



FARMACIE SPAZIOSALUTE

attualità e benessere

La rivista delle 30 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Dicembre 2018

Solmuco[®] & Solmucalm[®]

Tosse grassa

Tossire meno, respirare meglio.

Visto
in TV

Respirare a pieni polmoni.

www.tossegrassa.ch



Scioglie il muco,
libera le vie respiratorie.

Scioglie il muco
e calma la tosse.

Sciroppi IBSA, prodotti in Svizzera.

- Semplicemente girare e preparare fresco.
- Gusto piacevole alla frutta per grandi e piccoli.
- Senza coloranti, alcol, lattosio e glutine.
- Senza zuccheri cariogeni, adatti ai diabetici.



Sono dei medicinali omologati. 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

IBSA

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, cosa sono le stelle comete, quelle straordinarie apparizioni che da sempre affascinano gli uomini in ogni parte del nostro pianeta? Un tempo si credeva fossero delle stelle stravaganti, oggi gli astronomi preferiscono paragonarle a gigantesche palle di neve sporca, corpi celesti che trascorrono la maggior parte dell'esistenza ai confini del sistema solare. Quando si avvicinano al Sole, parte del ghiaccio che le compone si trasforma in vapore. Le stelle cadenti fanno parte di questi fenomeni che fino all'avvento della scienza moderna hanno sempre rappresentato un momento importante per chi le osserva.

La tradizione, ancora oggi molto forte, di affidare i propri desideri alle stelle, ha radici antiche, che si rifanno alla etimologia stessa della parola. Infatti il termine deriva dal latino "de siderum" che significa proprio "sulle stelle". Il desiderio, affidato alle stelle, era anche quello dei marinai che avevano imparato a individuare le costellazioni che, oltre all'utilizzo di rudimentali bussole, permettevano di orientarsi "leggendo il cielo", al fine di realizzare appunto, il desiderio di giungere alla meta della terra ferma. Anche le farmacie Spazio Salute, con un percorso durato quindici anni entrano in contatto con la cometa, in un modo poetico, con fantasia e immaginazione, lasciandosi trascinare dall'entusiasmo delle prossime festività e seguendola come ci insegnano la bibbia e le tradizioni.

Auguriamo a voi e alle vostre famiglie di trascorre delle splendide Feste Natalizie e un Felice Anno.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Dicembre 2018

Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

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

Foto copertina: Roby Barra, Locarno

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Traumi a mani e dita	5	
spazio salute		
Sci e snowboard, divertimento nel segno della sicurezza	9	
spazio salute		
La barriera protettiva contro il bruciore di stomaco	15	
spazio salute		
Pancia gonfia: ruolo dell'alimentazione, dieta FODMAPs	17	
spazio salute		
Aloe	21	
spazio verde		
Farmacie Spazio Salute	24	
spazio farmacie		
APP: Spazio Salute con un click	26	
spazio agenda		
Consigli d'acquisto	28	
spazio convenienza		
Menù di Natale vegano	30	
spazio cucina		
Compassion Svizzera	32	
spazio associazioni		
I trattamenti omeopatici per l'inverno	35	
spazio salute		
Emicrania: il primo farmaco che previene gli attacchi	37	
spazio news		
Il curling	41	
spazio sport		
Giochi bambini	42	
spazio giochi bambini		
Giochi	43	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	44	
spazio promo		

gsk

Sollievo mirato per il vostro mal di gola



Mebucaïne N

20% di sconto
Validità 3 mesi

NOVITÀ



DOPPIA AZIONE

- Analgesica
- Antisettica

È un medicamento autorizzato. Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

L'ORIGINALE. DA 1975.

ALPINE MASKS CONCEPT

WWW.TAL.CH



**Tal
Maschere**

20% di sconto
Validità 3 mesi



HAND REPAIR

HAND CARE

FACE CARE

FOOT REPAIR

MASCHERA MANI CON
ESTRATTO DI STELLA ALPINA

MASCHERA MANI CON
OLIO DI VINACCIOLI

MASCHERA PER IL VISO CON
OLIO DI VINACCIOLI

MASCHERA PER I PIEDI CON
ESTRATTO DI AGHI DI PINO

Traumi a mani e dita

Traumi a mani e dita: gestibili grazie a tempestività di intervento e alta formazione in microchirurgia

Le lesioni delle mani e dei polsi rappresentano il 20% degli accessi ai reparti di Pronto Soccorso e il 41% degli infortuni sul lavoro. In alcuni casi le lesioni sono così gravi da portare all'amputazione del segmento interessato. Nelle amputazioni traumatiche in cui il segmento sia stato conservato adeguatamente, e se il paziente raggiunge un microchirurgo abilitato in tempo, la parte amputata può essere re-impiantata riconnettendo le ossa, i tendini, i nervi, ma soprattutto le arterie e le vene, essenziali per la sopravvivenza dei tessuti, permettendo così di ripristinare le dita o l'intero arto. In tutti quei casi in cui non sia stato possibile eseguire un reimpianto, esistono diverse tecniche per la ricostruzione di alcune parti della mano estremamente importanti, tra cui primeggia il pollice, il dito più importante.

Amputazioni traumatiche: cosa fare

Nel caso di un'amputazione traumatica di un arto, dito della mano o altro segmento, vi sono alcune regole a cui attenersi per favorire il lavoro del chirurgo.

- 1) Cercare di recuperare tutti i segmenti amputati, senza pensare che alcune parti siano "inutili". Sarà il chirurgo preposto alla ricostruzione che sceglierà quali parti si possono ricostruire o possono essere utili alla ricostruzione. Anche il personale medico e paramedico, non uso a sofisticate ricostruzioni, può decidere erroneamente. Insomma, nel dubbio, prendere tutto e non dimenticare o buttare niente.
- 2) Il segmento amputato va posto all'interno di un tessuto pulito, inumidito con acqua, preferibilmente delle garze sterili. I segmenti amputati non vanno mai disinfettati, poiché alcune sostanze, come l'alcool, danneggiano le cellule delle piccole arterie e delle vene irreversibilmente,

rendendo un reimpianto impossibile e condannano il paziente alla perdita del segmento amputato.

- 3) Il segmento amputato, così avvolto, va posto in un contenitore a tenuta stagna, di plastica. Questo contenitore a sua volta va posto in un contenitore più grande in cui siano inseriti acqua e ghiaccio in uguali proporzioni. Porre il segmento amputato a diretto contatto con il ghiaccio puro, causa un danno irreversibile alle cellule e pregiudica la riuscita di qualsivoglia reimpianto microchirurgico.
- 4) Tempo: generalmente si considera che un segmento digitale, quindi senza tessuto muscolare, sia reimpiantabile fino a 24 ore dopo il trauma, se il segmento è stato conservato come descritto sopra. Per i segmenti amputati più grandi (mani, arti interi) il tempo a disposizione scende a circa 6 ore.
- 5) Chi: in Svizzera vi è una lista specifica dei centri che possono effettuare reimpianti.

PD Dr. med. Thomas Giesen,
Libero docente
presso la facoltà di medicina
Università di Zurigo
Specialista FMH
in Chirurgia della mano
e in Chirurgia Ortopedica
e Traumatologia
del'Apparato Locomotore
c/o Centro manogomito
Clinica Ars Medica
Via Grumo 16
CH-6929 Gravesano
Tel. +41 91 612 24 84

Fig.1: conservazione corretta di un dito, disegno



Triomer
by Sinomarin - spray
20% di sconto
Validità 3 mesi

Decongestiona il naso chiuso con acqua di mare naturale.
Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. VERFORA SA

VERFORA
PER LA VITA

Rafredoris Fortis
mi prende per il naso

Triofan Spray
senza conservanti
20% di sconto
Validità 3 mesi

Agisce doppiamente contro il raffreddore: libera il naso e facilita la respirazione.
Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA

VERFORA
PER LA VITA

Le ricostruzioni di segmenti già amputati sono paradossalmente molto più difficili, sia nelle indicazioni, sia tecnicamente, in quanto spesso prevedono più interventi chirurgici. Inoltre le aspettative del paziente spesso sorpassano le possibilità ricostruttive attuali senza contare che le indicazioni alle ricostruzioni sono più limitate: Il pollice o più segmenti digitali mancanti (3-4 dita).

L'unico vantaggio risiede nella programmabilità degli interventi che possono venir effettuati nei momenti della settimana e del giorno, più adatti a questa sofisticata chirurgia, e da équipe mediche complete. Inoltre il paziente può decidere di sottoporsi all'intervento solo quando è psicologicamente pronto.

Il donatore perfetto: il piede

Il piede è l'unico elemento del corpo umano che, è intuitivo, può fornire degli elementi molto simili alla complessa e specializzatissima anatomia di una mano. La qualità della pelle, la lunghezza delle ossa, la presenza di nervi di calibro e struttura simili, sono tutti elementi che hanno permesso negli anni lo svilupparsi di tecniche ricostruttive raffinatissime. Dal piede è possibile prelevare parti di dito o dita complete per il ripristino del pollice o di più dita mancanti. Fig 2.

La funzionalità del piede viene parzialmente intaccata ma, soprattutto in pazienti giovani che ben si riadattano, sono stati dimostrati in Spagna casi di pazienti che hanno ripreso regolarmente attività sportive anche di tipo calcistico.

Gli arti artificiali

In commercio sono presenti fondamentalmente due tipi di protesi per le dita: estetiche o funzionali. Le protesi estetiche per le dita, dette epitesi, rappresentano una soluzione dai costi relativamente contenuti (1000-2000 chf a dito) e dal risultato estetico ottimo. Purtroppo, essendo di silicone, non sono "fun-

zionali" in quanto non possono subire dei carichi e si rovinano molto in fretta se usate regolarmente nelle attività quotidiane. Dall'altro lato esistono le protesi osteointegrate di dito che hanno cioè una componente ancorata nell'osso del paziente e che quindi possono essere sollecitate fino a carichi di ca.5 Kg. Esse hanno dimostrato una breve longevità con un alto numero di complicanze e infezioni, differentemente dalle protesi osteointegrate di segmenti maggiori. Attualmente è in corso di approvazione la pubblicazione di uno studio su due pazienti con scheletro artificiale coperto da cute propria del paziente, con la realizzazione di un cosiddetto "dito-cyborg". Il progetto, nella sua fase assolutamente iniziale, ha prodotto il primo successo e aperto la strada ad una nuova possibilità ricostruttiva.

Per le protesi complete di arto superiore, i Politecnici d'Europa, tra cui quelli di Zurigo e di Vienna, sono all'avanguardia nello sviluppo di intere mani artificiali semoventi e controllate direttamente dal paziente. Allo studio attuale in una collaborazione elvetica-italiana, con base a Losanna, vi sono protesi di mano che possono anche "sentire" integrando l'arto artificiale ancora di più nello schema corporeo del paziente amputato.

PD Dr. med. Thomas Giesen



Fig. 2: ricostruzione di un pollice necrotico in seguito a schiacciamento, con transfer microchirurgico di parte dell'alluce



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

Bruciori di stomaco?

Questi due faranno passare
al diavolelto la voglia di ridere.



Riopan gel forte
Pantozol Control
20% di sconto
Validità 3 mesi



Questi sono farmaci approvati.
Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Sci e snowboard, divertimento nel segno della sicurezza

La Svizzera può definirsi la patria degli sport invernali, ben oltre 2,5 milioni di persone praticano una di queste discipline invernali. La sicurezza non deve però passare in secondo piano tanto più che ogni anno si contano circa 50'000 infortuni tra gli sciatori e 14'000 tra gli snowboarder, tra i quali anche alcuni mortali. Basti pensare che una collisione a 50 km all'ora, velocità che si raggiunge anche abbastanza facilmente, equivale ad una caduta da un'altezza di 10m, pari a tre piani. La cifra che sorprende maggiormente è che il 90% di questi infortuni sono causati dagli sciatori stessi. Risulta quindi di fondamentale importanza che tutti diano il proprio contributo, preparandosi correttamente in vista della nuova stagione e rispettando le regole di comportamento sulle piste.

