

Dicembre 2025

farmaciespaziosalute.ch

RIVISTA DI ATTUALITÀ E BENESSERE

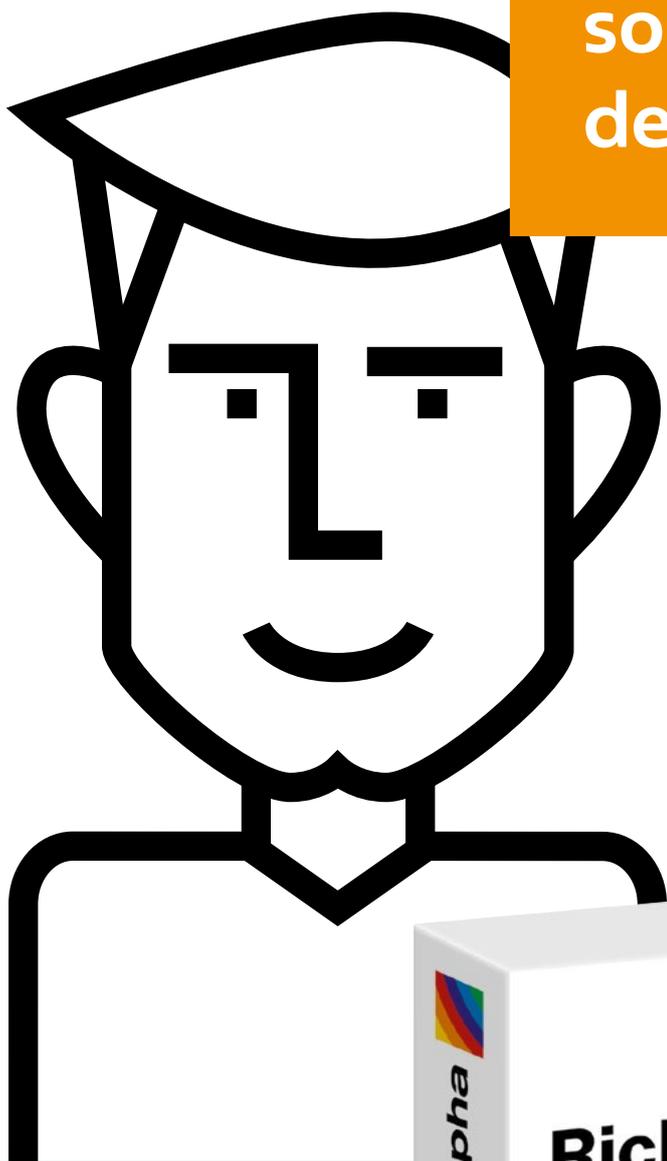


FARMACIE
SPAZIOSALUTE



Lo sapevate?

I generici Mepha
sono più convenienti
degli originali.



EDITORIALE

Farmacisti Spazio Salute
farmaciespaziosalute.ch

Cara lettrice,
caro lettore,

l'inverno arriva in punta di piedi, con il suo silenzio ovattato e la luce tenue che filtra tra i rami spogli. La natura rallenta, si ritira, e anche noi seguiamo questo ritmo più quieto, fatto di pause e raccoglimento.

È la stagione dei gesti semplici: una coperta sulle spalle, il profumo di qualcosa che cuoce piano, una candela accesa in un pomeriggio grigio. Fuori, il freddo punge e il respiro si fa visibile nell'aria, come un pensiero che prende forma. Dentro, cerchiamo calore e intimità, riscoprendo il piacere delle piccole cose: una tazza fumante tra le mani, un libro aperto accanto alla finestra, una conversazione lenta che sa di casa.

L'inverno ci insegna ad ascoltare, a rallentare il passo, a custodire le energie. È il tempo dei sogni che germogliano in silenzio, sotto la neve, in attesa della luce. Ci invita a guardare dentro, a ritrovare la calma che spesso l'estate ci toglie, a lasciar spazio a ciò che conta davvero.

Accogliamo l'inverno con serenità, senza resistergli, ma lasciandoci cullare dalla sua calma e dalla sua bellezza discreta.

Ogni stagione ha il suo ritmo, e questo è quello del respiro profondo e del cuore che riposa.

Buona lettura

Dicembre 2025
Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere
Tiratura: in Ticino 100'000 esemplari
Editore: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone
Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone
Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

INDICE DEI CONTENUTI

TERZA ETÀ: QUANDO L'UMORE SI FA FRAGILE

Spazio Medicina

5-7

OMEGA-3: A COSA SERVONO?

Spazio Medicina

9-11

PARODONTITE E MALATTIA DI ALZHEIMER

Spazio Medicina

13

GUIDA INVERNALE STILE DIFENSIVO E GOMME GIUSTE

Spazio Prevenzione

15

VIAGGIARE CON LA VISUALE DI UN OBLÒ CAMPO VISIVO SENZA OSTACOLI

Spazio Prevenzione

17

VISIBILI NEL TRAFFICO LA VISIBILITÀ TI PROTEGGE

Spazio Prevenzione

19

LE NOSTRE FARMACIE

20-21

DECLUTTERING: I BENEFICI SCIENTIFICI DELLO SVUOTA-MENTE PER LA SALUTE EMOTIVA

Spazio Benessere

25-27

LA STANZA DI NINA

Spazio Associazioni

28-29

CONSIGLI D'ACQUISTO

Spazio Convenienza

30

MICRONUTRIENTI D'INVERNO: LA STRATEGIA PER UN SISTEMA IMMUNITARIO AL TOP

Spazio Verde

31

IPNOSI: UN PONTE TRA MENTE E BENESSERE

Spazio Verde

33

DIVERTIAMOCI

Spazio Giochi

35

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

36-38

**FORMULA
POTENTE***

**CALORE
CONFORTANTE**



**COMBATTE 6
SINTOMI DELL'INFLUENZA
E DEL RAFFREDDORE****



AL VOSTRO
FIANCO DA **40 ANNI**

* Pronto in pochi minuti, NeoCitran Influenza/Raffreddore agisce con il suo complesso di 4 principi attivi.

** Febbre, mal di testa, dolori articolari, brividi, naso chiuso e naso che cola.



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Haleon Schweiz AG, Risch.
PM-CH-NEOCT-25-00027 20250905

Terza età: quando l'umore si fa fragile

Spazio Medicina

Dr. med. Florenc Kola

La depressione negli anziani è una malattia silenziosa e spesso sottovalutata

“Quando si parla di depressione, si pensa spesso a una condizione legata alla giovane età o alla vita adulta. Eppure, anche gli anziani ne soffrono in modo significativo. Anzi, circa il 20% degli over 65 presenta sintomi depressivi, una percentuale simile a quella dei giovani adulti. Il problema è che, negli anziani, la depressione si manifesta in modo diverso e spesso passa inosservata”. Il dottor Florenc Kola, specialista in geriatria alla Clinica Sant'Anna di Sorengo, ne sottolinea le differenze: “Se nei giovani la depressione si esprime soprattutto con un abbassamento dell'umore, perdita di interesse, insonnia o pensieri negativi, negli anziani i segnali sono meno evidenti perché più che parlare apertamente di tristezza o malinconia, essi manifestano il loro disagio con sintomi fisici (come

mal di testa, dolori muscolari o disturbi gastrointestinali) spesso scambiati per normali problemi legati all'età, e invece si tratta dei cosiddetti “sintomi somatoformi”, un modo indiretto con cui l'organismo esprime un disagio psicologico”.

Inoltre, lo specialista spiega che nei pazienti più anziani, la depressione può influire anche sulle funzioni cognitive, come memoria e concentrazione, rendendo difficile distinguere tra depressione e forme iniziali di decadimento cognitivo o demenza: “Non è raro che i due disturbi si intreccino: in alcuni casi la depressione anticipa l'insorgenza della demenza, in altri la accompagna, e tra gli ultra 85enni, si stima che questo intreccio colpisca fino al 25% delle persone”.

Non è sempre facile cogliere i segnali della depressione nell'anziano, ma non bisogna ignorarli: “Oltre ai dolori fisici e ai disturbi della memoria possono comparire perdita di interesse per attività un tempo piacevoli (giardinaggio, lettura, incontri con amici), isolamento sociale, stanchezza persistente, alterazioni del sonno o dell'appetito, irritabilità o apatia e sensazione di inutilità



Dr. med. Florenc Kola
Specialista in Geriatria e Medicina
interna generale, membro FMH

Clinica Sant'Anna
Via Sant'Anna 1, 6924 Lugano

Tel. +41 91 985 12 11

Ferro Eisen/Fer

Il modo
innovativo
di assumere
il ferro

Contribuisce alla
riduzione della
stanchezza e
dell'affaticamento

www.ferro-ibsa.swiss

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



Integratore alimentare con ferro e acido folico.

- Il ferro contribuisce alla normale formazione dei globuli rossi e dell'emoglobina.
- Il ferro e l'acido folico contribuiscono alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale funzione del sistema immunitario.
- Semplice da assumere senza acqua, ideale per le persone con difficoltà di deglutizione.
- 1 film al giorno.



Integratore alimentare a base di ferro e acido folico con dolcificanti. Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini piccoli.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsaswitzerland.ch



Caring Innovation

o disperazione”.

I familiari, i caregiver e anche il medico di famiglia giocano un ruolo fondamentale nel riconoscere questi segnali. Dal canto suo, Kola afferma che non bisogna sottovalutare neppure le lamentele fisiche: “Se un anziano si lamenta spesso di dolori “senza causa apparente”, potrebbe essere un modo per esprimere un disagio emotivo”.

Molteplici le cause della depressione nella terza età, e alcuni fattori di rischio sono comuni anche agli adulti più giovani, come ad esempio una storia pregressa di disturbi psichiatrici. Tuttavia, Kola pone l'attenzione sui fattori specifici legati all'età come malattie croniche e dolore persistente, perdita dell'autonomia, riduzione delle capacità sensoriali (vista, udito), vedovanza o perdita di amici stretti, isolamento sociale e politerapia farmacologica che può influire sull'umore”.

