RIVISTA DI ATTUALITÀ E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE



ALPINAMED®

B12 TrioSpray dosatore



Integratore alimentare con 3 composti fisiologici della vitamina B12 ad alte dosi.

1 spruzzo contiene 100 µg di vitamina B12. Basta spruzzare in bocca o nel naso. In alternativa, assumere con bevande o alimenti.



B12 Trio

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

gli animali domestici aiutano le persone a combattere la solitudine causata dall'isolamento e hanno un impatto positivo sull'umore. I benefici per la salute e il benessere che derivano dal possedere un animale domestico sono ampiamente riconosciuti, e includono la diminuzione dell'ansia e del senso di solitudine. In questi tempi incerti dovuti alla crisi da coronavirus e alle varie forme di distanziamento, gli animali domestici possono rappresentare un aiuto. Tra i più conosciuti troviamo i cani e i gatti, ma ci sono anche i pesci e i piccoli mammiferi come i criceti, i porcellini d'india e i conigli.

Va però ricordato che gli animali domestici sono una compagnia non soltanto durante l'isolamento, ma per tutta la vita. Sebbene si tratti di un impegno, il giovamento che se ne riceve è impagabile.

Abbiamo forse attirato la vostra curiosità nel fare questa esperienza? Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Sovrappeso e obesità	spazio salute	5	
Sicurezza in viaggio: cintura Nuove regole stradali	e poggiatesta spazio salute	11	47
Perchè avere un animale di compagnia fa bene alla salute spazio salute		15	
Dalla Svizzera al Nicaragua	e ritorno spazio salute	17	
Disturbi dell'umore e stress	spazio verde	21	
Omeopatia e menopausa	spazio salute	23	
Farmacie Spazio Salute	spazio salute	24	FARMACTE SPAZIOSALUTE
Scoprite soluzioni semplici e per dormire	e naturali spazio salute	29	CI
La sindrome dell'intestino irritabile spazio salute		31	
Palliative TI: chi siamo e cosa facciamo spazio associazioni		32	
Consigli d'acquisto	spazio convenienza	37	SPAZIOSALUTE
Emorroidi? Un disturbo frequente spazio salute		39	
Giochi bambini	spazio giochi bamb	41 oini	A Section
Giochi	spazio giochi	43	TEAT
Le nostre promozioni		44	0/0

Marzo 2021

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



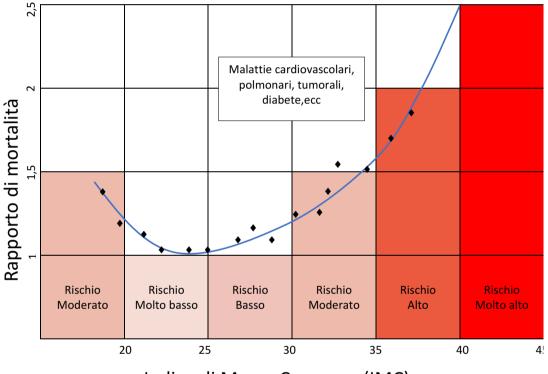


Sovrappeso e obesità

Sovrappeso e obesità sono un importante problema di salute pubblica che, da circa trent'anni, sta aumentando in modo considerevole in Europa e ancora di più in altri paesi come gli Stati Uniti. In alcuni stati la proporzione di persone in sovrappeso o che rientrano in una classe di obesità sta superando il 50%. Oggi si sa che l'obesità, soprattutto quella definita patologica, ovvero con un Indice di Massa Corporea (IMC) superiore a 35 kg/m2, è strettamente correlata con l'apparizione di patologie come il diabete, le malattie cardiovascolari e anche certi tipi di tumori, senza dimenticare gli effetti psicologici dovuti alla stigmatizzazione di questa condizione che ancora oggi si nota ampiamente nella nostra società.

Dr. Med. Francesco Volonté Direttore Sanitario Clinica Sant'Anna Responsabile del Centro di chirurgia dell'obesità EOC

Via Sant'Anna 7 6924 Sorengo Tel. +41 91 993 06 69 fvolonte@clinicasantanna.ch https://www.dr-volonte.ch/



Indice di Massa Corporea (IMC)

Tutto questo porta ad un aumento esponenziale del tasso di mortalità che è direttamente proporzionale all'aumento dell'IMC. Questa tendenza purtroppo si riscontra da qualche anno anche nelle classi di popolazione più giovani.

Ancora oggi si pensa che l'obesità derivi da un bilancio energetico positivo, ovvero un'assunzione di calorie, di energia, che è superiore a quello che si riesce a consumare. In poche parole, sarebbe il frutto di un'iperalimentazione associata ad uno scarso esercizio. Purtroppo, il problema è molto più complesso di così. Anche escludendo i rari casi di malattia metabolica che portano ad una accumulazione eccessiva di adipe, l'obesità risulta dalla disfunzione di meccanismi metabolici complessi, peggiorati da cattive abitudini e da pressioni legate alla società e all'ambiente in cui viviamo oggi. Si nota anche una chiara famigliarità del problema dovuta a tratti genetici che favoriscono il problema, anche se il vero e proprio gene dell'obesità non è ancora stato messo in evidenza oggi nell'uomo.



spazio salute

Il nostro corpo, probabilmente a causa di meccanismi ancestrali che ci hanno permesso di sopravvivere in tempi di carestie, è contento delle riserve accumulate e tenderà a non volerle lasciar partire. Per questa ragione il peso perso durante una dieta, tanto più questa sarà drastica, verrà rapidamente ripreso una volta ritornati ad un regime "normale" con qualche kilogrammo in più del peso di partenza, a causa dell'effetto yo-yo ben conosciuto. Per questa ragione più del 90% dei pazienti non riuscirà a mantenere a lungo il peso perso durante una dieta. Oggi uno dei metodi più efficaci per perdere peso e soprattutto mantenerlo entro limiti normali è quello di affrontare un percorso che porterà verso la chirurgia bariatrica.





Per accedere a questo percorso il paziente deve soddisfare certe condizioni. Queste non sono un ostacolo alla realizzazione di un intervento bariatrico ma servono per identificare e preparare il paziente all'operazione, affinché possa trarne il maggior beneficio. Se l'IMC è superiore a 35, se sono stati effettuati per almeno due anni dei tentativi seri di perdita ponderale con seguito dietistico o medico senza successo, e se il paziente si impegna a essere seguito dal suo chirurgo, dal suo medico curante e dalla dietista negli anni a venire, allora è il candidato ideale. In questi casi l'assicurazione sanitaria coprirà i costi dell'operazione e delle cure post-operatorie.

Dopo un primo colloquio con il chirurgo, il paziente è indirizzato ai diversi specialisti che compongono il team multidisciplinare, al fine di identificare eventuali controindicazioni a livello polmonare, cardiaco o endocrinologico che potrebbero controindicare l'accesso a questo tipo di chirurgia. Il paziente avrà anche una gastroscopia che aiuterà a quidare, insieme all'anamnesi presa durante la discussione con il chirurgo, la scelta del tipo di intervento più adatto alla sua situazione. Non tutti i pazienti in effetti beneficeranno dello stesso tipo di operazione perché non tutte le operazioni sono adatte ad ogni tipo di paziente. Vedrà poi lo psicologo e incontrerà la dietista che lo accompagnerà nel percorso preparandolo alle varie tappe prima, durante il periodo perioperatorio e dopo l'operazione. In effetti è importante capire che l'intervento è solo una (piccola) parte di un percorso atto a cambiare radicalmente lo stile di vita del paziente. Non si tratta di una bacchetta magica che permette di mantenere delle abitudini che si sono probabilmente radicate negli anni e che non permettono più di uscire dal circolo vizioso dell'obesità. È il passo necessario per rendere efficaci, visibili e duraturi tutti i cambiamenti alimentari sociali e psicologici a cui il paziente si è preparato durante il bilancio. L'intervento stesso porterà poi il paziente a perdere peso in modo significativo e sostenibile, migliorare e curare le malattie associate come il diabete, l'ipertensione, le apnee del sonno, i dolori osteoarticolari. Permetterà di migliorare e curare il reflusso gastroesofageo e l'ernia iatale e di riacquistare una migliore qualità di vita con una ripresa dell'attività fisica.