L'Ufficio Prevenzione infortuni sta attualmente lanciando una campagna di sensibilizzazione sugli sport in generale, tra i quali proprio lo sci.

L'importanza di un equipaggiamento adeguato

Per praticare gli sport sulla neve in sicurezza è importante avere un equipaggiamento in buono stato ed indossare dispositivi di protezione e abiti adatti.

Rispetta le raccomandazioni emanate dall'Upi.

Il casco

Il 15% degli infortuni riscontrati sugli sci o sullo snowboard, riguarda lesioni alla testa. Il casco è leggero, comodo e non ostacola né l'udito, né la vista. Sugeriamo di scegliere sempre modelli omologati "EN 1077" o che soddisfino gli standard di sicurezza della FIS. La tecnologia MIPS diminuisce le lesioni causate da urti rotazionali.

Parapolso

Specialmente nella pratica dello Snowboard è importante indossare guanti dotati di parapolso integrato o separato.

Paraschiama

Per chi frequenta gli snowpark, dove il rischio di infortunarsi alla schiena è sicuramente maggiore, raccomandiamo l'utilizzo di questo accessorio onde evitare gli urti contro spigoli, box o rails.

Una preparazione corretta

Gli sport invernali sollecitano molto il fisico ed è quindi importante prepararsi al fine di conseguire la dovuta forza, resistenza e la condizione necessaria per eseguire i movimenti imposti da questi sport.

L'estate è un buon periodo per rafforzare la muscolatura del tronco e delle gambe e allenare l'equilibrio.

Fai qualche esercizio di riscaldamento per attivare la circolazione, sciogliere i muscoli e le articolazioni e migliorare la coordinazione.



Pascal Agostinetti
Capodelegato upi
per la Svizzera meridionale

Sci e snowboard

- Controlla regolarmente gli sci e lo snowboard e sostituisci le parti difettose rivolgendoti eventualmente a un esperto.
- Fai regolare e controllare gli attacchi con l'apposita apparecchiatura ogni anno. Spiega come scii e, se necessario, fatti consigliare. Chiedi che ti venga rilasciato il documento con i dati della regolazione e confrontali con le indicazioni fornite. Verifica che su uno sci sia stato applicato il contrassegno. Al link www.vignettesci.upi.ch trovi un elenco dei negozi di articoli sportivi raccomandati.
- Gli sci corti (snowblade, miniski) non sono ideali per le alte velocità e non possono sostituire gli sci per bambini visto in particolare che montano attacchi che non si sganciano automaticamente. Dovrebbero essere usati solo da sciatori alti almeno 150 cm.
- Serra le viti degli attacchi del tuo snowboard.

Abbigliamento e protezioni

- Indossa abiti caldi, comodi e impermeabili.
- Indossa un casco per gli sport sulla neve e, eventualmente, altre protezioni (cfr. pag. 5).
- Non dimenticare gli occhiali da vista o le lenti a contatto se li usi.
- Scegli occhiali da sole con una protezione UV sufficiente.



FLUIMUCIL

TOSSE GRASSA

Alleati contro il muco

Aiuta a liberare le vie respiratorie dal muco calmando così la tosse



Comprende deglutibili o Compresse effervescenti o Sciroppo pronto all'uso

www.fluimucil-tossegrassa.ch

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambon-ch.ch



Fluimucil
Tosse grassa
20% di sconto
Validità 3 mesi



17/02/2012/06/8.12018

Zambon

Labbra secche e screpolate?



ALLEVIA RAPIDAMENTE I DISTURBI
STIMOLA LA GUARIGIONE DELLE FERITE
PROTEGGE DAL FREDDO E DAL VENTO



Dermophil
labbra
20% di sconto
Validità 3 mesi



Consegnando questa ricevuta si riceve
UNO SCONTO DEL 20% sull'acquisto
di un balsamo per le labbra
dermophil India.
Valido fino a 28/02/2018. Può essere
acquisito in drogheria o in
farmacia fino ad esaurimento
scorte. Nessun cumulo
con altri sconti.

Questo è un medicamento omologato.
Vedi il foglietto illustrativo.

Disponibile in farmacia e drogheria. Melisana AG, 8004 Zurigo, www.melisana.ch

dermophil
indien

Concentrati sulla discesa, la maggior parte degli infortuni avviene prima dell'ora di pranzo o a fine pomeriggio proprio quando la concentrazione diminuisce e lascia spazio alla stanchezza.

Le regole dello sciatore e dello snowboarder: sii responsabile!

La FIS, Federazione internazionale di Sci, ha emanato 10 regole di condotta per tutti gli utenti delle piste e di altre strutture per gli sport invernali che, secondo la prassi giudiziaria, sono vincolanti. Dai il tuo contributo alla sicurezza rispettandole.

La Commissione svizzera per la prevenzione degli infortuni sulle piste per sport sulla neve SKUS suggerisce alcune direttive supplementari per lo snowboard:

1. Posa sempre lo snowboard sulla neve con gli attacchi verso il basso;
2. Sullo skilift o in seggiovia, stacca l'attacco della gamba posteriore;
3. Se usi attacchi di tipo alpino, assicura la tavola alla gamba anteriore con un cinturino (leash).

Impianti di risalita

Invitiamo a voler sempre attenersi alle istruzioni e alla segnaletica posta in loco dalle Società che gestiscono gli impianti. Dai il tuo contributo usando correttamente gli impianti. Sulle seggiovie è importante chiudere la staffa di sicurezza, i bambini che sono alti meno di 125cm vanno accompagnati da un adulto e si raccomanda di tenere lo zaino sulle ginocchia. Sugli scilift rispetta la traccia e abbandonala immediatamente in caso di caduta e rilascia l'ancora o il piattello solo quando raggiungi la stazione a monte. Presta particolare attenzione ai possibili mezzi di lavoro che potrebbero anche eccezionalmente trovarsi sulle piste.

Demarcazioni e segnaletica

Percorri le piste demarcate, messe in sicurezza contro il pericolo di valanghe e caduta. C'è



Regole FIS

Regola di base

1. Rispetta gli altri utenti della pista. Non mettere in pericolo e non danneggiare nessuno.

Regole di discesa

2. Scendi a vista e adegua slata e velocità alle tue capacità e alle condizioni in pista.
3. Rispetta la traiettoria di chi ti precede.
4. Tieni una distanza sufficiente durante i sorpassi.
5. Prima di immetterti su una pista, di ripartire o di carare verso monte, assicurati di poterlo fare senza pericolo dando un'occhiata verso l'alto e verso il basso.

Sosta /salita

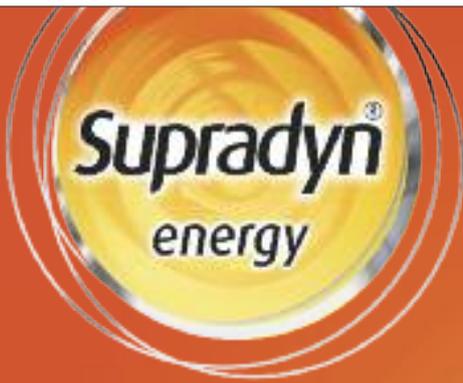
6. Fermati solo a bordo pista o in un punto con una buona visibilità.
7. Salisci scendi solo a bordo pista.

Segnaletica

8. Rispetta le demarcazioni e la segnaletica.

In caso di infortunio

9. Presta soccorso e chiama il servizio di soccorso.
10. Fornisci le tue generalità se sei coinvolto in un incidente o ne sei testimone.



Supradyn Energy
 30 compresse effervescenti
 90 compresse
20% di sconto
 Validità 3 mesi



L.CH.MKT.CC.01.2017.1113

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.



Bayer (Schweiz) AG
 8045 Zürich

www.supradyn.ch



Pretuval
 20 compresse effervescenti
 20 compresse
20% di sconto
 Validità 3 mesi



L.CH.MKT.CC.08.2018.1915

Allevia mal di testa e dolori agli arti, raffreddore, febbre e tosse secca.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
 8045 Zürich

una distinzione precisa tra piste, itinerari e impianti speciali. Le piste si contraddistinguono dai classici segnali che indicano la difficoltà delle stesse; blu (facile), rossa (media) e nera (difficile). Gli itinerari sono demarcati con apposita segnaletica gialla e non sono né preparati né demarcati e destinati a utenti esperti. Gli impianti speciali sono intesi come gli snowpark, le slowslope, i kidspark e sono sempre segnati e separati dalle piste.

Dopo il controllo di fine giornata e fino alla riapertura del giorno seguente, le piste sono chiuse per consentire al personale incaricato di prepararle adeguatamente e metterle in sicurezza. Le piste chiuse durante le ore di apertura degli impianti sono indicate con i segnali rossi sui cartelloni orientativi delle stazioni sciistiche o con cartelli e banderuole direttamente sulle piste (giallo e nero). Per quanto riguarda la precedenza agli incroci tra piste, non vale la regola della precedenza da destra, ma sta agli sciatori accertarsi degli altri utenti e cercare l'intesa. Gli incroci sono segnalati.

Presta soccorso

In caso di infortunio si ha l'obbligo di prestare soccorso e di seguito vi mostriamo la procedura corretta da intraprendere.

Per concludere, l'Ufficio Prevenzione Infortuni augura a tutti tante belle emozioni da vivere sulla neve, ma sempre nel segno della responsabilità e della sicurezza!

Pascal Agostinetti

Assicurare il luogo dell'infortunio

Demarca il luogo dell'infortunio incrociando gli sci o incarica qualcuno di segnalare il pericolo.

Prestare i primi soccorsi

Valuta le condizioni del ferito, mettilo nella posizione corretta, cura le ferite e proteggilo dal freddo.

Allarmare il servizio di soccorso

Segnala l'incidente direttamente ai pattugliatori della stazione sciistica. Puoi eventualmente comporre il numero d'emergenza europeo 112 o lanciare l'allarme tramite un'app.

Rilevare l'incidente

Prendi nota della dinamica dell'incidente, specialmente in caso di collisioni, delle generalità di tutte le persone coinvolte nonché del luogo, dell'ora, delle caratteristiche del territorio, della neve e della visibilità nonché della demarcazione e della segnaletica.



I 3 consigli più importanti

**FACCIO SPORT
QUINDI RIFLETTO**
Stop infortuni nello sport

- Controlla e cura il tuo equipaggiamento regolarmente e fai regolare gli attacchi ogni anno.
- Adegua la velocità e la sciata alle tue capacità e alle condizioni della pista.
- Indossa un casco adatto.

BRUCIORE DI STOMACO? RIGURGITO ACIDO?

GAVISCON forma una **barriera protettiva di alginato** al di sopra del contenuto gastrico, impedendo il rigurgito acido.

Ideale
da portare
con sé



Agisce fisicamente



Si può usare anche in gravidanza



Agisce in posizione eretta e da sdraiati

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Disponibile in compresse masticabili o come soluzione in bustine con dosi singole.
Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, 8304 Wallisellen.

GAVISCON

MAL DI GOLA?

STREPSILS DOLO PENETRA NEL TESSUTO E AGISCE CONTRO DOLORE E INFIAMMAZIONE



Strepisils Dolo

Strepisils Dolo

Spray e compresse

20% di sconto

Validità 3 mesi

Non utilizzare per più di 5 dosi da 8,75 mg di flurbiprofene in un periodo di 24 ore.

Sono dei medicinali omologati.

Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen



La barriera protettiva contro il bruciore di stomaco

Bruciore di stomaco e rigurgito acido sono un problema comune. Si sviluppano quando il contenuto acido dello stomaco risale nell'esofago. L'alginato forma una barriera protettiva sul contenuto gastrico davanti all'esofago, impedendo il reflusso.

L'alginato è un principio attivo vegetale che reagisce nello stomaco con l'acido gastrico, formando un gel denso. Lo strato di gel di alginato contiene anidride carbonica, che lo spinge in alto, sulla superficie del contenuto gastrico liquido. Qui forma una barriera protettiva che impedisce meccanicamente il reflusso del contenuto gastrico nell'esofago.