Secondo il geriatra, in particolare la solitudine rappresenta uno dei principali elementi che alimentano la depressione in età avanzata. Ed è importante sottolineare che la depressione non è una conseguenza inevitabile della vecchiaia, ma una patologia vera e propria che può e deve essere trattata, la cui diagnosi nell'anziano non si basa solo su test psicologici: “In primo luogo, è fondamentale un'attenta raccolta anamnestica, ovvero l'analisi dei sintomi riferiti dal paziente e osservati dai familiari per la quale i medici possono poi utilizzare strumenti specifici, come le scale di valutazione del tono dell'umore (tra cui la Geriatric Depression Scale, GDS) per valutare il livello di gravità e monitorare nel tempo l'evoluzione della condizione”. Posta la diagnosi, la cura deve essere personalizzata e può seguire due strade parallele fra trattamenti non farmacologici e quelli farmacologici: “Psicoterapia (spesso con approcci mirati all'età), attività fisica (in base alle possibilità individuali), stimolazione cognitiva, mantenimento di relazioni sociali attive si riferiscono ai trattamenti non farmacologici che hanno il pregio di mantenere il cervello attivo: leggere, partecipare a giochi di gruppo, frequentare centri diurni o attività comunitarie può essere di grande aiuto sia in fase preventiva che terapeutica. Poi, tra i farmaci più utilizzati troviamo gli antidepressivi SSRI (inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina), considerati generalmente sicuri anche per l'anziano, ma che devono essere sempre prescritti e monitorati da un medico”.

Uno degli aspetti più delicati riguarda il rapporto tra l'anziano depresso e chi lo assiste: “Spesso le persone anziane rifiutano l'aiuto, si chiudono in sé stesse o reagiscono con oppositività alle proposte di supporto e in questi casi, occorre grande pazienza e perseveranza”. Il consiglio rivolto ai familiari è di non arrendersi e cercare piccoli spiragli per entrare in contatto con la persona, partendo dalle sue abitudini o interessi residui: “Anche se il rifiuto iniziale può scoraggiare, la chiave è rispettare i tempi dell'altro e non interpretare il comportamento

come ostilità personale”. Essere presenti, anche solo fisicamente, può fare una grande differenza. La semplice compagnia, una passeggiata insieme o un pranzo condiviso possono contribuire a ricostruire legami e dare all'anziano il messaggio più importante: non sei solo”.

Secondo il geriatra, la prevenzione è un elemento fondamentale: “Favorire uno stile di vita attivo, relazioni sociali, interessi e una buona routine quotidiana è essenziale per proteggere la salute mentale dell'anziano”. Chi vive con una persona anziana dovrebbe favorire il coinvolgimento in attività quotidiane (cucinare, leggere, curare il giardino), stimolare la partecipazione a momenti sociali, anche fuori casa, supportare una routine regolare (orari di sonno, alimentazione, attività), non sottovalutare i segnali di disagio e parlarne con il medico di famiglia.

“La depressione si può curare, anche in età avanzata. Ma per farlo è fondamentale riconoscerla, parlarne e costruire una rete di sostegno fatta di familiari, medici di famiglia, geriatri, psichiatri e operatori sociali”, ribadisce il dottor Kola. Un messaggio forte che dà respiro e sostegno anche ai famigliari e ai caregiver degli anziani depressi: “Si può sempre ripartire, da qualsiasi condizione. L'importante è creare quelle giuste perché ciò sia possibile. E non lasciare mai l'anziano da solo.” La rete sociale è uno dei pilastri della salute mentale nella terza età: “Dove esistono servizi territoriali come centri diurni, attività ricreative o supporto domiciliare, è essenziale che questi vengano conosciuti e utilizzati. Ancora di più, serve un cambiamento culturale: riconoscere che anche l'anziano ha bisogno di essere ascoltato, curato e sostenuto, esattamente come ogni altro essere umano”. Senza però dimenticare che pure l'anziano ha il diritto alla sua autodeterminazione: “Noi siamo un bene nel cammino dell'altro, ma dentro la consapevolezza di riconoscerne la libertà, e il cammino che egli deve fare per il compimento di sé”.

In caso di tosse secca

Non tossire proprio adesso!

Nitux per tutta la famiglia

www.nitux.ch

oppure

In caso di tosse grassa

FLUIMUCIL
TOSSE GRASSA

scioglie il catarro

www.fluimucil-tossegrassa.ch

20% di sconto
validità 3 mesi
vedi Speedy e Speedy2



bustine granulato o compresse o cpr. effervescenti

600 mg
1 volta al giorno
dai 12 anni



5/17/2022/08/04/12/03/25

Nitux e Fluimucil Tosse grassa sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambonpharma.com/ch

Zambon

SOTTO
STRESS?

BAYER

Vitamine del gruppo B ad alto dosaggio, vitamina C e zinco.

20% di sconto
validità 3 mesi
vedi Speedy e Speedy2

Berocca MED

In caso di carenza di vitamine dovuta a una maggiore tensione nervosa.



Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

Sono medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

5/17/2022/04/11/24

Omega-3: a cosa servono?

Spazio Medicina

Thomas Schwitter,
Farmacista diplomato federale ETH,
Specialista in Fitoterapia

Gli Omega-3 sono acidi grassi poliinsaturi con un doppio legame sul terzo (3) atomo di carbonio partendo dalla parte finale (omega) della molecola. Essi sono essenziali in quanto non siamo in grado di produrli autonomamente. I più importanti sono l'**acido alfa-linolenico**, di origine vegetale e presente in semi oleosi come lino, colza e noci, l'**acido eicosapentaenoico (EPA)** e l'**acido docosaesaenoico (DHA)**, che sono semi-essenziali visto che in piccola parte li riusciamo a produrre partendo dall'acido alfa-linolenico. Questi sono presenti principalmente nei pesci, in particolare nel pesce azzurro, calamari, molluschi e nelle **alghe**. Le alghe sono la fonte originaria da cui i pesci ottengono questi importanti nutrienti, in particolare le microalghe marine del genere **Schizochytrium**, particolarmente ricche di DHA ed EPA, ma anche alghe comunemente usate in cucina come le alghe Nori, Kombu o Wakame. Gli acidi grassi poliinsaturi a lunga catena, come gli EPA e DHA, svolgono funzioni importantissime, basti pensare che nel nostro cervello il 15-20 % dei lipidi è costituito da DHA. Essi rendono le membrane cellulari più fluide permettendo un maggior scambio di nutrienti e una più efficiente trasmissione di impulsi nervosi, ma rendono anche le nostre arterie più elastiche e flessibili.

Un altro grasso essenziale presente in grande quantità è l'**omega-6 ARA (acido arachidonico)** presente nei grassi di origine animale come nella carne, tuorlo d'uovo, latticini e burro. Anch'esso è semi-essenziale in quanto può essere prodotto a partire dall'**acido linoleico** presente un po' in tutti gli oli vegetali ma in particolare in quello di girasole.

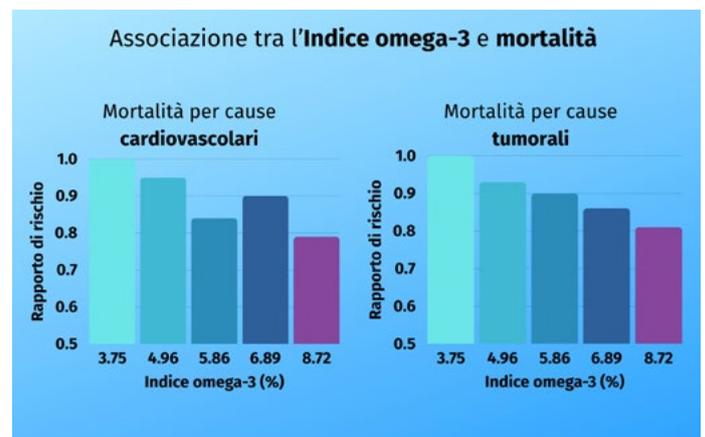
Gli acidi grassi omega-6 possono essere convertiti in prostaglandine di tipo **pro-infiammatorio** mentre gli omega-3 in quelle di tipo **antinfiammatorio**. Il **rapporto tra omega-6 e omega-3** è quindi determinante per un corretto controllo dello stato infiammatorio e dovrebbe essere di **4:1** o meglio ancora **1:1**. Nelle nazioni industrializzate come la nostra, è spesso di 20:1 e questo favorisce l'aumento di malattie cardiovascolari, cancro, allergie, artrite, depressione, diabete, degenerazione maculare e Alzheimer.

L'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha approvato fino ad ora 5 asserzioni riguardo l'utilità di EPA e DHA: **pressione sanguigna, trigliceridi, cuore, funzione cerebrale e visiva** (DHA).

Inoltre il DHA contribuisce al normale sviluppo visivo e cerebrale nel **feto** e nei **neonati**. Il nostro cervello si sviluppa principalmente durante gli ultimi tre mesi di gravidanza e i primi 6 mesi di vita. È quindi importante che la madre assuma almeno 200 mg di DHA al giorno durante la **gravidanza e l'allattamento**.

Nel 2018 l'Agenzia Europea dei Medicinali (EMA) ha riesaminato le evidenze accumulate negli anni e ha ritirato l'indicazione secondo la quale 1 g di DHA + EPA risulta efficace nel prevenire la ricorrenza di problemi cardiaci e circolatori in pazienti che hanno avuto un infarto miocardico. L'indicazione era stata avallata dopo un importante studio del 1999 (GISSI-Prevenzione) che mostrava una riduzione del rischio di morte-infarto-ictus del 10 % nei pazienti trattati dopo infarto. In quegli anni la terapia post-infarto era molto meno efficace e l'aggiunta di omega-3 migliorava significativamente la prognosi. Studi successivi su pazienti sottoposti a terapie molto più efficaci non hanno evidenziato un ulteriore beneficio, comprensibilmente in quanto l'effetto benefico degli omega-3 veniva mascherato dalle più efficaci terapie.