Studi recenti mostrano anche una diminuzione dell'incidenza di patologie tumorali in pazienti che hanno beneficiato di un intervento di chirurgia bariatrica ritornando in un range normale di IMC.





Sii pronto con Nexcare[™] Active Tape.

Protezione con imbottitura per la tua pelle. Aiuta a prevenire le vesciche e continua a restare attaccato, anche quando si bagna durante l'attività.



Repartez de plus belle.

spazio salute

Gli interventi "classici", ovvero con un rapporto rischio-benefici migliore, che si effettuano alle nostre latitudini, sono il bypass gastrico e la gastrectomia lineare verticale o "sleeve".

Gastrectomia verticale parziale o sleeve Roux-in-Y Bypass Gastrico Pozione di stomeco extra Tasca cestrica Gastractomia verticale hudvo stamenti Promote di stomero Duodeno ármossa. estimo Digiuno Suchi dicestivi

Quando l'IMC supera i 50 o ci sono più patologie associate, ci si può dirigere verso interventi più incisivi come lo switch duodenale o il SADI-S, interventi riservati però ad un ristretto numero di pazienti. L'anello gastrico, molto utilizzato fino allo scorso decennio, è oggi praticamente abbandonato dalla maggior parte dei grandi centri bariatrici in quanto legato a tutta una serie di complicazioni dovute alla presenza del corpo estraneo. Lo stesso si può dire per il palloncino gastrico che, pur permettendo una temporanea perdita ponderale, può dare delle complicazioni anche gravi. Il peso perso sarà rapidamente riguadagnato all'ablazione di quest'ultimo che può rimanere in sede solamente per un tempo molto limitato.

Oggigiorno le operazioni come il bypass gastrico e la sleeve sono effettuate in laparoscopia, con tre o quattro piccole incisioni di 1 cm. L'intervento si svolge in un'ora o un'ora e mezza di tempo e il ricovero dura dai 2 ai 3 giorni. La convalescenza è molto soggettiva ma in media si aggira intorno alle tre settimane. Il paziente, dopo i primi 10 giorni, dove non compie sforzi, riprende comunque la maggior parte delle sue attività quotidiane e talvolta può già tornare al lavoro. Durante il primo mese il paziente perde in media una decina di kilogrammi. E il peso continua poi a scendere nei mesi successivi in modo meno rapido. È molto importante il seguito dietistico che permette di perdere massa grassa e mantenere il più possibile massa muscolare e la fisioterapia di ricondizionamento, gli esercizi e il moto che il paziente riuscirà a compiere per consolidare i risultati ottenuti.

Se l'intervento permette in modo rapido ed efficace di perdere peso, facendo un reset a livello di metabolismo, il paziente deve essere cosciente che si tratta di un vero e proprio cambiamento dello stile di vita, una nuova vita che gli si apre davanti. La facilità con cui potrà muoversi, la diminuzione e la cura delle comorbidità legate all'obesità, il ritorno ad una vita sociale normale sono i punti chiave di questo percorso dove l'impegno e l'implicazione del paziente rimangono garanti del successo a lungo termine.

Sempre più pazienti sono indirizzati verso questo tipo di chirurgia, unico trattamento oggi in grado di promuovere una perdita ponderale importante e soprattutto mantenerla nel tempo.

Dr. Med. Francesco Volonté



Sciroppo al gusto di ciliegia, preparato fresco.

- Aumenta le ridotte capacità fisiche e mentali.
- Agisce contro la stanchezza, la mancanza di concentrazione e la tensione nervosa.
- Sostiene l'organismo durante e dopo una malattia.
- Con un edulcorante che preserva i denti, adatto ai diabetici.
- In libera vendita in farmacia e drogheria.
- Adesso è anche disponibile una confezione grande per un trattamento di 30 giorni.
- Made in Switzerland.





È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo

IBSA Institut Biochimique SA Swiss Business Operations Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



SE HAI CRAMPI AL POLPACCIO DOPO 5 MINUTI DI JOGGING.





PER SOSTENERE LA FUNZIONALITÀ DEI MUSCOLI.

www.magnesium-biomed.ch

Il magnesio contribuisce alla normale funzione muscolare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.



Sicurezza in viaggio: cintura e poggiatesta

Cinture di sicurezza da record

In Svizzera la cintura di sicurezza è obbligatoria (40 anni fa veniva introdotto l'obbligo). E gli svizzeri sono ligi al dovere: oggi il 95% di loro allaccia la cintura, un record! Tra i passeggeri posteriori il tasso scende invece al 78%.

Lo sapevi che...

- ... in caso di impatto frontale a 30 km/h il tuo peso si moltiplica per 20?
- ... basta un urto a 30km/h per perdere la vita?
- ... un impatto a 50km/h corrisponde a un salto dal 3° piano?
- ... la cintura di sicurezza raddoppia le probabilità di sopravvivenza dopo un incidente?

bfu bpa . upi

Pascal Agostinetti Capodelegato UPI per la Svizzera meridionale

La cintura salva la vita! Negli ultimi 10 anni grazie alle cinture di sicurezza, sulle strade svizzere sono stati evitati quasi 7000 feriti gravi e circa 770 morti.



I 5 consigli principali

- Allacciare sempre la cintura, deve diventare un gesto automatico
- La cintura è obbligatoria per tutti, anche per i passeggeri posteriori
- Tendi bene la cintura, tieni presente che gli abiti pesanti ne pregiudicano il funzionamento
- Regola l'altezza del poggiatesta con il lato superiore all'altezza della sommità del capo
- Controlla anche la distanza tra capo e poggiatesta, max. 5 cm

Prodotti sicuri

Forse non tutti sanno che esistono degli adattatori per cintura di sicurezza in gravidanza. Questi adattatori proteggono il nascituro dalle lesioni in caso di urto.

Come funziona

La guida sposta la cintura addominale verso il basso, facendola passare sul bacino e non più sulla pancia della donna incinta. In caso di collisione frontale la guidatrice viene trattenuta sull'altezza dell'anca e delle cosce. In tal modo, il sistema protegge il nascituro dagli impatti estremi.







spazio salute

Il poggiatesta protegge

Anche il poggiatesta può attenuare le conseguenze di un incidente. Un poggiatesta regolato correttamente stabilizza la testa in caso di impatto e ti protegge da lesioni alla nuca, in particolare dal colpo di frusta.

Come regolarlo?

Idealmente il lato superiore del poggiatesta dovrebbe trovarsi alla stessa altezza della sommità del capo. In ogni caso sopra l'altezza delle orecchie. La distanza tra il capo e il poggiatesta deve essere ridotta al minimo, max. 5 cm.



Cerca su youtube il nostro video "Regolare correttamente il poggiatesta" dove Uwe Ewert, collaboratore scientifico del settore ricerca UPI, ti spiega modalità e vantaggi di un poggiatesta ben regolato.

Nuove regole stradali dal 2021

Dal 1.1.2021 sono entrate in vigore una serie di nuove regole stradali. Per spostarsi in tutta sicurezza in strada vale la pena conoscerle prima di mettersi alla guida. Di seguito trovate una panoramica delle principali modifiche.

In bici: svolta a destra con il rosso e bimbi sul marciapiede

Chi si sposta in bicicletta o in ciclomotore adesso è autorizzato a svoltare a destra al semaforo col rosso, a patto che sia esplicitamente segnalato.

Un'altra novità è che ora, in assenza di una ciclopista o di una corsia ciclabile, i bambini fino a 12 anni possono andare in bicicletta sul marciapiede.

In autostrada: superamento a destra, immissione a cerniera e corridoio di emergenza Il superamento a destra ora è permesso anche in caso di traffico incolonnato su un'unica corsia. Tuttavia, resta il divieto di sorpasso a destra, ovvero tramite manovra di uscita seguita da rientro immediato.

In autostrada vige inoltre l'obbligo di **immissione a cerniera** se una corsia autostradale è interrotta. Le automobiliste e gli automobilisti che viaggiano sulla corsia libera dovranno agevolare l'entrata dei veicoli provenienti dalla corsia chiusa.

