che, in caso di collisione, la cinghia si sposti verso l'addome, provocando delle lesioni interne.

I veicoli sono concepiti per adulti di statura più o meno alta. Per le sue proporzioni ridotte, un bambino sarà protetto dalla carrozzeria della vettura soltanto se utilizza un apposito seggiolino. Perciò è imperativo che bambini più piccoli di 12 anni o 150 cm viaggino in un dispositivo appropriato.

Con effetto dal 2014 la Svizzera ha adottato il regolamento ECE R129 che prevede la classificazione dei seggiolini in base all'altezza del bambino e non più per gruppi in base al peso. Oggi sono già disponibili numerosi prodotti omologati secondo la nuova norma, che impone degli standard di sicurezza più severi in caso di collisione laterale.

È vietato portare più bambini/adulti in auto di quanti siano esplicitamente autorizzati dalla licenza di circolazione.

L'Ordinanza sulle norme della circolazione ONC stabilisce che fino all'età di 12 o 150 cm di altezza (se raggiunti prima), i bambini devono essere assicurati con un dispositivo di ritenuta. Nella fattispecie devono essere omologati ECE R 44.03 o R 44.04. Dall'aprile 2014 la legge ammette anche seggiolini conformi al nuovo standard europeo ECE R129.

Valgono delle regole speciali sui sedili provvisti di cintura a 2 punti. Qui passeggeri fino a 7 anni devono usare un seggiolino. Nelle vetture per il trasporto collettivo quali gli autobus e nei veicoli con dei posti speciali riservati ai bambini (vedi nella licenza di circolazione) tale regola è applicabile fino all'età di 4 anni, compiuti i quali i fanciulli devono allacciarsi la cintura del veicolo.

Venendo meno all'obbligo di trasportare i bambini in un dispositivo di sicurezza adeguato, si è soggetti a multa di CHF 60.-. In caso di incidente l'ammenda può essere più elevata. Inoltre non è escluso che l'assicurazione proceda ad un'azione di rivalsa o riduca le prestazioni contrattuali.

Domande frequenti

1. Cosa sono i dispositivi di sicurezza per fanciulli?

Il termine racchiude i vari sistemi di ritenuta, fra cui il cosiddetto ovetto, i gusci per bebè con cinture integrate (bretelle), i seggiolini con o senza cuscino riduttore e/o addominale, i rialzi con o senza schienale.

2. Il seggiolino è obbligatorio anche quando si organizzano delle comitive di trasporto?

Sì, condividendo delle automobili private ad esempio per trasportare i bambini all'asilo, in palestra o a scuola, ogni passeggero più giovane di 12 anni e fino a 150 cm di al-



Bruno Bernasconi
Capodelegato upi
per la Svizzera meridionale

Normative (dispositivi di sicurezza obbligatori)

Età	Sedile anteriore e posteriore (ONC* art. 3°, 60)
Fino a 12 anni o 150 cm (se raggiunti prima)	Uso di dispositivo di sicurezza per fanciulli obbligatorio
Oltre 12 anni o 150 cm	Obbligo di cinture di sicurezza

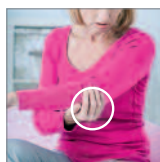
Trasportati in auto, i bambini fino a 12 anni o 150 cm di altezza (se raggiunti prima) devono essere assicurati ad un dispositivo di ritenuta adeguato. Tale obbligo vale sia sul sedile anteriore che su quelli posteriori.

*Ordinanza sulle norme della circolazione stradale



Dolocyl
Crema

20% di sconto
Validità 3 mesi



DOLOCYL®
IBUPROFEN Crema

Azione mirata
contro dolori e disturbi di
origine reumatica come:

- artrosi
- artrite
- gotta

ANALGESICA

ANTINFIAMMATORIA

DELICATA SULLA PELLE

ODORE NEUTRO

Questo è un medicamento omologato.
Vedi il foglietto illustrativo.

Melisana AG, 8004 Zurigo, www.melisana.ch



**STATI ANSIOSI,
TENSIONE NERVOSA?**

- ✓ Senza restrizioni d'uso o di età*
- ✓ Senza assuefazione*
- ✓ Senza sonnolenza diurna*
- ✓ Senza alterazioni delle capacità intellettive o della concentrazione*

*a oggi conosciute.

Sédatif PC®
per una serenità quotidiana



MEDICAMENTO
OMEOPATICO



Sédatif PC
compresse

20% di sconto
Validità 3 mesi



Boiron SA, Eigerstrasse 2, 3007 Berna
www.boiron-swiss.ch

È un medicamento omologato. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo. N° dell'omologazione: 51020



tezza deve essere sistemato in un dispositivo di sicurezza adeguato.

3. I bambini devono essere assicurati negli scuolabus e bus sportivi?

Sì, in via generale fino a 12 anni compiuti o 150 cm di altezza, dopodiché si dovranno allacciare le cinture del veicolo. L'obbligo vale anche per gli scuolabus e i bus sportivi, con qualche specifica circa la durata dell'obbligo di utilizzare degli appositi dispositivi di ritenuta: se il veicolo è dotato di seggiolini appositamente costruiti per bambini (come da libretto di circolazione), questi vi devono viaggiare fino a 4 anni compiuti, sui sedili dotati di sola cintura a 2 punti fino a 7 anni compiuti.

4. I bambini devono essere assicurati anche negli autobus (pullman)?

Sì, negli autobus i bambini fino a 4 anni compiuti devono viaggiare in un dispositivo di ritenuta adeguato. In seguito dovranno allacciarsi le cinture del mezzo come i passeggeri adulti.

5. Perché non si possono più utilizzare i vecchi seggiolini a norma ECE R44.01 e 02?

Il regolamento ECE R44 esiste dal 1981 e stabilisce i requisiti tecnici per seggiolini auto. Nel corso del tempo le norme sono state adeguate e irrigidite. Ciò per tenere il passo con i notevoli miglioramenti dei prodotti – frutto, non da ultimo, dei test di qualità svolti a tutela dei consumatori. Il TCS si impegna da oltre 40 anni su questo fronte. Un seggiolino fabbricato prima del 1995, e omologato in base al regolamento R44.01 o .02, non potrebbe soddisfare gli odierni standard di sicurezza.

6. Basta un rialzo senza schienale per viaggiare in regola?

Sì, purché omologato secondo i regolamenti vigenti. Tuttavia, i rialzi senza schienale non offrono alcuna protezione in caso di urto laterale. Upi e TCS raccomandano quindi di utilizzare un rialzo con schienale.

7. I seggiolini più grandi sono concepiti

per la fascia fra i 15 a 36 kg, Si possono usare anche se il bambino pesa di più?

Sì, i modelli per bambini fino a 36 kg si adattano anche ai bambini più pesanti. La cintura di sicurezza del veicolo, costruita per un adulto, scorre meglio con il rialzo, garantendo così una tenuta più salda.

8. Dove va sistemato il seggiolino?

Se si trasporta soltanto un bambino si consiglia di montarlo sul sedile posteriore lato marciapiede, che è quello più sicuro per entrare e scendere. Nel caso se ne trasportino due, dietro sui sedili esterni. Se il divanetto è troppo stretto per contenere tre seggiolini o se il posto centrale è dotato solo di cintura a 2 punti invece della cintura a tre punti richiesta per il montaggio di un ulteriore seggiolino, ci si servirà del sedile accanto al guidatore. In via di massima i seggiolini possono essere installati davanti; attenzione però all'airbag che deve essere assolutamente disattivato montando qui il seggiolino rivolto all'indietro.

9. Occorre sostituire il seggiolino dopo un incidente, anche se non presenta danni visibili?

Sì, è imperativo sostituire il seggiolino dopo un incidente. Se l'incidente è stato causato da terzi, l'assicurazione del responsabile dovrà assumersi i costi per l'acquisto di un nuovo seggiolino, laddove nel verbale venga precisato che il seggiolino era montato nella vettura al momento dell'incidente.

