

copia omaggio

Trimestrale  
Anno I - n.2  
Settembre 2014  
Ed. FM - AP

# Eliscyr

In questo numero troverete:

Bambini  
e capricci:  
perchè?

Omega-3  
e  
Omega-6

I benefici  
del massaggio  
linfodrenante



**ISTITUTO MEDICO PRIVATO**  
Dir. San. Dott. Michel Gerald Lalanne

C.da Marina Palmense, 97/b FERMO  
Tel. **0734. 53627** r.a. - [www.palmatea.it](http://www.palmatea.it)



**LABORATORIO ANALISI CLINICHE**  
"SAN GIORGIO"

PORTO SAN GIORGIO - Via Mazzini,86  
Tel e Fax: 0734.678615



**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

## “Editoriale”

*“Prevenire è meglio che curare”... chiedetelo al vostro dottore. Chiedetegli, qualora non ve lo abbia già detto, come si possono evitare certe patologie. Chiedetegli di prescrivervi, almeno ogni anno, le analisi. Preoccupatevi di ascoltare il vostro corpo. Perché, la prevenzione è e deve essere il fondamento su cui si basa la nostra salute.*

*Stare in salute ed evitare, quindi, di dover ricorrere a delle cure, vuol dire anche seguire un'alimentazione corretta, meglio ancora se abbinata all'attività fisica. Già il filosofo Feuerbach asseriva: “Noi siamo quello che mangiamo”. Eppure non sempre si fa attenzione a cosa transita sulle nostre tavole. Per superficialità o anche per poca informazione.*

*Proprio per questo Elixyr ha deciso di organizzare dei convegni con degli specialisti del settore per portare a conoscenza delle persone, importanti e semplici consigli per la salute e il mantenimento del proprio benessere. Durante questi convegni, la cui partecipazione è assolutamente gratuita, si approfondiranno appunto temi trattati sui numeri di Elixyr e non solo, e si*

*potranno avere dibattiti con i relatori per meglio comprendere gli aspetti pratici degli argomenti. Elixyr ha come obiettivo quello di creare un centro commerciale culturale, che differisce dai centri commerciali tradizionali, dove si effettuano acquisti solo per la conoscenza dei prodotti indotta dalla pubblicità (quindi spesso senza consapevolezza); è nostra intenzione fare l'esatto opposto, creare prima di tutto la giusta cultura e conoscenza, per capire se effettivamente i prodotti o servizi che intendiamo scegliere, rispecchino le nostre reali necessità, permettendoci così di procedere con decisioni consapevoli in ambiti per tutti noi molto importanti e delicati, come quelli della salute e del benessere. La qualità della nostra vita è subordinata alle preferenze che quotidianamente ci diamo; dalla scelta del cibo, alla cura del nostro corpo, al tempo dedicato allo sport, e a quello dedicato ai piaceri per il nostro benessere.. sì, perché il nostro obiettivo è proprio quello di far divenire il **benessere come stile di vita!***

*Alberto Gagliardi*

## Sommario

- Bambini e Capricci: perchè?
- Omega 3 e Omega 6
- I Benefici del Massaggio Linfodrenante
- Gli Alimenti alleati della nostra salute
- Pu-Erh - Tè rosso
- Fame ed Appetito: imparare a riconoscerli per vivere bene
- Sport da Combattimento: benefici ed ansia pre-gara
- Ippoterapia
- Copagri: «Agricoltura in festa»

## BAMBINI E CAPRICCI: perchè?

Fra i due e i tre anni nello sviluppo psicologico del bambino si assistono a numerosi progressi.

Se fino ai 18 mesi il bambino era malleabile e dipendente, nel periodo dei due anni egli impone un cambiamento rapido e sbalorditivo nel rapporto con gli adulti, che può venir vissuto con preoccupazione, rabbia o delusione.

Cosa succede dal punto di vista psicologico?

Verso i due anni il bambino è più capace a livello motorio, cognitivo e linguistico.

Dal punto di vista motorio ha acquisito nuove coordinazioni che gli permettono di correre, saltare, salire le scale, giocare. Dal punto di vista cognitivo e linguistico ha acquisito la consapevolezza che gli oggetti esistono anche se lui non può vederli, riesce a riconoscere la propria immagine allo specchio e grazie all'uso di un numero sempre crescente di parole può comunicare meglio con gli adulti.

Nel tentativo di affermarsi può risultare testardo e irremovibile mettendo in atto comportamenti di sfida e opposizione che mettono a dura prova gli adulti: i capricci.

Per esempio fa di tutto per sporcarsi o bagnarsi quando si è sul punto di uscire, può non voler stare sul seggiolino in auto e sgusciare via abilmente quando è il momento di allacciarlo, può rifiutarsi di indossare certe scarpe etc.etc.

L'espressione dei capricci va dall'attacco fisico, alle risposte verbali, il piccolo userà mani, piedi, bocca, a volte il corpo (come quando si buttano per terra) per imporre il proprio desiderio di fare.

I capricci sono un passaggio obbligato nell'evoluzione della personalità, non sono indice né di un futuro caratteraccio del bambino, né la conseguenza di errori educativi.



A livello psicologico il bambino entra in quella che viene definita la **fase dei "NO"** (Spitz), il "No" del bambino è un No autoaffermativo, cioè segnala una maggiore consapevolezza di essere un individuo separato dagli altri, con la possibilità di agire sugli oggetti del mondo circostante, con il desiderio di sperimentare le proprie capacità e di esprimere con decisione il proprio punto di vista.

Di fronte a questi comportamenti l'adulto dovrebbe mostrarsi risoluto e pronto a contenere l'aggressività del piccolo, il quale provoca per sapere fino a che punto può spingersi. Con il suo comportamento chiede un limite all'adulto, chiede delle regole.