In caso di traffico rallentato o code è obbligatorio formare un corridoio d'emergenza. Il corridoio d'emergenza deve separare la corsia più esterna a sinistra e quella immediatamente adiacente. Quindi, i veicoli sulla corsia di sinistra si spostano il più possibile a sinistra. Tutti gli altri veicoli si spostano il più possibile a destra.

Velocità 100 km/h per autoveicoli leggeri con rimorchio

Chi circola con un autoveicolo leggero con rimorchio il cui peso totale non superi le 3,5 tonnellate, in futuro potrà viaggiare a 100 km/h invece degli 80 km/h finora consentiti (se previsto dalla tipologia del rimorchio).

L'Ufficio federale delle strade USTRA offre un'ampia panoramica di queste e di altre modifiche. (www.astra.admin.ch), così come il sito del Touring Club Svizzero (www.tcs.ch).

Queste nuove regole portano a situazioni nuove e insolite per tutti, bisognerà pertanto sezione Strada e Traffico. prestare particolare attenzione!



Ulteriori suggerimenti di sicurezza e informazioni sull'argomento li trovate sul sito www.upi.ch,



SiderAL® Ferrum –

Integratore alimentare con ferro sucrosomiale e vitamine

- ✓ ottima tollerabilità
- buon assorbimento nell'organismo
- nessun disturbo gastrointestinale quali ad esempio nausea e stipsi
- ✓ nessun sapore metallico

Disponibile nella vostra farmacia o drogheria



FRESENIUS KABI

caring for life



Altre informazioni: www.sideralferrum.ch



SiderAL® Ferrum Active per gli adolescenti e gli adulti SiderAL® Ferrum Folic per le donne con aumentato fabbisogno di ferro

Perchè avere un animale di compagnia fa bene alla salute

Non tutti sanno che avere un animale da compagnia in casa può aiutare la nostra vita. Non c'è niente di meglio che dare e ricevere affetto, ed è proprio per questo che avere degli animali domestici fa bene alla salute: aumentano i pensieri positivi, ci fanno sentire bene con noi stessi e ci aiutano a ridurre lo stress. Avere un animale in casa è un impegno che richiede soldi, tempo e lavoro: bisogna assicurarsi che sia vaccinato, sano, educato e ben nutrito. Tuttavia, lo sforzo che comporta avere degli animali domestici non è nulla se paragonato ai benefici per la nostra salute, sia fisica sia mentale.

Farmacisti Spazio Salute

Riduce lo stress e ti fa sentire bene

Gli animali domestici aiutano a concentrarsi sul presente, soprattutto nel momento in cui passi del tempo con loro, distraendoti da pensieri angoscianti o preoccupazioni che riguardano il passato o il futuro. Inoltre, accarezzare il tuo animale stimola il rilascio di ossitocina, sia per te che per lui, e aiuta a diminuire i livelli di stress: il contatto con gli animali aiuta la tua psiche, aumenta l'attività celebrale e ti appaga. La presenza costante, affettuosa e anche impegnativa degli amici a quattro zampe può anche essere determinante nel combattere la solitudine.

Ti fa fare movimento

Uno studio recente ha dimostrato che chi deve accudire un amico a quattro zampe, è mediamente più magro e in forma di chi non ha animali domestici: avere un cane, per esempio, comporta diverse passeggiate al giorno, quindi più movimento fisico. Potrai fare lunghe camminate, correre all'aria aperta, come anche condividere una nuotata al mare: le attività da fare con il tuo cane sono davvero tantissime e potrai rimanere in forma migliorando anche il legame con lui. Anche per questo, avere un animale domestico riduce il rischio di malattie cardiovascolari: una ricerca dell'American Heart Association ha infatti dimostrato che, chi possiede un cane, essendo meno stressato e facendo più moto, sarebbe meno esposto ad alcuni importanti fattori di rischio quali il sovrappeso, il diabete, la pressione alta e godrebbe dunque di una forma fisica migliore.

Aiuta a socializzare

Andare con il cane al parco, portare il gatto dal veterinario come anche solo andare al negozio di animali per comprare il cibo ai pesci rossi: queste sono tutte attività che ti aiuteranno a socializzare e conoscere persone nuove, accomunate dall'amore per gli animali. La riscoperta del dialogo e la capacità di rapportarsi con perfetti sconosciuti ti farà sentire meglio, giorno dopo giorno. Oltretutto uno studio condotto da Dog's Trust ha dimostrato che chi esce a spasso con il cane risulta più attraente e ha realmente più probabilità di fare conoscenze, stringere amicizie e, magari, incontrare il futuro partner.

In particolare avere un animale domestico comporta enormi benefici per i più piccoli. Vediamo i più importanti. **Riduce le allergie**

Una recente ricerca del Department of Public Health Sciences dell'Henry Ford Hospital di Detroit ha dimostrato che vivere con un animale domestico rinforza il sistema immunitario dei bambini, sia verso virus e batteri sia per le più comuni forme di allergia.

Insegna a essere responsabili

Avere un animale domestico insegna ai bambini cosa vuol dire prendersi cura di un essere vivente. Anche compiti semplici come dare il cibo al pesce rosso o cambiare l'acqua al gatto renderanno il bambino partecipe nella cura dell'animale, insegnandogli ad essere responsabile.

Migliora le capacità di lettura

I bambini che leggono le fiabe o un libro al loro animale domestico mostrano costanti miglioramenti nelle abilità di lettura: gli animali, infatti, sono creature pazienti e gentili che aiutano a ridurre lo stress da prestazione nei piccoli lettori.

Dà conforto e sicurezza

Soprattutto per i più piccoli, avere accanto un animale domestico da coccolare o da stringere forte nei momenti più difficili, come anche un amico sempre disponibile al gioco e alle coccole, è fondamentale per sfogare lo stress delle piccole delusioni o i momenti di solitudine.

Farmacisti Spazio Salute









Dalla Svizzera al Nicaragua e ritorno

Un'esperienza di cooperazione può cambiare la vita di tante persone, nel Sud e nel Nord del mondo. Anna Romanens, cooperante di Comundo/Inter-Agire in Nicaragua dal 2013 al 2016, ci racconta di come quel periodo a Ocotal le sia utile ancora oggi, nel suo ruolo di direttrice d'istituto a Brissago.



"Se oggi ho questo posto di lavoro, è anche grazie all'esperienza che ho fatto come cooperante".

Anna Romanens ha studiato pedagogia curativa a Friborgo e si è specializzata in autismo. Oggi dirige l'Istituto Miralago di Brissago, struttura che accompagna in modo particolare persone adulte con handicap mediograve.

Da marzo 2013 a febbraio 2016 è stata cooperante di

Comundo/Inter-Agire a Ocotal, nel Nord del Nicaragua. Lo scopo del suo interscambio era rafforzare il CRRET (Centro regionale di riabilitazione e di intervento precoce) attraverso la forma-

zione di professionisti e genitori, affinché potessero occuparsi al meglio dei loro bambini in difficoltà. In Nicaragua non esisteva, né esiste ancora oggi, un centro specializzato nel trattamento di bambini con disturbi dello spettro autistico. L'educazione inclusiva è un obiettivo politico, ma nella realtà mancano gli strumenti per realizzarla: non ci sono le figure professionali competenti e i supporti didattici adatti. Il CRRET si trovava guindi con moltissime richieste che non poteva affrontare in modo adeguato per mancanza di risorse e di competenze specifiche. L'arrivo di Anna ha significato una svolta: "Ho trovato un clima di apertura, fiducia, entusiasmo che ci ha permesso di fare tantissimo, pur con le poche risorse a disposizione. Mancavano ad esempio gli strumenti didattici adequati, materiale di solito costruito in legno e stoffa di ottima qualità. Non sapevamo proprio come applicare alcune procedure senza questi utensili. Abbiamo pensato alla raccolta fondi per comprarli, oppure di farli arrivare direttamente dall'Europa - ricorda –. Ma poi come avrebbero fatto i genitori a proseguire le terapie a casa? Allora, abbiamo scelto la via pragmatica: li abbiamo costruiti noi stessi attraverso il riciclaggio: scatole delle scarpe, cartoni delle uova, bicchieri di carta, bottiglie di plastica, cose che ogni famiglia poteva trovare facilmente. In questo modo, grazie a un manuale elaborato appositamente, i genitori potevano realizzare da sé e quasi a costo zero quanto necessario per le terapie dei propri figli".