L'attenuazione dei disturbi è così già percepibile cinque minuti dopo. La barriera protettiva di alginato rimane stabile fino a 4 ore. In seguito si dissolve lentamente e viene eliminata. L'alginato è ben tollerabile, perché non viene assorbito nella circolazione sanguigna.

L'alginato può essere preso al bisogno, dopo i pasti principali, ma anche subito prima di coricarsi. Può essere combinato bene con altri medicinali e può essere preso addirittura in gravidanza.

Farmacisti Spazio Salute

Barriera di protezione con l'alginato





TRIPLA AZIONE CONTRO LA TOSSE

- ✓ Fluidifica il muco viscoso
- ✓ Libera i bronchi
- ✓ Protegge dalla formazione di nuovo muco viscoso



SACH B18.06.0473

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier

SANOFI



SACH B18.06.0473

DIARREA? FLORA INTESTINALE ALTERATA? NON RESTATE INERTI.



www.bioflorin.ch

Bioflorin® PER IL BENESSERE DELLA FLORA INTESTINALE.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

SANOFI

Pancia gonfia: ruolo dell'alimentazione, dieta FODMAPs

La sindrome del colon irritabile (IBS: Irritable Bowel Syndrome) è associata a dolore, gonfiore addominale e/o disturbi del transito, ed è un motivo frequente per la consultazione dal medico. I meccanismi di questa sintomatologia sono molteplici, tra i quali comprendono disturbi della motilità intestinale, ipersensibilità viscerale, disbiosi e alimentazione.

Diversi studi internazionali mostrano che la dieta gioca un ruolo importante. Gli alimenti che più frequentemente causano sintomi sono molteplici, ad esempio: latticini, cavoli, cipolle, piselli, fagioli, spezie, cibi fritti, pizza, alcol, caffè.

Allergia alimentare o regimi di intolleranza

Un singolo alimento è raramente il fattore scatenante del dolore o del disturbo addominale. L'esistenza di un'allergia alimentare autentica non è comune. Esiste tuttavia l'intolleranza o "pseudo-allergia" a determinati alimenti. Una vera ipersensibilità, confermata da un test in vitro, è provata solo nel 20% circa dei pazienti. Vi è abbondante letteratura sull'utilità dei test nel sangue per la diagnosi d'intolleranza alimentare, ma in realtà abbiamo risultati contrastanti. I sintomi legati a dolori addominali potrebbero anche essere spiegati dall'effetto della dieta stessa senza allergia o intolleranza. Nella gran parte dei pazienti con sintomi correlati all'alimentazione, la percezione d'intolleranza a determinati cibi spesso non è correlata ai risultati dei test nel sangue. In realtà si sconsiglia l'uso di routine di questa diagnostica come base per i consigli dietetici. Qualsiasi analisi allergologica deve essere interpretata da medici specializzati in quest'ambito, prima di intraprendere eventuali e inutili diete limitative.

Ruolo dei grassi (lipidi)

Nei pazienti con colon irritabile è stato descritto che i pasti ricchi di grassi possono aumentare i sintomi. Ricerche sperimentali hanno dimostrato che l'infusione di lipidi nella prima parte dell'intestino tenue (duodeno) porta a un'ipersensibilità viscerale, ovvero riduzione della soglia del dolore e disagio addominale. I lipidi possono anche causare ritenzione di gas causando dolore e gonfiore.

Dieta priva di glutine con o senza celiachia

In alcuni studi è stata descritta un'associazione del colon irritabile con la celiachia (0-3%), ma la coesistenza effettiva di entrambe le malattie è rara e non giustifica una dieta priva di glutine in assenza di celiachia dimostrata. La ricerca di celiachia mediante la determinazione degli anticorpi specifici (prelievo del sangue) è raccomandata nei casi di IBS.

Negli ultimi anni si è inoltre riconosciuta l'importanza, per un gruppo limitato di pazienti, di un'alimentazione priva di glutine pur in assenza dei criteri diagnostici classici della celiachia. Si tratta della cosiddetta "Sensibilità al glutine non celiaca" (Non Celiac Gluten Sensitivity - NCGS), un'entità non ancora ben definita, che si può attualmente riconoscere solo con una dieta probatoria senza glutine, se questa porta ad una pronta e completa scomparsa dei sintomi. Il meccanismo potrebbe essere causato dalla fermentazione intestinale mediata dal glutine.

Intolleranza al lattosio

L'intolleranza al lattosio, causata dal deficit di lattasi (enzima che "digerisce il latte"), è molto frequente e si riscontra nel 25-40% dei pazienti con colon irritabile (**Figura 1**). Può essere diagnosticata tramite un test del respiro. In caso d'intolleranza, se le quantità di lattosio ingerito (latte, yogurt, gelato) supera la capacità di assorbimento, si sviluppa una fermentazione dei

Dr. med.
Cristiana Quattropani Cicalissi
StudioGastro Lugano
c/o Clinica Sant'Anna
Via Sant'Anna 7
6924 Sorengo

gastro@studiogastro.ch
Tel. +41 91 260 12 02



Non tossire proprio adesso!

Nitux
Tosse secca
20% di sconto
Validità 3 mesi

Nitux
Morolofone
50mg/5ml

In caso di tosse secca e irritativa. Per tutta la famiglia, dai sei mesi.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA

Zambon

1406723/0001_02/14/14

SANO DURANTE LA STAGIONE FREDDA E UMIDA

per es. l'**aiuto rapido*** in caso di **diarrea ...**

*L'effetto può manifestarsi dopo circa 2 ore.

Imodium lingual
loperamide idrocloridato 2 mg
En caso di diarrea

Hextrif Solution
hexetilium
Disinfettante
Uso in bocca
e di gola

Motilium lingual Gastrosin
comprimés orodispersibles
damperidoneum
10 mg

... Aiuto rapido**
in caso di desiderio **acuto di fumare ...**

**Può attenuare il desiderio acuto di fumare dopo un solo minuto.

con rimedi contro **nausea e vomito ...**

... o per mal di gola.

Prodotti per l'inverno
20% di sconto
Validità 3 mesi

* È un medicamento omologato. Rivolgersi a uno specialista e leggere il foglietto illustrativo. Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

PHC/HMO/07.18/0001

batteri del colon con conseguente gonfiore, disagio o diarrea.

Può capitare che in pazienti, che ritengono di essere intolleranti al lattosio, il test sia negativo. In questi casi, seguire una dieta priva di lattosio, può portare a miglioramento dei sintomi. Questo potrebbe essere dovuto ad altri meccanismi, come ad esempio all'allergia alle proteine del latte vaccino. L'assunzione di lattasi sotto forma di capsule in soggetti intolleranti non ha mostrato efficacia sui sintomi di IBS.

FODMAPs e Fruttosio

Recentemente studi condotti in Australia presso la Monash University hanno dimostrato che alcuni zuccheri (FODMAPs), utilizzati in particolare dall'industria alimentare, ma che si trovano anche in natura in molti alimenti, possono favorire i sintomi del colon irritabile. L'acronimo inglese FODMAP (Fermentable Oligo-, Di-, Monosaccharide And Polyols) sta ad indicare quei saccaridi (lattosio, fruttosio, fruttani e galattani) e polioli (sorbitolo, mannitolo e dolcificanti tipo xilitolo e maltitolo) che provocano una rapida reazione di fermentazione batterica causando la produzione di acidi grassi volatili a catena corta, metano, anidride carbonica ed idrogeno con conseguente meteorismo rispettivamente dolore e gonfiore addominale (**Figura 2**).

Il fruttosio è presente in mele, pere, miele, succhi di frutta, frutta secca. Il lattosio è presente nel latte e nei prodotti lattiero-caseari. I polioli vengono spesso aggiunti nelle preparazioni industriali, in particolare a basso contenuto calorico. Galattani (galatto-oligosaccaridi o GOS) e fruttani (frutto-oligosaccaridi o FOS) sono presenti nelle preparazioni a base di farina, ma anche in alcune verdure (**Tabella 1**). Il malassorbimento di almeno uno di questi zuccheri è molto comune, specialmente nel caso di IBS. Diverse pubblicazioni scientifiche hanno mostrato un miglioramento dei disturbi addominali seguendo una dieta povera ("low") di FODMAPs. Quest'ultima contribuisce a cambiamenti positivi nel microbiota (flora) intestinale (diminuzione delle concentrazioni e proporzioni dei bifidobatteri).

Lista degli alimenti ricchi in FODMAP, da evitare		
Disaccaridi	Lattosio	latticini, insaccati, salse, prodotti "istantanei" tipo minestre ecc.
	Fruttosio	dolcificanti, miele, mela, pera,
Oligosaccaridi	Fruttani	pane, farina, biscotti, cipolle, aglio, cibi preconfezionati
	Galattani	fagioli, lenticchie, curry, chili
Polioli	Sorbitolo	mele, pesche
	Mannitolo	funghi
	xilitolo	caramelle senza zucchero, chewing-gum
	maltitolo	

Si tratta di una dieta molto complessa e richiede, per essere seguita bene, un apprendimento da parte dei pazienti con l'aiuto di un nutrizionista esperto. Il regime può essere facilitato dall'uso di applicazioni per smartphone oggi disponibili. Un consiglio appropriato può essere fornito solo dopo un'analisi individuale della dieta del paziente.

Dr. med. Cristiana Quattropani Cicalissi

In generale si può raccomandare di evitare pasti troppo abbondanti, di mangiare fibre in quantità normale, di diminuire senza escludere il lattosio (latte, gelato, yogurt), i grassi, il fruttosio (miele, sciroppo di mais, mele, pere, datteri, arance), i cibi che producono gas (piselli, broccoli, cavoli,..), e sorbitolo, mannitolo, xilitolo (gomma da masticare e caramelle senza zucchero) per ridurre il carico di FODMAPs. È inutile continuare qualsiasi dieta che non ha efficacia ed è indispensabile diffidare di diete eccessivamente restrittive che potrebbero portare a carenze alimentari.

FODMAPs

Acronimo per

- Fermentable (bacterial metabolism)
- Oligo-
- Di-
- Monosaccharide
- And
- Polyols

FODMAPs
Fermentable Oligo Di- & Monosaccharides And Polyols

Short-chain, poorly absorbed, osmotically active, rapidly fermented (produce gas).
Barrett et al. Pract Gastroenterol 2007.

neo-angin®

È antisettico e
allevia il dolore.



DOETSCH GREYHER

MAL DI GOLA

neo-angin® aiuta tutta la famiglia.

In caso di mal di gola, di disturbi della deglutizione, di raucedine nonché di infiammazioni della bocca e della faringe. Senza zucchero. Queste pastiglie per la gola sono disponibili in tre gradi di efficacia diversi: neo-angin®, neo-angin® forte/forte orange e neo-angin® junior per i bambini. Questi sono medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo. neo-angin.ch



EXCIPIAL®

*Quel qualcosa in più
per la vostra pelle*

**Excipial® - il concetto di trattamento
di alta qualità, così unico come la
vostra pelle.**



**Excipial® Lozione all'olio
di mandorle -
protegge e cura la pelle
molto secca e sensibile**

CH-3301 TOUSSAIRE

Galderma SA, 6330 Cham

GALDERMA



Excipial®
Lozione all'olio di mandorle
20% di sconto
Validità 3 mesi



Aloe

Al mondo esistono più di un centinaio di specie diverse di Aloe: tra di esse quella più utilizzata per le sue proprietà anti-infiammatorie, immunostimolanti e cicatrizzanti è l'Aloe Vera (o Aloe Barbadensis). Si dice che già Cleopatra fosse a conoscenza del suo potere curativo e che per questa ragione la utilizzasse quotidianamente per la cura della pelle.

È dalle foglie di questa pianta grassa, ricca di principi attivi, che viene estratto il gel (utilizzo esterno) ed il succo (impiego interno).

