

# Eliscyr

In questo numero troverete:

Tè verde:  
la bevanda del  
benessere  
e della  
bellezza

Radicali liberi  
Cosa sono?

Gli alimenti:  
alleati della  
nostra  
salute



CENTRO MEDICO DIAGNOSTICO  
e RIABILITATIVO

Via G.Natali 1 - Sforzacosta di Macerata  
Tel. 0733.202880  
E-mail: [associatifisiomed@live.it](mailto:associatifisiomed@live.it)

**S**ALUS

LABORATORIO ANALISI CLINICHE

Via Piave, 36/40 - Tel. 0733 239035 Fax 0733 236780  
[www.salumacerata.it](http://www.salumacerata.it) [segreteria@salumacerata.it](mailto:segreteria@salumacerata.it)

*GEMINI*  
*Diagnostica*



**Forniture per laboratori analisi,  
medici e ambulatori veterinari**

Via Natali 35/A 62100 Macerata Tel. 0733 201735  
info@geminidiagnostica.it www.geminidiagnostica.it

**L'INDISCRETO**  
Il Quotidiano delle Marche  
www.lindiscreto.it  
*notizie live della tua regione...*  
info@lindiscreto.it - pubblicita@lindiscreto.it - 3387625430 - 3336946629

## “ELIXYR”

Interpretare in chiave moderna la qualità della vita. Sbarca in Provincia di Macerata "Elixyr", la nuova rivista trimestrale, dedicata alla salute, alla sanità e al benessere, edita da Alberto Gagliardi e diretta da Paola Verolini. Alla base, un pull di esperti e medici specialisti che, di volta in volta, forniranno consigli utili al miglioramento o alla prevenzione della salute.

Semplicità di scrittura, piacevolezza nella lettura e serietà dei contenuti saranno al servizio di questa "guida" pronta a svelare tutto ciò che c'è da sapere sulle patologie più comuni, sulla corretta alimentazione e sui trucchi per essere sempre pieni di energia e vitalità. Non mancheranno approfondimenti dedicati allo sport e ai metodi innovativi, così come informazioni utili per gli amici a quattro zampe.

Distribuita gratuitamente in ambulatori medici, farmacie, centri estetici, centri sportivi, palestre, ambulatori veterinari, centri termali, poliambulatori, laboratori analisi, centri diagnostici, posti di interesse pubblico, Elixyr rappresenta anche uno strumento efficace a disposizione degli operatori del settore e non solo, per farsi conoscere, promuovere le proprie attività, incrementare il proprio business entrando in contatto con una rete di clienti interessati all'universo benessere, sia fisico che mentale.

La rivista ha già colto l'attenzione di imprenditori locali ed importanti aziende che credono nel progetto e intendono utilizzare questo "faro" per farsi strada sul mercato.

E come si dice la felicità è la via, non la meta... quindi "Elixyr" sarà la vostra guida.

***Buon viaggio a tutti!***



## Sommario

- ☛ **Tè verde: la bevanda del benessere e della bellezza**
- ☛ **Radicali liberi: cosa sono, come agiscono, che danni provocano.**
- ☛ **Gli Alimenti: alleati della nostra salute**
- ☛ **I Capelli: il nostro biglietto da visita**
- ☛ **La Pelle giovane**
- ☛ **Il Tennis: uno sport da apprendere rapidamente**
- ☛ **I nostri amici a quattro zampe**



*Negozio specializzato*

# Tè Tisane Caffè

**articoli da regalo**



**Via Natali 35  
Sforzacosta di Macerata  
Tel. 380.3508516 [www.artep.te.it](http://www.artep.te.it)**

## La bevanda del benessere e della bellezza

La pianta del tè è una tra le più affascinanti al mondo; per la sua storia e per gli usi che da secoli se ne fanno.

Dopo l'acqua, il tè è, infatti, la bevanda più consumata sul nostro pianeta. In ogni luogo e presso ogni popolo si fa uso delle foglie di questa splendida pianta. In molte culture bere tè è un "rito", per stare in compagnia, per acquisire forza ed energia necessarie ad affrontare la giornata, per alcune è addirittura parte integrante della cerimonia religiosa, come nel Buddismo zen.

Il tè verde, come il tè nero proviene dalla stessa pianta - **Camellia Sinensis**.

La pianta del tè esiste sotto forma di arbusto o albero sempreverde. Le foglie crescono in ordine alterno, sono di forma ovoidale allungata che termina a punta e con bordo finemente dentellato. I fiori sono bianchi, con cinque petali ed emanano un gradevole profumo. I frutti hanno forma di piramide triangolare e sono leggermente legnosi. L'albero del tè si sviluppa nel clima umido delle foreste tropicali o subtropicali, dove prospera fino ad un'altitudine di 2100 metri.

La raccolta avviene esclusivamente nella stagione estiva. Per facilitarne la raccolta, gli alberi sono coltivati ad arbusto, perciò spesso si parla di arbusti o cespugli del tè. Il processo di raccolta è piuttosto laborioso; la regola, infatti, prevede che la raccolta sia fatta a mano e si limiti alle due ultime foglie del ramo. La raccolta è affidata quasi esclusivamente a donne. Un'abile raccoglitrice riesce a racimolare giornalmente un quantitativo di 30-35 kg di foglie fresche, da cui risulteranno 7-9 kg di foglie secche di tè pronto all'uso.

Il tè verde, a differenza di quello nero, non subisce alcun processo di fermentazione e d'ossidazione, in questo modo non avviene nessuna trasformazione chimica.

Le foglie di tè verde vengono solamente sottoposte ad un processo di appassimento tramite semplice vapore, che vanno a distruggere enzimi e fermenti. Grazie a questo trattamento, le foglie di tè verde non si colorano color rame come quelle del tè nero (colorazione dovuta alla fermentazione del tè nero), ma conservano l'originale colore verde oliva.

Il tè verde è dal gusto più amaro del tè nero, in quanto contiene più tannini.

Vitamine e minerali rimangono pienamente preservati, in quanto essi non vengono intaccati dalla fermentazione.

I processi di lavorazione del tè verde si possono riassumere nei seguenti punti fondamentali:

- 1) raccolta delle foglie a mano dalle piantagioni (a partire dal mese di aprile)
- 2) trattamento al vapore: le foglie entrano nella macchina su un nastro trasportatore e fatte passare attraverso flussi di vapore e poi in seguito fatte raffreddare.
- 3) tramite un'apposita macchina a rulli le foglie vengono spianate ed essiccate;
- 4) una volta essiccate le foglie, sono pronte per essere commercializzate.

Le più conosciute qualità di tè verde in commercio si suddividono a seconda della provenienza:

### Giappone

Il Giappone produce tradizionalmente soltanto tè verde. Le qualità migliori portano il nome delle piantagioni. Il Giappone produce le più grandi varietà di tè verde di ottima qualità.