Da piccolo istituto a centro specializzato

Ed è così che, pian piano, grazie al sostegno della giovane ticinese, al lavoro in rete con le famiglie degli utenti e all'entusiasmo delle colleghe, quello che era un piccolo istituto nel nord del Nicaragua è pian piano diventato il centro di competenza specifico a livello nazionale per le persone con autismo, riconosciuto oggi dal Ministero della sanità e dell'educazione e dalla maggior parte dei neurologi e psichiatri di tutto il paese. Il personale è infatti stato formato in modo Durante la collaborazione con l'educatrice specializzata Anna Romanens il CRRET di Ocotal ha rafforzato il partenariato con le famiglie: qui una madre assiste alla sessione del proprio figlio, per poter poi proseguire la terapia anche a casa.





spazio salute

specifico e continua tuttora a diffondere queste conoscenze a livello locale e nazionale. "Assieme ai miei colleghi abbiamo ottenuto grandi risultati: giornali, radio e televisioni hanno cominciato a parlare del tema, provocando riflessioni, rivendicazioni e miglioramenti concreti nella vita di molti bambini affetti da autismo. Inoltre, abbiamo contribuito alla formazione di insegnanti di educazione speciale provenienti da tutto il paese, su richiesta del Ministero dell'educazione. E queste formazioni continuano tuttora".

Diventare invisibile

La cooperazione allo sviluppo, per come la intende Comundo/Inter-Agire, punta all'autodeterminazione: lo scopo ultimo dell'interscambio è migliorare le condizioni di vita delle popolazioni coinvolte senza che vi sia dipendenza dall'estero. La cooperante Anna ha quindi dovuto lavorare duramente per preparare la sua partenza: "La fase più impegnativa è stata proprio quella di garantire il trasferimento delle competenze – racconta Anna –. Per molto tempo ero stata il punto di riferimento per le mie colleghe, che si rivolgevano a me per qualsiasi dubbio. Abbiamo quindi lavorato parecchio per spingere ognuno a mettere in pratica e a trasmettere a sua volta quanto appreso. lo c'ero ancora, ma ero come invisibile: hanno così dovuto tutti prendere l'iniziativa e continuare come se io fossi già partita".

Le relazioni invece, non sono sparite, tutt'altro: sono nate delle grandi amicizie, con i colleghi di lavoro e i genitori degli utenti, che continuano tuttora: "Il Nicaragua è parte del mio quotidiano: c'è un continuo scambiarsi informazioni via mail o WhatsApp! Oggi sono molto orgogliosa e felice quando mi rendo conto di quanto hanno imparato i miei colleghi, quanti progressi sono stati fatti e quanto ora siano in grado di affrontare le difficoltà autonomamente".

Il ritorno in Svizzera

Dal suo interscambio, come spesso succede, Anna è tornata cambiata: "Ho vissuto una crescita incredibile, sia a livello personale che professionale. Ho imparato ad arrangiarmi in qualsiasi situazione, ad essere creativa, a cercare una soluzione anche quando sembra impossibile. Nei tre anni passati a Ocotal non ho mai sentito le mie colleghe lamentarsi, nonostante le risorse limitate e la situazione oggettivamente difficile. Anch'io ora cerco di affrontare gli avvenimenti sempre con il sorriso sulle labbra".

L'esperienza all'estero l'ha costretta a mettere in pratica competenze che sono fondamentali anche nel suo lavoro attuale: "In una situazione del genere era necessario osservare e capire il funzionamento dell'associazione prima di intervenire. Questo mi ha insegnato a inserirmi con sensibilità in una struttura già avviata, a lavorare con persone che non si conoscono ancora e in un contesto culturale diverso. Chi mi ha ingaggiata ha dato molta importanza a questa mia esperienza all'estero, a cui attingo ancora regolarmente: anche qui a Brissago cerchiamo di valorizzare sempre di più la collaborazione tra famiglie, personale di cura ed educatori. Racconto spesso ai genitori degli utenti del Miralago quello che ho vissuto in Nicaragua: per spronarli e spiegare loro che non sono soli, che se ce la fanno loro, ce la possiamo fare anche noi qui!".

Comundo è la principale organizzazione non governativa svizzera di cooperazione allo sviluppo tramite l'interscambio di persone. Attualmente sono circa un centinaio i cooperanti che in tutto il mondo sono impegnati in interscambi professionali che durano da uno a tre anni. I ticinesi sono una decina.

Maggiori informazioni: www.comundo.org/it FB: @comundobellinzona Tel: 058 854 12 10 bellinzona@comundo.org

Per ricevere gratuitamente la rivista di Comundo: www.comundo.org/cartabianca











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

Medicamento fitoterapeutico

Prostasan®

Per alleviare i disturbi causati da un ingrossamento iniziale delle prostata.

Una risposta naturale



Disturbi dell'umore e stress

La vita è un "viaggio" magnifico e unico, ma talvolta può metterci alla prova con situazioni stressanti e faticose che alterano il nostro benessere psicofisico generando sbalzi d'umore, ansia, stanchezza persistente e molto altro ancora.

Il periodo intenso che stiamo vivendo ora legato alla pandemia, ne è sicuramente un buon esempio: i continui cambiamenti e l'incertezza che lo caratterizzano possono generare facilmente sentimenti difficili da gestire. Nel caso in cui si avvertisse una spiacevole sensazione di disagio, nervosismo o agitazione si può ricorrere all'utilizzo di rimedi naturali in grado di alleviare i disturbi legati alla sfera emotiva e permettere di ritrovare il giusto equilibrio.

In commercio esistono differenti soluzioni che spaziano dalla fitoterapia all'aromaterapia, alle tecniche di rilassamento classico fino ad arrivare ai rimedi omeopatici o spagirici.

Qui di seguito sono elencate alcune piante utilizzate nel trattamento di disturbi dell'umore o negli stati di stress.

Iperico

L'Iperico, anche noto con il nome di Erba di San Giovanni, è una pianta ben conosciuta e sovente utilizzata in caso di abbassamento del tono dell'umore. Essa possiede infatti delle proprietà sedative e antidepressive dovute alla sua azione su alcuni mediatori del sistema nervoso centrale. Si può assumere sotto forma di compresse, tisana o tintura madre. Vista la sua interazione con svariati medicamenti la sua assunzione va discussa e accordata con uno specialista.

Melissa

La Melissa è una pianta calmante, assunta di norma sotto forma d'infuso e permette di contrastare gli stati d'ansia e d'agitazione. Possedendo anche delle proprietà antispasmodiche e antinfiammatorie può essere utilizzata per alleviare i disturbi dell'apparato gastrointestinale legati allo stress.

Lavanda

La Lavanda permette di allentare la morsa dello stress e può essere assunta sia per via interna sotto forma di tisana, sia esterna come l'olio essenziale o i fiori essiccati.

Le buone abitudini come alleato per migliorare l'umore

Innanzitutto, bisogna avere un'alimentazione sana ed equilibrata. Questo permette di poter assumere tutte le sostanze necessarie al buon funzionamento del nostro sistema nervoso centrale: flavonoidi, omega 3, vitamina B, zinco, ferro e magnesio sono solo alcune delle sostanze indispensabili a mantenere l'organismo in forze e in equilibrio. Sono invece da evitare caffè e bevande eccitanti in quanto possono provocare un eccessivo nervosismo o addirittura degli stati d'ansia.

La luce solare, la giusta dose di sonno (per un adulto equivale a 7-8 ore) e un esercizio fisico regolare sono ottimi compagni di vita. Quest'ultimo aiuta a mantenere alto l'umore tramite il rilasciamento d'endorfine. Esistono anche tecniche di rilassamento che permettono d'interrompere il ciclo del continuo rimuginamento quali lo yoga, la meditazione, lo shiatsu e l'aromaterapia: tutte tecniche che danno al cervello il tempo di "metabolizzare" i propri pensieri.

Bisogna comunque fare attenzione che gli episodi ansiogeni non diventino frequenti, iniziando a sfociare in una forma di depressione. Nel caso in cui questo dovesse succedere è bene rivolgersi ad un medico specializzato.

Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti Spazio Salute



Iperico



Melissa



Lavanda





L'omeopatia e la menopausa

La menopausa è un periodo di grandi cambiamenti per la donna. Essa corrisponde alla fine dell'attività delle ovaie e quindi della fertilità femminile. Essa è associata a numerose trasformazioni nell'organismo in seguito allo scombussolamento ormonale che si manifesta. La fine delle mestruazioni può in effetti essere accompagnata da diversi disturbi particolarmente spiacevoli come vampate di calore, secchezza cutanea, indebolimento delle ossa, aumento di peso, sonno meno riparatore, sbalzi d'umore, episodi di depressione... Per accompagnarvi in questo periodo delicato, l'omeopatia può rivelarsi particolarmente benefica. E ad ogni male il proprio rimedio. Ecco una breve panoramica.

L'osteoporosi è particolarmente frequente nelle donne in menopausa. Per lottare contro la demineralizzazione, si possono associare i tre rimedi unitari calcarei, **Calcarea Phosphorica**, **Carbonica** e Fluorica a **Silicea**. Contro le vampate di calore, quando si presentano, **Belladonna** è il rimedio di predilezione.

In caso di sovrappeso e sudorazione abbondante, **Glonoïnum** è consigliato. In caso di una ritenzione idrica generalizzata, pensate a **Natrium Sulfuricum**. Per alleviare i disturbi della circolazione, le discese d'organi, gli stati depressivi e di stanchezza mattutina, Sepia può essere utilizzato. Per quanto riguarda la posologia, 3 granuli 3 volte al giorno in diluizione 9CH sono spesso indicati. Il consiglio del vostro terapista o farmacista omeopata è in questo caso essenziale: egli saprà adattare la posologia in funzione dell'intensità dei sintomi e del vostro stato generale.

Per i disturbi del sonno, **Passiflora** e **Gelsemium** sono fondamentali. Questi due rimedi calmano, rilassano e facilitano l'addormentamento, e **Gelsemium** è anche particolarmente utile nei casi di ansia e di stress. Non bisogna inoltre dimenticarsi del tiglio, **Tilia Argentea**, che può essere assunto sotto forma d'infusione prima di coricarsi.

In questo periodo molto particolare che è la menopausa, l'importanza di fare attenzione al proprio equilibrio generale è primordiale. Quest'ultimo si ottiene attraverso un'alimentazione sana, un'attività fisica regolare, un sonno riparatore, una vita sociale ricca di contatti con i propri cari, dei momenti per sé... Tutti questi elementi sono essenziali per mantenere in buona salute fisica e psichica l'organismo.

Come tutti gli scombussolamenti ormonali, per esempio la pubertà o la gravidanza, le manifestazioni della menopausa possono essere multiple e variare molto da una donna all'altra. Essendo l'omeopatia un approccio terapeutico globale centrato sull'individuo, essa è particolarmente indicate in questi casi. L'avviso di un medico o un farmacista omeopata si dimostra essenziale per la scelta del o dei rimedi necessari in funzione dei disturbi incontrati. Non esitate quindi a rivolgervi a loro.

Farmacisti Spazio Salute

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

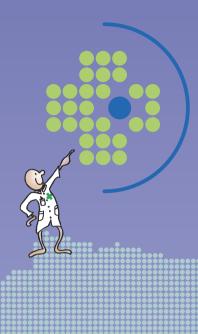
Via Cantonale Tel. 091 946 44 11

Tesserete

Via Canonica Tel. 091 943 19 21

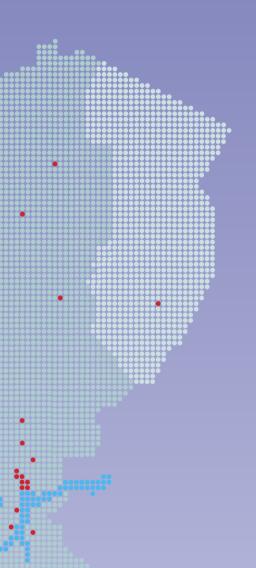
Vezia

Stabile ai Cedri Tel. 091 967 19 19



Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina

FARMACIE SPAZIO**SALUTE**









Via Pini 18 Tel. 091 862 12 12

Farmacia Cugini



Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83 Tel. 091 857 12 51

Farmacia Moretti







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 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 Marcetto 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





spazio agenda

Calendario 2021 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:

Aprile

Colomba pasquale offerta dalle **Farmacie Spazio Salute**



Potete consultare le condizioni del concorso

presso le farmacie

www.farmaciespaziosalute.ch

Maggio



Caramelle Santasapina in collaborazione con

A. Vogel



Giugno

Cuscino

in collaborazione con

Sandoz



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!













Scoprite soluzioni semplici e naturali per dormire bene

Se il COVID-19 non vi fa chiudere occhio, scoprite soluzioni semplici e naturali per dormire bene.

Farmacisti Spazio Salute

Passiamo un terzo della nostra vita a dormire, una fase indispensabile per rigenerare il corpo e la mente. In questo periodo molto particolare, un cattivo sonno può avere conseguenze gravi sulla salute. Scoprite come prevenire i disturbi del sonno in modo naturale e per le persone di tutte le età, con 4 domande.

Ouali sono le cause dei disturbi del sonno?

Ciascuno di noi risponde in modo personale e istintivo alla situazione che si è creata con il COVID-19, ma lo stress cronico causato dalla pandemia fa sorgere molte domande e preoccupazioni che si ripercuotono sul sonno. Lo stato di ansia provocato dallo stress genera un'attività cerebrale intensa e continua che può perturbare le varie fasi del sonno. Infatti, è lo stress il miglior nemico delle vostre notti.

Quali sono le conseguenze di un cattivo sonno?

La mancanza di sonno favorisce i disturbi responsabili della cattiva percezione delle cose, dell'ipersensibilità con sensazioni molto più negative che positive, di un calo delle difese immunitarie e di disordini del metabolismo (aumento di peso, aumento delle patologie cardiovascolari).

Si pensa sempre ai sonniferi come terapia, ma è questa la buona soluzione?

Non necessariamente, perché i sonniferi modificano la struttura del sonno che quindi non avrà la stessa qualità di un sonno senza farmaci chimici. Infatti, è proprio durante le fasi del sonno che si costituisce la maggior parte delle nostre difese immunitarie o hanno luogo i processi di rigenerazione cellulare. Quindi, ad esempio dopo un episodio infettivo, avere un sonno di cattiva qualità può aumentare la durata della convalescenza e causare disturbi diversi come mal di testa o dolori vari. I farmaci chimici rappresentano soluzioni facili che comportano rischi significativi di tolleranza e di dipendenza e, per questo motivo, in teoria, dovrebbero essere utilizzati solo per periodi brevissimi. Alla luce della situazione attuale, si dovrebbero quindi preferire i farmaci naturali come prima scelta.

Che cosa si deve fare per prevenire lo stress e risolvere il problema di fondo?

La prima soluzione è agire! Agire sul proprio stile di vita: ridurre le sostanze eccitanti come il caffè, le sigarette, gli zuccheri veloci e, soprattutto, fare attività fisica. Lo sport è un ottimo antistress che non comporta effetti collaterali.

Anche le tecniche di rilassamento e di meditazione sono molto utili per distendersi. Ad esempio, contare fino a 10 respirando lentamente e a fondo permette al cervello di staccare la spina. Per concludere, esistono medicamenti naturali o tisane che contengono piante come la valeriana, la passiflora o il tiglio che hanno virtù sedative e permettono ai muscoli di rilassarsi per aiutarvi a dormire meglio.

Pertanto, i medicamenti omeopatici in forma liquida sono molto utili, perché sono facili da dosare: li può utilizzare tutta la famiglia. Inoltre, si tratta di un approccio molto interessante, in quanto non presentano interazioni farmacologiche o rischi di dipendenza.

Farmacisti Spazio Salute



LACTIBIANE







La sindrome dell'intestino irritabile (SII)

La SII è un disturbo digestivo caratterizzato da dolori addominali associati a disturbi Farmacisti Spazio Salute cronici del transito intestinale.