Attenzione! Gli incidenti più frequenti con il coinvolgimento di bambini accadono sui tragitti brevi. Perciò da casa a scuola, palestra, campo sportivo, od altro, sempre con i bambini allacciati.

Ulteriori informazioni come l'opuscolo sui seggiolini: www.seggiolini-auto.tcs.ch oppure www.upi.ch





**Per le vostre
difese immunitarie
le api vi offrono ciò
che hanno di più caro**

NOVITÀ



**1° MARCHIO
D'APICOLTURA
RESPONSABILE**

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

Arkopharma, l'intelligenza della natura per la vostra salute

Neocapil[®]

www.neocapil.ch

Caduta dei capelli?
Trattare con Neocapil.

**Un medicinale contro la caduta
dei capelli di origine ereditaria**

- Favorisce la ricrescita dei nuovi capelli e li ravviva direttamente
- Agisce direttamente alla radice dei capelli
- Il principio attivo (minoxidil) riduce la caduta eccessiva dei capelli

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



Neocapil spray
2% e 5%
20% di sconto
Validità 3 mesi



Per le donne:
Neocapil 2%

Per gli uomini:
Neocapil 5%

La campagna di misurazione della densità ossea: un vero successo!

Le Farmacie SpazioSalute hanno ottenuto un notevole successo nella campagna di prevenzione dell'osteoporosi svoltasi dal 13 marzo al 29 maggio 2017.

Con questa campagna gratuita abbiamo offerto ai nostri clienti una consulenza personalizzata sul calcio. Grazie a un test del rischio - comprendente un "questionario del rischio di osteoporosi", ed un "bilancio del calcio" per individuare l'apporto medio di calcio attraverso l'alimentazione - e una misurazione ad ultrasuoni della densità ossea, abbiamo potuto stabilire il rischio di fratture ossee dei nostri clienti.

La compilazione del "questionario del rischio" ha permesso di individuare un rischio di base, e ha costituito un semplice passo per affrontare la tematica ed aumentare la consapevolezza del cliente in merito ai rischi primari. Il questionario è stato strutturato secondo i principi della "International Osteoporosis Foundation (IOF)".

Il "bilancio del calcio" ha permesso di stabilire quanto calcio viene assunto in media dalle persone attraverso l'alimentazione. La media giornaliera svizzera per quanto concerne l'apporto di calcio corrisponde a ca. 600 mg, mentre la dose giornaliera raccomandata è di 1000 - 1200 mg.

La misurazione della densità ossea è stata effettuata utilizzando l'apparecchiatura ad ultrasuoni Achilles InSight®, della ditta GE Medical Systems, USA, che ha mostrato un'elevata affidabilità, ha confermato la sua validità a livello internazionale nel corso di diversi studi ed aiuta a valutare in modo dettagliato il rischio di fratture ossee. Con questo metodo si ottiene un'istantanea della consistenza delle ossa e si effettua una stima del rischio di fratture, tenendo presente che non rappresenta uno strumento di diagnosi.

Nel nostro Paese il problema delle ossa deboli e facilmente fratturabili non riconosciute e pertanto non curate sta assumendo proporzioni sempre più ampie. Ogni anno in Svizzera ca. 8'600 persone riportano una frattura del femore per l'indebolimento delle ossa e oltre 20'000 persone una frattura vertebrale attribuibile alla stessa causa.

Come vediamo dai grafici, risultanti dalle 773 misurazioni effettuate, (687 donne e 86 uomini), il rischio aumenta con l'età. Se questo

Farmacisti Spazio Salute



INNOVAZIONE
ANTI-IMPERFEZIONI
Diolényl



EAU THERMALE

Avène

Cleanance

La linea completa di trattamenti
per una pelle senza imperfezioni

Ragazzi – Adulti

-77%
di impurità
dopo 6 settimane*

- Detersione delicata e trattamento della pelle con qualsiasi grado di impurità, sia per pelli grasse che per impurità molto intense
- Elevata efficacia su brufoli, punti neri e imperfezioni cutanee persistenti
- Per una pelle setosa, levigata e luminosa

Chiedete consiglio al vostro farmacista.

*Osservazione interna 2014 dell'applicazione su 274 persone in Svizzera – 2 applicazioni di Cleanance EXPERT al giorno per 2 – 4 settimane

Louis
Widmer
SWISS+DERMATOLOGICA

La crema da giorno altamente efficace attenua le rughe e offre una protezione di lunga durata contro l'invecchiamento prematuro della pelle e gli influssi ambientali nocivi. La pregiata combinazione di principi attivi stimola e preserva le naturali funzioni anti-età (funzioni cellulari) della cute. Disponibile anche senza profumo.

MADE IN SWITZERLAND.

Cura per il giorno ottimale.
Adatta al vostro tipo di pelle.

PROTEGGE E IDRATA EFFICACEMENTE

GRATIS

Con ogni cura per il giorno, la corrispondente cura per la notte (10 ml)



dato non è una novità, quello che sorprende invece è la proporzione delle donne tra i 56 e i 100 anni che presentano un rischio (49%) o un alto rischio (21%), per un totale del 70%. Negli uomini tra i 56 e i 100 anni la proporzione è minore, ma rappresenta pur sempre un totale del 51%: 39% con un profilo rischioso e 12% ad alto rischio.

Nell'ambito di questa campagna sono stati indirizzati dal medico per un controllo più approfondito:

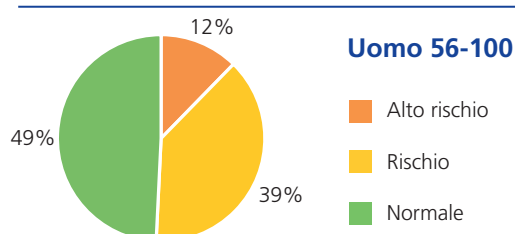
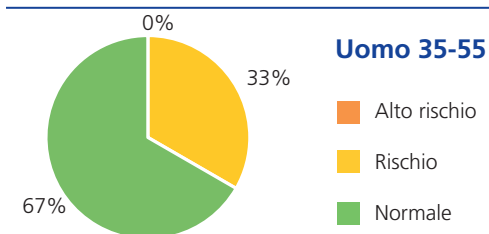
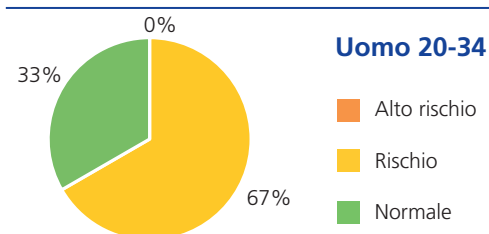
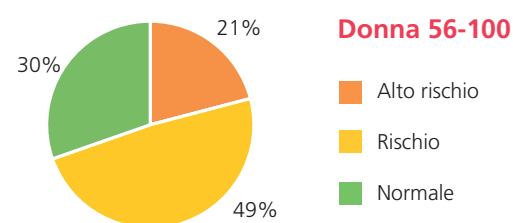
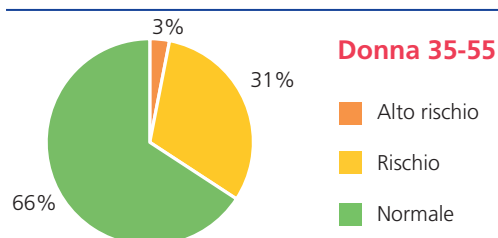
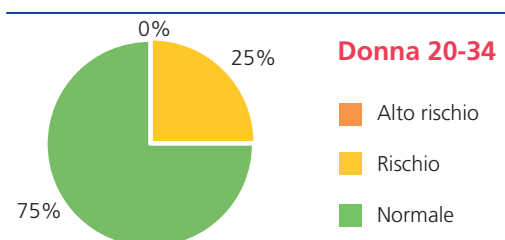
il 3 % delle donne tra 35 e 55 anni

il 21 % delle donne tra 56 e 100 anni

lo 0 % degli uomini tra 35 e 55 anni

il 12 % degli uomini tra 56 e 100 anni

I collaboratori delle farmacie Spazio Salute ringraziano tutti i partecipanti a questa campagna.