Trattamento esterno

Il gel si è mostrato particolarmente efficace per il trattamento topico di ustioni, abrasioni e altre malattie della pelle. Questo perché l'Aloe possiede una potente attività cicatrizzante, lenitiva, idratante e anti-infiammatoria: permette di accelerare la riparazione dei tessuti lesi grazie alla sua grande forza rigenerativa. Sotto forma di gel o di lozione la si applica direttamente sulla zona da trattare e permettere di alleviare molteplici problemi cutanei, come acne, dermatite, psoriasi, piaghe da decubito, eritema da pannolino, psoriasi, danni dovuti a radiazioni, colpi di sole, ...

Vista la sua forza rigenerante, che permette di ridurre i danni causati dai raggi UVB, e la sua capacità di rinfrescare intensamente la zona trattata l'Aloe Vera è presente in svariati prodotti dopo-sole. Nonostante le molteplici proprietà curative dell'Aloe si sconsiglia l'utilizzo sulla pelle lesa.

Trattamento interno

Si dice che il succo abbia delle proprietà immunostimolanti, anti-infiammatorie, depurative e disintossicanti. I principali benefici dell'Aloe Vera si possono osservare nei seguenti casi:

- Apparato gastro-intestinale
- Sistema immunitario
- Azione antiossidante e disintossicante
- Azione antidolorifica e anti-infiammatoria

L'Aloe contiene molteplici principi attivi: uno

dei più importanti è un mucopolisaccaride naturale che possiede un effetto protettivo soprattutto nei confronti della mucosa gastrica e intestinale. Non tutte le sostanze che essa contiene sono però benefiche, bisogna infatti fare attenzione che il preparato a base di Aloe non contenga l'Aloina, un principio attivo presente naturalmente nella pianta e che se assunto in maniera cronica è irritante per la mucosa intestinale ed ha un effetto lassativo molto rilevante. Per questa ragione i preparati attualmente in commercio vengono sottoposti ad un trattamento che priva il succo di questa sostanza.

Vediamo ora più nel dettaglio i benefici appena enunciati

Apparato gastro-intestinale

Il succo di Aloe può essere impiegato in caso di gastrite, colite, intestino irritabile, ulcera e per altre infiammazioni gastriche. La presenza di mucopolisaccaridi dona alla pianta un'azione protettiva delle mucose; questo perché tali sostanze aderiscono alla parete del tratto digerente formando una sorta di film protettivo in grado di difendere i tessuti dello

Farmacisti Spazio Salute



Similasan

OCCHI SECCHI?



LA TERAPIA IN 3 FASI PER GLI OCCHI SECCHI.
Scelga una consulenza personalizzata.

AIUTA – PROTEGGE – CURA

stomaco dai succhi gastrici e dalle sostanze irritanti. Come già annunciato in precedenza, la presenza d'Aloina può contrariamente causare un peggioramento dei sintomi.

L'Aloe può essere utilizzata localmente anche per trattare i problemi della cavità boccale. Per questo scopo si può applicare il gel direttamente sulla mucosa affetta. Per alleviare il mal di gola invece si possono fare dei gargarismi con il succo di aloe associato a della salvia.

Sistema immunitario

L'Aloe contiene l'Acemannano, un polisaccaride che è risultato avere delle proprietà sul sistema immunitario. Questa sostanza è in grado di regolare le risposte immunitarie agli agenti infettivi aiutando a produrre interferone e stimolando l'attività dei macrofagi.

Avendo un'azione diretta sul sistema immunitario l'Aloe aiuta a proteggere l'organismo dalle infezioni virali e agisce attivamente contro alcuni tipi di batteri e virus.

Antiossidante e disintossicante

Questa pianta è ricca di sali minerali e vitamine, tutte sostanze necessarie al benessere del nostro organismo, esse permettono di trasformare i radicali liberi e favoriscono la struttura di sostegno della pelle, il collagene. Il succo di Aloe svolge la sua azione detossificante principalmente nel tratto gastrointestinale: il quale è particolarmente incline ad accumulare le tossine.

Azione antidolorifica e anti-infiammatoria

L'Aloe Vera possiede delle proprietà antidolorifiche e lenitive. La pianta contiene un enzima capace di attenuare il processo infiammatorio: cioè la vasodilatazione, la sensazione di calore, dolore, arrossamento e gonfiore ad esso associato.

Contro-indicazioni

Come tutte le piante anche l'Aloe non è esente da possibili effetti collaterali se assunta per via interna, questi possono includere

crampi e diarrea. Nonostante sia un rimedio naturale non bisogna pensare che si possa assumere il succo d'Aloe in maniera cronica e senza rispettare i dosaggi riportati sulle confezioni. Se il succo è fatto in casa le dosi saranno molto più basse di quelle riportate sui preparati in commercio per via del più alto tenore in Aloina. L'utilizzo per via interna è sconsigliato durante la gravidanza e durante l'allattamento, e bisogna sempre chiedere consiglio ad uno specialista nel caso in cui si assumano altri farmaci.

Visto che la quantità di Aloina non è rilevante se si utilizza l'Aloe Vera esternamente, il gel può essere preparato direttamente "home made".

La pianta di Aloe, come tutte le piante grasse, non ama essere annaffiata eccessivamente: deve essere bagnata circa ogni due settimane, lasciando asciugare il suolo tra un'annaffiata e l'altra. Deve essere posizionata in una zona ben soleggiata e al riparo dal freddo e dalle intemperie. Quando spuntano nuovi germogli è possibile rimuoverli e piantarli in altri vasetti. Per estrarre il gel bisogna innanzitutto recidere la foglia alla base dalla pianta. Utilizzando un coltello tagliare la punta e la base in modo da intravedere il gel, così come tutto il suo contorno che è costituito da spine. Sempre con l'aiuto di un coltello togliere anche lo strato superiore della foglia (la parte verde scura). A questo punto si può estrarre il gel di Aloe Vera con un cucchiaino grattandolo delicatamente e riponendo il ricavato in un barattolo. Bisogna cercare di estrarre unicamente il gel astenendosi dal prendere pezzetti di foglia, questo perché sono essi che contengono la non voluta Aloina. Il gel di Aloe può essere conservato in frigorifero per pochi giorni e per questo bisogna prepararlo al bisogno.

Farmacisti Spazio Salute



Luganese



Farmacia dell'Aeroporto SA

Agno

Via Lugano 21
Tel. 091 605 65 64



Farmacia Sant'Antonio

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00



Farmacia Centro Grancia

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43



Farmacia Tosi

Gravesano

Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81



Farmacia Cattaneo

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38



Farmacia di Breganzona Planfarm

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21



Farmacia di Besso

Lugano

Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83



Farmacia del Parco

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30



Farmacia Federale

Massagno

Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25



Farmacia Internazionale

Lugano

Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91



Farmacia Internazionale

Melide

Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80



Farmacia Malcantonese

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31



Farmacia Tamaro

Rivera

Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11



Farmacia Lepori

Tesserete

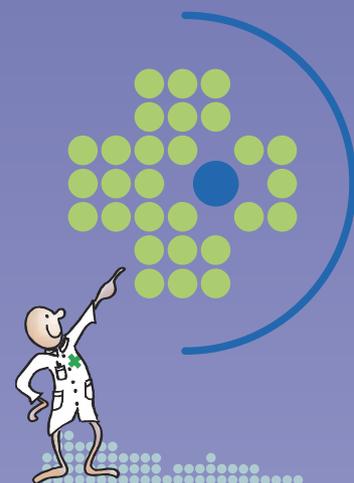
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

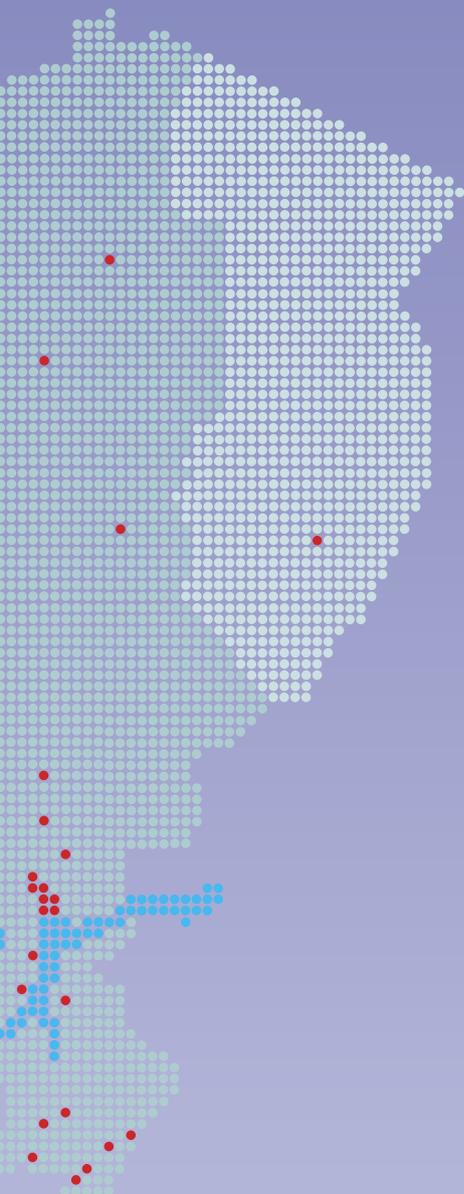


Farmacia San Marco

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19





Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina



Farmacia Centrale

Biasca

Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Moretti

Grono

Via Cantonale
Tel. 091 827 15 01



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagnora 12
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 Quisisana

Novazzano

Via Marchetto 3
Tel. 091 682 03 23



Farmacia Serfontana

Serfontana

Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Pestoni

Stabio

Via Giulia 20
Tel. 091 647 16 27



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43

APP: Spazio Salute con un click

APP: in contatto con la vostra farmacia Spazio Salute con un click

Gli studi di settore hanno appurato che oggi, a livello globale, il numero degli utenti "mobile" supera il numero degli utenti da desktop.

Una tendenza quest'ultima, dettata dalla comodità di poter accedere ad internet in qualunque momento, indipendentemente dalla propria posizione. Dunque, perché non sfruttare le potenzialità offerte dal mobile marketing ed avvicinarsi ai propri clienti con un semplice click?

Le **farmacie Spazio Salute** vogliono essere precursori nel proprio settore di un trend mondiale che coinvolge ormai tutte le persone ed il loro modo di approcciarsi alle esigenze quotidiane attraverso un'APP aziendale individuale per ogni punto vendita ma gestita in modo centrale.

Le **farmacie Spazio Salute** intendono **comunicare e trasferire valore ai propri clienti.**

Affinché si crei valore, è indispensabile che il cliente abbia la percezione di fruire di un servizio esclusivo, in grado di soddisfare un suo bisogno.

Innanzitutto creando contenuti di valore, che abbiano un qualche interesse per l'utente, ma anche curando tutti quegli aspetti legati all'estetica e alla funzionalità dell'APP (layout ed elementi grafici, architettura dei contenuti, navigabilità, ecc.), senza **mai perdere di vista il cliente e le sue esigenze.**

Se da un lato, infatti, è importante creare un'APP ottimale sotto tutti i punti di vista, è altrettanto importante saper gestire nel migliore dei modi il contatto con il cliente.

Le **APP delle farmacie Spazio Salute** hanno lo scopo di:

- aiutare il proprio cliente nella ricerca rapida della farmacia di turno, del medico di servizio, dell'ospedale più vicino e di tutti i servizi d'urgenza necessari nel campo sanitario
- **permettere l'invio rapido di ricette alla propria farmacia indicando l'ora di ritiro desiderato o la eventuale necessità di una consegna a domicilio**
- consentire l'ordinazione di qualsivoglia prodotto acquistabile in farmacia tramite l'invio di una foto del prodotto o la descrizione dello stesso
- inviare ai propri clienti offerte puntuali e stagionali per consentire un notevole risparmio economico su prodotti leader in vendita nelle **farmacie Spazio Salute**

Lo scopo è di essere in contatto con la propria farmacia ed in pochi secondi comunicare le proprie necessità del momento in modo rapido e personalizzato.

Le APP delle **farmacie Spazio Salute** sono semplici e intuitive e ciò consente un facile accesso alle informazioni e fornisce al contempo un buon servizio di assistenza.