Definizione

La sindrome dell'intestino irritabile (SII) colpisce tra il 10 e il 20% delle popolazione occidentale, con una quantità di donne doppia rispetto a quella maschile. Detta anche "colopatia funzionale", si caratterizza per dolori addominali associati a disturbi cronici del transito intestinale. Per questo motivo, può avere un impatto importante sulla qualità della vita.

I sintomi

I sintomi della SII sono vari (dolori addominali, gonfiore, diarrea, costipazione) e si manifestano con livelli d'intensità variabili.

Gli ultimi criteri diagnostici definiscono, d'altronde, la SII come una patologia caratterizzata da dolori addominali ricorrenti (almeno una volta a settimana durante gli ultimi tre mesi) associati ad almeno due dei criteri seguenti:

- Problemi legati alla defecazione;
- Modifica della frequenza delle feci:
- Modifica della consistenza delle feci.

Le origini

Le origini della SII sono molteplici e complesse. Nuovi meccanismi sono stati recentemente menzionati: ipersensibilità viscerale, microinfiammazione dei tessuti e un'implicazione dell'asse cervello-intestino. Sembra inoltre che stress, infezioni croniche e assunzione di antibiotici possano essere fattori scatenanti della patologia.

L'implicazione dell'intestino

Il nostro microbiota intestinale, costituito da miliardi di batteri, influenza le nostre funzioni corporee e il nostro benessere. Insieme alla barriera intestinale, questi batteri formano un ecosistema implicato nella digestione e la protezione dell'organismo contro i patogeni. Alcuni fattori legati al nostro stile di vita possono perturbare questa armonia e provocare un disequilibrio che potrebbe favorire l'apparizione dei disturbi digestivi, come la SII.

I trattamenti classici

Giacché, sfortunatamente, non esistono, a oggi, trattamenti specifici per questo disturbo, le soluzioni attualmente proposte puntano a ridurne i sintomi e possono variare secondo le persone: antidiarroici per le persone che soffrono di diarrea, lassativi in caso di costipazione, antispasmodici per ridurre il dolore o persino antidepressivi quando si pensa che la comparsa della SII potrebbe essere legata allo stato emotivo dell'individuo.

L'interesse dei fermenti lattici

Con l'ampliamento degli studi sul microbiota intestinale, si è potuto constatare che la presenza della SII è spesso associata a una perturbazione del microbiota in oggetto. Numerosi studi hanno così dimostrato l'efficacia dei fermenti lattici per il trattamento dei sintomi della SII, in particolar modo per quanto concerna la riduzione di dolori addominali, diarree e costipazione.

Lactobacillus gasseri

Lactobacillus gasseri LA806 presenta una grande capacità di adesione alle cellule intestinali e permette di formare una pellicola protettiva alla superficie della parete intestinale. Così protetta, la mucosa intestinale non subisce più gli attacchi dei batteri patogeni contenuti nell'intestino né delle altre tossine all'origine di microlesioni, infiammazione, perturbazione del transito intestinale e dolori addominali.

Farmacisti Spazio Salute



spazio associazioni

Palliative TI: chi siamo e cosa facciamo



Palliative ti è la sezione ticinese di palliative ch, l'Associazione Svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativo.

Siamo un'associazione senza scopo di lucro, nata nel 1997.

La nostra missione è garantire un accesso equo alle cure palliative - senza discriminazione di genere, età, origini e cultura - a tutta la popolazione residente in Ticino.

Il nostro Comitato si impegna a diffondere la conoscenza delle cure palliative attraverso l'informazione e la sensibilizzazione della popolazione, dei professionisti e delle autorità politiche.

A tale scopo, organizziamo serate pubbliche informative spesso in collaborazione con altri enti e associazioni. Siamo certi sia fondamentale promuovere la cooperazione tra chi si occupa di cure palliative nel nostro Cantone se si vuole sviluppare una conoscenza su questa tematica.

Ogni due anni, organizziamo la giornata cantonale di cure palliative rivolta ai professionisti in ambito sanitario.

Incoraggiamo la qualità e la ricerca nel campo delle cure palliative sostenendo progetti cantonali e nazionali.

In futuro, vogliamo continuare a collaborare con il Dipartimento della sanità e della socialità per lo sviluppo delle cure palliative in Ticino e contribuire alle riflessioni anche a livello nazionale.

Le cure palliative cosa sono e per chi?

La definizione ufficiale di cure palliative è "la cura attiva e globale prestata alla persona quando la malattia non risponde più alle terapie finalizzate alla guarigione". Il controllo del dolore e di altri sintomi, dei problemi psicologici, sociali e spirituali sono fondamentali nelle cure palliative.

Le cure palliative sono interdisciplinari e coinvolgono la persona malata, la sua famiglia e la comunità in generale. Provvedono ad una presa in carico della persona ovunque si trovi: a casa, in ospedale o istituti di cura garantendone una presa in carico globale.

In breve, nell'approccio palliativo l'attenzione è rivolta alla persona e ai suoi bisogni. Senza dimenticare il sostegno ai suoi familiari, figure essenziali nel percorso della malattia.

Inguaribile non significa incurabile. E per potere permettere alla persona la migliore qualità di vita possibile fino alla fine, le cure palliative integrano un sostegno psicologico, emotivo, sociale e spirituale al trattamento medico - infermieristico.

Le cure palliative sono un lavoro di gruppo: diversi professionisti, ognuno con le proprie competenze, lavorano assieme per rispondere al meglio alle esigenze della persona e dei suoi familiari.

Al momento della diagnosi di una malattia inguaribile e/o cronico-progressiva, è possibile richiedere le cure palliative. A dipendenza della vostra situazione saranno coinvolte tutte le figure professionali necessarie tra cui: medici di famiglia,

infermieri, psicologi, nutrizionisti, fisioterapisti, assistenti spirituali, volontari e specialisti in cure palliative. Le cure palliative riguardano tutti, in qualsiasi fase della vita, in qualsiasi momento della malattia.



La rete cantonale di cure palliative

La rete cantonale di cure palliative assicura la presa in carico della persona malata, mettendo in relazione professionisti, strutture e servizi che forniscono cure palliative nel rispetto della continuità assistenziale e dei bisogni della persona e della sua cerchia familiare.

Proprio a dipendenza dei bisogni della persona, si distingue tra pazienti che necessitano di cure palliative generali e quelli di cure palliative specializzate.



La maggior parte delle persone non richiede un trattamento complesso e può essere trattata al proprio domicilio, in casa per anziani, in istituti di cura e in strutture ospedaliere.

Le cure palliative generali sono fornite dal medico di famiglia, dal personale curante dei servizi di assistenza di cure a domicilio (SACD) e infermiere/i indipendenti. Altre figure professionali quali l'assistente sociale, l'assistente spirituale, la psicologa sono chiamate in base alle necessità. I pazienti di cure palliative specializzate necessitano di trattamenti complessi che sono offerti dai servizi di cure palliative specializzate: Unità di cure palliative, servizi di consulenza, équipe mobili e reparti di cure palliative geriatriche.

La segnalazione a uno dei servizi della rete che fornisce cure palliative avviene tramite: la persona malata e/o i suoi familiari, il medico curante e altri partner presenti sul territorio integrati nella rete cantonale di cure palliative.

Le cure palliative a livello nazionale - Marina Carobbio alla guida di Palliative CH

Il 1° giugno 2020 l'On. Marina Carobbio è stata eletta presidente di palliative ch. Medico di professione e politica esperta in campo sanitario, la Consigliera agli Stati ticinese si è dimostrata particolarmente sensibile al tema delle cure palliative.

Su sua iniziativa, la Commissione della sicurezza sociale e della sanità ha presentato la mozione "per un adeguato finanziamento delle cure palliative" volta a regolamentare il finanziamento per cure e assistenza conformi alle esigenze di tutte le persone che si trovano alla fine della loro vita.

Il 15 dicembre il Consiglio degli Stati ha approvato la mozione, creando le basi per un adeguato finanziamento e sviluppo delle cure palliative, che garantirà un accesso equo e lineare per tutti.

Nuovo comitato e visione futura

Da qualche mese, palliative ti ha un nuovo presidente, Michel Delbue - Luisoni, e un rinnovato comitato composto da: Petra Uffer, Michele Corengia, Nicola Diviani, Marilena Fontaine, Francesca Snider, Lorenzo Cantoni, Carla Sargenti e Sebastiano Paù-Lessi.