Farmacisti Spazio Salute

Passeggiate in montagna

Camminare in montagna è un'attività fisica molto completa e alla portata di tutti che fa bene alla salute. Camminare è un movimento semplice e naturale, un movimento innato nell'uomo, che non ha bisogno di grandi spiegazioni. Farlo in montagna, immersi nella natura, a stretto contatto con l'ambiente e lontano dai frastuoni e dal ritmo frenetico della città, aiuta ad amplificarne il beneficio.

Per cominciare a camminare in montagna il mio consiglio è di iniziare molto gradualmente sia per quanto riguarda il dislivello che per quanto riguarda lo sviluppo e la lunghezza delle camminate in modo da dare tempo al corpo di adattarsi al nuovo tipo di sforzo. Durante la camminata tenete sempre sotto controllo la respirazione e adeguate il passo al tipo di terreno che incontrerete. Se siete alle vostre prime uscite il mio consiglio è quello di usare gli appositi bastoncini da trekking. Tenete alta l'attenzione su cosa state facendo perché, soprattutto in discesa, se si è stanchi è facile appoggiare male i piedi e rischiare slogature alle caviglie e pericolose perdite di equilibrio. Ma vediamo nel dettaglio quali sono i benefici di questa attività.

- **Fa dimagrire e aiuta a tenere sotto controllo il proprio peso**

Camminare per i sentieri di montagna, lungo tutto il corso dell'anno, aiuta a tenersi in forma e può dare buoni risultati anche senza modificare più di tanto l'alimentazione. E' un'ottima soluzione per chi ha problemi di sovrappeso e per chi soffre di diabete perché fa bruciare molti grassi di riserva, ovvero quei grassi che molti vorrebbero eliminare. Pensate che durante una camminata in salita si bruciano quasi il 40% di calorie in più rispetto ad una camminata in piano. Alcuni sono convinti che la cosa migliore per perdere peso sia la corsa. Niente di più sbagliato, la corsa tende a bruciare prima di tutto i carboidrati e poi i

grassi. Un recente studio ha dimostrato che a parità di tempo, se è vero che più si va veloce e più si consumano calorie, è altrettanto vero che la fonte di energia utilizzata cambia significativamente a seconda del tipo di sforzo. Maggiore è lo sforzo e maggiore è l'utilizzo di carboidrati. Diminuendo l'intensità dell'attività motoria, invece, l'organismo attinge sempre meno dai carboidrati per preferire la fonte energetica dei depositi adiposi. Anche una semplice passeggiata di un'oretta in collina, fatta a buon ritmo, può già innescare questo processo di smaltimento dei grassi.

- **Migliora l'efficienza dell'apparato cardiovascolare**

Andare a camminare con una certa continuità aiuta a prevenire alcune malattie cardiovascolari, quali l'ictus e l'infarto. Tenendo sotto controllo la respirazione, lungo i tratti di salita ci si accorgerà di fare meno fatica e la meta non sembrerà poi così lontana. Gradualmente, con il tempo e con l'allenamento, migliorerà sensibilmente anche la nostra soglia aerobica e la fatica si farà sentire sempre di meno.

- **Tonifica gambe e glutei**

Anche l'aspetto esteriore del corpo migliorerà. Inoltre, usando i bastoncini telescopici da trekking (molto consigliati anche per un maggiore stabilità e per alleggerire, soprattutto in discesa, il peso sulle ginocchia e sulle caviglie), si manterranno in attività anche i muscoli delle braccia e quelli della parte alta del corpo.

- **Scarica la mente dalle tensioni negative**

Oltre a portare dei reali e tangibili benefici al corpo, la camminata in montagna costituisce un ottimo rimedio contro lo stress. L'attività fisica svolta in un ambiente ricco di ossigeno ed aria pura aiuta ad allentare le tensioni negative della mente e permette al corpo di rigenerarsi. Tutto ciò porterà a delle



ripercussioni positive anche sui nostri pensieri. Immergendosi anche solo per qualche ora nella natura alcune cose a fine giornata si vedranno da un altro punto di vista e alcuni pensieri negativi, del tutto inutili, come d'incanto non occuperanno più la nostra testa.

- **Aiuta ad ascoltare il proprio corpo e quello che ci sta attorno**

Camminare in montagna aiuta a sentirsi vivi e parte dello spazio che ci circonda. Durante le escursioni il silenzio della montagna ci aiuterà ad ascoltare il nostro respiro e il battito del nostro cuore. Il sole, il caldo, il freddo, i rumori e gli odori della montagna ci sintonizzano con la natura meravigliosa che ci sta attorno, facendoci sentire dei privilegiati a godere gratis di tutto ciò.

- **Costa poco**

È un'attività che si sposa molto bene anche con l'attuale periodo di crisi ed è a basso impatto ambientale. Se non si scelgono percorsi impegnativi, bastano un paio di calzature comode un abbigliamento adeguato alla stagione ed un po' di forza di volontà soprattutto agli inizi quando la fatica si farà sentire prima e di più. La Svizzera, in particolare, è ricca di montagne e di colline e sta a noi non farci scappare l'occasione di conoscere in punta di piedi nei dettagli alcune zone molto belle ed interessanti. In alcuni casi non ci rendiamo nemmeno conto di quanto fortunati siamo ad averle così vicino, senza nemmeno dover fare grandi spostamenti in auto per raggiungerle.

- **Ogni giorno sarà diverso.**

Anche se un sentiero o un percorso l'abbiamo fatto cento volte, sarà sempre diverso. La luce e i dettagli cambiano ogni giorno seguendo l'alternarsi delle stagioni. E poi siamo noi che ci rinnoviamo e non siamo sempre gli stessi. Anche quando piove o c'è la nebbia la montagna ha un suo

fascino. Un fascino più sottile ma non inferiore a quello di una giornata di sole.

- **Ogni stagione è buona**

È un'attività praticabile senza problemi lungo tutto il corso dell'anno. Tutte le stagioni sono belle per camminare in montagna e ognuna a modo suo è sempre speciale. Anche in inverno se ci si tiene a bassa quota e si scelgono i versanti al sole si possono percorrere tantissimi sentieri e strade a fondo naturale, spesso sgombrati dalla neve. Le ciaspole o racchette da neve, insieme ai bastoncini, possono sempre venire in aiuto per chi invece volesse provare l'emozione di camminare in mezzo al bosco sulla neve fresca.

La cosa bella, che forse rende unica la montagna insieme ai deserti e alle calotte polari, è la sua scarsa antropizzazione. Camminare è un ottimo modo per muoversi e conoscere senza fretta questi spazi rimasti tutto sommato abbastanza integri. Sudando qualche maglietta, impareremo a conoscerla ed a rispettarla per quello che è. Col tempo e con la pratica camminare in montagna ci piacerà sempre di più e apprezzeremo anche la fatica, il caldo, il freddo, la fame e la sete perché sapremo che quando torneremo a valle ci sentiremo un po' meglio con noi stessi e con gli altri.