Partendo dal presupposto che il comportamento del bambino non sia generato da bisogni fisiologici come fame, stanchezza, dolore, che richiedono altri tipi di intervento, ecco alcuni accorgimenti che uniti a tanta pazienza possono aiutare ad affrontare i terribili capricci:

- dare **poche regole**, esprimerle con un linguaggio semplice, chiaro e concreto. Più il bambino è piccolo meno ragionamenti servono per giustificare le regole.
- parlare al bambino mettendosi alla sua altezza, usando un tono di voce sicuro. Un bambino che sa che "no" significa "no" e non "sì, basta insistere o fare una sceneggiata" col tempo farà durare meno i capricci. Il tempo e la costanza sono necessari per interiorizzare le regole.
- premiare i comportamenti corretti dei bambini quando si manifestano, lodandoli. **Le lodi** generano sentimenti di autostima e soddisfazione.
- non dare troppo spazio ai capricci quando si presentano in maniera plateale: è meglio ignorarli, se non c'è un "pubblico" che guarda è inutile "dare spettacolo".
- quando la crisi è scoppiata provare a **distrarre** il bambino, piuttosto che farlo ragionare.
- **rassicurare** il bambino con un abbraccio se il capriccio si manifesta in maniera esplosiva. Bisogna tener conto che la parte emotiva del bambino è in corso di maturazione, può perdere il controllo.



### FARMACIA BEATO ANTONIO

Via Cesare Battisti, 1  
63857 AMANDOLA (FM)  
Tel. 0736. 847422



Dr.ssa Mariantonietta Cerquetella

Gli Omega-3 e gli Omega-6 sono una categoria di acidi grassi essenziali importantissimi per il nostro organismo.

In generale gli acidi grassi si dividono in saturi (che troviamo ad es. nei grassi animali) ed in insaturi (presenti soprattutto nei cibi vegetali). Tra quest'ultimi, due sono fondamentali: l'ACIDO LINOLEICO (LA) e l'ACIDO ALFA-LINOLENICO (ALA); si tratta di acidi grassi polinsaturi detti essenziali poiché l'organismo non è capace di sintetizzarli e devono quindi essere introdotti obbligatoriamente con la dieta.

A partire dai due precursori LA e ALA, l'organismo è in grado di sintetizzare tutti gli altri acidi grassi polinsaturi per mezzo di enzimi specifici.

In particolare l'acido linoleico è il capostipite degli acidi grassi **Omega-6** e l'acido alfa-linolenico è il capostipite degli **Omega-3**.

Questi acidi grassi essenziali sono stati scoperti intorno agli anni '70 compiendo studi sulle popolazioni eschimesi Inuit, nelle quali fu osservata una bassa incidenza delle patologie cardiovascolari, che fu messa in relazione con il consumo abbondante di pesce.

Studi successivi hanno dimostrato la fondamentale importanza degli acidi grassi polinsaturi per il corretto funzionamento dell'organismo dovuta alla

molteplicità delle loro funzioni.

Per il buon funzionamento dell'organismo sono importantissimi sia il LIVELLO di Omega-3 e Omega-6 nel sangue, sia il loro CORRETTO BILANCIAMENTO; ciò favorisce la prevenzione di patologie coronariche, ipertensione, diabete di tipo 2, disordini immunitari e infiammatori, ecc.

Gli Omega-3 e Omega-6, infatti, sono molecole con funzioni di tipo strutturale ma anche marcatori d'infiammazione e precursori di sostanze simili a potenti ormoni locali (eicosanoidi) importanti perché controllano ad esempio l'infiammazione, la risposta immunitaria e la pressione arteriosa.

Gli Omega-3 e Omega-6 sono acidi grassi strutturali contenuti nelle membrane cellulari di strutture altamente specializzate come quelle del cervello e della retina e sono quindi indispensabili per il corretto sviluppo e funzionalità di questi organi.



In particolare:

- gli Omega-6 abbassano la colesterolemia riducendo i livelli plasmatici di LDL "colesterolo cattivo". Questo beneficio è però in parte attenuato perché essi riducono anche il colesterolo "buono" HDL.
- gli Omega-3 abbassano i livelli plasmatici di trigliceridi e per questo motivo possiedono una importante azione antitrombotica (alti livelli di trigliceridi nel sangue riducono, infatti, il processo di fibrinolisi cioè di scioglimento dei coaguli intravasali) diminuendo il rischio di patologie cardiovascolari.

Gli Omega-3 evitano inoltre l'accumulo di trigliceridi e colesterolo sulle pareti arteriose bloccando l'indurimento dei vasi, proteggono il sistema cardiovascolare allontanando il rischio di malattie coronariche, ipertensione, arteriosclerosi e trombosi. Attenuano le reazioni infiammatorie quali asma e artrite reumatoide, favoriscono la vitalità delle cellule del sistema nervoso, aumentano le difese immunitarie e rafforzano le difese della pelle. Nella lotta contro il diabete, gli Omega-3 hanno un ruolo anche nella prevenzione dell'insulino-resistenza e favoriscono il trasporto di glucosio dal sangue alle cellule.

La capacità di svolgere funzioni diverse a livello

### Laboratorio Analisi di Citologia e Istopatologia



**IGEA MEDICA**

*Dott.ssa Perotti Simona*

Esami Citologici Cervico-vaginali (PAP-TEST)

anche su strato sottile (Thin-prep)

Esami Citologici del Sedimento Urinario

anche su strato sottile

Esami Citologici dell'Escreato, del Secreto Mammario,

di Versamenti e da Agoaspirazione

Esami Istologici di biopsie e pezzi operatori

Cito-istopatologia Veterinaria

Via F. Crispi 59 - San Benedetto del Tronto (AP)

Tel./Fax: 0735.586150

Email: [igeamedica@alice.it](mailto:igeamedica@alice.it)



## LABORATORIO ANALISI CLINICHE "SAN GIORGIO"

PORTO SAN GIORGIO - Via Mazzini,86

Il laboratorio è una struttura accreditata con il SSN ed eroga esami clinici sia per conto del Servizio Sanitario Nazionale sia in regime del tutto Privato.