I nuovi obiettivi per l'associazione sono in primo luogo far conoscere palliative ti al grande pubblico e, in parallelo, diventare il perno di coordinamento di tutte le strutture e gli enti che direttamente o indirettamente sono coinvolti in progetti legati alle cure palliative.

L'associazione deve diventare un luogo dove le persone hanno la certezza di trovare informa-

zioni esaustive e puntuali relative ai servizi presenti sul territorio. Queste saranno fornite da un personale competente, capace di aiutare le persone malate e chi vive accanto a loro, a dipendenza delle loro necessità.

Quanto alla seconda sfida che riguarda i professionisti, palliative ti vuole diventare una piattaforma, un perno per far conoscere ogni progetto, idea dedicata alle cure palliative.



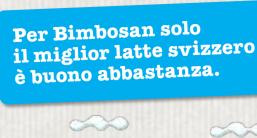


Se desideri avere maggiori informazioni sul mondo delle cure palliative, puoi visitare il nostro sito www.palliativeti.ch, oppure chiamarci al numero 091 840 13 20 o seguirci su fb: palliative ti.

Vuoi aiutarci a promuovere le cure palliative? Diventa membro di Palliative-TI

La nostra associazione è senza scopo di lucro.
Se le cure palliative ti interessano e vuoi sostenere i nostri obiettivi e le attività offerte sul territorio, puoi diventare socio/a. Sul nostro sito www.palliative-ti.ch, troverai le quote associative e i vantaggi che potrai avere.

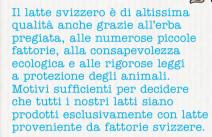
Anche un piccolo contributo ci aiuta a raggiungere i nostri scopi, il conto corrente postale di palliative ti è: IBAN CH61 0900 0000 6500 9081 7







In esclusiva nelle farmacie



Importante: il latte materno è il miglior nutrimento per il bambino. L'OMS raccomanda l'allattamento esclusivo al seno per almeno 6 mesi.









OFFERTA VALIDA DAL 01.03.2021 AL 30.04.2021

Somatoline Cosmetic. Senti che funziona.

*Escluse confezioni promo

Latte svizzero la base di autentici prodotti di qualità

A colazione un bicchiere di latte per i più grandi, un biberon o una pappa di riso per i più piccini, uno yogurt per i genitori tra un pasto e l'altro e infine la pasta con la panna per concludere in bellezza la giornata. Il latte è onnipresente: 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Tuttavia il latte non è tutto uguale. Il latte svizzero corrisponde in modo particolare a elevati standard di qualità ed è semplicemente buono. Esaminiamolo nello specifico.

Il latte è il nostro primo alimento. Subito dopo la nascita garantisce la sopravvivenza. Anche in Svizzera, un tempo, se il bambino non poteva essere allattato al seno il latte era insufficiente. Ancora nel diciannovesimo secolo – cosa oggi inconcepibile – nutrivamo i nostri figli con acqua zuccherata o con una pappa di latte densa, in genere già fermentata. In un'epoca ancora precedente ai bambini si dava anche una zuppa di birra con burro e zucchero.

Oggi, nel caso in cui l'allattamento non andasse a buon fine o se il latte materno non fosse più sufficiente, si dispone di alimenti per lattanti e di proseguimento adatti all'età. Ci siamo lasciati alle spalle da tanto l'epoca in cui i più piccini avevano un pancino da birra.

Anche in età adulta il latte rimane un elemento importante della nostra alimentazione. Lo utilizziamo come ingrediente in cucina o nella preparazione dei dolci, oppure lo mangiamo tutti i giorni sotto forma dei più vari prodotti caseari. Nella scelta del latte per i consumatori è molto importante l'origine. Ma il latte svizzero è davvero così speciale?

Christelle Hoessly
Head of Sales
Bimbosan Switzerland
Tel. +41 41 914 65 45
Mail:
christelle.hoessly@hochdorf.com
Per ulteriori informazioni:
www.bimbosan.ch

Nella Sua farmacia Spazio Salute trova un vasto assortimento. Chieda consiglio al personale qualificato.

*Importante: il latte materno è il miglior alimento per il lattante. L'OMS raccomanda l'allattamento esclusivo per 6 mesi.

L'allevamento come fattore determinante

Il latte vaccino è composto per l'88 percento di acqua. Il restante 12 percento è composto da lattosio, grasso e proteina. Inoltre il latte contiene importanti vitamine e minerali essenziali come il ferro, lo iodio e il potassio.

L'allevamento incide in modo fondamentale sul benessere della vacca. Le vacche svizzere sono fortunate: il nostro Paese vanta una delle più rigide leggi sulla protezione degli animali del mondo. Sia la legge federale sulla protezione degli animali sia i programmi agrari su base volontaria curano il benessere degli animali sul territorio elvetico. L'84 percento delle vacche svizzere da latte rientra nel programma URA e pertanto beneficia di uscite regolari all'aperto. Ciò ha un grande vantaggio: il foraggio deve essere molto nutriente e ben digeribile. Inoltre i contadini svizzeri si assicurano che il foraggio contenga una buona miscela di erba succosa e gustosa, trifoglio ed erbe aromatiche, e mettono a disposizione dei loro animali foraggio di elevata qualità - la base per il miglior latte svizzero.

Qualità comprovabile

Il latte svizzero è di elevata qualità. Ma come è possibile dimostrarlo? Per ogni raccolta di latte viene automaticamente prelevato un campione. Ogni mese, in un laboratorio ufficiale, su due campioni casuali di latte vengono esaminati non solo il contenuto batterico, il numero di cellule e il punto di congelamento, ma anche le sostanze inibitrici. I valori limite sono piuttosto bassi, il che incide positivamente sulla qualità dei nostri prodotti caseari e pertanto in modo indiretto sulla nostra salute. Per quanto il latte vaccino come pure quello caprino possano essere salutari e normali, sono semplicemente inadatti ai nostri bambini nel primo anno di vita. Il latte vaccino (o caprino) ha una composizione diversa dal latte materno o dalle formule per lattanti. In esso mancano nutrienti importanti per il lattante oppure sono contenuti nutrienti in quantità troppo elevata. Diverse gamme di latte per neonati proposte in commercio sono composti principalmente da salutare latte vaccino svizzero, ma contengono anche numerosi altri ingredienti importanti di cui i bambini hanno bisogno per il loro sviluppo. Non contengono assolutamente zuccheri aggiunti, aromi artificiali o altri ingredienti non necessari. E inoltre non contengono olio di palma.

Christelle Hoessly

L'alimentazione e l'allevamento delle vacche, p. es. le regolari uscite all'aperto, incidono sulla composizione del latte. Le vacche svizzere ricevono un foraggio di alta qualità e ricco di sostanze nutritive. Circa l'84 percento degli agricoltori svizzeri partecipa ad esempio al programma volontario URA. Il programma URA prevede che le vacche trascorrano sui pascoli almeno 26 giorni al mese da maggio a ottobre e almeno 13 giorni durante l'inverno. In alternativa, dal luogo di detenzione deve essere possibile un accesso a una corte o a un pascolo per tutto l'anno. L'uscita deve essere documentata in un apposito registro.





VIATRIS

@ 2021 MEDA Pharma GmbH (a Viatris company), Hegnaustrasse 60, 8602 Wangen-Brüttisellen $extbf{VIATRIS}$



Nelle Farmacie Spazio Salute conviene!





Pillola

I farmacisti Spazio Salute 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 Spazio Salute vi propongono la soluzione salina fisiologica per la pulizia nasale, oculare e per aerosolterapia.



Misuratori di pressione Veroval

Le Farmacie Spazio Salute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile:

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





Test di gravidanza

Le Farmacie Spazio Salute 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**

- 3
- Misurazione in 10 secondiSpegnimento automatico. Allarme sonoro.
- Richiamo dell'ultima lettura
- Misurazione orale, ascellare e rettale
- Non contiene mercurio.
- Non soggetto a rotture del vetro





Emorroidi? Un disturbo frequente

Le emorroidi sono strutture vascolari localizzatee nel canale anale che contribuiscono, assieme allo sfintere anale, sia all'evacuazione che alla continenza, quindi alla capacità di trattenere le feci, ma anche liquidi e i gas. La malattia emorroidaria è la patologia anale più frequente, si manifesta guando le emorroidi diventano più grandi e/o visibili.