Rimane il fatto che l'assunzione regolare di omega-3 riduce la **mortalità** generale e in particolare quella dovuta a malattie **cardiovascolari** e **tumorali** come evidenziano numerosi studi osservazionali. L'**indice omega-3** è la percentuale di EPA e DHA rispetto al to-



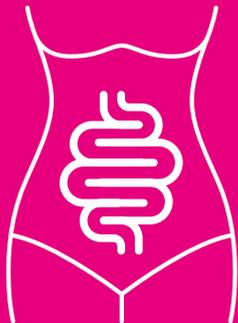
Thomas Schwitter,
Farmacista diplomato federale ETH,
Specialista in Fitoterapia

CH-6955 Capriasca-Cagiallo

www.isotom.ch
Sviluppo, produzione e vendita
di integratori alimentari



LACTIBIANE



PiLeJe
LABORATOIRE

Integratore alimentare.
Una dieta varia, equilibrata e uno stile di vita sano sono importanti per la salute.

PER IL MICROBIOTA
INTESTINALE



Vedi Spazio Promozioni
20%
di sconto
validità 3 mesi

CHIEDETE CONSIGLIO
AL VOSTRO FARMACISTA

HARTMANN
+

Veroval®

I giusti dispositivi Veroval® per tutti.
Precisi. Affidabili. Semplici.



CHF
109.-

al posto
di CHF 139.-

Misuratore di pressione arteriosa

Il misuratore di pressione arteriosa da braccio Veroval® Duo Control per una misurazione precisa e delicata. Misurazioni precise – anche se il cuore non regge il ritmo.



CHF
69.-

al posto
di CHF 89.-

Misuratore di pressione da polso

con tripla misurazione



CHF
79.-

al posto
di CHF 109.-

Misuratore di pressione arteriosa

per la parte superiore del braccio
con rilevamento della fibrillazione
atriale in un'unica misurazione

www.veroval.info

Omega-3

tale degli acidi grassi nelle membrane dei globuli rossi e rispecchia al meglio la presenza di questi importanti grassi nell'organismo. Il valore dell'Indice omega-3 dovrebbe essere idealmente superiore a **8**. Se inferiore a **4** il rischio di morte cardiovascolare è elevato.

Contrariamente a quanto si pensa, gli omega-3 non riducono il tasso di colesterolo ma riducono quello dei trigliceridi aumentandone la beta-ossidazione e riducendo la lipogenesi. Sono utili alleati nel contrastare l'**aterosclerosi** sia per il loro effetto antinfiammatorio, sia per quello sull'aggregazione piastrinica e nello stabilizzare le placche aterosclerotiche.

La **retina** è un altro organo ricchissimo di DHA: i suoi fotorecettori ne contengono fino al 70%. L'assunzione di almeno 350 mg di Omega-3 sottoforma di EPA e DHA riduce il rischio di sviluppo della **degenerazione maculare**, una condizione molto diffusa nella popolazione anziana e la principale causa di perdita grave della vista che influisce inesorabilmente su tutte le attività della vita quotidiana.

La **sindrome dell'occhio secco** è un'altra patologia molto frequente e in aumento costante a causa dell'uso eccessivo di schermi digitali, dell'inquinamento atmosferico e dell'invecchiamento della popolazione. Gli omega-3 come DHA ed EPA migliorano la condizione agendo su più fronti: sbloccano le ghiandole di Meibomio stabilizzando il film oculare, aumentano la quantità lacrimale, riducono l'infiammazione e favoriscono la rigenerazione delle cellule epiteliali corneali.

Gli omega-3 hanno mostrato di essere utili anche nei **disturbi mentali** e in particolare nella **depressione**. Squilibri nei quantitativi di omega-6/omega-3 favoriscono l'infiammazione a livello cerebrale e questo potrebbe spiegarne l'efficacia. Nei **disturbi bipolari** si è notato un importante deficit di DHA. Sono inoltre utili nella prevenzione della **demenza** e **Alzheimer** e migliorano la qualità e la durata del **sonno**.

Anche nella **depressione post-partum** così come nelle **nascite pretermine** gli omega-3 risultano efficaci e questo è comprensibilmente spiegabile con l'accresciuto fabbisogno di DHA del feto.

Una dieta povera di grassi saturi, povera di omega-6 del tipo ARA, ricca in acido oleico (olio d'oliva), verdura, frutta e una buona fonte di omega-3 EPA e DHA, è considerata preventiva anche per certi tipi di tumore. Alcuni studi mostrano come EPA e in particolare DHA, rallentino la progressione di tumori come quello del seno, della prostata e dell'intestino modulando l'infiammazione, modificano la fluidità cellulare che rende le cellule più sensibili all'apoptosi, inibendo l'angiogenesi e la proliferazione cellulare.

Gli omega-3 dovrebbero essere assunti regolarmente durante tutta la vita mangiando pesce privo di contaminanti. Purtroppo oggi il pesce è spesso di allevamento e la quantità di omega-3 contenuta è modesta.



Inoltre i mari sono sempre più inquinati e il pesce tende ad immagazzinare sostanze come metalli pesanti, diossine, pesticidi e PCBs in essi presenti. L'olio ottenuto attraverso un processo di fermentazione controllata dalla microalga **Schizochytrium sp.**, è naturalmente privo di contaminanti e la raffinazione può avvenire in maniera più naturale riducendo la presenza di perossidi e sostanze indesiderate nel prodotto finito.

Che sia olio di pesce o di alga, un olio che contiene acidi grassi poliinsaturi tende a ossidarsi e a produrre odore e sapore di "pesce". L'ossidazione è facilitata dalla luce solare, dalla presenza di ioni metallici e dal calore e genera aldeidi, chetoni e acidi carbossilici a catena corta che il nostro naso è in grado di percepire anche in quantità piccolissime. È importante quindi che il prodotto sia fresco e che venga conservato al meglio anche dopo l'acquisto.

Tra gli effetti avversi che possono avere EPA e DHA va annoverato il possibile aumento del **rischio di sanguinamenti** dovuto alla riduzione dell'aggregazione piastrinica che però risulta clinicamente rilevante solo per dosi alte (più di 3 g al giorno) oppure in concomitanza con l'assunzione di antiaggreganti o anticoagulanti. L'assunzione di sola aspirina cardio (100 mg) non preclude l'utilizzo di questi importanti nutrienti in quanto dosi inferiori ad 1-2 g al giorno non aumentano significativamente il rischio emorragico.

Un'altra condizione da considerare è la **fibrillazione atriale**, l'aritmia cardiaca più diffusa. Una recente meta-analisi ha evidenziato una correlazione tra l'assunzione di alte dosi di omega-3 e episodi di fibrillazione atriale. Per questo motivo si consiglia prudenza nella somministrazione di dosi > 1 g a chi è affetto da questa patologia. Paradossalmente una dose fino a 600-700 mg/dì ne riduce l'incidenza!

Team neo-angin®

per grandi e piccoli
mal di gola

20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi Spazi Promozionali



Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

Per la
protezione contro
virus e batteri



Ai primi sintomi di
mal di gola:
neo-angin® protect

Quest è un
prodotto medico

neo-angin®

DG DOETSCH GRETHER AG
CH-4051 BASEL

DG C.02.102024.41

Otrivin

Nuovo design.
Stesso effetto
veloce.*

20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi Spazi Promozionali

HALEON



con un effetto curativo
SUPERIORE

con mentolo

senza conservanti

classico

Libera il naso in pochi minuti.

*Contenuto ed effetto del prodotto invariati.

Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo

Marchi di proprietà o concessi in licenza alle società di Haleon Schweiz AG. Haleon Schweiz AG, Risch.



PM-CH-OTR-24-00030 01.09.2024

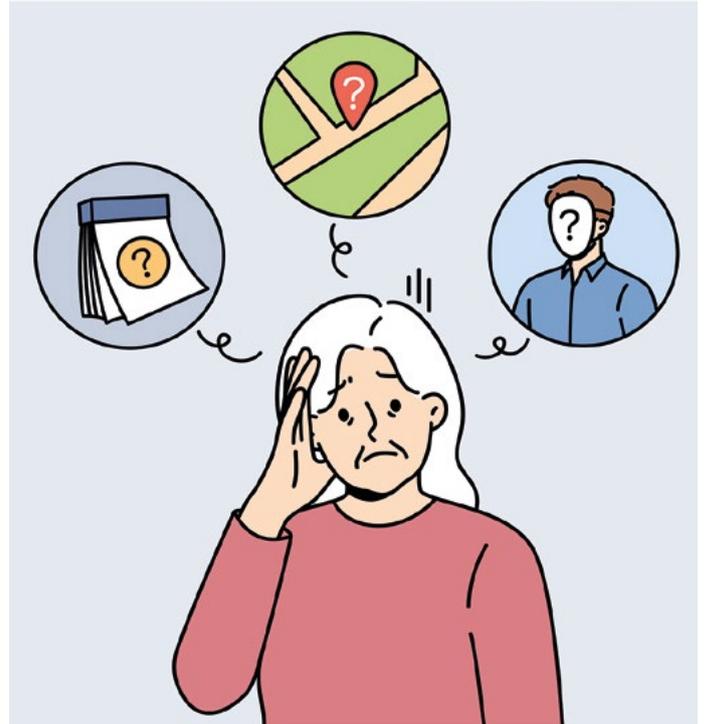
Parodontite e malattia di Alzheimer

Spazio Medicina

Dr. med. dent. Bernd Wollmann, MSc.

È possibile che un'infezione in bocca possa influenzare la salute del nostro cervello e turbare la nostra memoria? Sembra di sì, soprattutto quando si pensa alla vicinanza tra bocca e cervello. Studi recenti ritengono probabile che persone con una parodontite, un'infezione cronica dei tessuti che circondano e sostengono i denti, come gengive, legamento parodontale e osso alveolare, svilupperebbero un rischio elevato di ammalarsi di Alzheimer. Come è possibile questo legame? Si suppone che alcuni batteri orali possano «viaggiare» dalla bocca al cervello diventando degli «agenti» che aumentano le probabilità di danni cerebrali. Una delle cause principali di questi disagi viene individuata dagli scienziati nell'accumulo di un gruppo di proteine, chiamate beta-amiloide. Queste proteine danneggiano le cellule nervose del nostro cervello, cioè i neuroni.