Le funzionalità offerte dai moderni dispositivi mobili (come la fotocamera, l'accesso ai contatti, il GPS, ecc.) consentono, infatti, nuove e più interessanti modalità di interazione e gli strumenti di geo-localizzazione rendono ancora più intensa l'esperienza di acquisto.

Farmacie Spazio Salute sempre al passo con i tempi e precursori delle novità



spazio agenda

Calendario 2019

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

Gennaio

Buono Mentine
offerta dalle farmacie Spazio Salute



Febbraio

Sterillium
in collaborazione con Hartmann AG IVF



Marzo

Bloc notes
in collaborazione con Mepha



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 dalle farmacie Spazio Salute!

Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

2019 haumea

2019 gennaio

1	martedì	1. Maria SS. Immacolata
2	mercoledì	2. Sant'Antonio e Gregorio IX
3	giovedì	3. Constanza
4	venerdì	4. Sant'Antonio
5	sabato	5. Emmanuela
6	domenica	6. Epifania
7	lunedì	7. Sant'Antonio
8	martedì	8. Sant'Antonio
9	mercoledì	9. Maria
10	giovedì	10. Sant'Antonio
11	venerdì	11. Sant'Antonio
12	sabato	12. Margherita Burgoyni
13	domenica	13. Sant'Antonio
14	lunedì	14. Sant'Antonio
15	martedì	15. Maria
16	mercoledì	16. Sant'Antonio
17	giovedì	17. Sant'Antonio
18	venerdì	18. Maria
19	sabato	19. Sant'Antonio
20	domenica	20. Sant'Antonio
21	lunedì	21. Sant'Antonio
22	martedì	22. Sant'Antonio
23	mercoledì	23. Sant'Antonio
24	giovedì	24. Sant'Antonio
25	venerdì	25. Sant'Antonio
26	sabato	26. Sant'Antonio
27	domenica	27. Sant'Antonio
28	lunedì	28. Sant'Antonio
29	martedì	29. Sant'Antonio
30	mercoledì	30. Sant'Antonio
31	giovedì	31. Sant'Antonio

Buono

Il buono Spazio Salute è valido presso tutte le farmacie aderenti al progetto Spazio Salute. È valido fino al 31/12/2019. Per conoscere le condizioni di utilizzo e le farmacie aderenti, visitate il sito www.farmaciespaziosalute.ch.

2019 makemake

2019 febbraio

1	venerdì	1. Sordani
2	sabato	2. Sant'Antonio
3	domenica	3. Sant'Antonio
4	lunedì	4. Sant'Antonio
5	martedì	5. Sant'Antonio
6	mercoledì	6. Sant'Antonio
7	giovedì	7. Sant'Antonio
8	venerdì	8. Sant'Antonio
9	sabato	9. Sant'Antonio
10	domenica	10. Sant'Antonio
11	lunedì	11. Sant'Antonio
12	martedì	12. Sant'Antonio
13	mercoledì	13. Sant'Antonio
14	giovedì	14. Sant'Antonio
15	venerdì	15. Sant'Antonio
16	sabato	16. Sant'Antonio
17	domenica	17. Sant'Antonio
18	lunedì	18. Sant'Antonio
19	martedì	19. Sant'Antonio
20	mercoledì	20. Sant'Antonio
21	giovedì	21. Sant'Antonio
22	venerdì	22. Sant'Antonio
23	sabato	23. Sant'Antonio
24	domenica	24. Sant'Antonio
25	lunedì	25. Sant'Antonio
26	martedì	26. Sant'Antonio
27	mercoledì	27. Sant'Antonio
28	giovedì	28. Sant'Antonio
29	venerdì	29. Sant'Antonio
30	sabato	30. Sant'Antonio
31	domenica	31. Sant'Antonio

Buono

Il buono Spazio Salute è valido presso tutte le farmacie aderenti al progetto Spazio Salute. È valido fino al 31/12/2019. Per conoscere le condizioni di utilizzo e le farmacie aderenti, visitate il sito www.farmaciespaziosalute.ch.

2019 sole

2019 marzo

1	venerdì	1. Adriano
2	sabato	2. Sant'Antonio
3	domenica	3. Sant'Antonio
4	lunedì	4. Sant'Antonio
5	martedì	5. Sant'Antonio
6	mercoledì	6. Sant'Antonio
7	giovedì	7. Sant'Antonio
8	venerdì	8. Sant'Antonio
9	sabato	9. Sant'Antonio
10	domenica	10. Sant'Antonio
11	lunedì	11. Sant'Antonio
12	martedì	12. Sant'Antonio
13	mercoledì	13. Sant'Antonio
14	giovedì	14. Sant'Antonio
15	venerdì	15. Sant'Antonio
16	sabato	16. Sant'Antonio
17	domenica	17. Sant'Antonio
18	lunedì	18. Sant'Antonio
19	martedì	19. Sant'Antonio
20	mercoledì	20. Sant'Antonio
21	giovedì	21. Sant'Antonio
22	venerdì	22. Sant'Antonio
23	sabato	23. Sant'Antonio
24	domenica	24. Sant'Antonio
25	lunedì	25. Sant'Antonio
26	martedì	26. Sant'Antonio
27	mercoledì	27. Sant'Antonio
28	giovedì	28. Sant'Antonio
29	venerdì	29. Sant'Antonio
30	sabato	30. Sant'Antonio
31	domenica	31. Sant'Antonio

Buono

Il buono Spazio Salute è valido presso tutte le farmacie aderenti al progetto Spazio Salute. È valido fino al 31/12/2019. Per conoscere le condizioni di utilizzo e le farmacie aderenti, visitate il sito www.farmaciespaziosalute.ch.

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 Veroval

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

- misuratore pressione da polso Chf 79.-
- misuratore da braccio Chf 99.-



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.
- Misurazione orale, ascellare e rettale
- Non contiene mercurio.

Richiamo dell'ultima lettura

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.-

FARMACIA PESTONI

Farmacia Pestoni

Via Giulia 20
6855 Stabio
Tel. +41 91 647 16 27 - Fax +41 91 647 40 11
SMS, MMS o WhatsApp al numero 076 56 46 713
farmacia_pestoni@bluewin.ch



La Farmacia Pestoni, fondata nel lontano 1906 dal farmacista Luigi Pestoni è sicuramente una delle farmacie a tradizione familiare più antiche del Canton Ticino.

Situata nel nucleo di Stabio in Via Giulia, in prossimità dell'UBS e raggiungibile comodamente dal parcheggio comunale situato a circa 50 m, la farmacia Pestoni dalla sua apertura ad oggi ha visto susseguirsi 3 generazioni di farmacisti: primo tra tutti il suo fondatore coadiuvato per lungo tempo dalla figlia Augusta, in seguito il nipote Gerardo Bernasconi, e ultima in ordine di tempo la pronipote Marzia Bernasconi Cancer che dal 2015 ne ha assunto la gerenza affiancata dalla sorella Maura Bernasconi (assistente di farmacia), dal padre Gerardo e dal resto del team: Monica Morard, Donatella Lemma e Luisa Valtulini (assistenti di farmacia).

Oltre ai farmaci tradizionali negli ultimi anni abbiamo sviluppato una forte competenza nell'ambito della medicina naturale in particolare in aromaterapia, in fitoterapia e fiori di Bach, specializzandoci in consulenze e preparazioni personalizzate completamente naturali; a questo proposito proponiamo corsi di aromaterapia (per informazioni: farmacia_pestoni@bluewin.ch). Stiamo inoltre terminando il percorso ISO 9001 QMS-PHARMA che ci consente di ottimizzare e migliorare la sicurezza delle terapie, le nostre prestazioni e le procedure interne con conseguente miglioramento dei nostri servizi ai pazienti.

Dal mese di settembre siamo affiliati al gruppo Farmacie Spazio Salute, per offrire alla nostra clientela promozioni periodiche con prodotti a prezzi più vantaggiosi e un servizio di migliore qualità, aggiornato e all'avanguardia, sempre al passo con un sistema sanitario in continua evoluzione.

- I nostri servizi:
- servizio di consegna a domicilio gratuito
 - misurazione pressione e glicemia gratuito
 - misurazione colesterolo, emoglobina
 - noleggio aerosol, stampelle, misuratore di pressione e tiralatte Medela
 - consulenze personalizzate in aromaterapia, fitoterapia e fiori di Bach
 - preparazione Dosette settimanale
 - misurazione calze Sigvaris anche a domicilio
 - vaccinazioni
 - tessera fedeltà

Spazio Salute sul Web

Scopri le nostre iniziative,
i buoni regalo, le offerte speciali,
scarica la rivista.
Su www.farmaciespaziosalute.ch
le farmacie SpazioSalute
sono ancora più vicino a te...



FARMACIE
SPAZIOSALUTE

Menù di Natale vegano

Per queste festività le farmacie Spazio Salute hanno il piacere di proporvi un delizioso menù vegano di quattro portate, diverso dal solito, e di facile esecuzione.

Vi auguriamo un buon appetito.

Polpettine di Quinoa in salsa verde vegana



Ingredienti per 4 persone

Per le polpettine di quinoa

- Quinoa 200 g
- Patate 2, lesse
- Pane grattugiato 100 g
- Cumino a piacere

Per la salsa verde

- Patate 2, lesse
- Sedano 2 coste
- Finocchio 1 costa
- Prezzemolo a piacere
- Coriandolo in foglia, a piacere
- Olio di semi 100 ml
- Aceto 4 cucchiaini, bianco

Preparazione

Per le vostre polpettine di quinoa, iniziate lessando la quinoa con sale e cumino. Lasciare raffreddare. Una volta fredda aggiungere patate lesse, sale, pepe e pane grattugiato, amalgamare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo, liscio e morbido. Formare le polpettine di quinoa e friggere in olio bollente. Servire con salsa verde vegana, dove dovrete intingere le vostre polpettine.

Per la salsa verde delle polpettine di quinoa

Emulsionare gli ingredienti con frullatore alla massima velocità.

Cappelletti romagnoli in brodo vegetale alla curcuma



Ingredienti per 4 persone

Per la pasta

- Semola 250 g, macinata
- Acqua 105 ml
- Sale 1/2 cucchiaino, integrale
- Curcuma 1/2 cucchiaino

Per il ripieno

- Formaggio 125 g, cremoso vegano
- Lievito 4 cucchiaini, alimentare in scaglie
- Germe di grano 2 cucchiaini
- Noce moscata q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Per il brodo

- Cipolla
- Sedano
- Carota
- Daikon
- Patate
- Zucca
- Prezzemolo
- Curcuma 1 pizzico

Preparazione

Per il brodo

Preparare il brodo facendo bollire le verdure in abbondante acqua salata con l'aggiunta di un pizzico di curcuma. Lasciare bollire molto lentamente per circa 60 minuti poi togliere tutte le verdure, filtrare il brodo con un colino fitto o una garza e mettere da parte.

Per la pasta

Preparare la pasta mescolando gli ingredienti in una ciotola. Cominciare col mescolare con una forchetta, poi con le mani impastare per circa 10 minuti. Formare una palla di impasto, avvolgerla nella pellicola da cucina e lasciare riposare. Versare in una ciotola il formaggio e tutti gli altri ingredienti per il ripieno. Mescolare bene con una forchetta e conservare in frigorifero almeno un'ora.

Per i cappelletti

Stendere la pasta e ritagliare dei cerchi. Con l'aiuto di un sac à poche versare un po' di ripieno su di ogni cerchio. Chiudere i cappelletti e lasciarli asciugare un paio di ore. Versare i cappelletti in abbondante brodo vegetale bollente. Non appena il brodo riprende il bollore lasciare in cottura i cappelletti ancora un paio di minuti. Spegnerne il fuoco e servire.