Farmacisti Spazio Salute



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

Via Lugano 21
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

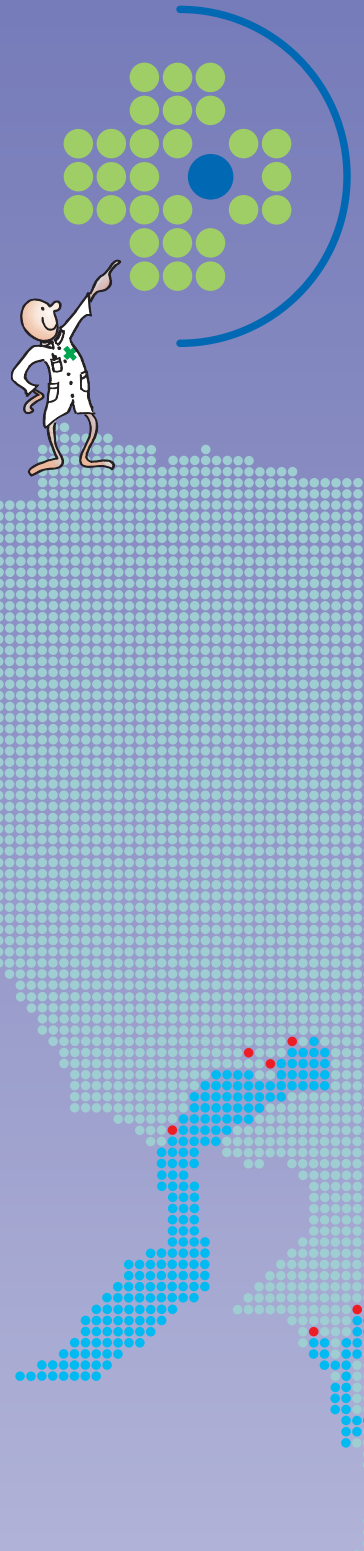
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

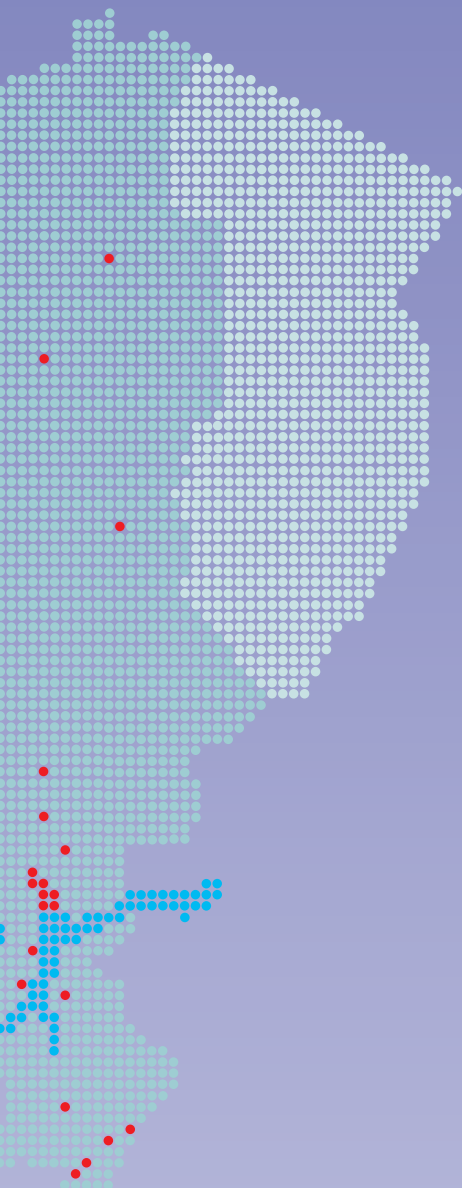
Tesserete

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

SPORTISSIMA

www.ti.ch/sportissima



Dipartimento dell'educazione,
della cultura e dello sport



Domenica 10 settembre 2017

con qualsiasi tempo

9.30 - 17.00

Il tuo obiettivo: fare del movimento
per almeno 30 minuti, il fabbisogno giornaliero
necessario per mantenerti in forma

Bellinzona ► Piscina comunale

Biasca ► Pista di ghiaccio

Capriasca ► Arena Sportiva Capriasca – Val Colla

Chiasso ► Piazza Indipendenza, Stadio del ghiaccio e Piscina

Lugano ► Area Cornaredo e Lido

Mendrisio ► Oratorio Ligornetto

Tenero-Contra ► Centro sportivo nazionale della gioventù

Luce LED in regalo...

... a chi praticherà
almeno 30 minuti
di movimento



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

Ottobre
Buono
Calzascarpe
in collaborazione con GSK



Novembre
Grande estrazione con buoni viaggio e altri numerosi premi!



Dicembre
Buono
Klorane shampoo
in collaborazione con Pierre Fabre



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 ottobre	
1	martedì - A. Argel, L. Argel
2	mercoledì - A. Argel, L. Argel
3	martedì - A. Argel, L. Argel
4	martedì - A. Argel, L. Argel
5	martedì - A. Argel, L. Argel
6	martedì - A. Argel, L. Argel
7	martedì - A. Argel, L. Argel
8	martedì - A. Argel, L. Argel
9	martedì - A. Argel, L. Argel
10	martedì - A. Argel, L. Argel
11	martedì - A. Argel, L. Argel
12	martedì - A. Argel, L. Argel
13	martedì - A. Argel, L. Argel
14	martedì - A. Argel, L. Argel
15	martedì - A. Argel, L. Argel
16	martedì - A. Argel, L. Argel
17	martedì - A. Argel, L. Argel
18	martedì - A. Argel, L. Argel
19	martedì - A. Argel, L. Argel
20	martedì - A. Argel, L. Argel
21	martedì - A. Argel, L. Argel
22	martedì - A. Argel, L. Argel
23	martedì - A. Argel, L. Argel
24	martedì - A. Argel, L. Argel
25	martedì - A. Argel, L. Argel
26	martedì - A. Argel, L. Argel
27	martedì - A. Argel, L. Argel
28	martedì - A. Argel, L. Argel
29	martedì - A. Argel, L. Argel
30	martedì - A. Argel, L. Argel
31	martedì - A. Argel, L. Argel

2017 novembre	
1	martedì - A. Argel, L. Argel
2	martedì - A. Argel, L. Argel
3	martedì - A. Argel, L. Argel
4	martedì - A. Argel, L. Argel
5	martedì - A. Argel, L. Argel
6	martedì - A. Argel, L. Argel
7	martedì - A. Argel, L. Argel
8	martedì - A. Argel, L. Argel
9	martedì - A. Argel, L. Argel
10	martedì - A. Argel, L. Argel
11	martedì - A. Argel, L. Argel
12	martedì - A. Argel, L. Argel
13	martedì - A. Argel, L. Argel
14	martedì - A. Argel, L. Argel
15	martedì - A. Argel, L. Argel
16	martedì - A. Argel, L. Argel
17	martedì - A. Argel, L. Argel
18	martedì - A. Argel, L. Argel
19	martedì - A. Argel, L. Argel
20	martedì - A. Argel, L. Argel
21	martedì - A. Argel, L. Argel
22	martedì - A. Argel, L. Argel
23	martedì - A. Argel, L. Argel
24	martedì - A. Argel, L. Argel
25	martedì - A. Argel, L. Argel
26	martedì - A. Argel, L. Argel
27	martedì - A. Argel, L. Argel
28	martedì - A. Argel, L. Argel
29	martedì - A. Argel, L. Argel
30	martedì - A. Argel, L. Argel
31	martedì - A. Argel, L. Argel