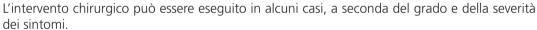
Farmacisti Spazio Salute

La malattia emorroidaria tocca dal 50% al 90% della popolazione [1]. I problemi correlati alle emorroidi sono estremamente comuni negli uomini e nelle donne. Circa la metà della popolazione presenta emorroidi evidenti a partire dai 50 anni. L'insorgenza dei sintomi sembra attestarsi tra i 45 e i 65 anni. Lo sviluppo di emorroidi prima dei vent'anni è inusuale. [2,3]

La principale causa dell'insorgenza delle emorroidi è sconosciuta. Tuttavia, la sola postura eretta determina una grave pressione sulle vene rettali, che può portare a una loro protrusione. Altri fattori che contribuiscono all'insorgenza delle emorroidi possono essere sono: l'invecchiamento, costipazione cronica o diarrea, la gravidanza, ereditarietà genetica e predisposizione familiare, sforzo durante l'evacuazione, alterazioni dell'alvo causate da un uso eccessivo di lassativi o di clisteri, o ancora lunghe sedute sul gabinetto. [4,5]

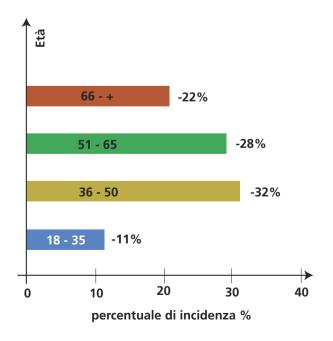
I sintomi della malattia emorroidaria sono ad esempio fastidi anali, dolori, sanguinamenti o trasudazioni.

Le terapie non chirurgiche comprendono modifiche della dieta e dello stile di vita e l'utilizzo di farmaci topici o sistemici Un trattamento orale o locale adatto può dare sollievo in maniera rapida ed efficace. Di conseguenza, la decisione riguardante il trattamento dipende da molti fattori sia patologici che fisiologici, tra cui l'età, la gravità dei sintomi ed eventuali situazioni cliniche concomitanti.





Farmacisti Spazio Salute



- Roche B et al, Proctologie du practicien, Rev Med Suisse 2011; 7: 194-5
- 2. Lohsiriwat V. Hemorrhoids: From basic pathophysiology to clinical management. World J Gastroenterol. 2012 May 7; 18(7):2009-2017. doi:10.3748/wjg.v18.i17.2009.
- 3. Kahn A, Jewell T. Hemorrhoids [Internet]. 2016 [updated 2016 Oct 7; cited 2017 Dec 25]. Available from: https://www.healthline.com/health/hemorrhoids
- 4. Chugh A, Singh R, Agarwal PN.



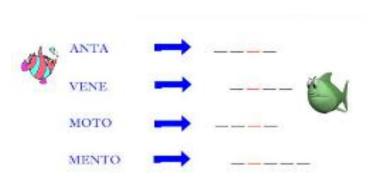


spazio giochi bambini

Anagrammi



Anagramma le parole e leggi in verticale la parola composta dalle lettere sottolineate in rosso un pesciolino tanto simpatico... scopri il suo nome!





Trova e colora

CERCA NEL RIQUADRO IL NOME DEGLI OGGETTI

CON CUI GIOCA WINNIE E SE

NE HAI VOGLIA...COLORA!







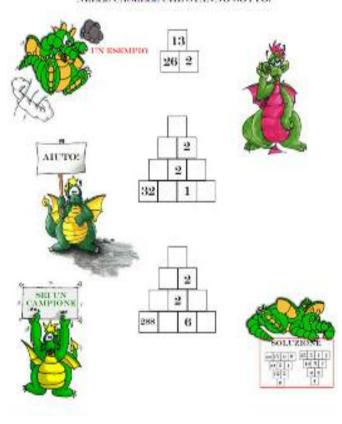






Divisioni

CHE PIRAMIDI:
COMPLETA LE CASELLE VUOTE TENENDO PRESENTE
CHE OGNI NUMERO SOPRASTANTE E' IL RISULTATO
DELLA DIVISIONE DEI NUMERI SCRITTI
NELLE CASELLE CHE STANNO SOTTO.









Per muscoli rilassati





Per muscoli vitali e nervi distesi

Disponibile in farmacie, drogherie e negozi online selezionati

www.diasporal.ch



spazio giochi

Orizzontali

- 1. Cesare... romano
- 7. Redivivi, indenni
- 14. Località vicina a Cannes
- 16. I fiori chiamati anche gicheri
- 17. Sigla della Polonia
- 18. La canta il singer
- 19. Fu sposa del biblico Giacobbe
- 21. Così sono le "sere" di Tiziano Ferro
- 22. Associa gli alpini
- 23. Movimenti tellurici
- 25. Uno che sa tagliare
- 26. La fine della festa
- 27. L'Anno degli stravolgimenti sociali
- 29. Finivano in faccia nelle comiche
- 30. Gretta, aspra, malevola
- 32. Considerare con rammarico
- 34. Los Angeles in breve
- 35. È detto anche verme solitario
- 36. La Shayk famosa modella
- 37. Il titolo concesso a Paul McCartney
- 38. Gracidano
- 40. E così di seguito (abbrev.)
- 41. Formalità, passaggi procedurali
- 42. Le ha rigide l'aereo
- 43. American English Institute
- 45. Assistita, sostenuta
- 47. Lo sono le condotte intolleranti verso le donne
- 48. Possono essere specializzati.

Verticali

- 1. Distinguono le famiglie aristocratiche
- 2. Produce un frutto delle dimensioni di una grossa pera
- 3. Alto vulcano italiano
- 4. Egr. sulla busta
- 5. Iniziano l'alfabeto
- 6. I resti del naufragio
- 8. Stanno due volte in carica
- 9. La Subaru a destra...
- 10. È poco più alto del re
- 11. Chiusa al contrario
- 12. Non lo vuole avere nessun litigante!
- 13. Osso del bacino
- 15. Erano massimi nel trattato scientifico di Galileo Galilei
- 20. Iniziali del fisico Ampère
- 21. Relative al luogo d'origine
- 23. Un orto al coperto
- 24. Inutilità, vacuità
- 25. Non sotto
- 27. Comproprietarie della ditta
- 28. Un pezzo di pizza
- 29. Fa girare la testa a chi lo segue
- 31. Lo sono certi "passi"
- 32. Le altezze a corte
- 33. Andare... col poeta
- 34. Così è la novella che porta le buone notizie
- 35. Circola a Zurigo
- 37. Divo acclamato
- 39. Colpevoli
- 41. Un commiato liturgico
- 43. Nel bel mezzo della saga
- 44. Così è se non è out
- 46. Il "pick" veicolo di carico.

1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		11	12	13
14						15		16				17		
18					19		20				21			
22				23				24		25				
26			27						28					
		29						30						31
	32						33						34	
35						38						37		
38					38		40				41			
42				43		44		45		46				
47									48					

Sudoku

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

spazio promo

Le nostre promozioni





















Le nostre promozioni





















spazio promo

Le nostre promozioni





















a pagina 38









Richiedete subito un CAMPIONE GRATUITO!



TENA Pants Night Super

Noi di TENA lo sappiamo: quando voi o i vostri cari siete incontinenti, è difficile per tutti dormire ininterrottamente. TENA Pants Night Super sono state appositamente sviluppate con «Lie Down Protection», ossia una protezione speciale per quando si è sdraiati. Assicura una maggior assorbenza dove ne avete più bisogno. La pelle sensibile rimane più asciutta e protetta più a lungo. E tutti possono dormire sonni tranquilli.





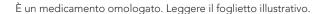
In caso di artrosi sintomatica del ginocchio.

- Combatte il dolore e l'infiammazione localmente.
- Penetra in profondità nel tessuto infiammato.
- Semplice e pulito da usare.

Anche in caso di distorsioni, contusioni e strappi muscolari.



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





Flector EP
Tissugel
20% di sconto