Tel. e Fax: 0734 678615

Sito internet: [www.labsangiorgio.it](http://www.labsangiorgio.it)

E-mail: [analisi@labsangiorgio.it](mailto:analisi@labsangiorgio.it)

Punto prelievi c/o **Fisiomedical Center**  
(Marina di Altidona)

### PRELIEVI

**Porto San Giorgio:** 7.30-9.30 dal lunedì al sabato

**Marina di Altidona:** 7.30-9.30 martedì - giovedì - sabato

### RITIRO RISPOSTE

**Porto San Giorgio:** 11.00-13.30 dal lunedì al sabato

17.00-18.30 martedì e giovedì

**Marina di Altidona:** 7.30-13.00 dal lunedì al sabato

15.00-19.30 dal lunedì al venerdì

**Consultazione telematica delle risposte**



GLI ESAMI ESEGUITI NELLA NOSTRA STRUTTURA:

- ALLERGOLOGIA
- BATTERIOLOGIA
- BREATH TEST
- DROGHE D'ABUSO
- EMATOLOGIA
- ENDOCRINOLOGIA
- IMMUNOLOGIA
- INTOLLERANZE ALIMENTARI
- MARKERS TUMORALI
- PARASSITOLOGIA
- PATOLOGIA CLINICA
- TAMPONI VAGINALI E URETRALI
- TOSSICOLOGIA

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

cardiovascolare e neurologico rendono gli Omega-6 e gli Omega-3 importanti anche per chi fa sport e per chi ha come obiettivo il dimagrimento. Anche sul fronte della bellezza ed estetica gli Omega-3 partecipano attivamente, il loro merito è quello di accelerare il metabolismo basale e favorire il consumo di energie provenienti dai grassi accumulati.



Questo comporta un migliore utilizzo dei substrati energetici e la fame viene stabilizzata. Le conseguenze più evidenti sono due: si può ottenere un miglioramento del tono della pelle poiché le membrane sono più elastiche e flessibili e si possono ottenere buoni risultati di dimagrimento. Oltre ai livelli di Omega-6 e Omega-3 è molto utile controllare anche il loro corretto bilanciamento, infatti, i precursori di questi acidi grassi, rispettivamente l'acido linoleico e l'acido alfa-linolenico, sono in competizione in quanto metabolizzati dallo stesso enzima, di conseguenza

un'eccessiva assunzione di Omega-6 potrebbe ridurre la quantità di enzima a disposizione dell'acido alfa-linolenico con conseguenze sulla salute.

A questo proposito studi recenti hanno mostrato come nei Paesi occidentali la popolazione segue una dieta molto più ricca di Omega-6, a causa dell'aumento dei fast food e dei cibi elaborati per cui il rapporto Omega-6/Omega-3 è sbilanciato a favore dei primi essendo di circa 17-25:1 mentre un corretto rapporto dovrebbe essere di 4-5 parti di Omega-6 e 1 di Omega-3.

Esiste un test diagnostico da eseguire in laboratorio di analisi con un semplice prelievo venoso che permette la determinazione dei livelli di Omega-6 (acido ARACHIDONICO o AA) e Omega-3 (acido EICOSAPENTAENOICO o EPA) e del loro rapporto.

Un eventuale sbilanciamento può essere corretto facilmente aumentando l'assunzione di Omega-3 con l'alimentazione; le migliori fonti di Omega-3 sono il pesce azzurro, l'aringa, il salmone, l'olio e i semi di lino, le noci, anche mandorle e nocciole ne contengono anche se in minori quantità.

Gli Omega-3 si trovano in piccola parte anche in verdure come lattughe, spinaci, broccoli, cavolo verde e nei legumi: fagioli, piselli, lenticchie e soprattutto nella soia e nei suoi derivati.

Buone fonti di Omega-6 sono invece gli oli vegetali come l'olio di semi di girasole e di mais.

Dr. Emidio Alesiani

## Cos'è il linfodrenaggio manuale

Il massaggio linfodrenante, noto come linfodrenaggio (o più precisamente **drenaggio linfatico manuale** secondo il **metodo Vodder**) è una particolare tecnica di massaggio che ha principalmente un'azione drenante sui tessuti, allo scopo di facilitare il deflusso dei liquidi ristagnanti. Pertanto viene utilizzato nel trattamento degli edemi.

La tecnica prevede una precisa manualità applicata sul corpo del paziente. Vengono utilizzati sfioramenti, movimenti circolari o a pompa che, modificando la pressione dei tessuti, esplicano la loro azione nel migliorare la circolazione della linfa.

Il trattamento ha la durata di un'ora circa, il paziente si adagia sul lettino e si deve rilassare.

Può capitare che nel corso o alla fine del trattamento si abbia bisogno di urinare: ciò è dovuto al fatto che i liquidi in eccesso si sono riversati nel torrente sanguigno e da qui in vescica.



## Come nasce il metodo Vodder

Negli anni Trenta, Emil Vodder, medico danese, notò che, tra i suoi pazienti, quelli che soffrivano d'infezioni croniche delle vie respiratorie avevano i linfonodi molto ingrossati sul collo. Così, istintivamente, trattò tali nodi linfatici utilizzando delicati movimenti rotatori dei polpastrelli lungo le vie di deflusso linfatico della pelle di collo, gola e spalle, riuscì ad ottenere un miglioramento straordinario delle condizioni di salute dei pazienti, risolvendo le patologie.

L'utilizzo dello stesso tipo di manualità su numerosi altri pazienti affetti da sinusite o simili patologie otorinolaringoiatriche, con il riscontro del medesimo risultato, condusse, a poco a poco, alla codificazione di una precisa tecnica, che venne presentata al pubblico, per la prima volta, nel 1936, riscuotendo notevole successo.

Attualmente, tutti gli effetti del LinfoDrenaggio Manuale (LDM) secondo Vodder sono stati scientificamente dimostrati.