2017 dicembre	
1	martedì - A. Argel, L. Argel
2	martedì - A. Argel, L. Argel
3	martedì - A. Argel, L. Argel
4	martedì - A. Argel, L. Argel
5	martedì - A. Argel, L. Argel
6	martedì - A. Argel, L. Argel
7	martedì - A. Argel, L. Argel
8	martedì - A. Argel, L. Argel
9	martedì - A. Argel, L. Argel
10	martedì - A. Argel, L. Argel
11	martedì - A. Argel, L. Argel
12	martedì - A. Argel, L. Argel
13	martedì - A. Argel, L. Argel
14	martedì - A. Argel, L. Argel
15	martedì - A. Argel, L. Argel
16	martedì - A. Argel, L. Argel
17	martedì - A. Argel, L. Argel
18	martedì - A. Argel, L. Argel
19	martedì - A. Argel, L. Argel
20	martedì - A. Argel, L. Argel
21	martedì - A. Argel, L. Argel
22	martedì - A. Argel, L. Argel
23	martedì - A. Argel, L. Argel
24	martedì - A. Argel, L. Argel
25	martedì - A. Argel, L. Argel
26	martedì - A. Argel, L. Argel
27	martedì - A. Argel, L. Argel
28	martedì - A. Argel, L. Argel
29	martedì - A. Argel, L. Argel
30	martedì - A. Argel, L. Argel
31	martedì - A. Argel, L. Argel



TECNOLOGIA INNOVATIVA IN COMPRESSE

AIUTA IN CASO DI DOLORI.



- COMPRESSE A SCIoglimento RAPIDO
- DELICATO PER LO STOMACO

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG



È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

FUTUROTM

Products



NUOVO



Tutore per polso resistente all'acqua

Offre un sollievo efficace dal dolore causato da distorsioni, sforzi eccessivi o dai sintomi della sindrome del tunnel carpale.*

Adatto anche ad ambienti umidi o sporchi: niente può fermarlo.

*I fisioterapisti raccomandano spesso l'uso di un tutore rigido per il polso per alleviare i sintomi della sindrome del tunnel carpale e di altre patologie dolorose del polso.

3M

È tempo di funghi: attenzione a cosa si porta in tavola

A volte catturano lo sguardo per le loro forme curiose, in altri casi si lasciano difficilmente trovare. Possono essere deliziosi, velenosi e addirittura mortali. Sono i funghi che spuntano copiosi in questa stagione in tutto il Ticino. Parola d'ordine, prima di sedersi a tavola, è essere sicuri di cosa si va a consumare per evitare spiacevoli e pericolose sorprese.

Piccolo ABC della raccolta funghi

La raccolta di funghi può essere una piacevole attività all'aria aperta per tutta la famiglia e per tutte le età. Per muoversi in sicurezza è fondamentale scegliere un abbigliamento adeguato, calzature adatte a spostarsi nel bosco e munirsi dei giusti utensili per la raccolta e il trasporto. I funghi vanno estratti mediante torsione o con l'aiuto di un coltellino e trasportati in un cesto o in un sacco di tela, da evitare assolutamente quelli in plastica. In Ticino è consentito raccogliere un limite massimo di 3 chili di funghi per persona al giorno fra le 7 e le 20. I funghi non commestibili vanno lasciati in loco e non vanno distrutti.

Imparare a conoscere i funghi

Lo studio dei funghi affascina e conta numerosi appassionati attivi nelle diverse società micologiche presenti in Ticino. Fra queste troviamo la Società Micologica Locarnese, che ha tra i suoi obiettivi quello di promuovere la diffusione della micologia popolare informando sulle specie fungine più comuni, commestibili e velenose. Da molti anni è attiva in ambito divulgativo, promuove la conoscenza dei funghi attraverso conferenze e lezioni, escursioni micologiche e culturali e tramite la costituzione di una biblioteca, di una diateca e di un erbario. Punto fermo dell'attività sociale sono gli incontri periodici che si tengono fra marzo e novembre ogni lunedì sera a partire dalle 20.30 presso la sede di Muralto. Durante gli incontri del lunedì i soci si ritrovano per lo studio scientifico dei funghi. Nel corso degli stessi è sempre garantita la presenza di

un esperto dell'Associazione svizzera degli organi di controllo dei funghi (VAPKO) a cui è possibile sottoporre il proprio raccolto per una verifica. Il servizio è gratuito e aperto a tutti. Oltre a partecipare agli incontri settimanali, i controllori VAPKO sono a disposizione per una consulenza gratuita su appuntamento anche negli altri giorni della settimana. Sul sito dell'Associazione svizzera degli organi di controllo dei funghi (VAPKO) – www.vapko.ch – si trovano facilmente tutte le informazioni per mettersi in contatto con gli esperti attivi in Ticino.

Per sensibilizzare e informare la popolazione sul mondo dei funghi sono diverse le iniziative promosse nel corso dell'anno dalla Società Micologica Locarnese. Nel mese di settembre verranno proposte tre uscite (sabato 2, 9 e 16) in luoghi diversi con l'obiettivo di osservare l'ambiente nel suo complesso e comprendere quali siano i terreni più idonei per la crescita delle diverse tipologie di funghi. Per la sua conformazione, il Ticino è una terra fertile per numerose specie. A dipendenza della

Nathalie Ghiggi Imperatori





Similasan
natural cosmetics

La bellezza sana è nella nostra natura.

La formula attiva di Similasan riequilibra la pelle sensibile e la mantiene naturalmente bella. Fornisce idratazione e migliora la pelle. Privo di conservanti, coloranti e profumi sintetici. Scopri di più sulla vera cosmesi naturale Svizzera: www.similasan.ch/it



Sostenete le vostre difese immunitarie con lo zinco del nuovo Strath Immun.



Disponibile nelle farmacie



Made in
Switzerland

Strath®

www.bio-strath.com

tipologia di bosco o di terreno ci sono regioni più produttive di altre. Sabato 23 e domenica 24 settembre verrà organizzata presso le scuole comunali di Muralto una mostra di funghi e piante.

Attenzione: dalla raccolta al piatto

Quella per i funghi è una passione ancora fortemente radicata nel territorio e si intreccia spesso con credenze tramandate dalla cultura popolare, in particolare legate alla commestibilità del prodotto. Uno degli errori più comuni è quello di credere che i funghi con la parte fertile composta da tuboli, abitualmente denominata "spugna" siano tutti commestibili, mentre quelli a lamelle siano velenosi. Su questo punto gli esperti mettono in guardia: ci sono funghi con la "spugna" estremamente velenosi, come per esempio il *Boletus satanas*, e altri come Russule e Lattari che pur avendo le lamelle sono commestibili. Da sfatare anche i falsi miti legati a metodi ritenuti efficaci per verificare la velenosità del prodotto, come la credenza che il prezzemolo dovrebbe cambiare colore in presenza di funghi tossici. Oltre a combattere tali credenze si invita a prendersi il tempo per consultare i controllori piuttosto che fare affidamento a manuali tascabili o a vecchi libri illustrati, poiché la somiglianza può risultare fuorviante. La classificazione dei funghi viene costantemente aggiornata tenendo conto degli episodi di avvelenamento. Può quindi risultare pericoloso consultare volumi ormai superati dagli eventi. Non mancano infatti casi di funghi in passato classificati come commestibili e oggi catalogati come velenosi o addirittura mortali. Molta attenzione va prestata non solo alle specie che si sceglie di consumare, ma anche nella preparazione dei piatti. La maggior parte dei funghi va cotta o essiccata prima di essere portata in tavola. Le intossicazioni da funghi crudi sono dovute alla presenza, in numerose specie commestibili, di sostanze distrutte dalla cottura. Tale consumo è pertanto fortemente sconsigliato.