Arrosto di Seitan



Ingredienti per 4 persone

- Farina 600 g, Manitoba
- Acqua 350 g
- Carote 1
- Alloro
- Salsa 70 g, shoyu
- Alghe wakame

Per la salsa

- Funghi 50 g, porcini
- Carote 2
- Cipolle 1
- Olio extravergine d'oliva
- Brodo vegetale

Preparazione

In una terrina versate la farina setacciata e aggiungete l'acqua a filo. Lavorate fino a ottenere un impasto morbido e liscio e continuate a impastare per almeno 10 minuti. Immergete in acqua fredda per minimo un'ora, ma potete arrivare anche a 8 ore. Lavate poi l'impasto sotto l'acqua corrente, alternando acqua fredda e calda, per eliminare l'amido della farina. Continuate finché l'acqua non sarà limpida. Quello che rimarrà alla fine sarà solo il glutine. Avvolgete il panetto di glutine in un canovaccio pulito e dategli una forma cilindrica, stringendo le estremità chiudendole con lo spago per alimenti. In una pentola fate bollire l'acqua insaporita con le spezie e le verdure che preferite. Noi consigliamo l'alloro, l'alga wakame, una carota e una cipolla, il tutto condito con la salsa shoyu. Immergete nell'acqua il panetto avvolto nel canovaccio e cuocetelo per circa 90 minuti.

Per la salsa

Ammollate i porcini in una terrina con acqua tiepida. Preparate un soffritto con le carote e la cipolla tagliate a dadini: versatele in un tegame con un filo d'olio e fatele appassire. Aggiungete i funghi e, se ce ne fosse bisogno, un filo di brodo. Avvolgete il Seitan in una retina per arrosti e aggiungete rametti di rosmarino e salvia. Ponetelo nel tegame con le verdure e continuate a cuocerlo per almeno 30 minuti, aggiungendo poco alla volta il brodo. Al termine della cottura, frullate le verdure, tagliate l'arrosto a fettine e conditelo con la salsa appena ottenuta.

Cuori di carciofo con pinoli



Ingredienti per 4 persone

- Carciofi 20
- Olio d'oliva
- Sale
- Pepe macinato fresco
- Prezzemolo 5 cucchiaini, tritato finemente
- Aglio 3 spicchi, tritato finemente
- Pinoli 200 g, arrostiti
- Limone 1, il succo

Preparazione

Lavate e pulite i carciofi ricavandone i cuori. Fateli cuocere in poca acqua salata, acidulata con succo di limone. Fate sgocciolare e lasciate intiepidire. Mescolate i cuori di carciofo con il prezzemolo, sale, pepe, l'aglio e 3 cucchiaini d'olio d'oliva. Servite i cuori di carciofo cosparsi di pinoli.

Sformatino di polenta vegana



Ingredienti per 4 persone

- Latte di cocco 200 ml
- Zucchero 50 g
- Polenta 60 g, precotta
- Banane 2
- Olio di semi per gli stampini
- Zucchero a velo

Preparazione

Per preparare la polenta dolce con banane, una gustosa ricetta di dolce vegano, riscaldate il forno a 180°C calore statico sopra e sotto. Portate a ebollizione il latte di cocco insieme a 100 ml d'acqua e lo zucchero. Aggiungete la polenta mescolando, togliete il tegame dal fornello e continuate a mescolare per ancora circa 3 minuti. Sbucciate le banane e tagliatele a fette. Ungete 4 stampini per soufflé con un poco d'olio e riempiteli di polenta. Disponete le banane sulla polenta e fatele sprofondare un poco nella polenta pressando con un dito. Fate cuocere nel forno caldo per circa 15 minuti. Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite subito la polenta dolce con banane.



Compassion Svizzera



La speranza più forte della povertà

Il messaggio che comunica la povertà è crudele: «sei senza valore; non hai futuro...». Tutti e tre sostenuti Michelle, Ronnie e Jennifer hanno scoperto che la povertà non era inevitabile. Anzi, se ne sono liberati per vivere una vita dignitosa e questo ha un senso. Ritratti.

Si chiamano Michelle, Jennifer e Ronnie. Tutti e tre condividono il fatto di essere nati in estrema povertà. Tutti e tre hanno in comune di essere stati sostenuti, di aver frequentato la scuola ed aver scoperto una vita dignitosa e piena di significato.

Da più di sessant'anni, Compassion è impegnata a sostenere e aiutare i bambini che vivono in condizioni di estrema povertà. Tutto ebbe inizio dopo la guerra di Corea, quando

un pastore americano vide i piccoli orfani per le strade. Per fornire loro un tetto e nutrirli nel tempo, per educarli, optò per il sostegno a distanza: una forma di impegno regolare e duraturo nel tempo.

La storia non è mai finita da allora. Compassion sostiene attualmente 1,9 milioni di bambini in 25 paesi, in Africa, Asia e America Latina: accesso alla scuola, sostegno scolastico, cibo equilibrato, formazione sull'igiene, attività per lo sviluppo di talenti e il senso di responsabilità e molto altro ancora.

Compassion collabora con 7000 chiese locali, che hanno sviluppato centri sicuri per garantire e assicurare l'accompagnamento dei bambini. Questa collaborazione affidabile consente l'identificazione dei bambini più poveri e il supporto da parte delle persone a livello locale.

Una delle più belle ricompense di Compassion resta la Corea. In effetti, dopo essere stata sostenuta per diversi decenni, è diventata un paese donatore. Solo i sostenitori della Corea supportano più di 100.000 bambini bisognosi.

Ma torniamo ai bambini per un momento. Chi sono e cosa ha cambiato il sostegno a distanza nelle loro vite?

Abusata durante la sua infanzia, ora gestisce una ONG

Michelle è cresciuta con 17 membri della famiglia allargata in un quartiere di Manila dove regnano la prostituzione e la droga. Diverse ragazze intorno a lei furono vendute per il mercato della prostituzione. Michelle è stata maltrattata da suo zio quando era solo una bambina.

Fortunatamente, all'età di sei anni è entrata nel programma di sostegno di Compassion. È stata in grado di andare a scuola e ha conseguito una laurea in Arti della comunicazione presso l'Università di Santo Tomas.

«Mentre la mia famiglia mi diceva sempre che ero brutta, che non ero buona a nulla, la mia vita è cambiata quando ho scoperto che non era vero». Nelle sue lettere, la famiglia che la



sosteneva le diceva che pregava per lei, che credeva in lei. «Mi hanno trattato come una loro figlia e mi hanno incoraggiato. Negli anni di corrispondenza, il mio cuore si è riempito di speranza».

Nel 2011, Michelle ha fondato una ONG per aiutare le vittime della schiavitù nel commercio sessuale. Un'attività che conduce ancora oggi.



Ronnie non sapeva che cosa era un lavoro

Quando ha ricevuto una lettera dalla sua sostenitrice inglese, Ronnie si è scontrato con una domanda: «Che lavoro vorresti fare da grande?» Il giovane ugandese non aveva mai sentito la parola «lavoro». Il suo orizzonte era fatto di spazzatura e abitazioni tanto sommarie quanto fragili.

Dopo aver ricevuto le spiegazioni da parte dei collaboratori del Centro di Compassion, ha pensato all'unica cosa che conosceva. A un'estremità della baraccopoli, c'era una strada. E dall'altra parte della strada, c'era un grande edificio nel quale entravano giovani ben vestiti. Sulla facciata, si poteva leggere: «School of Engeneering» (Scuola di Ingegneria). Quindi, questo scrisse alla sua sostenitrice, in risposta alla domanda.

Quest'ultima congratolandosi con lui, lo ha incoraggiato ad essere diligente nelle lezioni di calcolo e matematica, promettendogli che avrebbe pregato per lui, perché il suo sogno si avverasse.

Dieci anni dopo, Ronnie, vestito con una camicia bianca e scarpe eleganti, è entrato nell'edificio. Quattro anni dopo, è uscito con una laurea in ingegneria.



Jennifer, un avvocato impegnata per i diritti dei poveri

Anche Jennifer è cresciuta in una baraccopoli. In Kenya. Per sua stessa ammissione, era una dei più poveri tra i poveri. «Grazie al sostegno di Compassion, sono stata in grado di andare a scuola. Quando ero malata, Compassion mi portava dal dottore o all'ospedale. Ho scoperto e sviluppato i miei talenti». Ha studiato giurisprudenza e ora lavora come avvocato. «Ora posso essere una voce per coloro la cui voce non conta nella nostra società. Abbiamo tutti la responsabilità di trasmettere alla prossima generazione, un mondo migliore di quello che abbiamo trovato», dice la giovane donna.



Dei sostenitori come voi

Grazie all'impegno di un sostenitore di versare qualche decina di franchi al mese, la vita di un bambino cambia per sempre. La speranza è davvero più forte della povertà.

Ci aiuterai a cambiare il mondo un bambino alla volta?

**Compassion Svizzera
Effingerstrasse 10,
3011 Bern
T 031 552 21 24
info@compassion.ch**



FARMACIE
SPAZIO**SALUTE**

*Le Farmacie Spazio Salute
vi augurano Buone feste
e un felice Anno nuovo*

I trattamenti omeopatici per l'inverno

L'inverno è arrivato e con lui anche tutte le malattie respiratorie come l'influenza, il raffreddore, l'angina e anche la gastroenterite.

Sconosciuto fino alla fine del XIX secolo, il mondo dei virus non è stato ancora molto esplorato. Tuttavia diverse ipotesi tendono a spiegare che questi virus sono più attivi durante l'inverno.

La prima spiegazione sarebbe il rimanere in ambienti chiusi e poco areati. Durante l'inverno con le temperature basse, stiamo più dentro che fuori. I virus approfittano della promiscuità per passare da una persona ad un'altra. Passiamo più tempo in spazi ristretti, favorevoli alla trasmissione dei virus.

Un secondo punto è che la temperatura e l'umidità sono ideali per la trasmissione virale e dunque i virus sono più presenti nell'aria.

I virus sono più numerosi durante l'inverno e il nostro sistema immunitario è più debole durante questo periodo.

L'omeopatia presenta una soluzione interessante per le patologie invernali. I rimedi sono naturali e privi di effetti tossici sull'organismo, di effetti collaterali e di controindicazioni. Non indebolisce le difese immunitarie e non presenta un rischio di dipendenza e di assuefazione. Il trattamento omeopatico può anche essere associato ad un trattamento allopatico. È una medicina informativa: non serve per eliminare i sintomi ma per stimolare la forza di autoguarigione biologica dell'individuo interpretando i sintomi per trovare le cause che hanno generato lo squilibrio e vincere la malattia. Il trattamento della malattia avviene in maniera dolce, rapida, efficace ed adatta a tutti, bambini, anziani e donne in gravidanza.

I trattamenti omeopatici per gli stati influenzali

Il rimedio *Anas barbariae* è il primo da assumere dopo un colpo di freddo. Una monodose in diluizione 200K al giorno per 5 giorni basta per minimizzare i sintomi influenzali.

Due rimedi sono anche molto utili in caso d'apparizione aggressiva dei sintomi. Il rimedio Aco-

nit è consigliato per tutti tipi di raffreddamento dopo un'esposizione al freddo secco. Con il rimedio *Aconit* gli accessi febbrili sono senza sudorazione, a differenza del rimedio *Belladonna* che è anche adatto per stati influenzali con apparizione aggressiva dei sintomi, ma con sudorazione.

I trattamenti omeopatici per il raffreddore

Il primo rimedio da assumere in caso di raffreddore è il rimedio *Nux vomica*. Poi se i sintomi perdurano i rimedi *Sambucus* e *Mercurius solubilis* possono essere assunti alternandoli.

I trattamenti per l'angina, la faringite e la laringite

I tre rimedi principali per queste patologie sono i rimedi *Belladonna*, *Mercurius solubilis* e *Phytolacca americana*.

Belladonna è il rimedio delle prime 24 ore. I dolori sono brutali, il viso è rosso e caldo. Il rimedio *Mercurius solubilis* è molto specifico per l'angina. Le tonsille hanno puntini bianchi. Il *Phytolacca* può essere assunto quando le ghiandole sono gonfie e il dolore si estende fino alle orecchie durante la deglutizione.

Miscela con queste diverse sostanze possono essere chieste al vostro farmacista per un utilizzo più semplice.

I trattamenti omeopatici per la gastroenterite

Due rimedi possono essere utilizzati in caso di gastroenterite: il rimedio *Arsenicum album* e il rimedio *Podophyllum*. Possono essere assunti alternandoli.