**Sencha:** è la qualità più consumata in Giappone. Le foglie fresche, appena raccolte, vengono portate immediatamente al luogo di lavorazione, dove subiscono il trattamento al vapore per trenta secondi. Successivamente un flusso di aria calda le scuote. Vengono quindi essiccate, spianate con il rullo e ridotte ad aghi verdi.

**Matcha:** si tratta della qualità più costosa che viene usata soprattutto nei cerimoniali. Le foglie crescono all'ombra e sono sottoposte all'identica lavorazione del Sencha, solo che alla fine le foglie vengono frantumate



in un mulino di pietra e polverizzate.

**Bancha:** è considerato la qualità più scadente. La lavorazione è analoga agli altri tipi, ma si usano foglie molto più vecchie, raccolte alla fine della stagione che sono più dure e fibrose. Viene anche detto "tè dei tre anni" poiché si utilizzano foglie vecchie fino a tre anni. Lo si raccomanda soprattutto nelle diete macrobiotiche.

### Cina

Gun Powder: Tè verde tipicamente cinese. Dopo un rapido trattamento al vapore, le foglie sono trasformate in palline durante l'essiccazione.

Tè al gelsomino: si tratta di un'autentica specialità cinese. Le foglie subiscono una fermentazione pilotata (interrotta tramite vapore) e vengono poi mescolate ai fiori di gelsomino.

### Proprietà del tè verde

Grazie al sempre maggior numero di studi e pubblicazioni scientifiche fatte da moltissimi ricercatori, medici e scienziati, oggi l'elenco delle proprietà che la scienza ha attribuito al tè verde, è piuttosto lungo. In un sunto di uno dei maggiori studi scientifici effettuati in Giappone viene scritto che

l'assunzione del tè verde agisce preventivamente contro 61 malattie e addirittura riesce a curarne ben 21. Sulla base di studi epidemiologici effettuati sia in Giappone sia negli USA si deduceva che il tè verde ha effetti antitumorali; interessante sono i dati forniti da uno studio effettuato nel circondario di Shizuoka, zona dove esiste la più grande coltivazione di tè nel Giappone, si è potuta constatare la più bassa percentuale di decessi per cancro di tutto il paese. Addirittura casi di cancro allo stomaco sono praticamente inesistenti.

Tutto ciò faceva pensare che il tè verde aveva grandi capacità antiossidanti e antitumorali, ma ancora non si riusciva a capirne il meccanismo.

Poi alcuni scienziati statunitensi guidati dal prof. Jerzy Jankuna (Medical College of Ohio), effettuando una ricerca sul tè verde giunsero ad un'importante scoperta: la presenza di una sostanza speciale presente nel tè verde blocca e previene la formazione di tumori maligni.

Questa sostanza trovata dagli americani nel 1985 è l'Epigallocatechingallato (EGCG).

Questa catechina blocca l'enzima dell'uplasminogeno. Le cellule tumorali producono questo enzima in grandi quantità e attraverso esso attaccano il tessuto vivente per poter crescere e riprodursi. Gli scienziati sostengono che la catechina EGCG è contenuta solo nel tè verde e rappresenta probabilmente la sostanza anticancerogena più attiva. Prove cliniche hanno dimostrato che l'EGCG ha le seguenti indubbie proprietà:

- inibisce la formazione di metastasi nei polmoni
- inibisce lo sviluppo di cellule cancerogene nei polmoni, nello stomaco, nell'intestino, nel fegato e sulla pelle.
- diminuisce l'azione tossica del fumo.

Nel tè nero, questa sostanza viene distrutta. Una tazza di tè verde contiene 150 mg di EGCG.

Solo poche tazze di tè verde al giorno sono sufficienti per agire preventivamente mantenendo il benessere della persona e agendo preventivamente contro il cancro, o almeno rallentarne l'insorgenza.

Il tè verde ha un gusto più amaro del tè nero. Ciò perché i tannini, che sono responsabili dell'amarezza, sono nel tè nero legati e nell'infuso si rilasciano solo in parte. Il tè verde è l'esatto contrario, tannini sono molto più concentrati. Sono proprio i tannini che ostacolano il processo d'invecchiamento delle cellule. In questo si riflettono gli effetti positivi del tè verde sulla salute umana e la sua priorità rispetto al tè nero.



**LA FARMACIA È AL SERVIZIO DEL TUO BENESSERE**



Omeopatia erboristeria  
Prodotti veterinari  
Autoanalisi del sangue  
Preparazione galeniche  
Noleggi: aerosol, tiralatte,  
bilancia, carrozzelle  
e articoli sanitari

F A R M A C I A  
**MATTEUCCI**  
**AZZAFERRO**



**Dott. Osvaldo Mazzaferro**



Via Spalato, 83 A  
Tel. 0733.30933  
Fax 0733. 269637  
farmacia.matteucci@tiscali.it  
www.farmaciamatteucci.it

 **CLINICALab**  
LABORATORIO ANALISI CHIMICO CLINICHE

ACCREDITATO S.S.N.  
Classe 5 "ECCELLENZA"

Tel. 0733.812488

Fax 0733.777382

sito internet [www.clinicalab.it](http://www.clinicalab.it)

e-mail [info@clinicalab.it](mailto:info@clinicalab.it)

**SETTORI SPECIALISTICI**

BIOCHIMICA CLINICA E TOSSICOLOGIA  
IMMUNOEMATOLOGIA E COAGULAZIONE  
EMATOLOGIA, MICROBIOLOGIA E SIEROIMMUNOLOGIA

IMMUNOMETRIA - CITOLOGIA  
BIOLOGIA MOLECOLARE- MEDICINA DEL LAVORO

**SU PRENOTAZIONE  
SI ESEGUONO**

- Prelievi e tamponi faringei a domicilio
- Tamponi vaginali/uretrali  
PAP TEST, HPV
- Test intolleranze a lattosio e glucosio  
(BREATH TEST)



 **CLINICALab**  
LABORATORIO ANALISI CHIMICO CLINICHE

# RADICALI LIBERI

## Che cosa sono i radicali liberi

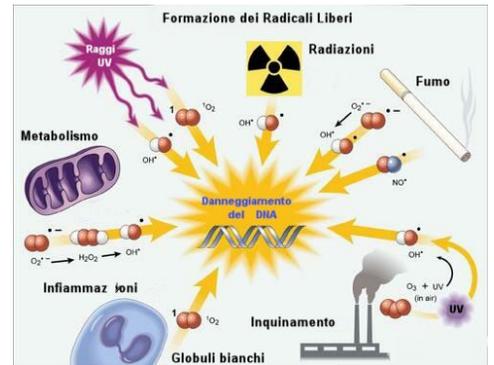
Il nostro metabolismo energetico si basa principalmente su reazioni dette di ossidazione perché usano l'ossigeno per produrre energia. Ogni volta che si produce energia si generano purtroppo elementi di scarto, ad esempio nel caso dei motori a scoppio gli elementi di scarto sono rappresentati da anidride carbonica, piombo, ecc., nel caso delle reazioni energetiche dell'organismo sono i radicali liberi.