I pazienti colpiti hanno problemi di memoria e mostrano negli stadi avanzati della malattia sintomi di demenza. Avendo presente il fatto che una parodontite può aumentare il rischio di ammalarsi di Alzheimer, è importante diagnosticare questa malattia e curarla efficacemente. È interessante sapere che il 60% della popolazione viene colpita dalla parodontite e molte persone in assenza di sintomi ignorano di esserne affette. Per prevenire tale eventualità è consigliabile chiedere il parere di un esperto in Parodontologia, cioè un medico dentista o un odontoiatra che abbia ottenuto una specializzazione universitaria postlaurea. Il parodontologo valuta le tasche gengivali, il grado di sanguinamento del tessuto, l'osso e la mobilità dei denti. Le cure prevedono tra l'altro la disinfezione dell'osso mascellare con mezzi meccanici (ultrasuoni) e applicazioni di polveri. Con le terapie convenzionali, però, non si riesce sempre a «beccare» tutti i batteri, soprattutto quelli che si «nascondono» nelle nicchie dell'osso mascellare. Perciò è opportuno trovare una terapia che li intercetti. Una terapia efficace per ovviare a questo problema è l'ozonoterapia. L'ozono è un medicamento naturale, antibatterico e rigenerante.



Quando l'ozono raggiunge i batteri nelle nicchie dell'osso mascellare, li distrugge e crea in questa zona un ambiente ossigenato e sano, che favorisce una guarigione accelerata della parodontite. Allora, essendo consapevoli del legame tra parodontite e Alzheimer, come si può fare prevenzione? Si consigliano controlli parodontologici con una frequenza di due volte l'anno e l'ozonoterapia per prevenire l'insorgere di infiammazioni batteriche e per ripristinare una flora batterica sana in bocca.

Mal di gola?
Influenza?
Raffreddore?

**Nessuno può
sostituirti.**

**20%
di sconto**
validità 3 mesi



Allevia dolori, febbre,
raffreddore e tosse secca.



Calma raffreddore,
dolori e febbre.



Allevia il mal
di gola.

Sono medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20250704-59



XERACALM A.D
BALSAMO LIPORESTITUTIVO

**RICONOSCIUTO DAI
DERMATOLOGI***

**0
SENSAZIONE DI
PRURITO DOPO
5 GIORNI****

* Studio basato su dati interni di oltre 90 paesi e su un'indagine IQVIA condotta in 7 paesi.
** Tempo medio di scomparsa del prurito per il 52% della popolazione esaminata. Studio clinico osservazionale su 5910 pazienti (33 paesi), autovalutazione. Per il 78,6% dei pazienti, l'uso di XERACALM A.D (Balsamo liporestitutivo o Crema liporestitutiva) da solo una o due volte al giorno per 7 giorni per le xerosi con prurito

GUIDA INVERNALE

Stile difensivo e gomme giuste

Spazio Prevenzione

Pascal Agostinetti,
Capodelegato UPI per la Svizzera
meridionale

Per andare sul sicuro anche d'inverno, devi disporre di pneumatici adatti e adottare uno stile di guida difensivo. Scopri i consigli dell'UPI. Con i consigli dell'UPI raggiungi la meta in sicurezza indipendentemente dalla meteo.

Gomme invernali: profondità del battistrada

La legge svizzera prescrive uno spessore minimo di 1,6 mm. Per i pneumatici invernali la profondità non dovrebbe invece scendere sotto i 4 mm per garantire un'ottima tenuta anche durante la stagione fredda e non compromettere le caratteristiche del copertone. Il test pneumatici invernali del TCS fornisce indicazioni sugli aspetti da considerare al momento dell'acquisto.

Pneumatici quattro stagioni, un'alternativa poco interessante

Nonostante i progressi compiuti, questi pneumatici sono tuttora considerati una soluzione di compromesso. Le gomme quattro stagioni con buone proprietà per l'estate non sono soddisfacenti quando fa freddo, quelle



con buone proprietà per l'inverno non sono ideali quando fa caldo. Questi pneumatici sono quindi adatti solo per chi guida poco e può fare a meno di mettersi al volante in caso di condizioni avverse.

Le gomme invernali non sostituiscono la prudenza

Le gomme invernali sono un complemento indispensabile, ma non dispensano in alcun modo dall'adeguare lo stile di guida alle condizioni stradali. La presenza di ghiaccio non può mai essere esclusa, soprattutto su ponti e cavalcavia. Se la carreggiata è innevata, ghiacciata o bagnata, è particolarmente importante adeguare la velocità e tenere una buona distanza di sicurezza. Su una strada innevata lo spazio di frenata è quattro volte superiore a quello su una strada asciutta.

Tenere l'auto pulita e togliere il giaccone

Last but not least: le luci, i catarifrangenti, i vetri e gli specchietti retrovisori devono essere puliti. Così dice la legge. Abituati a liberare l'auto da neve e ghiaccio prima di partire. Con un raschietto e una spazzola non ci metti molto.

E ricorda di togliere il giaccone o il cappotto quando ti metti al volante. Se la cintura di sicurezza non aderisce bene al corpo, il suo funzionamento può risultare compromesso. Con il riscaldamento le temperature in macchina sono piacevoli anche d'inverno.

I 5 consigli principali

- Usa le gomme invernali da ottobre a Pasqua
- Occhio allo spessore del battistrada: min. 4 mm
- Togli neve e ghiaccio dall'auto, anche se ci vuole tempo
- Tieni distanze di sicurezza maggiori e prevedi un tempo di viaggio più lungo
- Togli la giacca o il cappotto, possono pregiudicare il funzionamento della cintura di sicurezza



Forte mal di gola? Mebucaïne® Dolo

20% di sconto
validità 3 mesi



- Antidolorifico
- Antinfiammatorio

➤ L'effetto dura fino a 3 ore

2025_09_591 Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

spirig HealthCare
STADA GROUP

LACTIBIANE Junior

NEW
A PARTIRE
DA 3 ANNI

I NOSTRI CEPPI MICROBIOTICI
PER IL MICROBIOTA INTESTINALE DEI PIÙ GIOVANI



20% di sconto
validità 3 mesi



UNA DIETA VARIA, EQUILIBRATA E UNO STILE DI VITA SANO SONO IMPORTANTI PER LA SALUTE.
Lactibiane Junior ATB 10M - A partire da 3 anni // Non adatto a bambini di età inferiore ai 3 anni o incapaci di masticare correttamente. Da assumere sotto la supervisione di un adulto.
Lactibiane Junior Imedia 12M - A partire da 3 anni.
Non superare la dose giornaliera raccomandata. Gli integratori alimentari non possono sostituire una dieta varia. Tenere fuori dalla portata dei bambini.

PiLeJe
LABORATOIRE

VIAGGIARE CON LA VISUALE DI UN OBLÒ

Campo visivo senza ostacoli

Spazio Prevenzione

Pascal Agostinetti,
Capodelegato UPI per la Svizzera
meridionale

Chi viaggia con la visuale di un oblò o un insufficiente campo visivo, corre un rischio elevato e può andare incontro a delle sanzioni.

In virtù della legislazione sulla circolazione stradale, i conducenti devono tenere il proprio veicolo in modo da poter rispettare il codice della strada e non mettere in pericolo se stessi e gli altri utenti. I vetri e gli specchietti retrovisori devono essere puliti. I vetri che garantiscono la visuale al conducente devono essere perfettamente trasparenti e non deformanti.

Secondo la prassi adottata dal Tribunale federale, chi guida «sbirciando attraverso uno spioncino» è punito con pene pecuniarie, ma anche con la revoca della patente.

Per contribuire alla sicurezza stradale i conducenti devono, soprattutto d'inverno, fare tutto il necessario per avere una buona visuale, tenere puliti le luci e i catarifrangenti, montare pneumatici con uno spessore del battistrada di almeno quattro millimetri e adeguare il proprio stile di guida alle condizioni della strada.

Maggiori informazioni su questo tema su www.upi.ch.



VOI TOSSITE. ACC SANDOZ® SCIOGLE.

CH2506040800 06/2025



1x al
giorno

20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi Spazio Promozioni



ACC SANDOZ® con triplo effetto:

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



È un medicamento omologato.
Legga il foglietto illustrativo.

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals S.A., Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

VISIBILI NEL TRAFFICO

La visibilità ti protegge

Spazio Prevenzione

Pascal Agostinetti,
Capodelegato UPI per la Svizzera
meridionale

Visibili a piedi

All'imbrunire, di notte o in condizioni di cattiva visibilità è difficile vedere qualcuno vestito di scuro. Indossare abiti chiari può aiutare: quando fa buio, rispetto agli abiti scuri, possono essere visti dal doppio della distanza. I catarifrangenti sono ancora meglio: si possono vedere da tre volte la distanza. Per chi indossa bracciali e cavigliere riflettenti il fattore aumenta da quattro a cinque. Quindi, se ti sposti a piedi, meglio indossare abiti chiari ed elementi riflettenti. I colori chiari e sgargianti ti rendono più visibile anche di giorno. Quando fa buio sono inoltre particolarmente efficaci:

- ombrelli con inserti rifrangenti
- per i bambini: cinture o casacche ad alta visibilità anche fuori dal percorso casa-scuola
- catarifrangenti e luci su carrozzine e passeggini

Visibili in monopattino, skateboard ecc.

Se, di notte o in condizioni di cattiva visibilità, circoli in monopattino, skateboard ecc. su piste ciclabili o sulla strada, devi applicare una luce bianca davanti e una rossa dietro. Ti consigliamo inoltre di renderti più visibile indossando abiti chiari ed elementi rifrangenti.