Cosa fare in caso di intossicazione

Il consumo di funghi tossici può avere conseguenze diverse che vanno da lievi intossicazioni, passando ad effetti allucinogeni, fino alla morte. In caso di forti sintomi di intossicazione è imperativo allertare immediatamente il 144 e chiedere l'intervento dell'ambulanza. Se dopo aver consumato funghi si presentano invece sintomi leggeri il consiglio è quello di rivolgersi direttamente a Tox Info Suisse – servizio attivo 24h - telefonando al numero 145. In presenza di sintomi da intossicazione non vanno somministrati cibo o bevande. Se possibile, si consiglia di conservare gli scarti della pulizia dei funghi, i resti della consumazione e in caso di vomito, parte dello stesso, per permettere agli specialisti di determinare il fungo coinvolto e comunicarlo ai medici per procedere con le cure adeguate.

Nathalie Ghiggi Imperatori



Società Micologica Locarnese
Presidente:
Michele Scaramella

Presidente Commissione
Scientifica:
Remo Giambonini

www.micologicalocarnese.ch
www.vapko.ch



Sezione regionale del gruppo
d'interesse svizzero
dei portatori di stomia
CP 65-5137-3
IBAN CH86 0900 0000 6500 5137 3

ILCO-TICINO

ILCO-TICINO, un'associazione di auto-aiuto per le persone stomizzate

La ilco-Ticino è una sezione regionale del gruppo d'interesse svizzero ilco-Svizzera, che a sua volta fa parte dell'International Ostomy Association. Siamo un'organizzazione di auto-aiuto, improntata sul volontariato, apartitica, aconfessionale e senza scopo di lucro.

Cos'è una stomia?

La stomia è il risultato di un intervento chirurgico con il quale si crea un'apertura sulla parete addominale per poter mettere in comunicazione l'apparato intestinale o urinario con l'esterno. La stomia è priva del muscolo che permette una chiusura, e quindi le feci e le urine non possono essere trattenute e fuoriescono senza controllo. Questo inconveniente però può essere affrontato e risolto in modo soddisfacente grazie a delle apposite sacche.

Il confezionamento di una stomia rappresenta, in molti casi, l'unico modo per sopravvivere ad una malattia o ad un incidente. Ciò compromette da un lato le funzioni fisiologiche ma permette dall'altro la risoluzione immediata ed efficace dei problemi che gravano sullo stato di salute del paziente. Il portatore di stomia possiede, quindi, una situazione anatomica diversa, ma comunque gestibile, che non gli impedisce di condurre una normale vita sociale. La stomia non è sinonimo di invalidità.

Nonostante l'assistenza medica in Svizzera sia buona, uno stoma rappresenta pur sempre una limitazione, con la quale convivere non è sempre facile. Nessuno sa e percepisce meglio degli interessati stessi cos'è necessario per il loro benessere e come si possono risolvere i problemi quotidiani. Pertanto sono in particolar modo i neo operati ad approfittare delle esperienze pluriennali di persone stomizzate. Da questa riflessione è nato il gruppo d'interesse ilco-Svizzera e le sue sezioni regionali tra cui, nel 1989, la ilco-Ticino.

La tecnologia medica ha fatto progressi non indifferenti e i pazienti che devono subire l'intervento per una stomia duratura sono nettamente in diminuzione. Siamo però convinti che la nostra associazione abbia ancora senso di esistere, aiutando chi si deve comunque confrontare con questo problema (persone spesso già in là con gli anni, che fanno fatica ad accettare la loro nuova situazione ...) e cercando di sensibilizzare sempre più medici e personale infermieristico in modo che non sottovalutino l'importanza di una buona informazione verso il paziente anche quando la stomia viene apportata a tempo determinato. L'esperienza degli ultimi anni ci conferma che questi pazienti vivono la loro situazione temporanea più serena-



mente se hanno ricevuto un'informazione adeguata.

La socievolezza è altrettanto importante, infatti proprio nei primi mesi dopo l'intervento molti pazienti hanno la tendenza a ritirarsi in casa e non cercano contatti con nessuno, spesso nemmeno nella cerchia familiare. È anche per questo motivo che organizziamo due passeggiate annuali, una in primavera e un'altra in autunno; il pranzo di Natale e il pranzo in occasione dell'annuale Assemblea Generale.

È importante poter scambiarsi esperienze, con gli anni poi si sono create anche delle belle amicizie!

Vivo con una stomia e allora? Segui la nostra associazione!

Con questo slogan nel 2014, in occasione del nostro 25mo giubileo, abbiamo fatto una piccola campagna pubblicitaria. Siamo riusciti ad entrare in contatto con pazienti che da anni vivevano con una stomia ma che non conoscevano la nostra associazione. Questo ci ha fatto riflettere su quanto lavoro ci sia ancora da fare per rendere pubblico questo – purtroppo ancora – tabù. Vorremmo arrivare ad ogni singolo paziente neo-operato, per dargli la possibilità di non sentirsi solo con i suoi problemi. Lavoriamo con il cuore, ma ci rendiamo conto che il nostro essere volontari ci impedisce di fare di più.

I nostri interlocutori sono in primo luogo gli ambulatori di stomaterapia, che offrono consulenza professionale ai pazienti. Le persone che ci lavorano sono confrontate ogni giorno con situazioni diverse e sono loro che fanno conoscere la nostra associazione ai neo-operati.

Per noi è importante tessere collaborazioni anche con la scuola infermieri, le associazioni di infermiere e infermieri, gli spitex, i

medici, le ditte specializzate nella fornitura di materiali specifici. Non dimentichiamo i pazienti stessi, i loro familiari e amici. Insomma, tutte le persone che potrebbero essere interessate al tema!

Da non dimenticare la nostra ottima collaborazione con la Lega ticinese contro il cancro che ci sostiene da sempre.

A chi volesse saperne di più, invitiamo a visitare la nostra pagina web www.ilco.ch, dove si possono trovare molte informazioni, testi da scaricare e tutti gli indirizzi utili.

**Ha domande, suggerimenti, riflessioni?
Non esiti a contattarci!**

Ilco-Ticino

Segretario:
ilco-Ticino, c/o Patrizia Belotti,
Via Cantonale 20
6618 Arcegno
Tel. 091 791 46 78
ilcoticino@bluewin.ch



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.-

Ossigeno ozonoterapia

Ossigeno ozonoterapia è una terapia naturale priva di effetti collaterali e può essere applicata insieme ad altre terapie medicinali. Per le applicazioni mediche si usa una miscela di gas (ossigeno e una piccola dose di ozono) che migliora la fluidificazione del sangue e rappresenta un antiossidante molto forte. Le vie principali di somministrazione sono iniezioni sottocutanee, intramuscolari, intra- e peri-articolari o autoemoinfusione tramite il sistema endovenoso.

Terapia endovenosa

Questa terapia consiste nel prelievo di una piccola quantità di sangue e nella sua immediata reinfusione in vena dopo essere stata trattata con ossigeno e ozono. Grazie alle proprietà antiossidanti della miscela di gas, si possono distruggere le "scorie" del sangue accumulate nel passato (p. es. batteri, virus, funghi, tossine dei cibi o veleni ambientali). Questa eliminazione di scorie potrebbe essere il motivo per cui molti pazienti che hanno eseguito una terapia di ossigeno ozonoterapia riferiscono di essere meno stanchi, di avere più energia, di avere meno episodi di depressione, di avere un miglioramento dell'umore e di dormire meglio.

Come si è dimostrato in diversi studi, la terapia endovenosa di ossigeno ozonoterapia può essere consigliata come terapia aggiuntiva per le malattie della poliartrite, la fibromialgia, per il piede diabetico, per l'acne, per problemi dell'ossigenazione cerebrale (demenza, problemi della memoria, prevenzione ictus e dopo ictus).

Terapia ortopedica

Anche in ortopedia l'ossigeno ozono-terapia è consigliata come terapia aggiuntiva. Delle varie dosi di ossigeno ozono vengono applicate nelle vicinanze delle infiammazioni con delle punture. Il gas si diffonde nei tessuti e ha un effetto immediato sull'infiammazione

e grazie all'applicazione dell'ossigeno locale, il "carburante" del nostro corpo, questo conduce a una riabilitazione accelerata dei legamenti, della cartilagine e delle ossa.