Il Prof. Denham Harman ha avanzato per primo nel 1956 la teoria dei radicali liberi spiegando che quando si accumulano nell'organismo con il passare dell'età perché se ne producono troppi rappresentano elementi molto dannosi per tutte le strutture del nostro organismo.

## Come agiscono sul nostro organismo

Dal punto di vista chimico, i radicali liberi sono molecole molto instabili poiché hanno un solo elettrone (le molecole stabili devono avere un numero di elettroni pari), questo li porta a cercare l'elettrone mancante sottraendolo ad altre molecole organiche che a loro volta divengono instabili innescando una reazione a catena.

Normalmente i radicali liberi svolgono importanti funzioni, quali l'eliminazione dei batteri patogeni e la regolazione della pressione arteriosa, ma quando sono in eccesso, possono aggredire le molecole biologiche vitali, i lipidi delle membrane cellulari, le proteine, e persino il DNA, ne segue di conseguenza un danno che può favorire la comparsa di numerose patologie tra cui le principali malattie degenerative come l'aterosclerosi, il morbo di Parkinson, la sindrome di Alzheimer.



## Che danni provocano

L'organismo possiede molte difese contro una eccessiva produzione di radicali liberi soprattutto quando si è giovani ma con il tempo l'azione di eliminazione dei radicali liberi si fa meno efficace. Quando prevale la produzione di radicali si viene a determinare un danno, definito stress ossidativo.

In pratica, un organismo "stressato" non riesce a neutralizzare l'eccessivo livello di radicali liberi.

Si ha così un'accelerazione del fisiologico processo di invecchiamento ed una sensibilità maggiore alla comparsa di malattie degenerative. Per la prevenzione dell'accumulo di radicali liberi è molto utile sapere se il nostro stile di vita incide sullo stress ossidativo. Ad esempio fumo, raggi ultravioletti, inquinamento, sovrappeso, sedentarietà sono alcune delle principali cause.

Un'alimentazione molto ricca di frutta e verdure fresche al contrario rinforza le cellule, questi alimenti sono infatti ricchi di antiossidanti, sostanze chimiche che, cedendo un atomo di idrogeno, bloccano i radicali liberi. È possibile valutare lo stress ossidativo del nostro organismo, questo consente di monitorare il reale stato delle nostre difese fisiologiche e di segnalare in modo precoce squilibri e tendenze verso stati patologici.

Tutto questo è possibile grazie all'utilizzo di due test altamente innovativi: **dROMs test** e **BAP test**. Il **dROMs test** valuta il livello di radicali liberi nel sangue, il **BAP test** misura la nostra capacità di combattere i radicali liberi tramite il potere antiossidante del plasma.

**DOMIZIOLI viaggi**  
www.domizioliviaggi.it

Da **25** anni  
il sicuro riferimento per le vostre vacanze

Via Cassiano da Fabriano 16/20 - Macerata  
Tel. 0733 230080 - Fax 0733 232444  
domizioli@domizioliviaggi.it

Con questi due test è possibile ottenere una diagnosi di laboratorio di stress ossidativo estremamente precisa e affidabile, in quanto le due componenti contrapposte, quella pro- e quella antiossidante possono essere valutate distintamente, in altri termini è possibile stabilire in tempo reale se lo stress ossidativo è dovuto ad una aumentata produzione e/o ad una ridotta capacità di eliminazione dei radicali liberi. Questa valutazione permetterà di ottimizzare terapie specifiche e monitorare la loro reale efficacia.

### Come combattere lo stress ossidativo

Il trattamento dello stress ossidativo presuppone l'individuazione delle cause e dei meccanismi che presumibilmente lo hanno determinato.

Se alla sua base vi è un aumento della produzione dei radicali liberi da parte dell'organismo, occorrerà individuare la fonte metabolica primaria che ne è responsabile e cercare di tenerla sotto controllo (es. ridurre l'infiammazione, migliorare la perfusione dei tessuti, abbattere il carico di "tossine", etc.).

Se, invece, sono le difese antiossidanti ad essere ridotte, bisognerà tentare di ricostituirle attraverso un idoneo stile di vita caratterizzato da una dieta antiossidante, da un esercizio fisico regolare e non eccessivo, dalla riduzione di fumo, alcool e stress.

A difendere il nostro organismo dall'effetto di esuberanti quantità di radicali liberi, infatti, sono preposti gli antiossidanti. Alcuni di questi (es. superossidodismutasi, glutatione perossidasi e catalasi) sono endogeni, cioè vengono prodotti dal nostro organismo di cui sono parte integrante. Altri invece quali ad esempio le vitamina C ed E, alcune sostanze colorate presenti nella frutta e nelle verdure (es. flavonoidi) o negli oli (polifenoli) sono esogeni, cioè devono essere introdotti dall'esterno, attraverso l'alimentazione.

Laddove essi non fossero sufficienti, si renderà necessario l'introduzione di integratori specifici da parte del medico competente.

Dr.Emidio Alesiani





**PALESTRA  
ZICATELA  
SPORT & FITNESS**

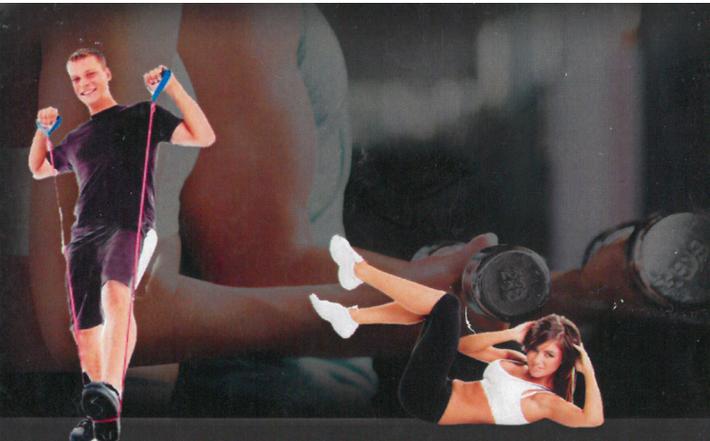


**KICK BOXING  
M.M.A.**



**WALKING  
ZUMBA  
DIMAGRIMENTO**

**KUNG FU  
ZUMBA TOMIC  
(bambini)**



*In palestra, ci torni perché lì è il tuo posto...  
torni perché lì, completi te stesso...  
torni perché fondamentalmente  
di sbattere la faccia contro i tuoi limiti  
ne hai bisogno, ogni giorno...  
torni perché l'apatia quotidiana non ti appartiene...  
torni perché quelle sensazioni fan parte di te...  
torni perché anche se non ci fossero motivi razionali...  
tu torneresti lo stesso...*