Visibili in bici e e-bike

La legge impone di applicare luci e catarifrangenti davanti, dietro e sui pedali (ad eccezione dei pedali da corsa, di sicurezza e simili). Puoi inoltre migliorare la tua visibilità con:

I 4 consigli principali

- Indossa vestiti chiari, scegli colori sgargianti e usa elementi riflettenti nella circolazione stradale
- Applica luci e catarifrangenti alla tua bici
- In auto, in moto o e-bike: circola con le luci accese e tieni puliti i fari
- In monopattino, skateboard o pattini in linea: usa le luci di notte o in condizioni di cattiva visibilità

- catarifrangenti sui raggi
- pneumatici rifrangenti
- abiti chiari, colori vivaci ed elementi riflettenti, ad es. gilet ad alta visibilità o guanti rifrangenti
- accessori rifrangenti, ad es. bracciali e cavigliere.

Tra l'altro, dal 1° aprile 2022 in Svizzera vige l'obbligo per gli elettrociclisti di circolare con le luci accese anche di giorno.

Visibili in auto e in moto

In Svizzera le e-bike, ma anche le automobili e le motociclette devono circolare sempre con le luci accese. Ciò permette di individuare più velocemente gli altri utenti e di valutare meglio distanze e velocità.

Per garantire una buona illuminazione, tieni i fari puliti e controlla regolarmente che funzionino correttamente. In moto puoi renderti più visibile con abiti chiari, colori sgargianti ed elementi rifrangenti.



Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina

- **Farmacia Cugini**
Giubiasco
Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51
- **Farmacia Moesa**
Arbedo-Castione
Via San Gottardo 24a
Tel. 091 829 11 13
- **Farmacia Moretti**
Grono
Via Cantonale
Tel. 091 827 15 01

Locarnese

- **Farmacia San Lorenzo**
Losone
Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53
- **Farmacia Varini**
Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71
- **Farmacia Verbano**
Minusio
Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

Mendrisiotto

- **Farmacia Giardino**
Coldrerio
Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64
- **Farmacia Pestoni**
Stabio
Via Cantonale 28
Tel. 091 647 16 27
- **Farmacia Quisisana**
Novazzano
Via Marchetto 3
Tel. 091 682 03 23
- **Farmacia Santa Chiara**
Vacallo
Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43



FARMACIE

Luganese

- **Farmacia di Breganzona**
Planfarm
Lugano
Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21
- **Farmacia Cattaneo**
Lugano
Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38
- **Farmacia Centro Grancia**
Grancia
Parco commerciale
Grancia
Tel. 091 994 72 43
- **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 Lepori**
Tesserete
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21
- **Farmacia Malcantonese**
Ponte Tresa
Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31
- **Farmacia del Parco**
Lugano
Via Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30
- **Farmacia San Marco**
Vezia
Via San Gottardo 25
Tel. 091 967 19 19
- **Farmacia Sant'Antonio**
Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 96 50
- **Farmacia Tamaro**
Rivera
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11
- **Farmacia Tosi**
Gravesano
Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

**AUGURIAMO A VOI E ALLE VOSTRE
FAMIGLIE DI TRASCORRERE DELLE
SPLENDIDE FESTE NATALIZIE
E UN FELICE ANNO NUOVO.**



Buon Natale

CALENDARIO 2026 con buoni regalo per oltre 90'000 CHF

Consegnando in una Farmacia Spazio Salute il "Buono" che si trova in calce a ogni mese del "Calendario Spazio Salute", potrete, a dipendenza del mese, partecipare al sorteggio di un premio o ricevere un piccolo omaggio fino a esaurimento scorte.

OGNI GIORNO CON TE
PER UNA VITA IN SALUTE

FARMACIE SPAZIOSALUTE

FARMACIE SPAZIOSALUTE

La tua farmacia di fiducia,
ovunque ti trovi

2026

Buoni regalo
per oltre 90'000 CHF

GENNAIO



Noberasco di
frutta secca
(valore CHF 199.-)

FEBBRAIO



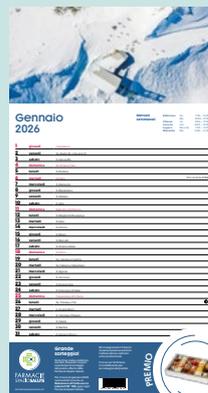
Borsa
termica H2O

MARZO



Due candele Woodwick
(valore 2x CHF 46.-)

Gennaio 2026



Febbraio 2026



Marzo 2026



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



Staccate e consegnate
in una farmacia
Spazio Salute

Per il mio
sistema immunitario

20%
di sconto
validità 3 mesi
vedi spazio promozioni

Echinaforce® Forte
per rafforzare le difese
dell'organismo. A base di
echinacea appena colta.

A.Vogel

Passione per le piante



Prevenire
adesso!

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

DECLUTTERING: I benefici scientifici dello svuota-mente per la salute emotiva

Spazio Benessere

Farmacisti Spazio Salute

Decluttering.

Letteralmente significa "fare spazio", ma nella sua semplicità racchiude un messaggio molto più profondo. Per anni è stato sinonimo di ordine domestico, un modo per "mettere a posto" armadi e cassetti. Oggi, però, la psicologia ambientale e le neuroscienze lo considerano una vera e propria **pratica di benessere mentale**. Il disordine che ci circonda non è solo un fastidio per gli occhi: influenza i pensieri, le emozioni e perfino il modo in cui reagiamo allo stress.

Il peso invisibile del caos

La casa dovrebbe essere un rifugio, il luogo dove ricaricarsi e ritrovare serenità. Eppure, quando gli spazi sono pieni di oggetti inutili o accatastati, il cervello fatica a rilassarsi. Il disordine crea un **rumore visivo** costante, che confonde la mente e riduce la capacità di concentrazione. È come cercare di leggere un libro in mezzo a

mille voci: l'attenzione si disperde e aumenta il senso di stanchezza.

Ricerche condotte presso l'Università di Princeton hanno mostrato che l'eccesso di stimoli visivi competono per le risorse dell'attenzione, portando a un sovraccarico cognitivo. Altri studi, pubblicati sul *Journal of Neuroscience*, rivelano che il disordine prolungato può elevare i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e influire negativamente sull'umore. Anche la semplice difficoltà nel trovare un documento o un paio di chiavi può scatenare irritazione e senso di perdita di controllo.

Non sorprende, dunque, che molti descrivano una sensazione di **leggerezza mentale** immediata dopo aver riordinato: quando lo spazio si libera, anche i pensieri sembrano respirare.

Fare spazio dentro e fuori

Il decluttering non è soltanto un gesto pratico, ma un atto di consapevolezza. Ogni volta che decidiamo cosa tenere e cosa lasciare andare, compiamo un piccolo esercizio di mindfulness: siamo costretti a fermarci,



Naso chiuso?
Sinupret® extract libera



- Scioglie il muco viscoso
- Decongestiona il naso chiuso

Medicamento fitoterapeutico in caso di infiammazioni acute non complicate dei seni nasali.

Tosse?
Bronchipret® Timo Edera Sciroppo



- Calma la tosse
- Scioglie il muco

Medicamento fitoterapeutico per lenire la tosse con formazione di catarro in caso di bronchite acuta.

Sono medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 04/2025. All rights reserved.

BioMed®

NEOCITRAN

HALEON

TOSSE?
NEOCITRAN ANTITUSSIVO
E NEOCITRAN
ESPETTORANTE AGISCONO
IN MODO MIRATO.



SILASCI
CONSIGLIARE



Sono dei medicinali omologati.
Leggere il foglietto illustrativo.

Marchi di proprietà o concessi in licenza alle società di Haleon Schweiz AG.
Haleon Schweiz AG, Risch.

PM-CH-NEOCIT-25-00011 19.6.2023

osservare e scegliere con intenzione.

Ogni oggetto ha una storia. Alcuni rappresentano ricordi preziosi, altri momenti che non ci appartengono più. Liberarsene non significa dimenticare, ma riconoscere quel frammento del passato, ringraziarlo e andare avanti più leggeri. È un modo per tornare al presente, per dire a se stessi: "ciò che conta davvero è qui, ora".

Il decluttering diventa così una forma di dialogo silenzioso con la propria memoria, una selezione gentile tra ciò che ci nutre e ciò che ci appesantisce.

Ordine esterno, calma interna

Un ambiente ordinato genera calma. Quando entriamo in una stanza pulita, luminosa e ariosa, il cervello percepisce un segnale di sicurezza. L'ordine trasmette la sensazione che tutto sia sotto controllo, riducendo lo stress e favorendo una maggiore lucidità mentale.

Alcuni studi hanno dimostrato che chi vive in case ordinate tende ad avere abitudini più sane, come cucinare in modo più equilibrato o dormire meglio. L'ordine esterno incoraggia la disciplina interiore: sistemare un ambiente significa anche **darsi una struttura emotiva**. È un modo per ristabilire confini, definire priorità e, in fondo, riconoscere il proprio valore.

Non è raro che, dopo aver riordinato, le persone riferiscano un improvviso aumento di energia o una sensazione di rinnovamento. In un certo senso, il decluttering funziona come una **pulizia mentale**, un reset che ci prepara ad accogliere nuove esperienze.

Come iniziare senza stress

Molti rimandano il decluttering perché lo immaginano come un'impresa titanica. Ma la chiave è cominciare **con gentilezza e metodo**.

1. **Piccoli passi.** Parti da uno spazio ridotto: un cassetto, una mensola, una scatola. Il cervello si motiva vedendo risultati rapidi.
2. **Per categorie.** Riordina per tipologia di oggetti (vestiti, libri, documenti) e non per stanze: in questo modo visualizzi meglio quanto possiedi davvero.
3. **Decidi subito.** Per ogni oggetto chiediti: mi serve, mi piace, mi rappresenta? Se la risposta è no, è il momento di lasciarlo andare.
4. **Tre destinazioni.** Crea tre scatole: "tengo", "dono", "riciclo". Rimandare la decisione è il modo più rapido per ricadere nel disordine.
5. **Routine quotidiana.** Bastano dieci minuti al giorno per mantenere la sensazione di leggerezza. Un piccolo gesto costante vale più di un grande sforzo, di una tantum.
6. **Rituale di gratitudine.** Prima di eliminare un oggetto, ringrazialo per l'utilità che ha avuto. Questo approccio, ispirato al metodo KonMari, trasforma il riordino in un gesto gentile, non in una punizione.