I trattamenti omeopatici delle otiti

Il primo rimedio che può essere assunto in fase iniziale dell'infiammazione è il *Ferrum phosphoricum*. La febbre non è elevata. Se i sintomi persistono i rimedi *Aconit*, *Belladonna* e *Chamomilla* possono essere assunti alternandoli.

Farmacisti Spazio Salute

Come utilizzare l'omeopatia?

Assumere il rimedio in una diluizione media (9CH per esempio) 3 granuli 3 volte al giorno fino al miglioramento dei sintomi.

Dopo la presa del rimedio:

- Al primo miglioramento: non assumerne più e lasciare agire il rimedio senza riprenderne
- Se i sintomi persistono dopo un'ora, può essere provato un altro rimedio

Se i sintomi persistono, è essenziale consultare un medico o un omeopata.

Farmacisti Spazio Salute



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®

Meridol Parodont expert
Dentifricio
20% di sconto
Validità 3 mesi



Pelle irritata e sensibile?

1. Trattamento

In caso di neurodermiti ed eczemi.



Bepanthen®
Sensiderm Crema
Dispositivo medico



Bepanthen
Sensiderm - SensiDaily
20% di sconto
Validità 3 mesi

2. Cura quotidiana

Per 3 mesi senza attacchi acuti.



Bepanthen®
SensiDaily Balsamo protettivo
Cosmetico



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Emicrania: il primo farmaco che previene gli attacchi

Il primo medicinale progettato per prevenire l'emicrania è stato approvato dalla Food and Drug Administration (FDA), inaugurando quello che molti esperti ritengono sarà una nuova era nel trattamento delle persone che soffrono della forma più grave di mal di testa. Aimovig, questo il nome del farmaco è un'iniezione mensile sottocutanea, da praticare sull'addome con un dispositivo simile alla penna usata dai diabetici per iniettare l'insulina. La sostanza attiva è l'Erenumabum (anticorpo monoclonale umano, fabbricato nelle cellule CHO [Chinese Hamster Ovary]).

Come funziona il nuovo farmaco

L'idea alla base del nuovo farmaco risale agli anni ottanta, quando i ricercatori americani hanno notato che il frammento proteico CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide) sembrava svolgere un ruolo nelle emicranie.

Alla fine dei lunghi studi è emerso un quadro più completo: le persone che soffrono di emicranie sembrano produrre troppo CGRP.

Quando i ricercatori hanno infuso CGRP in persone inclini a emicranie queste hanno avuto un attacco di mal di testa. Quando hanno iniettato la molecola in persone che non soffrivano di emicranie, di solito non si è sviluppato nessun attacco. Il CGRP, prodotto dal nervo trigemino, induce la dilatazione dei vasi sanguigni e sensibilizza i nervi al dolore: per questo è fra i maggiori fattori responsabili degli attacchi. Il nuovo farmaco blocca il frammento proteico CGRP che innesca e alimenta l'emicrania.

"Questi farmaci avranno un impatto enorme", ha detto il dottor Amaal Starling, un neurologo e specialista di emicrania presso la Mayo Clinic di Phoenix. "Questo è davvero un momento incredibile per tutti i pazienti e per i neurologi che trattano i malati di emicrania."

Milioni di persone soffrono di gravi emicranie così spesso che diventa una malattia invalidante.

Questi farmaci non impediscono tutti gli attacchi di emicrania, ma ne diminuiscono l'intensità e possono ridurre la loro frequenza del 50%. Fino ad ora non esistevano medicinali specifici per prevenire le emicranie, ma venivano utilizzati farmaci progettati per trattare altre malattie, come la pressione arteriosa alta. Questi medicinali però non sono molto efficaci per l'emicrania e spesso comportano effetti collaterali intollerabili.

Negli studi clinici, le persone che hanno assunto i nuovi farmaci non hanno riportato effetti collaterali più di quelli trattati con un placebo. Gli effetti secondari a lungo termine e sui pazienti con malattie croniche sono ancora oggetto di studio. Altre tre società, hanno sviluppato farmaci simili e sono nelle fasi finali di studio o in attesa di approvazione della FDA.

L'emicrania, malattia invalidante

Una persona su sette in tutto il mondo sperimenta l'emicrania, tra cui 37 milioni di americani. Circa il 10 per cento degli svizzeri soffre periodicamente di un dolore pungente-pulsante sul lato sinistro o destro della testa. Le donne sono colpite tre volte più degli uomini. Il 2 per cento della popolazione mondiale convive con l'emicrania cronica. Da alcune stime,

Farmacisti Spazio Salute



Raffreddore?

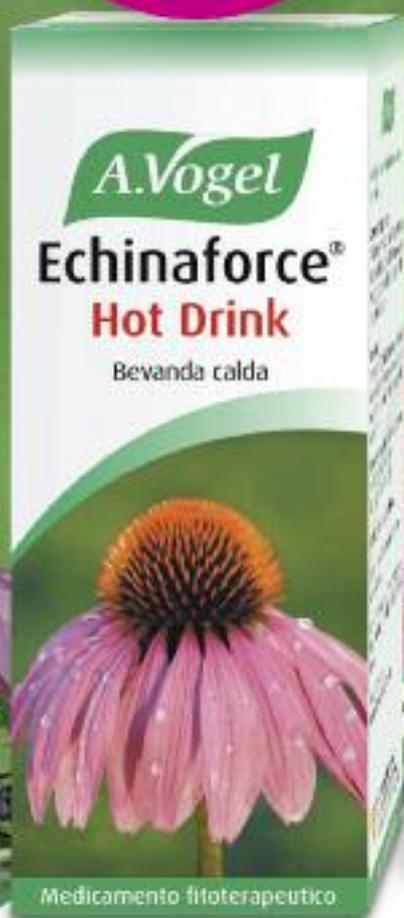


Echinaforce
Hot Drink

20% di sconto
Validità 3 mesi



ADESSO
come
bevanda calda



Una risposta naturale: **Echinaforce[®] Hot Drink**

- Bevanda calda per il trattamento di malattie acute da raffreddamento
- A base di echinacea appena colta con aroma naturale di sambuco

In vendita in farmacia e in drogheria. È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo. Bioforce SA, Roggwil TG.

SUPPORTER
OF THE SWISS
OLYMPIC TEAM



l'emicrania è la terza malattia più frequente nel mondo, e si classifica al sesto posto tra le prime 10 cause di disabilità.

Non si tratta di un "semplice" mal di testa: un'emicrania è spesso accompagnata da sintomi invalidanti come sensazione di nausea e vomito, difficoltà a parlare, avversione alla luce e al rumore. Il mal di testa può essere palpitante e durare per ore o giorni.

I pazienti provano spesso i trattamenti attualmente disponibili uno dopo un altro, ma gli effetti collaterali sono frequenti e portano ad esempio disorientamento, sonnolenza, aumento di peso, disfunzione sessuale e altro. Alcuni pazienti trovano gli effetti secondari più fastidiosi dell'emicrania, tanto che l'85 per cento dei pazienti affetti da emicrania smette di prendere il farmaco entro un anno. Un ruolo importante in questo senso è svolto dai cosiddetti fattori trigger, ovvero le cause scatenanti, che variano da paziente a paziente. Tra i più frequenti ci sono stress, fattori di carico emotivo, alcuni alimenti e generi voluttuari, meteo, variazioni del ritmo giornaliero e, nelle donne, sbalzi ormonali nel corso del ciclo mensile. Chi conosce il fattore scatenante della propria emicrania può tentare di evitarlo.

Intervistati dai medici durante le fasi di sperimentazione molti dei pazienti con frequenti emicranie raccontano di non poter fare piani o prendere impegni, di aver rinunciato a lavorare perché non si può prevedere quando si scatenerà un attacco di emicrania che potrebbe "disattivarli" per ore o giorni. Erano "frustrati, depressi, sconfitti, isolati", si legge nel rapporto, o si sentivano un peso per la società. Si sono lamentati di essere stigmatizzati, le loro emicranie non sono state prese sul serio. Spesso hanno provato una lunga lista di trattamenti con poco o nessun risultato.

Un disturbo senza età

Anche i bambini piccoli possono avere emicranie, ha detto il dottor **Andrew D. Her-**



shey, direttore del centro di mal di testa al Cincinnati Children's Hospital Medical Center. Recentemente racconta di aver visitato un bambino di soli due anni che soffriva di emicrania. Il dott. Hershey è coinvolto in una sperimentazione clinica di prova per uno dei nuovi farmaci sui **ragazzi dai 12 ai 17 anni** e ha in mente di estendere la sperimentazione fino ai **bambini di 6**.

Gli anticorpi monoclonali alla base dei nuovi farmaci sono coltivati in cellule viventi e sono molto costosi da produrre. Il prezzo elevato del farmaco di Amgen ha già sollevato domande circa la volontà delle assicurazioni USA di coprire i costi della terapia col nuovo farmaco.

Farmacisti Spazio Salute

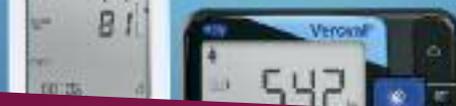
Nasivine® contro il raffreddore

- ✓ agisce in 1 minuto, effetto fino a 12 ore
- ✓ facilita la respirazione
- ✓ decongiona la mucosa nasale



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

Veroval®



NUTRIZIONE

CONTROLLO

ATTIVITÀ FISICA

I tre pilastri per una vita sana.

Gli strumenti di misura Veroval®. Precisi. Affidabili. Semplici.

www.veroval.ch

HARTMANN



Il curling

Per come si sviluppa, il gioco assomiglia molto alle bocce tradizionali anche se, tra tattiche e strategie sempre più complicate, nei circuiti si è iniziato a parlare “scacchi fra i ghiacci”. Il curling, spesso bistrattato, è uno sport introdotto ufficialmente alle Olimpiadi di Nagano, in Giappone, nel 1998.

Ha una diffusione soprattutto negli Stati Uniti e in Canada, ma esistono nazionali e campionati sparsi un po' ovunque. In estrema sintesi, il curling è uno sport dove due squadre composte da quattro giocatori, lanciano a turno pietre dette “stone”, facendole scivolare su una lastra di ghiaccio verso un'area di destinazione detta “home”. L'effetto che si può imprimere sulla pietra è detto “curl” (“rotteare” in inglese) e la traiettoria può essere ulteriormente ampliata grazie all'azione delle scope.

L'origine del curling

L'origine del curling è incerta, ma si ritiene accettabile affermare che sia nato in Scozia durante il tardo Medioevo: il primo riferimento scritto proviene, infatti, dai registri dell'Abbazia di Paisley, nel Renfrewshire, databile al febbraio del 1541, mentre la parola curling compare per la prima volta in un documento scozzese del 1620.

Anche senza nome “ufficiale”, questa disciplina sembra esser stata praticata anche nei Paesi Bassi: Pieter Bruegel, pittore olandese (ai più noto per il dipinto della “Grande torre di Babele”), in “Cacciatori nella neve”, databile al 1565, raffigura sullo sfondo della spianata ghiacciata diversi sport invernali tra cui il pattinaggio, lo slittino e, appunto, il curling.

Le stone prodotte su una sola isola

Nel passato le stone erano semplicemente sassi di fiume piane che presentavano anche forme irregolari e spigolose. Oggigiorno, invece, la pietra che viene lanciata è fatta di granito, può avere una circonferenza massima di circa 91 centimetri e pesa generalmente fra i 17 e i 20 chili.