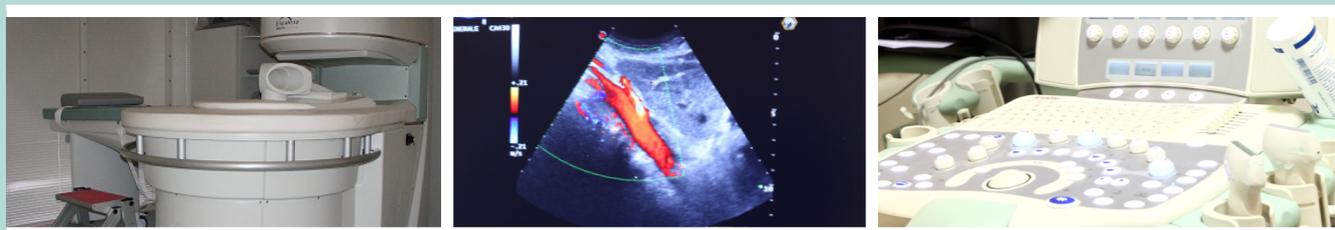
**PALESTRA  
ZICATELA  
FITNESS**

**ZICATELA SPORT E FITNESS** (Centro Commerciale "Isabella")  
Via Vecchietti, 2/4 - Tel. **0733.202854**  
**CASSETTE VERDINI** - Pollenza (MC)  
[www.zicately.it](http://www.zicately.it)

 **quelli della palestra zicately**



## CENTRO MEDICO DIAGNOSTICO e RIABILITATIVO



Risonanza Magnetica  
Diagnostica Ecografica  
Visite Specialistiche - Radiologia  
Diagnostica Vascolare  
Riabilitazione - Tricologia (novità)  
Spermiogramma (esame liquido seminale)

Epilazione, Angiomi, Couperose, Capillari,  
con i trattamenti Laser-Chirurgici.

Poliambulatorio medico  
ASSOCIATI FISIOMED... tra i pochi in Italia a  
poter contare su chirurghi con oltre 10 anni di  
esperienza in trattamenti laser medicali.

ASSOCIATI FISIOMED srl Via Giulio Natali, 1  
62010 **Sforzacosta di Macerata**

Tel. 0733.202880 e-mail: [associatifisiomed@live.it](mailto:associatifisiomed@live.it) - [www.associatifisiomed.it](http://www.associatifisiomed.it)

Considerata l'importanza di ciò che mangiamo, si è deciso in Elixyr, di dedicare in ogni numero uno spazio ai consigli, per integrare nella propria dieta degli alimenti di sicuro interesse salutistico.

Non a caso l'importanza del binomio "alimentazione e buona salute" è rilevata dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) che considera la nutrizione adeguata e la salute, diritti umani fondamentali.

L'alimentazione è uno dei fattori che maggiormente incidono sullo sviluppo, sul rendimento e sulla produttività delle persone, sulla qualità della vita e sulle condizioni psico-fisiche con cui si affronta l'invecchiamento, ma una dieta corretta è anche un validissimo strumento di prevenzione per molte malattie e di trattamento per molte altre. Mangiare in modo salutare, quindi, inserendo nella nostra abituale dieta alcuni alimenti che potrebbero contribuire alla nostra salute, è altamente consigliabile. In pratica ciò che mangiamo si traduce con il tempo in qualità di vita e in diretta prevenzione verso alcune patologie.

L'esempio semplice ma efficace che viene in mente è il seguente: il motore di un'automobile funzionerà sempre bene finché il carburante che mettiamo nel serbatoio, è adeguato sia come tipo sia qualità; tenderà invece a mal funzionare o addirittura a rompersi qualora ci si metta carburante sbagliato o non puro (gasolio miscelato ad acqua o gasolio su auto a benzina).

Quali sono gli alimenti di cui non dovremmo fare a meno per avere un apporto corretto di sostanze equilibranti e salutari per il nostro organismo?

In questo numero parleremo di:

**Asparagi** gli asparagi sono piante erbacee perenni originarie dell'Asia, caratterizzati da radici che producono germogli squamosi detti turioni. La raccolta degli asparagi avviene non appena i germogli spuntano dalla terra, nel momento in cui sono più teneri; se la raccolta viene ritardata perdono di tenerezza e sapore. Gli asparagi appartengono alla stessa famiglia dell'aglio con la differenza che i primi sono ricchi di clorofilla che dona loro il tipico colore verde e proprietà interessanti per il nostro organismo. Questa pianta è ricca di vitamine del gruppo B e di vitamina A oltre che di molti minerali. Grazie al loro alto contenuto di potassio, rappresentano un alimento molto utile al cuore e ai muscoli in generale; degno di nota anche il loro effetto diuretico grazie ad una sostanza detta asparagina, che oltretutto è responsabile del forte odore penetrante. Gli asparagi sono inoltre ipocalorici e apportano una quantità equilibrata di vitamine e sali minerali all'organismo che sono molto importanti per il buon funzionamento del sistema nervoso e del cuore. Come quasi tutte le piante esistenti in natura, gli asparagi hanno proprietà curative; infatti, vengono consigliati per la cura di patologie reumatiche e problemi urinari. Le radici degli asparagi sono utilizzate per dare giovamento ai sofferenti di cuore, eliminando l'acqua che ristagna nei vari tessuti a causa della

debolezza dell'attività cardiaca. Il metodo migliore per l'assunzione degli asparagi al fine di esaltarne le proprietà diuretiche è rappresentato dal decotto.

**Carciofo** Il carciofo è un ortaggio ben conosciuto e consumato fin dai tempi antichi. Era utilizzato come alimento dal popolo egiziano ed in seguito dai greci e dai romani. Il carciofo viene raccolto da ottobre a giugno e molte specie fioriscono più volte durante l'anno. In Italia è molto diffuso ed il nostro paese, attualmente, è il maggior produttore a livello mondiale di carciofi. La sostanza fondamentale presente nel carciofo è la cinarina, sostanza aromatica che gli conferisce il caratteristico sapore amaro e molte delle sue proprietà benefiche e terapeutiche. Questo ortaggio è ricco di minerali tra cui rame, zinco, sodio, fosforo, manganese, potassio e sali di ferro, mentre ha un scarso contenuto a livello di vitamine. Troviamo poi alcuni zuccheri consentiti ai diabetici, come mannite e inulina. L'organo che trae maggior beneficio dalle proprietà del carciofo è il fegato; la cinarina, i cui benefici vengono disattivati dalla cottura (per questo motivo è meglio consumare il carciofo crudo), favorisce la diuresi e la secrezione biliare. Il carciofo ha proprietà digestive e diuretiche e, grazie alla presenza di inulina permette di abbassare i livelli di colesterolo; inoltre, nel cuore del carciofo è presente un acido clorogenico, potente antiossidante, che è in grado di prevenire malattie arteriosclerotiche e cardiovascolari.