Le terapie in particolare consigliate per le malattie dell'apparato locomotore sono l'artrosi delle mani, dei piedi, della spalla, del ginocchio ecc., le tendiniti per esempio del gomito, della spalla del tendine d'Achille ma anche per lombalgie, cervicotalgie e ernie/protrusioni discali senza indicazione per un intervento.

Terapia odontoiatrica

Grazie alla proprietà antibatterica/antiossidante l'ossigeno ozono terapia offre una cura alternativa efficace, veloce e privo di dolori per le gengive sensibili e la parodontite.

Un'altra possibile applicazione è l'iniezione locale per la terapia dei dolori cranio mandibolari che si irradiano spesso intorno all'orecchio.

*Dr. ssa med. Anja Stamm
Dr. med. dent. Bernd Wollmann*

Dr. ssa. med. Anja Stamm
Spec. in Chirurgia Ortopedica,
FMH

Dr. med. dent.
Bernd Wollmann, MSc.
Medico dentista

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



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



NUOVO

Roche

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.

Non lasciare alcuna possibilità alla carie!

Il dentifricio **quotidiano** per un'alta protezione anti-carie



- Lotta contro la carie prima della sua apparizione
- Neutralizza gli zuccheri acidi nella placca dentaria, causa principale della carie
- Rimineralizza 4 volte in più rispetto ad un normale dentifricio al fluoro



La protezione **settimanale** intensiva per denti forti



- Trattamento intensivo con fluoruro amminico concentrato
- Riduce in maniera significativa il rischio di carie rispetto ad un'ordinaria* igiene orale
- Rimineralizza le lesioni iniziali della carie

* Madléna M, et al., Caries Res 36 (2002), 142-46

elmex®
PROTEZIONE CARIE PROFESSIONAL™

elmex® gelée
Questo è un medicinale. Leggete il foglio illustrativo.

Funghi allucinogeni

Collegiamoci al precedente articolo per porre l'attenzione sui funghi allucinogeni.

Con il termine di funghi allucinogeni si indicano le specie di funghi dalle caratteristiche psicoattive. Ne esistono circa duecento specie diffuse in tutto il mondo. I cactus e i funghi psichedelici erano e sono tuttora tradizionalmente diffusi presso le popolazioni indigene di diverse zone dell'America e il loro uso, legato a riti sacri, si è tramandato presso le culture degli Inca, degli Aztechi e dei Maya. Anche nelle culture europee, africane e asiatiche fin dall'età della pietra era noto il loro utilizzo.

Il principale principio psicoattivo dei funghi allucinogeni è la psilocibina. Dopo l'ingestione la psilocibina si trasforma nel composto farmacologicamente attivo che prende il nome di psilocina. Anche questo composto è presente nel fungo, ma in quantità minori. La psilocina è instabile in soluzione e in condizioni alcaline o in presenza di ossigeno, essa forma immediatamente prodotti di degradazione, di colore nero e bluastro.

Questa caratteristica ci permette di ricono-

scere un fungo allucinogeno rispetto all'*agaricus biporus*, un fungo commestibile e in vendita; infatti la carne del primo diventa tipicamente blu o verde quando viene tagliata o schiacciata. Questo è importante perché in realtà la maggior parte dei funghi contenenti psilocibina sono piccoli funghi di colore marrone o beige e possono essere facilmente scambiati con altri funghi non commestibili o velenosi; ciò li rende potenzialmente pericolosi se ingeriti accidentalmente.

I funghi contenenti psilocibina appartengono principalmente al genere delle *Psilocibe*, *Panaeolus* e *Copelandia*. Il più consumato tra questi funghi è probabilmente il *Psilocybe cubensis*, comunemente detto "messicano". Questa specie è diffusa in tutta la fascia tropicale del globo e il suo habitat è stercorale, cioè cresce sugli sterchi di numerosi quadrupedi. Un altro fungo molto commercializzato è il *Panaeolus cyanescens* detto "hawaiano" dagli effetti molto prolungati nel tempo (10-12 ore) e che pare generare allucinazioni molto vivide.

A causa della loro struttura chimica simile, la psilocibina e la psilocina sono imparentate con l'LSD ed hanno un effetto psicoattivo del tutto simile a queste, anche se differenti per durata ed intensità.

A basse dosi hanno come effetti principali distorsioni percettive e alterazioni del pensiero, o dell'umore, con la presenza di lucida consapevolezza e di effetti minimi sulla memoria e l'orientamento. Nonostante il loro nome, l'uso di droghe allucinogene si traducono raramente in vere allucinazioni.

Gli effetti comportamentali dipendono dalla dose, dalla reazione individuale, dalla sensibilità soggettiva alla psilocibina e dall'ambiente in cui viene assunta. Gli effetti principali sono legati all'azione a livello del sistema nervoso centrale.

Gli effetti dei funghi allucinogeni variano da lievi sensazioni di relax, vertigini, euforia e miglioramento visivo (vedere i colori più lumi-

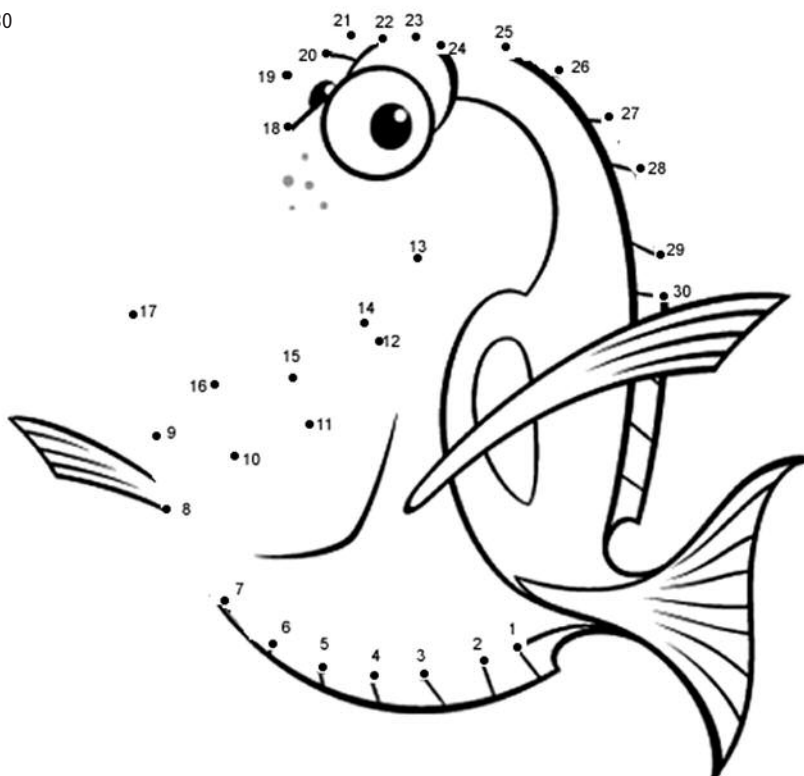
Daniela Baccelliere
Farmacia Serfontana
6834 Morbio Inferiore
Tel. 091 683 05 05



Conocybe

giochi bambini

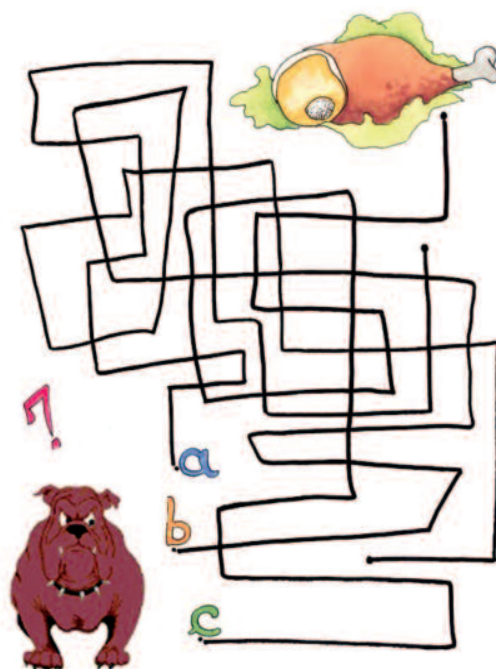
Unisci i punti da 1 a 30



Scrivi le iniziali degli oggetti nel cerchietto dentro ai quadrati. Leggi in sequenza verticale le parole risultanti e poi indica in quale colonna si trova il nome di uno dei 5 sensi.