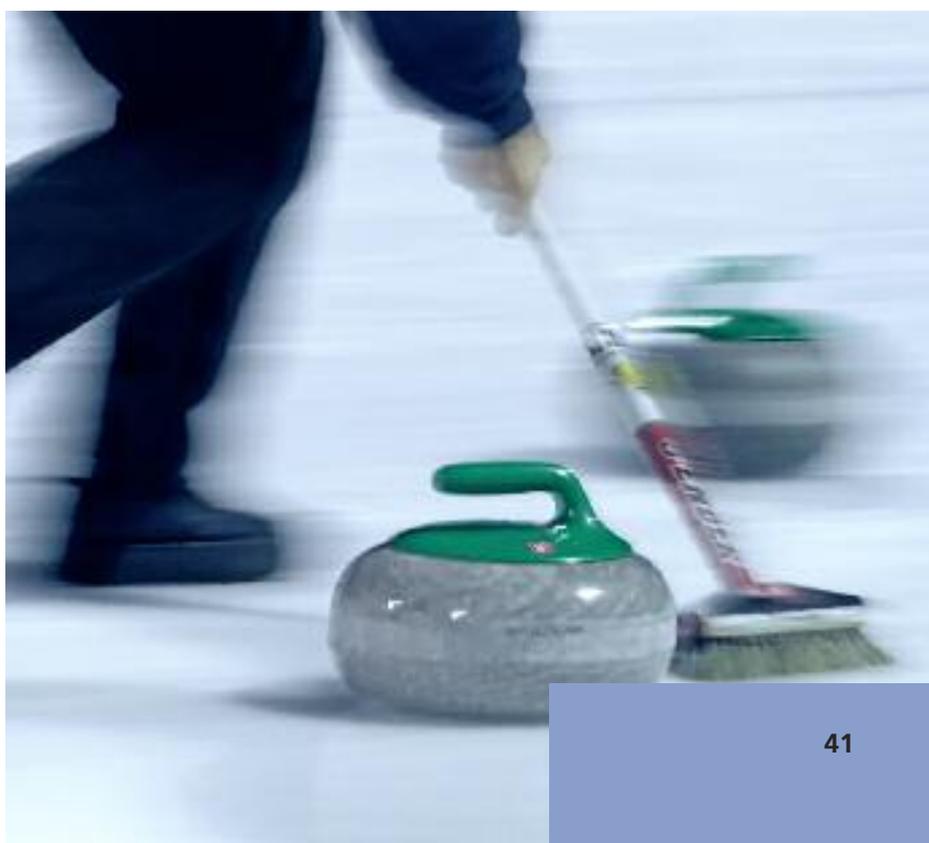
Si richiede un'elevata qualità della materia prima in grado di non assorbire l'acqua e quindi di non congelarsi e sono pochissimi i produttori mondiali. La maggior parte delle stone fino ad oggi utilizzate sono fatte di due tipi specifici di granito chiamati “Blue Hone” e “Ailsa Craig Common Green” ed entrambi si trovano sull'isola disabitata di Ailsa Craig, a sud-ovest della Scozia e nata dalla solidificazione del magma all'interno di un camino vulcanico ormai spento.

L'isola è posseduta dalla famiglia scozzese dei Kay che gestisce anche la vendita delle pietre dal 1851 e, nonostante la chiusura della cava per preservare la fauna locale, ha detto di avere ancora a disposizione 1.500 tonnellate del granito più pregiato, sufficiente per soddisfare gli ordini previsti fino al 2020.

Attualmente il granito per la produzione di pietre da curling viene dal nord del Galles: si chiama “Trefor” e la cava è gestita in esclusiva da un'azienda canadese che è l'unica produttrice mondiale di stone da curling.

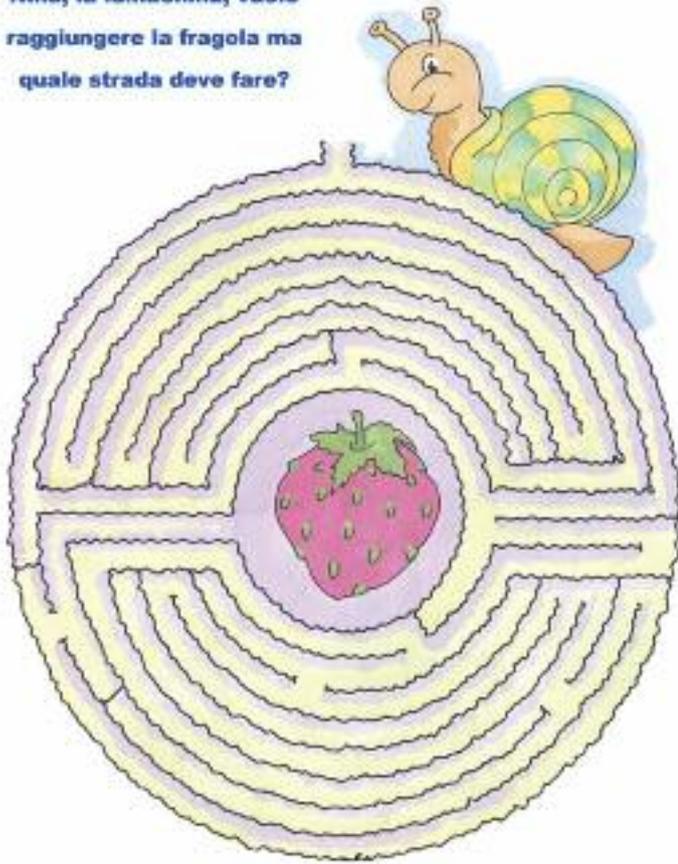
Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti Spazio Salute

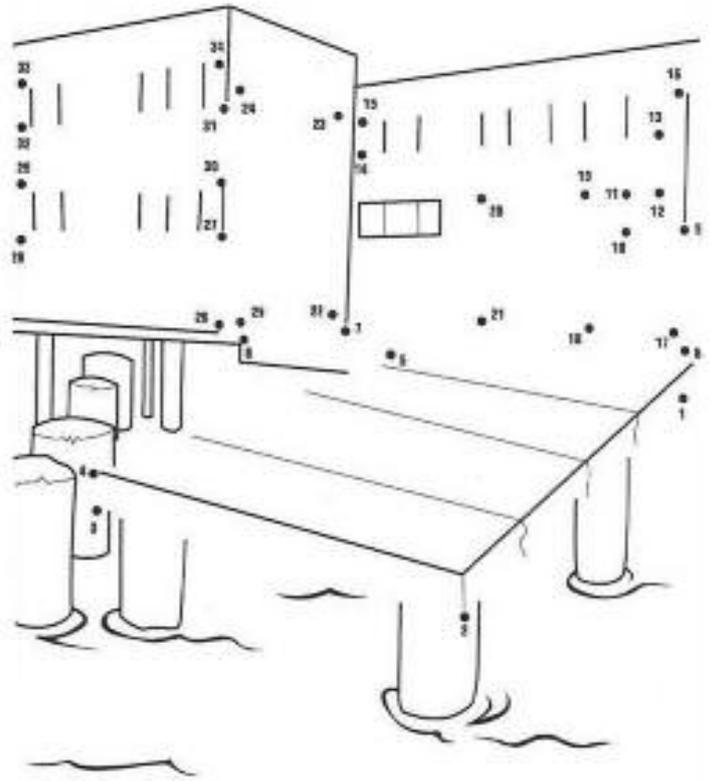


spazio gioco bambini

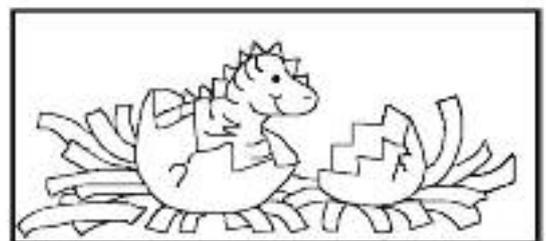
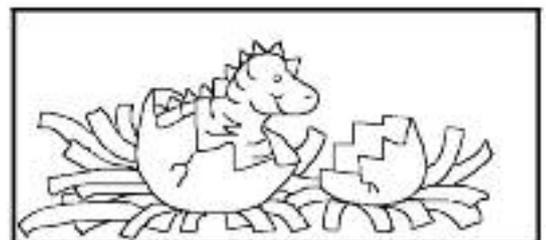
Nina, la lumachina, vuole raggiungere la fragola ma quale strada deve fare?



Unisci i punti da 1 a 34



TROVA LE DIFFERENZE

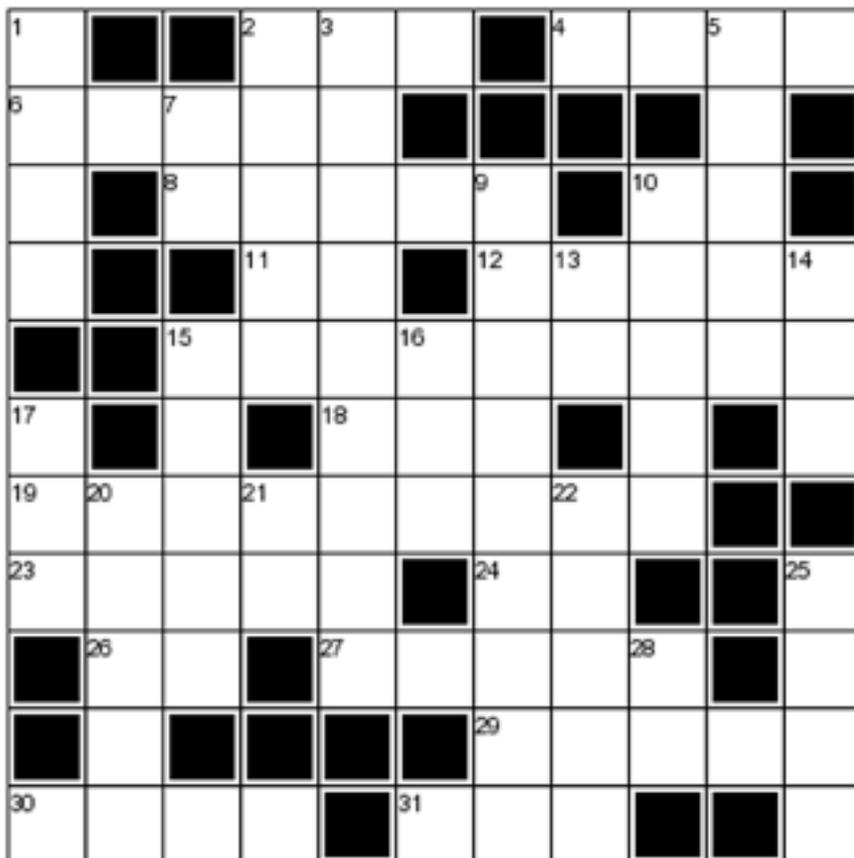


Orizzontali

2. prefisso che vale sei
4. pregiata varietà di cotone
6. si accalca davanti agli sportelli
8. correlativo di tali
10. comprendono inglesi e irlandesi
11. provincia di noto
12. antico sistema monetario usato dai greci nell'Italia meridionale
15. morbidi al tatto
18. fallo tennistico
19. babbeo, citrullo
23. botte, urti
24. nota ed articolo
26. antico dio egizio
27. di maiale
29. nome dell'isola che seguito da est...uno stato
30. le signore del '700
31. il Cole detto "King"

Verticali

1. sorta di focaccia
2. schivate
3. una città della Germania federale
5. Gustav pittore austriaco
7. i limiti di Lecocq
9. inefficacia, vanità
10. adattamento di Iman
13. l'antico "do" musicale
14. il petrolio della mobil
15. l'"ecco!" dell'acrobata
16. viene dopo dom e prima di mar
17. quadro comunitario di sostegno
20. Luisa dello spettacolo
21. Military Police
22. dea cartaginese
25. piccolo lago lombardo
28. era la casa del "leoncino"



Sudoku

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

spazio promo

Le nostre promozioni



Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 6



a pagina 6



a pagina 8



a pagina 10



a pagina 10



a pagina 12

spazio promo

Le nostre promozioni





QUALITÀ
ORIGINALE SVIZZERA.
DAL 1886.

Tosse da raffreddore?

NUOVO:
Da assumere
senza acqua –
pratico da usare
fuori casa



Solo 1 volta al giorno

- Fluidifica il muco denso
- Facilita la tosse
- Rinforza la protezione dei bronchi

Sciropo anche per bambini a partire dai 2 anni

Sono dei medicinali omologati.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ A Novartis
Division

Mi sento
SANDOZ

Febbre Dolori Raffreddore

NeoCitran

Tosse



Agisce contro influenza, raffreddore e tosse.



Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.