**Zenzero** la pianta dello zenzero, nome scientifico *Zingiber officinalis*, ha origini asiatiche; la parte che viene utilizzata, sia a scopo alimentare che a scopo curativo per la salute dell'organismo umano, è la radice, dal sapore particolarmente piccante e amaro. Lo zenzero possiede moltissime proprietà salutari: è un efficace rimedio contro la digestione lenta e la dispepsia e allevia i problemi di nausea. Infatti se assunto prima del viaggio, riduce notevolmente disturbi di chi soffre nel viaggiare in mare o in auto. È un ottimo carminativo, pertanto consigliato in caso di flatulenza e meteorismo; ha un effetto diuretico. Studi recenti condotti dalla Georgia State University hanno dimostrato che l'assunzione di zenzero è in grado di apportare benefici ai dolori muscolari derivanti da attività sportiva o lavorativa. Non solo, pare che questi benefici lenitivi del dolore si estendano anche all'apparato digerente. Previene la formazione di ulcere che tendono a formarsi soprattutto quando si assumono farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS). E' anche utile sia in caso di diarrea che di stipsi proprio perché svolge l'azione di regolatore intestinale, agendo in particolare sull'attività peristaltica dell'intestino.

*Questi sono i primi tre alimenti da tenere in considerazione nel proprio menù per una corretta alimentazione che tenga presente elementi coadiuvanti alla nostra salute. Vi diamo appuntamento al prossimo numero di Elixyr, per proseguire con altri interessanti consigli alimentari sempre rivolti al vostro benessere.*

## I CAPELLI: IL NOSTRO BIGLIETTO DA VISITA

I capelli sono il nostro biglietto da visita, non a caso è una delle prime componenti estetiche che saltano all'occhio di chi abbiamo di fronte.

Il capello, questo sconosciuto, è un annesso cutaneo, una formazione pilifera composta per la maggior parte di cheratina. Il suo ciclo vitale dura da due a sei anni ed è suddiviso in tre fasi: anagen , catagen e telogen (nascita, crescita e caduta). Sfatiamo il luogo comune che lavarlo è troppo dannoso: un capello su cui si esegue una corretta detersione e una giusta nutrizione è di sicuro più vitale ed esteticamente top. La prima cosa da fare, però, è eseguire una corretta analisi del cuoio capelluto. Una volta individuato il tipo di cute, secca o grassa, bisogna scegliere un prodotto detergente idoneo. In tempi di crisi come questo sono sempre di più le persone che acquistano shampoo e balsami in vendita nelle grandi distribuzioni, in quanto ovviamente i prezzi sono più accessibili. Si tratta generalmente di prodotti di buona qualità ma ciò che li rende meno efficaci è il fatto che nei supermercati non ci si può avvalere di consulenza da parte di un professionista.

Le scelte di base, su quanto riportato in etichetta, come volumizzante, anticrespo, idratante, ecc.. sono caratteristiche valide per lo stelo dei capelli, ma non per la cute. Più semplice allora, rivolgersi al proprio parrucchiere che conosce i nostri capelli.



Gli agenti lavanti degli shampoo sono i tensioattivi, molecole composte da una parte che si attacca al grasso (agente lipofilo) e una parte che si unisce all'acqua (agente idrofilo). I tensioattivi si dividono in anionici (quelli che lavano di più e costano di meno, spesso derivati dal petrolio, sono sovente cause di allergie) e cationici (spesso presenti nei balsami, dotati di agenti che rendono i nostri capelli più facilmente districabili). Poi esistono i tensioattivi anfoteri che sono modestamente detergenti e anche lievemente irritanti. Ed infine i tensioattivi non - ionici che sono quelli più compatibili con la cute.

**OASI DELLA BELLEZZA**

Estetica Benessere Solarium

*Il futuro appartiene a coloro che credono alla bellezza dei propri sogni*

ELEANOR ROOSEVELT

Centro Estetico Oasi Della Bellezza  
Via Salvo D'acquisto, 28 - 62020 Belforte del Chienti (MC)  
Tel 334 8466225  
[www.centroesteticooasidellabellezza.it](http://www.centroesteticooasidellabellezza.it)



C.so Garibaldi 8/10, Tolentino  
Tel. 0733967273

**PARRUCCHIERA**

*Anna Hair Studio*

Via G.Natali, 51  
62010 Sforzacosta (MC)  
Tel. 0733.202987  
Cell.348.5271848

Gli shampoo specifici vanno applicati possibilmente in cute diluiti e posizionati sul cuoio capelluto con un apposito dosatore dotato di beccuccio che ne faciliti la distribuzione omogenea. Fatto questo si può iniziare il massaggio con i polpastrelli eseguendo movimenti circolari per riattivare e favorire la microcircolazione ed apportare relax e beneficio al cuoio capelluto.

In presenza di cute grassa si consiglia un massaggio più delicato per evitare che le ghiandole sebacee poste in prossimità del bulbo capillare vengano irritate dallo sfregamento, con conseguente aumento della produzione di sebo.

Nel caso di cadute dei capelli, prima dell'applicazione di uno shampoo specifico e di lozioni di trattamento, è bene eseguire una pulizia della cute con un prodotto peeling.

Eseguito correttamente il lavaggio, va applicato un prodotto per la nutrizione e reidratazione dello stelo che non necessita di lavaggi frequenti come la cute.

Il balsamo condizionatore è un prodotto di sollievo. Detta la funzione di sebo artificiale, ridona ai capelli idratazione, trattabilità, corpo e lucentezza. Riduce inoltre l'elettricità statica senza appesantire.

Importante è specificare che i balsami, condizionatori, maschere, ecc.. contengono tensioattivi cationici ed hanno ph acido.

Per problematiche specifiche, quali caduta e diradamento gravi, è bene rivolgersi ad un centro tricologico specializzato.

In conclusione, per la salute dei capelli, in assenza di malattie particolari, è consigliabile:

1) una corretta e sana alimentazione a base di vitamine, proteine, e minerali necessari per la sintesi della cheratina, ricorrendo a specifici integratori in caso di diete o carenze alimentari.

2) una moderata attività fisica per una buona circolazione sanguigna; ricordiamo infatti che la microcircolazione del cuoio capelluto è fondamentale per mantenere giovane e vitale il bulbo capillare. Inoltre la sudorazione che consegue alla pratica sportiva aiuta ad eliminare le tossine che bloccano l'attività produttiva del bulbo pilifero.

3) la scelta del prodotto detergente idoneo alla nostra cute, alla nostra tipologia di capello e non meno importante al nostro stile di vita. Inutile acquistare prodotti di complicato utilizzo, se si hanno nell'arco della giornata 10 minuti per fare la doccia e lo shampoo.

Meglio allora ritagliare periodicamente del tempo e programmare una pulizia della cute e/o un trattamento nutriente/idratante dal parrucchiere di fiducia.