## Effetti benefici

I campi nei quali il Drenaggio Linfatico Manuale trova impiego sono sia medico sia estetico. I suoi effetti benefici sono infatti molteplici:

- **Effetto antiedematoso:** esso favorisce la circolazione linfatica, aumentandone la velocità di scorrimento, permettendo in questo modo la riduzione dell'edema, come può avvenire nel periodo premenstruale, nelle donne in gravidanza, dopo aver subito l'asportazione della vena safena, dopo l'esecuzione di procedure sclerosanti sulle varici, o a seguito d'interventi di mastectomia.

Utile anche per eliminare gli edemi che si formano dopo un intervento di chirurgia plastica ed estetica; per gli edemi allergici e post-traumatici (distorsione o rimozione di apparecchio gessato). Tutto questo è da intendersi come misura sussidiaria e non sostitutiva alla terapia medica o fisioterapica.

- **Effetto cicatrizzante:** in caso di piaghe torbide, da decubito, o di ulcerazioni diabetiche difficilmente curabili con i normali metodi.
- **Effetto benefico sulla microcircolazione:** viene migliorata la mobilità propria dei vasi e un'accelerazione dei processi di filtrazione-risassorbimento a livello capillare sanguigno.
- **Effetto rigenerante:** particolarmente evidente nelle persone anziane, o in campo ortopedico con una più rapida costituzione del callo osseo in caso di fratture.
- **L'azione antalgica e rilassante:** è particolarmente utile sulle contratture muscolari, sugli strappi o sulle distorsioni, cui associa anche un effetto antiedematoso. I movimenti lenti e ritmati del DLM hanno un effetto sedativo e rilassante favorendo un sonno fisiologico ai soggetti stressati o particolarmente affaticati.
- **In campo estetico,** le problematiche che possono trarre beneficio da questo tipo di massaggio sono: acne, cellulite, cicatrici, smagliature, couperose, invecchiamento cutaneo.

## Linfodrenaggio contro la cellulite

Il linfodrenaggio è una tecnica ampiamente sfruttata dalle donne per combattere gli inestetismi della cellulite, che presentano il tipico aspetto a "buccia d'arancia".

Tramite questa tecnica, i liquidi accumulati nel tessuto adiposo che determinano la cellulite e le relative impurità, sono spinti negli strati più profondi della pelle verso i vasi linfatici, dove possono essere espulsi secondo le vie tradizionali del corpo. Il massaggio determina, inoltre, il rilassamento dei muscoli e contribuisce a creare uno stato di benessere fisico generale.

## I risultati

L'azione di un buon massaggio linfodrenante si vede già dopo qualche applicazione: la linfa, infatti, comincia a scorrere più liberamente, i ristagni tossici si mettono in moto per essere finalmente eliminati, le cellule ricominciano a respirare e ad avere bisogno di nuova idratazione. Abituamente, si suggerisce, di sottoporsi ad un ciclo di sedute frequenti (2-3 la settimana) e ad una terapia di mantenimento (2-4 sedute mensili), a seconda dell'importanza dell'inetetismo.

## Consigli

Il linfodrenaggio è una tecnica manuale, che rientra nell'ambito del massaggio terapeutico e, come tale, richiede una formazione specifica da parte dell'operatore specialista che lo voglia eseguire in modo corretto, professionale ed efficace.

È consigliabile praticare sport e seguire un'alimentazione sana e regolare, priva di eccessi e ricca di liquidi (acqua), allo scopo di stimolare il metabolismo, riattivare la circolazione e ridurre gli accumuli di grasso, favorendo lo scambio idrico. Attraverso la messa in pratica di questi semplici accorgimenti, il linfodrenaggio è sicuramente favorito e può dare buoni frutti in tempi ristretti.

Principi Laura



Diete personalizzate - Vega test - Fiori di Bach  
Bagno di vapore in Thalaxoterm  
Bagni di fieno (Fitobalnearoterapia)  
Impacchi con compresse fisioterapiche  
Cataplasmi di argilla e di fieno  
Spazzolatura lunga - Iridologia  
Riflessologia plantare  
Drenaggio linfatico manuale  
Osteopatia

**Messaggio antistress - Massaggio Ayurvedico**  
**Massaggio tao - Massaggio thailandese**  
**Massaggio cinese (Thuina)**

Info su: IdroColonTerapia

Via Ugo Bassi, 20  
San Benedetto del Tronto  
Tel. 0735.588733

Via N.Sauro, 38  
S.S. Adriatica, Porto D'Ascoli  
Tel. 0735.656564

[www.erbamica.it](http://www.erbamica.it)

# ISTITUTO DI ESTETICA

*Cristina Capriotti*

Trucco teatrale e correttivo  
Trucco da sera  
Trucco da sposa  
Trucco permanente cromatico  
Maschera alle alghe liofilizzante  
Yellowpeel  
Pulizia del viso  
Tratt. con acido glicolico  
Ricostruzione delle unghie  
Manicure - Pedicure  
Massaggi automatici  
Massaggio ayurvedico  
Massopress  
Trattamenti rassodanti al seno  
Massaggi riattivanti  
Solarium  
Sauna

**Oxi Genium Line**  
**Effetto Lifting Antiage**

NOVITA

IN VENDITA TRUCCHI IPOALLERGENICI,  
CHIAMATECI PER UNA CONSULENZA  
GRATUITA

**SI ESEGUONO CORSI DI TRUCCO**



*Cristina Capriotti*

Via Garibaldi, 98 - 63811 Casette d'Ete - Sant'Elpidio a Mare (FM)  
Tel. 0734. 871548 - Cell. 366. 4022041 - [www.cristinacapriotti.com](http://www.cristinacapriotti.com)



# PALMATEA®

ISTITUTO MEDICO PRIVATO

Dir. San. Dott. Michel Gerald Lalanne

## CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO al vostro servizio dal 1985



### CENTRO OSTETRICIA E GINECOLOGIA

dove si effettuano:

- ✎ Fecondazione assistita
- ✎ Ecografie ostetriche morfologiche di 2° livello (diagnosi malformazioni)
- ✎ Diagnosi prenatale (genetiche o cromosomiche)



### CENTRO DI CHIRURGIA «DAY SURGERY»



- ✎ Chirurgia plastica
- ✎ Chirurgia ricostruttiva
- ✎ Chirurgia estetica



Istituto Palmatea S.r.l., C.da Marina Palmense, 97/B - 63900 Fermo

Tel. 0734.53627 - Fax 0734.53654

[www.palmatea.it](http://www.palmatea.it) /e-mail: [info@palmatea.it](mailto:info@palmatea.it)



**Ceci** Il cece è una pianta erbacea della famiglia delle Fabaceae. I semi di questa pianta sono i ceci, legumi ampiamente usati nell'alimentazione umana che rappresentano un'ottima fonte proteica; questo legume è uno dei più antichi nella storia dell'umanità ed attualmente uno dei più consumati insieme ai fagioli e alla soia. La pianta del cece proviene dall'oriente, probabilmente dalla Turchia, e vengono coltivati soprattutto in India e Pakistan che ne sono i maggiori produttori. Diversi studi effettuati dimostrerebbero le proprietà che i ceci, hanno di abbassare i livelli di "colesterolo cattivo" nel sangue e quindi assumendo un ruolo protettivo nei confronti del cuore. Le motivazioni di questi effetti benefici dei ceci sono da ricondursi alla buona presenza in questi legumi di magnesio e di folato; quest'ultimo infatti sembra avere la proprietà di abbassare i livelli di un aminoacido detto Omocisteina, che quando presente in quantità eccessiva nel sangue, aumenta la possibilità di infarto e di ictus. Inoltre l'alto contenuto di magnesio nei ceci, apporta benefici alla circolazione sanguigna. I ceci contengono anche acidi grassi insaturi, meglio conosciuti col nome di Omega 3, che hanno l'importante proprietà di riuscire ad abbassare i trigliceridi e sembrerebbero in grado di apportare benefici al ritmo cardiaco, evitando così in alcuni casi, l'insorgere di aritmie al cuore. Altro beneficio degli Omega 3 assunti con i ceci, è quello di prevenire l'insorgere di stati depressivi. Nei ceci inoltre vi è una discreta presenza di fibre alimentari che hanno la proprietà di regolare le funzioni del nostro intestino e contemporaneamente contribuiscono a mantenere equilibrati i livelli degli zuccheri nel sangue.



**Spinaci** Lo spinacio è una pianta erbacea della famiglia delle Chenopodiaceae. Di questa pianta si consumano le foglie spesse e verdi. E' uno degli ortaggi con maggiore contenuto in ferro, ma non facilmente tutto assimilabile. C'è inoltre un alto contenuto di vitamine A e C e in minore quantità, vitamine B, D, PP e K; oltre alle vitamine troviamo una discreta quantità di minerali quali potassio, zinco, calcio e fosforo. Negli spinaci è contenuta una sostanza detta Luteina, che grazie a recenti studi, è stato evidenziato come influisca positivamente nella

vista dell'uomo. Infatti, questa sostanza è in grado di penetrare nel sangue e depositarsi negli occhi, soprattutto nella retina dove svolgerebbe importanti azioni protettive. L'acido folico contenuto negli spinaci invece aiuterebbe il nostro sistema immunitario a renderci più resistenti alle comuni infezioni e malattie. Lo stesso acido folico migliora la produzione di globuli rossi. Da non dimenticare, infine, che gli spinaci sono una fonte vegetale di acidi grassi Omega 3, grazie alla presenza dell'acido linoleico.



**Uva** L'uva è il frutto della vite che con molti acini attaccati tra di loro tramite il gaspo, forma il grappolo. La coltivazione e il consumo dell'uva in Europa risalgono fin dai tempi della popolazione fenicia. L'uva è composta per la sua maggioranza (circa l'80%) da acqua, che contiene moltissimi zuccheri disciolti e per questo motivo è sconsigliata alla persone affette da diabete; è ricca di vitamine tra cui la vitamina C, tutto il gruppo delle vitamine B e in piccola percentuale anche la vitamina A. Una sostanza di notevole importanza contenuta nell'uva è sicuramente il Resveratrolo, un potente antiossidante, le cui proprietà e meccanismo d'azione, è stato definito, alcuni anni fa, dai ricercatori di un' università della Florida: riesce a prevenire diverse malattie cardiovascolari, ad aumentare le difese immunitarie, soprattutto nel periodo invernale, contro virus e batteri. Gli acini d'uva contengono sostanze in grado di proteggere e far rigenerare la pelle. Altra sostanza importante presente è la Quercitina, un altro potente antiossidante appartenente alla famiglia dei flavonoidi, che ha proprietà antiinfiammatorie e anche un'ottima fonte di energia.



## Il tè degli imperatori

Pu Erh, il tè degli imperatori cinesi, probabilmente assomiglia di più al tè che i Cinesi conoscevano già circa 2000 anni fa. Nel dizionario dell'autore Kuó Pó dell'anno 350 dopo Cristo si può trovare un riferimento su una bevanda al tè curativa. Questa si preparava da grandi foglie di colore verde pressate a forma di una torta che venivano poi fermentate fino a quando il loro colore diventava rosso-marrone.