Lo spazio che cura

Liberare gli ambienti esterni significa, simbolicamente, liberare quelli interiori. Gli psicologi parlano di "spazio mentale occupato": ogni oggetto fuori posto corrisponde a un pensiero sospeso, a un piccolo "devo" che rimane in sospeso nella mente. Riordinare è come chiudere tante finestre aperte nella memoria: l'energia si ricompone e torna disponibile.

Alcuni terapeuti integrano il decluttering nei percorsi di crescita personale o nei trattamenti contro l'ansia. Sistemare ciò che ci circonda diventa un modo concreto per affrontare un periodo di transizione, elaborare un lutto o ritrovare stabilità dopo un cambiamento. È un modo per dire al cervello: "sono pronto a ricominciare".

Imparare a sottrarre

Viviamo in una società che misura il valore attraverso l'accumulo: più cose, più esperienze, più stimoli. Eppure, la vera libertà nasce dalla sottrazione. Imparare a lasciare andare è un gesto rivoluzionario, perché ci restituisce la possibilità di scegliere.

Il decluttering non è una corsa al minimalismo estremo, ma una **ricerca di autenticità**. È un modo per circondarsi solo di ciò che ha un significato reale, di ciò che sostiene e non appesantisce. In un mondo che ci spinge a riempire ogni spazio — fisico e mentale — l'arte di svuotare diventa un atto di resistenza gentile.

In definitiva, fare decluttering non è solo mettere ordine nella casa, ma **ritrovare spazio per sé stessi**. È un percorso di leggerezza consapevole, una forma di cura silenziosa che, passo dopo passo, ci riporta all'essenziale: vivere con meno, ma vivere meglio.

Farmacisti Spazio Salute

La Stanza di Nina

Spazio Associazioni



L'associazione La "Stanza di Nina", nasce dal desiderio di offrire ascolto, accompagnamento e aiuto pratico alle famiglie che si trovano ad affrontare un lutto pre o perinatale e alle donne che vivono una nuova gravidanza successiva ad un lutto.

L'associazione è stata costituita l'8 aprile 2024 a Riva San Vitale ed è stata presentata ufficialmente al pubblico lo scorso 5 aprile, in memoria di mia figlia Nina Margherita.

Con me, nella stanza, ci sono Nina Ferrera, Margherita Bosisio Zanda, Luana Pongelli e Silvia Ferrari. Amiche, compagne di viaggio, donne che hanno sentito il desiderio di contribuire a rendere realtà quest'associazione.

Mi chiamo Sarah Turcati e sono la mamma di Nina

Margherita. Nina è venuta al mondo dopo una gravidanza tumultuosa, tra il Ticino e la Frauenklinik di Berna. Da subito è apparso chiaro che non sarebbe sopravvissuta, una malattia ancora oggi senza nome se l'è portata via dopo 16 giorni. Sopravvivere alla sua morte è stata l'esperienza più dolorosa e faticosa della mia vita, ma è stato anche un momento prezioso, molto significativo. Da subito ho sentito che un giorno avrei voluto trasformare tutto quel dolore in sorellanza, in amore e vicinanza verso altre mamme, famiglie che come noi si trovano a vivere una prova di vita così grande e intensa. È grazie alla cura e all'amore che ho ricevuto che sono riuscita ad andare oltre, a tornare a vivere e sorridere. È grazie a Gioele e Dario, i fratelli di Nina, alla mia famiglia, ai miei amici e a tutta la rete di professionisti, personale medico, levatrici,... che ho trovato la forza e il coraggio. Il dolore non mi ha mai lasciata, ma dividerne il peso e la fatica mi ha aiutata a trasformarlo in un compagno di vita, che mi smuove ad aiutare il prossimo, a trasformare i momenti difficili in opportunità, a non lasciare passare un giorno senza guardarmi attorno e sentirmi grata.



La "Stanza di Nina" è ciò che mi sono costruita quando ne ho avuto bisogno ed ora, grazie al comitato che mi affianca, la "Stanza di Nina" è diventata un posto vero per tutti coloro che lo desiderano, un rifugio.

La morte di un figlio o di una figlia durante la gravidanza o poco dopo il parto è un evento traumatico, che segna la vita di una donna, di una famiglia intera. Affrontare un evento tanto doloroso può risultare complesso, soprattutto se ci sente sole o soli.

Poter condividere la propria storia, raccontarla e farsi sostenere, prendersi il tempo per elaborare quanto accaduto e dargli un posto nella vita è fondamentale e prezioso per riuscire ad andare avanti.

La "Stanza di Nina" vuole essere un posto sicuro, dove poter stare nella fatica, nel dolore, senza cercare di risolvere e capire, senza preoccuparsi degli altri, ma potersi dedicare unicamente a sé stessi. Dove aspettare di risentire la vita rinascere, la voglia di andare avanti e di ricominciare. Prendersi il tempo per ricordare, per condividere, raccontare la gravidanza, il parto, per stare con la malinconia, sognare quello che sarebbe stato e dirsi che fa davvero male rinunciare a un pezzo di vita in cui avevamo riposto così tante promesse, amore e speranze.

Così è nata la "Stanza di Nina": per dare spazio anche all'ombra, l'ombra che permette di tornare a vedere la luce.

Quando accade un lutto le gravidanze si concludono bruscamente e inaspettatamente, per questo è ancora più necessario avere cura della fine, far sì che non sia solo un evento traumatico, ma anche un gesto d'amore.

Grazie alla presenza nell'associazione di Nina, levatrice professionista e Luana, doula e infermiera diplomata, possiamo offrire momenti e rituali di accompagnamento e di cura del corpo.

Oltre all'accompagnamento, all'ascolto, desideriamo offrire il nostro aiuto pratico nella gestione e nell'organizzazione di ciò che comporta un lutto, come l'organizzazione del funerale, trovare il coraggio e la forza di disfare la cameretta, appendere una foto, creare un angolino speciale in casa da dedicare a questo bimbo o bimba che, anche se è stato con noi solo per un attimo, ha ridisegnato il nostro destino.

Una nuova gravidanza successivamente ad un lutto è una specie di prova di coraggio: da una parte il desiderio immenso di diventare ancora una volta mamma e di accogliere una vita, dall'altra la paura di rivivere l'incubo della perdita e la malinconia di quello che non è stato.

Le mamme sanno essere incredibilmente forti e coraggiose, ma non per questo devono farcela da sole,

avere paura in silenzio e tenere duro. Nella "Stanza di Nina" si può essere sia forti che fragili e trovare donne che hanno vissuto quell'esperienza, pronte ad accogliere, condividere e aiutare se ce n'è il bisogno.

- Se hai bisogno di sentirti accolta/o, ascoltata/o;
- Se desideri essere accompagnata/o senza giudizio, con vicinanza ed empatia;
- Se hai bisogno di essere accompagnata dolcemente nel recupero del tuo corpo, nella cura di te o nel prepararti ad una nuova gravidanza;
- Se hai bisogno di aiuto pratico e concreto per affrontare attività legate al lutto;

La "Stanza di Nina" è il posto giusto per te.

Nella "Stanza di Nina", ci sono mani tese, pronte ad aiutare. Sono le donne, le famiglie che ci contattano a dirci di cosa hanno bisogno, come desiderano essere sostenute.

La "Stanza di Nina" ha come obiettivo, oltre all'accompagnamento individuale, quello più ampio di infrangere il tabù del lutto pre o perinatale. L'associazione vuole promuovere la vicinanza e la condivisione per creare una realtà più accogliente, dove ci si possa sentire riconosciuti e sempre meno soli e sbagliati, promuovendo conferenze, eventi e momenti di condivisione. Se sei interessato consulta il nostro sito, www.lastanzadisarahenina.ch dove pubblichiamo tutte le nostre attività.

Sul territorio Ticinese, sono già presenti associazioni che svolgono un ruolo prezioso e importante, il nostro desiderio è di poter collaborare, creando una rete affinché le mamme e le famiglie, possano sentirsi sostenute in modo sempre più globale.

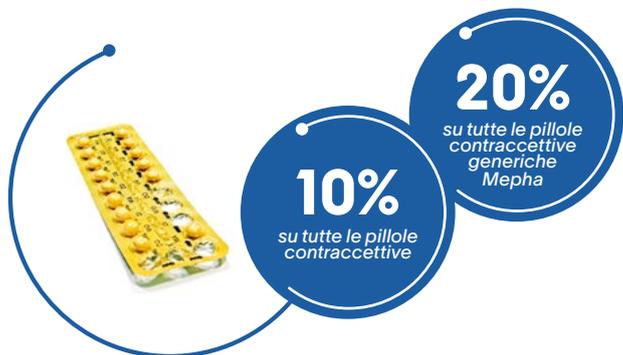
I momenti di incontro sono gratuiti. La sede è a Riva San Vitale, ma se preferisci possiamo raggiungerti presso il tuo domicilio. Se lo desideri puoi fare una donazione, oppure diventare socio sostenitore versando la quota annua di CHF 20 aiutandoci a sostenere le spese vive dell'associazione e ad organizzare momenti di condivisione e sensibilizzazione sul tema.

"Se si cura una malattia
Si vince o si perde;
ma se si cura una persona,
vi garantisco che si vince,
si vince sempre.
Qualunque sia l'esito della terapia."
Patch Adams

CONSIGLI D'ACQUISTO

Spazio Convenienza

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono sconti esclusivi tutto l'anno, con promozioni permanenti dedicate al vostro benessere e alla vostra salute.



Pillola

Sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali e il 20% su tutte le pillole generiche Mepha.



Isomax - Soluzione fisiologica

Tempo di raffreddori, allergie e di lavaggi del naso per eliminare muco, pollini e polvere.



Misuratori di pressione Veroval Compact

Misuratore pressione da polso: CHF 69.- (al posto di CHF 89.-)



Misuratori di pressione Veroval Compact

Misuratore pressione da braccio: CHF 79.- (al posto di CHF 109.-)



Test di gravidanza

Biosynex Test di gravidanza simply: CHF 5.00
Biosynex Test di gravidanza 8 giorni: CHF 9.00



Termometro Digitale Thermoval

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

Micronutrienti d'Inverno: La Strategia per un Sistema Immunitario al Top

Spazio Verde

Farmacisti SpazioSalute

Durante l'inverno, il nostro corpo affronta una vera e propria sfida metabolica e immunitaria.