Annamaria Moretti

## ASSISTENZA DOMICILIARE



Servizi qualificati direttamente a casa tua



**ASSISTENZA ANZIANI**

- Igiene personalP e bagno assistito
- Assistenza al pasto
- Aiuto nell'alzata e/o messa a letto
- Veglie diurne e notturne anche in ospedale
- Accompagnamento e trasporto



**SERVIZI INFERMIERISTICI**

- Iniezioni adulti e bambini
- Medicazioni e bendaggi
- Flebo
- Cateterismi e clisteri
- Prelievi per esami clinici



**SERVIZIO BADANTE**



**FISIOTERAPIA A DOMICILIO**

REPERIBILITÀ TELEFONICA H24 - 365 GG  
**0733 233300**

MACERATA · Corso Cairoli, 151

REPERIBILITÀ TELEFONICA H24 - 365 GG  
**0733 770048**

CIVITANOVA M. · Via D'Annunzio, 98

Per maggiori informazioni visita  
[www.privatassistenza.it](http://www.privatassistenza.it)

**PRIVATASSISTENZA**

## GROTTA DI SALE MYA VENERE

UN' OASI DI RESPIRO NEL MICROCLIMA MARINO



L'armonia di luci e colori si fonde con la melodia dei suoni della natura, sfociando in un benefico rilassamento.

Migliora varie problematiche di allergie, patologie respiratorie e sensibilizzazioni cutanee. Rafforza il sistema immunitario.

Con l'acquisto della card verrà offerto un tris di sale Himalayano (sale rosa, sale nero e sale da bagno aromatizzato).

*Ideale per tutte le età.*

*...porta anche i tuoi bambini, sarà come farli giocare in riva al mare!*

SALONE ACCONCIATURA NADIA - GROTTA RELAX DI SALE "MYA VENERE"

Via Bartolini, 41/43 - 62100 MACERATA (loc. Collevano) - Tel. 0733.265326 - 0733.521822 Grotta - cell. 338.8017445  
[www.grottadisalemyavenera.com](http://www.grottadisalemyavenera.com) - [myavenera@gmail.com](mailto:myavenera@gmail.com)



**carla**  
centro di estetica Afrodite  
strada picena 2 - 62010 sforzacosta mc  
telefono e fax 0733.201713



**B. go Sforzacosta 225, 62100 Macerata  
Tel. 0733 202158**

## LA PELLE GIOVANE

Da più di 50 anni i radicali liberi sono considerati la causa primaria dell' ossidazione che provoca l' invecchiamento della pelle e non solo.

Questi sono sostanze che si formano sia attraverso un processo fisiologico naturale sia a causa dell'ambiente esterno: inquinamento, fumo, raggi solari, eccessivo esercizio fisico, abuso di farmaci, utilizzo di cosmetici non appropriati, ecc..

Gli attacchi dei radicali liberi lasciano segni visibili sulla pelle, perché si accaniscono in particolare sul collagene, una proteina che dona elasticità e turgore.



Risultato: la pelle invecchia prematuramente e le rughe si approfondiscono e diventano evidenti.

Ad esempio da studi effettuati risulterebbe che una

alimentazione ricca di zuccheri favorisce l'aumento dei radicali liberi nei tessuti cutanei. E così chi mangia male rischia di 'invecchiare' prima. Meglio preferire la cucina a vapore e alimenti semplici, come pane, pasta o riso, meglio se integrali. Lo sostiene uno studio italiano presentato al *Winter Academy of Dermatology and Oncology*.

Lo studio effettuato dal Centro interuniversitario di Dermatologia biologica e psicosomatica di Firenze diretto da Torello Lotti, secondo cui ridurre della metà gli Age (Advanced glycosylated end products, complessi di zuccheri e proteine) dalla dieta migliora del 13 per cento i segni dell'invecchiamento cutaneo. Al contrario, per annullare questo beneficio, basta mandar giù un milione di unità Age al giorno. Praticamente, l'equivalente di una fetta di torta o di una coca cola. Ma anche di 150 grammi di frittura o di una fiorentina (alla brace) da due etti e mezzo.

Sembrirebbe quindi che la pelle dei golosi invecchia prima. Stavolta sul banco degli imputati finiscono torte, pasticcini e cibi cotti alle alte temperature: più se ne mangiano, più aumentano le rughe. Meglio andarci piano con frittute e ragù, magari prediligendo una sana cucina a vapore o alimenti semplici, come pane, pasta o riso, meglio se integrali. Tutto questo per colpa dei radicali liberi che, responsabile una dieta ricca di zuccheri composti, raddoppiano nel tessuto cutaneo. La conseguenza? La pelle perde elasticità e diventa più esposta al processo di invecchiamento che causa i tanto temuti solchi cutanei.

Due sono le azioni cosmetiche da intraprendere per rallentare l'attività dei radicali liberi: l'azione preventiva e l'azione riparatrice attraverso trattamenti a base di antiossidanti e l'utilizzo domiciliare di cosmetici antinvecchiamento specifici.

Tra le sostanze antiossidanti più importanti contenute nei cosmetici antinvecchiamento, ricordiamo:

- la **VIT. C** ( acido ascorbico ) con attività fotoprotettiva ed antinfiammatoria;
- la **VIT. E** ( tocoferolo ) lenisce le screpolature e diminuisce la profondità e la lunghezza delle rughe;
- **COENZIMA Q10** protegge il collagene e diminuisce la profondità delle rughe;
- **PROVITAMINA A** ( betacarotene ) protegge il sistema immunitario cutaneo e favorisce la riproduzione cellulare.

Oltre ovviamente assumerle direttamente tramite i cosmetici si consigliano delle diete ricche di tali sostanze tra cui: legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli), pesce azzurro (tonno, sgombro, sardine), verdure fresche (spinaci, broccoli e cavoli), agrumi, kiwi e frutti di bosco. Fondamentale l'idratazione: molta acqua e spremute (naturali e prive di zuccheri aggiunti). Inoltre per una completa e sicura protezione e assimilazione di tali sostanze antiossidanti anche l'utilizzo di integratori alimentari potrebbe essere utile.

Carla Caraceni

## IL TENNIS: uno sport da apprendere rapidamente

Ogni sport presuppone un periodo più o meno lungo per l'apprendimento dei fondamentali e delle regole che lo gestiscono.

Questo periodo varia in genere in base alla complessità dello sport che si va ad intraprendere e soprattutto in base al metodo d'insegnamento adottato.

Nel tennis da qualche tempo è stato messo a punto un nuovo metodo di insegnamento, riconosciuto dall'I.T.F. sotto la denominazione "Tennis Express", che permette anche a chi si avvicina per la prima volta a questo magnifico sport, di apprendere in un tempo piuttosto breve la padronanza dei suoi fondamentali.

Il tennis si può imparare in un mese e mezzo, grazie a questo programma per nuovi praticanti adulti ispirato all'approccio con racchette e palline solitamente proposto ai bambini.