Per creare il tè Pu-Erh viene utilizzata la pianta del tè "Camellia assamica", con le foglie particolarmente grandi. Il "progenitore" di questa specie ha più di 800 anni, è alto più di 30 metri e la sua casa è nella regione cinese dello Yunnan. La capitale dello Yunnan è Kunming con circa 3 milioni di abitanti che grazie all'elevato numero d'istituti di ricerca viene considerato il centro della medicina cinese tradizionale. Furono proprio i medici cinesi di Kunming, già negli anni '70, a presentare per la prima volta i risultati, verificati clinicamente, degli effetti positivi del tè Pu Erh nella riduzione dei livelli di colesterolo nel sangue. Gli effetti del tè Pu Erh sono scientificamente confermati sia dalle ricerche dei medici dell'Istituto di medicina a Kunming che da quelli dell'ospedale della St. Antonie di Parigi.

All'epoca il Pu Erh era una delle specie di tè più selezionate che venivano servite solo agli imperatori cinesi. Al popolo comune non veniva permesso di consumarne e da questo ha origine il suo nome "il tè degli imperatori".

Il suo nome proviene da quell'epoca perchè i coltivatori cinesi per soddisfare le „nobili lingue“ della corte imperiale avevano lungamente ricercato la soluzione per mantenere intatte tutte le sostanze efficaci del tè verde. Così naque l'idea di conservare il tè verde. La via per ottenere il successo fu particolarmente lunga e



irrita di difficoltà, i laboratori naturali dove questa ricerca veniva svolta furono le grotte nella zona montagnosa dello Yunnan. La lavorazione iniziava con la scelta attenta dei tipi di tè verde di altissima qualità da utilizzare, di questi venivano selezionate ed usate esclusivamente le foglie straordinariamente più grandi.

## CLINI TEST

Laboratorio analisi chimico-cliniche,  
batterologiche e radio-immunologiche

Dott. Roberto Egidi - Dott. Marco Carpani - Dott. Giovanni Isopi

Autorizzazione Decreto Medico Provinciale (Ap) n°1046 del 2/8/1977 e successivi.  
Accreditato con il SSN n.99 del 07/08/2007

**Gli esami eseguiti nella nostra struttura sono:**

INDAGINI EMATOLOGICHE  
INDAGINI CHIMICO-CLINICHE  
INDAGINI IMMUNOLOGICHE  
INDAGINI ENDOCRINOLOGICHE ED ORMONALI  
COAGULAZIONE  
MARKER TUMORALI  
MARKER EPATITE  
MONITORAGGIO GRAVIDANZA  
DOSAGGIO FARMACI  
ESAMI MICROBIOLOGICI E VIROLOGICI  
INTOLLERANZE ALIMENTARI  
MEDICINA DEL LAVORO  
MICROBIOLOGIA AMBIENTALE

**Orario prelievi:**

Dal Lunedì al Venerdì dalle ore 7.30 alle 12.00.  
Sabato dalle ore 7.30 alle ore 9.30.

**Su prenotazione si eseguono:**

PRELIEVI A DOMICILIO  
TAMPONI VAGINALI ED URETRALI  
INDAGINI ECOGRAFICHE  
ECOCOLORDOPPLER  
CONSULENZA NUTRIZIONALE

**Servizio di refertazione online  
sul sito:**

**[www.clinitest.it](http://www.clinitest.it)**

**Orario ritiro referti:**

Dal Lunedì al Sabato dalle ore 9.30 alle 13.00  
Lunedì e Martedì dalle 15.00 alle 17.00.

**Via Metauro n°5/5 A San Benedetto del Tronto Tel.0735/659972 - Fax: 0735/430796**

**Sito web: [www.clinitest.it](http://www.clinitest.it) e-mail: [clini-test@libero.it](mailto:clini-test@libero.it)**

Queste foglie così attentamente selezionate venivano poi sottoposte alla pressatura, tipico procedimento del Pu Erh.

Questa operazione permetteva che alcuni ceppi specifici di batteri, dopo una lenta fermentazione ed un invecchiamento di tanti anni in condizioni controllate, trasformassero il tè verde iniziale nel tè Pu Erh. Ancora oggi la sua produzione ha dei segreti che vengono gelosamente custoditi. Nella tradizionale medicina cinese il Pu Erh è considerato una medicina. In Cina le foglie di tè fanno parte delle 50 piante curative più importanti tra cui proprio il tè Pu Erh ha una posizione di privilegio. Gli ottimi risultati hanno reso il tè Pu Erh celebre nei 3 seguenti settori principali:

- **è un efficace coadiuvante nella lotta contro il sovrappeso** e per questo viene chiamato anche il “mangia grassi”. E' quindi un ideale supplemento delle diete riduttive, eventualmente anche una bevanda per le cure di purificazione e di digiuno.
- **riduce i livelli di colesterolo** nel sangue: l'assunzione regolare di 3 tazze al giorno riesce a ridurlo in maniera consistente in un solo mese.
- **attiva il metabolismo del fegato** per ridurre il livello di alcool nel sangue. Otto volontari tra i medici di Parigi hanno verificato che grazie al consumo di tè Pu Erh l'alcool nel loro sangue viene smaltito fino a due volte più velocemente.
- **altri effetti verificati clinicamente:**
  - difesa dalle malattie infettive
  - effetti antibatterici (inibisce la crescita dei batteri)
  - facilita la digestione dei cibi grassi
  - rafforza il sistema immunitario
  - purifica l'organismo
  - effetti antidepressivi

Grazie al basso contenuto della caffeina il tè Pu Erh si può bere praticamente tutto il giorno fino la sera. I migliori risultati sono stati ottenuti quando i pazienti seguiti hanno sostituito con questo tè la maggior parte dei liquidi bevuti durante la giornata, soprattutto limonate, coche e caffè. L'infuso di tè Pu Erh è di colore rosso-marrone scuro e dal forte sapore terroso o affumicato. Ad alcuni che lo bevono per la prima volta questo aroma tipico può sembrare troppo intenso e perciò le prime volte bisogna preparare il tè non troppo forte ed abituarci pian piano al suo particolare sapore.



*Negozio specializzato*

## Tè Tisane Caffè

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



**VENDITA ALL'INGROSSO**  
delle migliori selezioni di  
**Tè, Tisane, Caffè**  
e Articoli da regalo

**RISERVATO A**  
Bar, erboristerie,  
negozi di alimentazione naturale  
e articoli da regalo

♥ Ama la natura, Ama te stesso.