Il freddo, la ridotta esposizione solare e l'aumento della circolazione di virus mettono alla prova le nostre riserve. Sentiamo più stanchezza, il tono dell'umore cala e le difese sembrano vacillare.

In questo scenario, non basta mangiare "un po' di tutto": l'apporto mirato di **micronutrienti essenziali** – vitamine e minerali – è la chiave per mantenere attivi i meccanismi di difesa, garantendo energia e lucidità mentale fino alla primavera.

Vitamina D: L'Ormone della Difesa e del Buonumore

La **Vitamina D**, è più di una semplice vitamina, agisce come un ormone cruciale per il sistema immunitario, la salute delle ossa e la regolazione dell'umore. Con la diminuzione della luce solare, la sua sintesi cutanea crolla drasticamente, rendendo le **carenze molto comuni** in inverno.

- **Strategia:** Esporsi alla luce naturale per almeno 30 minuti al giorno (anche quando è nuvoloso). Consumare regolarmente **pesce azzurro** (salmone, sgombro), tuorlo d'uovo e funghi. Essendo liposolubile, il suo assorbimento è facilitato dalla presenza di grassi sani.
- **Nota:** In caso di carenza accertata tramite analisi, la supplementazione guidata dal medico è spesso l'unica via per ristabilire i livelli ottimali.

Vitamina C: Il Turbo per le Barriere

Forse la più popolare tra le vitamine "invernali", la **Vitamina C** è un potente antiossidante che non solo rinforza le difese immunitarie, ma è fondamentale anche per la sintesi del collagene e per aumentare l'assorbimento del ferro (biodisponibilità).

- **Strategia:** Massimizzare il consumo di alimenti ricchi in Vitamina C **crudi o poco cotti**, poiché è sensibile al calore. Via libera a: agrumi, kiwi, peperoni (soprattutto rossi), cavoli, broccoli e prezzemolo fresco.

Zinco e Selenio: I Guardiani Silenziosi

Questi due minerali sono veri e propri "**guardiani**" del sistema immunitario e meritano maggiore attenzione.

- Lo **Zinco** è essenziale per la guarigione delle mucose respiratorie e per sostenere la rapida risposta antivirale dell'organismo.
- Il **Selenio** agisce come un potente antiossidante, protegge le cellule dallo stress ossidativo e contribuisce al buon funzionamento della tiroide.
- **Fonti Top:** Frutta secca (noci del Brasile per il selenio, mandorle), semi (di zucca in particolare), legumi, cereali integrali e molluschi.

Ferro e Magnesio: Anti-Stanchezza e Tono dell'Umore

L'inverno porta con sé stanchezza e una tendenza alla malinconia stagionale. Ferro e Magnesio sono preziosi per contrastare questi effetti.

- Il **Ferro** garantisce un trasporto efficiente dell'ossigeno, prevenendo la stanchezza cronica. La sua carenza è spesso legata a un calo di energia.
- Il **Magnesio** è un minerale "calmante" che interviene nella regolazione dell'umore, riduce l'affaticamento e migliora la qualità del sonno.
- **Strategia Nutrizionale:** Per il ferro, alternare fonti animali (carne magra) e vegetali (legumi, spinaci, che andrebbero abbinati alla Vitamina C per un miglior assorbimento). Per il magnesio: cacao fondente, verdure a foglia verde e cereali integrali.

Più di una Dieta, un Benessere Integrato

I micronutrienti non lavorano in isolamento. Una loro carenza può amplificare i sintomi della **malinconia stagionale** e della stanchezza.

Una dieta **varia, colorata e ricca di alimenti naturali** è la miglior difesa. Ricorda: l'inverno non è un nemico da subire, ma un periodo in cui **investire con maggiore consapevolezza** nella tua salute. I micronutrienti sono la scintilla silenziosa che mantiene acceso corpo e mente, trasformando il freddo in un'opportunità di benessere.

Abbassamento della voce?

GeloRevoice®
Comprese per la gola

- Mal di gola
- Raschio alla gola
- Stimolo della tosse
- Gola secca
- Raucedine



GeloRevoice offre un rapido e duraturo sollievo in caso di secchezza delle mucose della bocca e della gola.

20% di sconto
validità 3 mesi
vedi spazio promozioni

Dispositivo medico.
Distribuzione: Alpinamed AG, Freidorf

www.gelorevoice.ch



elmex®

Aumenta la resistenza alla carie.*



- ✓ Riduce il rischio di carie
- ✓ Rafforza lo smalto dei denti
- ✓ Trattamento dei colletti dei denti ipersensibili
- ✓ Nuovo gusto pesca-menta



20% di sconto
validità 3 mesi
vedi spazio promozioni

NUOVO gusto



* elmex® gelée aiuta a prevenire la carie e supporta il trattamento della carie iniziale.

Si tratta di un medicinale autorizzato. Le informazioni per professionisti e pazienti sono disponibili sul sito www.swissmedinfo.ch. GABA Schweiz AG.

IPNOSI: UN PONTE TRA MENTE E BENESSERE

Spazio Verde

Farmacisti SpazioSalute

L'ipnosi è una pratica che da secoli affascina l'essere umano, sospesa tra scienza e mistero. Spesso associata a spettacoli o racconti di magia, oggi è riconosciuta **come una tecnica terapeutica seria e scientificamente fondata**, capace di favorire il benessere psicologico e fisico. Attraverso l'ipnosi è possibile accedere a quei processi mentali più profondi che influenzano emozioni, comportamenti e percezioni quotidiane.

Che cos'è davvero l'ipnosi

L'ipnosi è uno **stato di coscienza modificato**, caratterizzato da un'attenzione focalizzata e da una ridotta consapevolezza degli stimoli esterni. Durante una seduta, il soggetto non perde il controllo né la coscienza: resta vigile, ma con la mente orientata verso pensieri, immagini o sensazioni interne. È uno stato simile a quello che si sperimenta durante la meditazione o in momenti di intensa concentrazione. In questa condizione la mente diventa più recettiva a suggerimenti positivi, utili a promuovere il cambiamento e il benessere.

Cosa accade nel cervello

Le neuroscienze hanno mostrato che, durante l'ipnosi, alcune aree cerebrali legate al dolore, alle emozioni e alla memoria modificano la loro attività. Le immagini di risonanza magnetica funzionale evidenziano variazioni nella **corteccia cingolata anteriore**, nel **talamo** e nell'**insula**, regioni coinvolte nell'elaborazione sensoriale e nell'attenzione. Queste modifiche di connettività spiegano perché l'ipnosi possa ridurre la percezione del dolore o favorire stati di calma profonda, anche in assenza di farmaci.

Applicazioni e benefici

L'ipnosi viene oggi utilizzata in ambito medico e psicologico come **strumento complementare** alle terapie tradizionali. Può essere utile nella **gestione dello stress e dell'ansia**, aiutando a rilassare corpo e mente e a ridurre la produzione di ormoni dello stress, come il cortisolo.

Può contribuire al superamento di fobie e attacchi

di panico, intervenendo sui meccanismi inconsci che alimentano la paura.

È impiegata anche nella **gestione del dolore cronico**, ad esempio in pazienti con emicrania o dolori articolari, e in contesti medici o odontoiatrici per ridurre l'uso di anestetici e la tensione preoperatoria.

L'ipnosi si è dimostrata utile anche per **disturbi del sonno** e nel **cambiamento di abitudini indesiderate**, come il fumo o l'alimentazione compulsiva.

Ipnosi e psicoterapia

Spesso l'ipnosi viene integrata nella psicoterapia, in particolare nelle forme di **ipnosi clinica** condotte da psicologi, medici e psicoterapeuti qualificati. In questo contesto può favorire l'elaborazione di traumi, il rafforzamento dell'autostima e una maggiore consapevolezza di sé. L'ipnosi non "cura" da sola, ma **potenzia il lavoro terapeutico**, agendo come una porta d'accesso alle risorse interiori del paziente.

Una pratica sicura e consapevole

Contrariamente ai luoghi comuni, l'ipnosi non è manipolazione né perdita di volontà. La persona ipnotizzata mantiene sempre il controllo e può interrompere la seduta in qualunque momento. Gli effetti collaterali sono rari e lievi, purché la tecnica venga praticata da **professionisti formati**. Tuttavia, non è indicata per tutti: in presenza di gravi disturbi psichiatrici, come la schizofrenia, è sconsigliata.

L'ipnosi è una **scienza dell'attenzione e della reattività**: non è magia, ma un dialogo neuro-cognitivo profondo, capace di attivare risorse interiori che spesso restano silenziose. Se utilizzata con competenza e rispetto, può diventare un prezioso alleato nel percorso verso la salute e il benessere psicofisico.

Chi è realmente il **Kluyveromyces Marxianus Fragilis B0399***?

Beh, lo chieda al suo intestino.

CAPIRE L'INTESTINO NON DEVE ESSERE PER FORZA COMPLICATO.

KALEIDON TRIBIOTIC+, con il nostro esclusivo ***LIEVITO** dal nome impronunciabile! Eppure preziosissimo: perché, oltre a miliardi di batteri, anche i lieviti sono di casa nell'intestino.

In più, KALEIDON TRIBIOTIC+ è fonte di zinco, un oligoelemento essenziale che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e protegge le cellule dallo stress ossidativo.



NOVITÀ!

1 capsula al giorno: Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta varia e bilanciata e uno stile di vita sano.

MEKAT5471-25.041

kaleidon-tribiotic.ch

BISCOTTI SPEKULATIUS

tempo totale: 1 h 57 min.
preparazione: 45 min.