Già il nome Tennis Express dice tutto: espresso, veloce, chiaro. L'obiettivo, infatti, è proprio quello: semplificare al minimo l'apprendimento delle basi, per rendere il nostro sport accessibile a tutti.

Ora si ha un apprendimento più veloce, si eliminano le file, si gioca di più ed è tutto più semplice.

In DIECI lezioni non si diventa campioni ma, si può costruire un buon bagaglio tecnico-tattico, "Imparare giocando" e apprezzare ciò che si va a fare in un tempo minore rispetto a prima.

Il principio fondamentale è semplice e riguarda le palline di gioco utilizzate. Tutti abbiamo imparato a giocare con le stesse che vediamo in televisione, i più giovani con quelle gialle, i meno giovani con le loro antenate bianche.

Il nuovo protocollo, invece, suggerisce anche per gli adulti l'utilizzo delle palle depressurizzate, quelle colorate che solitamente vengono proposte ai bambini, nelle tre varietà che tutti conosciamo. Dalle rosse, più grandi di quelle classiche e con la velocità ridotta del 75%, alle arancio e verdi, delle stesse dimensioni di quelle tradizionali ma con la velocità ridotta rispettivamente del 50% e 25%.

Non è una follia far usare queste palline ai grandi, anzi tutti i principianti, adulti compresi, possono trarre beneficio dal giocare con le palle depressurizzate. A dirlo non siamo noi, né tantomeno qualche luminare del settore, ma studi condotti su un ampio campione di nuovi aspiranti tennisti.

L'utilizzo di questo tipo di palle, permette di compiere meno errori, giocare scambi più lunghi, sviluppare una migliore visione tattica e apprendere più rapidamente le tecniche base del gioco. In pratica, tutto ciò che serve per imparare.

Un altro principio fondamentale su cui si basa Tennis Express è quello di inserire da subito delle piccole partite (pittino) nelle sessioni di allenamento, per permettere all'adulto di confrontarsi con qualcun altro e vedere su quali aspetti può migliorare. Dopo tutto, l'interesse di chiunque si avvicini a un nuovo sport è la competizione, usando il vecchio metodo e quindi far frequentare ai principianti lezioni su lezioni di cesto prima di farli giocare tra di loro è controproducente. Per tali principi siamo uguali agli altri sport sia di squadra sia singoli poiché con questo metodo il tennis presenta: l'apprendimento...l'allenamento...e la competizione.

L'utilità di questo metodo d'insegnamento ha evidenziato gli aspetti fondamentali ricercati dagli adulti nelle attività sportive e cioè: esercizi per avere benefici fisici, interesse nel fare nuove conoscenze, senso di appartenenza a un gruppo, apprendimento di qualcosa di nuovo e capacità di collaborare con altre persone.

Il progetto Tennis Express è stato affidato all'inglese Mark Tennant, un coach internazionale che da anni si occupa della formazione dei propri colleghi. Durante il meeting annuale degli istruttori italiani affiliati al Professional Tennis Registry (PTR) tenutosi presso l'Accademia Vavassoridi Palazzolo sull'Oglio (Brescia) nel mese di settembre 2013, il progetto è stato presentato davanti a circa 300 maestri.

Giorgio Tombesi

**C.T.R. Sport & Benessere a.s.d.**  
CASSETTEVERDINI DI POLLENZA

IL M. GIORGIO TOMBESI  
E IL SUO STAFF VI ASPETTANO  
AL CIRCOLO

**FIT**  
FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS

**PTR**

COMUNE DI POLLENZA

- CORSI TENNIS DI BASE E PERFEZIONAMENTO PER BAMBINI ED ADULTI
- LEZIONI DI GRUPPO E SINGOLE
- VIDEORIPRESE
- CARDIO-TENNIS
- SERVIZIO INCORDATURA RACCHETTE
- ORARIO NO-STOP DAL LUNEDÌ ALLA DOMENICA

PER INFORMAZIONI:  
TEL: 330.419891 / 340.3799334  
Via Luciani, 2 - Casette Verdini  
Pollenza (MC)

## I NOSTRI AMICI A QUATTRO ZAMPE

Finalmente il sole! Tutti noi esseri umani, cani, gatti, tartarughe, uccellini vogliamo lasciarci alle spalle il grigiore invernale e goderci il tripudio della natura! Ecco che questo diventa per i nostri animali da compagnia il momento di effettuare una visita di controllo dal proprio veterinario e magari un esame coprologico per poter individuare eventuali parassitosi, in modo da effettuare tempestivamente un trattamento o comunque iniziare una profilassi. Infatti anche pulci, zecche, mosche e zanzare purtroppo si risvegliano in questo periodo, e non dimentichiamoci che sono portatrici di malattie che possiamo contrarre anche noi umani, senza considerare che sono comunque sempre gravissime per i nostri animalletti. Tanto più che gli antiparassitari sono in grado di soddisfare qualunque necessità, presentandosi in diverse formulazioni (spray, spot-on, da somministrare con il cibo, e c c . ) e composizioni ( m o l e c o l e s i n g o l e , associazioni di diversi principi attivi, prodotti



esclusivamente naturali), le cui differenze si esplicano sostanzialmente nella frequenza di somministrazione e nella modalità di assunzione ma non nell'efficacia. Esistono prodotti repellenti che agiscono prima ancora che l'artropode effettui il pasto di sangue evitando di fatto la trasmissione di patogeni, prodotti che agiscono contemporaneamente sia contro ectoparassiti che endoparassiti, prodotti a base esclusivamente di olii essenziali. Nemmeno gli animali che vivono esclusivamente in casa possono essere considerati esenti da questi trattamenti, infatti le pulci possono sopravvivere per diverso tempo nel loro bozzolo protettivo per emergere all'improvviso e parassitare un animale di passaggio. Capita anche che un prodotto che si è usato magari per diversi anni all'improvviso non sia più efficace oppure la sua durata sia notevolmente diminuita: in questo caso può aiutare cambiare principio attivo e magari sceglierne uno con differente modalità di somministrazione. Quindi non cerchiamo scuse e cominciamo ad organizzare pic-nic e gite fuori porta da condividere con i nostri cani, e cominciamo a lasciare il micio libero di cacciare lucertole e topini. L'aria aperta farà bene al fisico e all'umore di tutti, tranne ai parassiti, portatori di malattie!

Dr.ssa Federica Fioretti

*dott.ssa FEDERICA FIORETTI*  
iscr.ord. MC 274



**AMBULATORIO  
VETERINARIO**

ORARIO: 16-18/VISITE SU APPUNTAMENTO/VISITE A DOMICILIO  
S. Severino Marche (MC)  
**339.69.84.635**  
fioretti.federica@email.it



**AMBULATORIO VETERINARIO "ANIMAL SALUS"**

Dir. San. Dott. Andrea Marata - CELL. 339 4170948  
Dott.ssa Martina Zengarini - CELL. 349 6800009  
Iscr. MC n.342

*Animali Esotici  
e  
Animali Domestici*



Via Carducci, 32 62015 Monte San Giusto (MC)  
andreamarata@libero.it      www.animalsalus.it

## Broker di assicurazione & consulenze assicurative

**RP Broker Srl**

Filiale di Jesi: Via Pasquinelli, 2/a scala 5 - 60035 Jesi (AN)  
Tel 0731 - 56299 Fax 0332 - 1810086 (www.rpbroker.com)



**Marco Luciani**

@mail: [marco.luciani@rpbroker.com](mailto:marco.luciani@rpbroker.com)  
Cell. **334.7128353**





CENTRO DIAGNOSTICO  
"Città di Matelica"

della dott.ssa Giaccaglia Giuliana & C. S.n.c.