## Sfuso e... Biologico

Via Civitanova, 21 - Civitanova Marche (MC)  
Cristiana 349 6657398 Irmo 340 7208540  
www.sfusoebiologico.it

Alimentare biologico, cosmesi, linea bimbo e mamma  
Detergenti sfusi per il bucato e la pulizia della casa

I prodotti sono testati per: Nikel, Cromo, Cobalto



Investi sulla tua salute!

Buono di €5,00  
per ogni € 40 di spesa  
da consegnare alla cassa.



## FAME ED APPETITO: imparare a riconoscerli per vivere bene

Il nostro organismo per poter sopravvivere, per provvedere al proprio mantenimento e alle attività quotidiane ha bisogno di essere rifornito delle sostanze nutritive contenute negli alimenti (proteine, glucidi, lipidi, etc...).

Gli alimenti, attraverso il processo della digestione, vengono trasformati in sostanze semplici e quindi assimilate dall'organismo. Sono, insomma, la nostra forma di energia; in parte servono per la regolazione della temperatura corporea ed in parte per il buon funzionamento di organi, muscoli e per lo svolgimento delle normali attività.

Data l'importanza degli alimenti e di tutte le attività connesse all'alimentazione, è innanzitutto opportuno distinguere due termini importanti:

### Fame e Appetito,

due i meccanismi che regolano l'assunzione di cibo.

Ognuno di noi ha difficoltà nel distinguere la **fame biologica** (il vero senso di fame) dalla fame psicologica (appetito).

La **fame** esprime la **richiesta biologica** di nutrienti da parte dell'organismo (si sente carenza di energia).

L'**appetito** è il **desiderio di mangiare in un determinato momento**; desiderio che non necessariamente ha una correlazione positiva con la fame. L'appetito rientra nella sfera psicologica ed è orientato alla palatabilità e alla disponibilità di un cibo in un determinato momento.



Detto questo, si può ben capire quanto sia facile esagerare con il cibo e modificare la composizione corporea se non si riesce a distinguere la differenza tra vera fame e semplice appetito.

Si stima che ogni variazione di peso pari ad un grammo, abbia un equivalente di 7,7 calorie.

Un'eccedenza calorica del 5% sul fabbisogno di un uomo di riferimento, pari a circa 100 calorie (ovvero un bicchierino di Brandy o 25gr di formaggio o 30gr di pane) porta ad un incremento di sei, sette chili in un periodo di 5 anni.

Quindi è bene imparare a riconoscere e a valutare con attenzione il senso di fame e di appetito, non eccedere nell'alimentazione ed imparare ad autoregolarsi, per conservare il peso corretto, il buon funzionamento degli organi e della totalità fisica e psichica.

**Perché ognuno di noi è ciò che mangia.**

### Le buone regole per vivere sani

- L'**equilibrio** è il primo passo per un' alimentazione corretta: un giusto mix di carboidrati, vitamine e proteine mantiene in buona salute;
- Evitare i cibi pesanti, dolci ricchi di grassi, gli zuccheri semplici, gli insaccati, i superalcolici.
- Fare pasti regolari, iniziando con una buona colazione.
- Assumere acqua, l'elemento fondamentale del nostro corpo;
- Masticare bene ogni boccone, perché la digestione inizia dalla bocca.
- Mangiare frutta e verdura di stagione
- Praticare una regolare attività fisica
- Leggere le etichette per sapere cosa si mangia
- Trascorrere più tempo all'aria aperta, perché l'ossigeno entri nelle nostre cellule e svolga il suo ruolo di catalizzatore.

Dr.ssa Simonetta Zazzarini

# PRIVATA**A**SSISTENZA®

La prima rete nazionale di assistenza domiciliare



**24**  
ORE  
SU 24

**365**  
GIORNI  
ANNO

PRIVATA**A**SSISTENZA  
Assistenza Domiciliare Anziani, Malati e Disabili

# ASSISTENZA DOMICILIARE

ANZIANI, MALATI E DISABILI



ASCOLI PICENO

REPERIBILITÀ TELEFONICA H24 - 365 GG

**(0736 349798)**

S.BENEDETTO D. TRONTO

REPERIBILITÀ TELEFONICA H24 - 365 GG

**(0735 735021)**

FERMO

REPERIBILITÀ TELEFONICA H24 - 365 GG

**(0734 620135)**

Operiamo su tutti i comuni della zona

# Servizi di Assistenza per gli abitanti di Macerata, Fermo e Provincia.

PRIVATASSISTENZA È UN MARCHIO LEADER NEL PANORAMA ITALIANO CHE OFFRE SERVIZI INTEGRATI A 360° GRADI PER ANZIANI, MALATI E DISABILI 24 ORE SU 24.

In una società che corre a ritmi sempre più serrati, molte famiglie si ritrovano incapaci di dare tutte le attenzioni necessarie ai loro cari nei momenti del bisogno. Inoltre la crescente tendenza alla deospedalizzazione precoce e la relativa carenza di strutture di accoglienza post-acuta e cronica hanno spostato dall'istituzione al domicilio del paziente l'onere dell'assistenza e della gestione delle frequenti complicanze. In questa situazione di incertezza e disagio i centri Privatassistenza di Macerata, Fermo e Civitanova Marche sono diventati un importante punto di riferimento per i bisogni socio assistenziali delle famiglie offrendo un servizio personalizzato ed integrato, avvalendosi di operatori professionali, altamente qualificati.