Quale strada porta al prosciutto?





Panaeolus

nosi), a illusioni ottiche (superfici in movimento, onde), alterata percezione delle situazioni reali, immagini, volti o allucinazioni vere e proprie. Le distorsioni sensoriali possono comprendere irrequietezza, mancanza di coordinazione, stato di ansia, alterato giudizio del tempo o dello spazio, senso di irrealtà.

Esiste poi una specie diversa di funghi allucinogeni che prende il nome di *Amanita muscaria*. È tra i funghi più diffusi e conosciuti e questo è dovuto al fatto che la sua presenza non passa inosservata data la vivacità dei suoi colori (un cappello di colore rosso molto vivo o aranciato o giallastro ricoperto normalmente da piccole vescicole di solito bianche o tendenti al giallino). È molto bello da vedere e alcune specie possono raggiungere anche i 25 cm di altezza.

L'*Amanita muscaria* rappresenta la classe dei funghi allucinogeni classificati con il nome di 'isossazolici', cioè che producono come principi attivi gli alcaloidi acido ibotenico e musci-

molo. A livello fisico ha effetti stimolanti nei confronti del sistema parasimpatico provocando sudorazione, contrazione delle pupille, diminuzione del battito cardiaco e aumento della peristalsi intestinale, nausea, disorientamento. Inoltre, provoca stati di delirio che comprendono anche le allucinazioni.

Per quanto concerne la legislazione del Canton Ticino dal 1 gennaio 2002 i funghi allucinogeni dei generi *Conocybe*, *Panaeolus*, *Psilocybe* e *Stropharia* sono stati inseriti nell'elenco degli stupefacenti vietati, conformemente alla modifica del 15 novembre 2001 dell'Ordinanza dell'UFSP sugli stupefacenti e le sostanze psicotrope (ora Ordinanza dell'Istituto svizzero dei medicinali sugli stupefacenti e le sostanze psicotrope, OStup - Swissmedic). La detenzione, la vendita, la consegna o l'impiego di funghi allucinogeni sono dunque soggette a sanzioni penali previste dagli articoli 19 e seguenti della Legge federale sugli stupefacenti.

Daniela Baccelliere
Farmacista Spazio Salute



^
Amanita muscaria

< *Psilocybe*

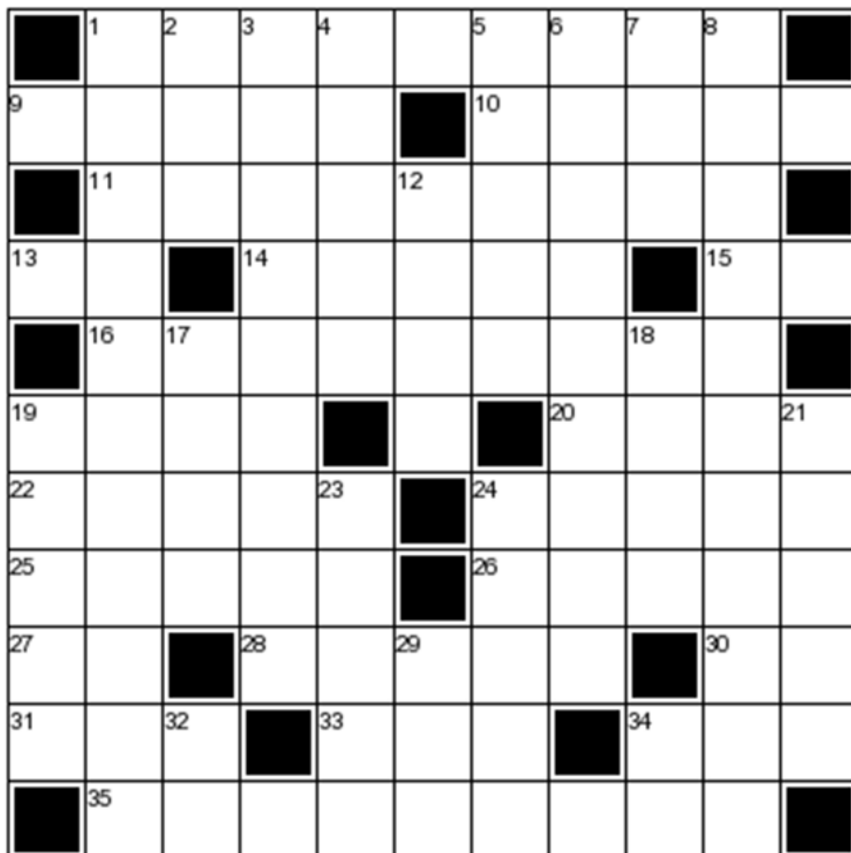
spazio giochi

Orizzontali

1. Un segno di freddo o di paura
9. Lingua nazionale della Repubblica delle Filippine
10. Il santo che fu vescovo a Elphin in Irlanda
11. Lavorano tra le auto
13. Sono senza uguali
14. Vano, incapace
15. Sono alterne in dote
16. Ipnosi, trance
19. Sergente abbr.
20. Essenza, linfa
22. In provincia di Macerata
24. Con Buenos nel nome della capitale argentina
25. Di chi, di ciò che è eretto, in posizione verticale
26. Il fiume di Riga
27. Se ci capovolgete
28. Una delle terre rare
30. Le ali dell'Inter
31. Eccetera abbr.
33. Tangente in breve
34. Main Component Element
35. Difficoltisagio, disturbo

Verticali

1. Miseri materassi
2. Valle con il lago di carezza
3. Colpisce la gola
4. Particolare tipo di savana americana
5. Ci forniscono una bella pelle morbida
6. Angoscioso, asfissiante
7. Da la caccia al mouse
8. È un processo in genere microbiologico
12. Il più noto è il golden
17. Viene prima di à porter
18. Pareti
19. Scanalature di colonna
21. Un verbo che richiede fegato
23. Un'arteria che esce dal cuore
24. La corteggia nemorino
29. Molti vi fanno la prima colazione
32. Centimetro più corto
34. Iniziali di Zarrillo



Sudoku

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

Le nostre promozioni



a pagina 6



a pagina 8



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 40

spazio promo

Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 6



a pagina 8



a pagina 12



a pagina 16



a pagina 24



a pagina 26

INDOSSATE CIÒ CHE PREFERITE ...

... poiché quando serve,
TENA Pants offre una
sicurezza supplementare.



L'innovativa doppia zona assorbente di TENA Pants
assicura una **TRIPLA PROTEZIONE** da perdite,
odori e sensazione di bagnato sulla pelle.



TENA – FEDELE A TE STESSA

CAMPIONE GRATUITO su www.TENA.ch



L'alternativa in caso di dolore acuto dell'artrosi.

Non ingerire, applicare direttamente.



**Voltaren
Dolo forte**
Emulgel

20% di sconto
Validità 3 mesi



Si lasci consigliare dal suo specialista.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Più gioia di muoversi