60 biscotti

150 g Burro, morbido
1 pizzico di Sale
150 g Zucchero di canna
1 Uovo
1 ½ c.no Cannella
½ c.no Cardamomo in polvere
¼ c.no Chiodi di garofano in polvere
300 g Farina bianca
½ c.no Lievito in polvere

Impasto

In una ciotola lavorare bene il burro, il sale e lo zucchero con le fruste dello sbattitore elettrico. Incorporare l'uovo e le spezie e continuare ad amalgamare fino a quando il composto non si sarà schiarito. Mescolare la farina e il lievito in polvere, incorporare, lavorare rapidamente il tutto fino a ottenere un impasto morbido. Appiattire leggermente l'impasto, coprirlo e lasciarlo riposare in frigo per ca. 1 ora.

Dar forma ai biscotti

Spianare una porzione di impasto per volta tra due fogli di carta da forno fino a ottenere uno spessore di ca. 4 mm. Ricavare i biscotti del-

la forma desiderata aiutandosi con delle formine di circa 6 cm di diametro e disporli su due teglie foderate con carta da forno.

In forno

Cuocere una placca per volta per ca. 6 min. nella parte centrale del forno preriscaldato a 200 °C. Sfnare e trasferire i biscotti su una griglia a raffreddare.

Conservabilità

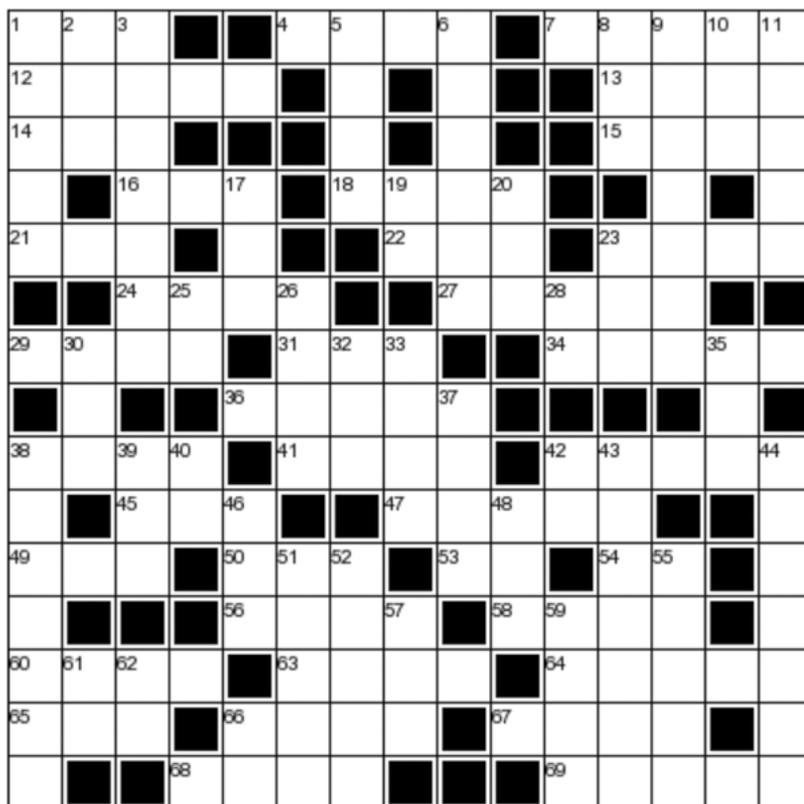
in una scatola ben chiusa per ca. 2 settimane.

DIVERTIAMOCI

Spazio Giochi

ORIZZONTALI

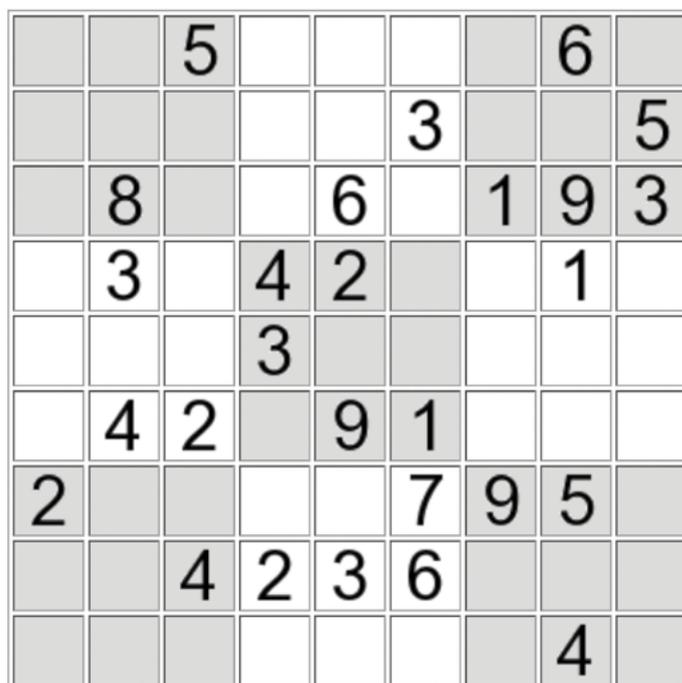
1. Oggetto volante misterioso – 4. Mone-
ta dell'Etiopia – 7. Ente Nazionale ACLI per l'I-
struzione Professionale – 12. Una piaga sociale
– 13. Il più alto vulcano europeo – 14. Il politico
Gawronski – 15. Hypertext Transport Protocol –
16. Federazione Pugilistica Italiana – 18. Player
of the Game – 21. L'estate in Costa Azzurra! –
22. La metà di XXIV – 23. La campagna intorno
a Roma – 24. Ricercate dagli amatori – 27. Verso
il basso – 29. American Association of Adverti-
sing Agencies – 31. Quella di Quinto è a Roma
– 34. La regione di Addis Abeba – 36. Vani dei
sottotetti – 38. Società di metanodotti – 41. Sol-
ca i mari – 42. Piattaforma fissata all'albero del
veliero – 45. L'Arthur Gordon di Poe – 47. Primo
nome di Scalfaro – 49. Si grida per incitare qual-
cuno – 50. Lo bolla una sentenza – 53. Sono in
giù ed in più – 54. Individualità – 56. Mario, criti-
co letterario – 58. Frutto di conifere – 60. Chro-
nic Cold Agglutinin Disease – 63. Ufficio Tec-
nico delle Imposte di Fabbricazione – 64. Un
momento di riposo – 65. Prima di "hurra" – 66.
Azzardo, rischio – 67. Formaggi in genere – 68.
Associazione Nazionale Ingegneria della Sicu-
rezza – 69. Le guance del neonato



VERTICALI

1. Sentire, ascoltare – 2. Attraverso, entro
– 3. Cellula femminile delle piante fanerogame
– 5. Istituto Autonomo per le Case Popolari – 6.
Riluttanti – 8. Posta in fine di frase o come inciso
– 9. Confinanti, vicini – 10. Interno, in tre lettere –
11. Ciuffo di peli o anello di scaglie che nasce su
un frutto – 17. Istituzioni principali di riferimento
– 19. Il cuore della boxe – 20. Acquavite aroma-
tizzata dal ginepro – 23. Associa calciatori – 25.
Si ripetono nella parola – 26. "College" britanni-
co – 28. Greta Scacchi – 30. L'attrice Margret –
32. La Ray partner di Jackson nel video *Thriller* –
33. Di colore biondo scuro – 35. Fuori... a Londra
– 37. Città marchigiana – 38. Più che cattive –
39. Affollano le arnie – 40. È mio a Londra – 42. I
confini della California – 43. Fiume sudamerica-
no – 44. Scatenare... il cane – 46. Sigla del parti-
to fondato da G – 48. L'America's di Luna Rossa
– 51. Antico popolo germanico – 52. Titus, noto
avventuriero – 55. Complesso dei Gallagher –
57. Una sorella di papà – 59. Bagna Monaco di
Baviera – 61. Li precedono e li seguono in Cili-
cia – 62. Albo professionale – 66. Stanno nelle
mani!

Sudoku



LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

Echinaforce Forte

120 capsule



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 24

GeloRevoice

compresse per la gola



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 32

Lactibiane D.L.R.

45 caps



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 10

Ferro

30 film orodispersibili



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 6

Fluimucil

la gamma



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 8

Berocca med

cpr e cpr eff



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 8

NeoCitran Influenza

12 bustine



20%
di sconto
validità 3 mesi

pagina 4

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

Lactibiane Junior

la gamma



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 16

Veroval DUO CONTROL

braccio



CHF
109.-

al posto
di CHF 139.-

pagina 10

Veroval compact + polso



CHF
69.-

al posto
di CHF 89.-

pagina 10

Veroval compact + braccio



CHF
79.-

al posto
di CHF 109.-

pagina 10

neo-angin

la gamma



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 12

Nitux

sciroppo



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 8

Pretuval e Pretufen

Pretuval C e spray



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 14

LE NOSTRE OFFERTE

Spazio Promozioni

Le nostre offerte esclusive saranno valide per i seguenti prodotti:

Mebucaïne Dolo

compresse da succhiare



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 16

ACC Sandoz 600

compresse effervescenti



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 18

NeoCitran Espettorante

sciroppo



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 26

Sinupret extract e Bronchipret Timo Edera Sciroppo*



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 26

RIOPAN GEL Forte PANTOZOL Control*



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 40

elmex gelée



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 32

Otrivin Spray doseur

la gamma



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 12

NeoCitran Antitussivo

sciroppo e gocce



20%

di sconto
validità 3 mesi

pagina 26

* Sono dei medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.

SANDOZ

Sapevate
che ...



... con i generici Sandoz
pagate solo

una quota parte del

10%

BRUCIORE DI STOMACO?



SOLLIEVO
MIRATO PER
SINTOMI AGUTI

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni

20%
di sconto
validità 3 mesi
Vedi Spazio Promozioni



- Blocca la pompa protonica nello stomaco
- e inibisce la produzione di acido alla base.

- Riduce l'acido gastrico in eccesso,
- forma una barriera protettiva
- e neutralizza l'aggressività dei succhi gastrici.

Sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.

Titolare dell' omologazione:
Takeda Pharma AG, 8152 Opfikon



BioMed®

Rappresentato da:
Biomed AG, 8600 Dübendorf