LABORATORIO ANALISI CLINICHE PRIVATO  
Aut. N. 2679 del 26-01-1982 - Accred. al S.S.N. Aut. N. 119 del 19-05-06 ★★★★★

Piazza Garibaldi, 5 - 62024 MATELICA (MC)  
Tel. 0737 85370 - Fax 0737 782742  
e-mail: [labanalisi82@libero.it](mailto:labanalisi82@libero.it) / [centrod88@labanalisi82.191.it](mailto:centrod88@labanalisi82.191.it)

#### GLI ESAMI ESEGUITI NELLA NOSTRA STRUTTURA SONO:

- INDAGINI EMATOLOGICHE
- INDAGINI CHIMICO CLINICHE
- INDAGINI IMMUNOLOGICHE
- INDAGINI ENDOCRINOLOGICHE ED ORMONALI
- COAGULAZIONE
- MARKER TUMORALI
- MARKER EPATITE
- MONITORAGGIO DELLA GRAVIDANZA
- DOSAGGIO FARMACI
- ESAMI MICROBIOLOGICI
- INTOLLERANZE ALIMENTARI
- ESAMI PER LA MEDICINA DEL LAVORO

**Il Centro Diagnostico " Città di Matelica" Laboratorio di Analisi Cliniche Privato è una Struttura Sanitaria Accreditata con il SSN che eroga esami chimico - clinici sia per conto del Servizio Sanitario Nazionale e sia in regime del tutto Privato**

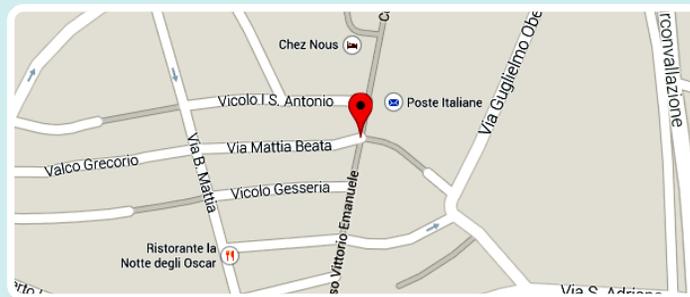
Questa Struttura svolge sistematicamente controlli di qualità interni ( QCI) e periodicamente controlli esterni di qualità (VEQ).

**ORARIO PRELIEVI : 08:00 - 09:30**

**ORARIO RITIRO REFERTI TUTTE LE MATTINE : 11:00 - 13:00**

**MERCOLEDI' E VENERDI' POMERIGGIO : 17:30 - 18:30**

**CHIUSO ILLUNEDI'**



*Elixir*

Anno I numero 1 Ed. MC  
Giugno 2014  
Copia omaggio

#### Editore

Alberto Gagliardi  
Via Natali 35/B - 62100 Macerata  
[info@elixyr.it](mailto:info@elixyr.it)

#### Registrazione

Tribunale di Macerata n. 618 del 06/05/2014

#### Direttore responsabile

Paola Verolini

#### Grafica e impaginazione

Officina Grafica MC - Macerata

#### Collaboratori a questo numero:

Annamaria Moretti  
Carla Caraceni  
Emidio Alesiani  
Federica Fioretti  
Giorgio Tombesi

Questa non è una testata medica, le informazioni fornite da questo magazine hanno scopo puramente informativo e sono di natura generale; esse non possono sostituire in alcun modo le prescrizioni di un medico o di altri operatori sanitari abilitati a norma di legge. Le nozioni sulle posologie, le procedure mediche e le descrizioni dei prodotti presenti in questo periodico hanno un fine illustrativo e non consentono di acquisire la necessaria esperienza e manualità per la loro pratica o il loro uso. Se ti sono state prescritte delle cure mediche ti invito a non interromperle né modificarle, perché tutti i suggerimenti che trovi su Elixir devono essere sempre e comunque confrontati con il parere del tuo medico curante.

*Alimentazione consapevole*

**Dott.ssa Simonetta Zazzarini**  
**DIETISTA**



**Riceve su appuntamento**  
Casa di Cura Marchetti - Macerata  
Studio Vetus - Castelfidardo

**info 339 - 2929027**  
[zazzarini.dietista@libero.it](mailto:zazzarini.dietista@libero.it)

**Dal prossimo numero ci sarà la rubrica  
l'esperto risponde.  
Inviatemi i vostri quesiti a: [info@elixyr.it](mailto:info@elixyr.it)**

# SALUS

## LABORATORIO ANALISI CLINICHE

Il laboratorio di Analisi Cliniche Salus è una Struttura Sanitaria Accreditata con il SSN CATEGORIA ECCELLENZA CINQUE STELLE ed eroga esami clinici sia per conto del Servizio Sanitario Nazionale e sia in regime del tutto PRIVATO. Nel 2004 la struttura ha ottenuto la certificazione di qualità secondo la norma UNI EN ISO 9001. L'ente certificatore, BUREAU VERITAS, ha rilasciato il CERTIFICATO DI CONFORMITA' N 214401

Gli esami eseguiti nella nostra struttura sono:

- EMATOLOGIA
- CHIMICA CLINICA
- COAGULAZIONE
- IMMUNOMETRIA
- MICROBIOLOGIA
- BIOLOGIA MOLECOLARE
- GENETICA
- ALLERGOLOGIA
- INTOLLERANZE ALIMENTARI
- BREATH TEST PER H.PILORI E INTOLLERANZA AL LATTOSIO
- TOSSICOLOGIA
- MEDICINA DEL LAVORO

### ORARIO PRELIEVI DI SANGUE

da Lun. a Sab. 7.30 - 9.00

### ORARIO RITIRO REFERTI

da Lun. a Ven. 10.30 - 12.30 16.00 - 18.00

### SABATO POMERIGGIO CHIUSO

Si effettuano prelievi su prenotazione

SERVIZIO DI REFERTAZIONE ON LINE  
SUL SITO [WWW.SALUSMACERATA.IT](http://WWW.SALUSMACERATA.IT)

Via Piave, 36/40 - Tel. 0733 239035 Fax 0733 236780  
[www.salusmacerata.it](http://www.salusmacerata.it) [segreteria@salusmacerata.it](mailto:segreteria@salusmacerata.it)