Le prestazioni offerte dai Centri spaziano dall'assistenza domiciliare diurna e notturna all'assistenza nei luoghi di ricovero o di degenza diurna e/o notturna. È possibile richiedere servizi di accompagnamento a persone anziane e/o disabili o interventi domiciliari per l'igiene personale. Ogni centro inoltre propone servizi socio assistenziali personalizzati, occasionali o continuativi per l'assistenza ad ammalati, anziani e disabili o l'erogazione di prestazioni fisioterapiche o infermieristiche (medicazioni, cateterismi, flebo, iniezioni, prelievi, clisteri,...) I centri Privatassistenza offrono anche il servizio di sostituzione della badante sia per lunghi periodi o semplicemente per la pausa durante i giorni

di riposo della badante stessa.

Il servizio garantisce la massima serietà degli operatori. Per quanto concerne la degenza ospedaliera ogni centro offre assistenza diurna e notturna o assistenza al pasto, questo servizio permette alle famiglie di vivere in maniera più



serena la degenza del parente nella struttura ospedaliera. Inoltre i Centri Privatassistenza sono accreditati all'erogazione dell'Assistenza domiciliare del Progetto **HOME CARE PREMIUM** destinato agli iscritti Inps gestione **ex INPDAP**.

Oggi in Italia ci sono oltre 150 centri Privatassistenza dislocati sul territorio. Affidarsi a Privatassistenza significa poter contare in ogni momento del giorno e della notte su una seria organizzazione al servizio di chi ha bisogno di aiuto. Migliaia di famiglie italiane affidano quotidianamente

a Privatassistenza un compito di grande responsabilità: assistere con amore e competenze i loro anziani, malati e/o disabili.

È possibile concordare una visita domiciliare gratuita di un responsabile del centro, al fine di conoscere al meglio il contesto e le esigenze

della persona, individuando così il servizio più adeguato. Inoltre il responsabile del centro seguirà con la massima attenzione il rapporto tra operatore e cliente, assicurandosi giornalmente che tutto proceda come stabilito.

Il centro ha il grande valore aggiunto di essere reperibile ed operativo 24 ore su 24, 365 giorni l'anno.

## Recapiti:

**Macerata tel 0733 233300**

**Civitanova M. tel 0733 770048**

**Fermo tel 0734 620135**

**[www.privatassistenza.it](http://www.privatassistenza.it)**

A volte le arti marziali e gli sport da combattimento vengono spesso portati alla dimensione di pura tecnica di combattimento atta a difendere o ad attaccare. Si tratta però di un pensiero molto riduttivo, che non rende merito a queste discipline e ai suoi innumerevoli benefici fisici e psichici che arricchiscono la persona che pratica con continuità questi sport.

Per quanto riguarda la parte fisica, l'allenamento costante, soprattutto negli sport da combattimento come le M.M.A. (arti marziali miste) che ultimamente si stanno affermando a livello mondiale per la loro completezza, rende agili, flessibili ma anche resistenti e forti. Si ripetono esercizi che aiutano a rinforzare tutti i muscoli del corpo, la schiena e le gambe importanti per una buona postura.

Si alternano allenamenti di forza, di resistenza ed aerobici così da migliorare le capacità cardiovascolari (cuore e circolazione).

Per quanto riguarda il fattore psicologico, l'aumento della sicurezza di se è dei propri mezzi, e' l' elemento più chiaro. Aver appreso mosse di autodifesa, un buon tono muscolare e una forza superiore alla norma consente di rimanere calmi in situazioni di pericolo così da allontanare anche le insicurezze. Questo sport rende più tranquilli e calmi, allontanando stress e pensieri che c'inquietano quotidianamente.



Molte persone, ragazzi, ragazze e adulti si sono avvicinati a queste discipline per questi motivi ma anche per tenersi in forma, visto l'ottimo allenamento o semplicemente come dicevamo per scaricare lo stress. Altri però vogliono intraprendere più o meno seriamente una carriera agonistica.

Questo è uno sport di gruppo, visto che le classi sono molto affiatate, tutti aiutano tutti, specialmente quando si avvicinano le gare, però quando si sale sul ring, nella gabbia o sul tatami si è soli.

### Come gestire l'ansia pre gara e che cos'è ?

Prima di un avvenimento importante, in questo caso una gara, accade una cosa naturale e cioè arriva l'ansia che rappresenta semplicemente una risposta naturale ad una situazione di stress.

C'è un incremento di zuccheri nel sangue con il rischio di consumarli in poco tempo, c'è una vasocostrizione a livello muscolare con conseguente riduzione dell'afflusso sanguigno quindi una possibile intossicazione da acido lattico, ed infine c'è un eccessivo tono muscolare, tale da ostacolare la fluidità del gesto atletico ed il movimento dei muscoli coinvolti nella respirazione.

Se cominciamo a bruciare zuccheri prima della prestazione, rischiamo di rimanere senza energia durante la gara.

Cosa possiamo fare?

Posso dare qualche consiglio, perchè personalmente sono stato anch'io molto ansioso prima delle gare.

Ci sono tecniche di rilassamento che si possono utilizzare durante tutta la stagione sportiva, ma poco prima della gara bisognerebbe rilassarsi e focalizzare sul proprio corpo, sui movimenti che si andranno a compiere, all'aria che gonfia i polmoni e poi lentamente esce, concentrarsi sulla respirazione e respirare profondamente. Non farsi distrarre dalle cose intorno a noi, pubblico, affetti, amici e rimanere concentrati sulla gara.

Pensare che si è pronti, visto il lungo periodo di allenamento, perciò credere in se stessi.

Nessun allenamento all'ultimo minuto esperimenti improvvisi, potrebbero turbare o squilibrarvi.

Non pensate alle gare andate male ma a quelle andate bene e se fosse la prima a tutti i bei allenamenti effettuati in palestra.

Aumentate la vostra autostima, non entrate mai con la paura, ma sempre carichi e sicuri.

L'ansia è una questione mentale e personale perciò non dobbiamo difenderci da essa ma portarla sempre con noi imparando a gestirla. In questo modo ci ricorderà sempre che siamo vivi e ci darà la forza per fare.

La terapia con il mezzo del cavallo consiste in un "complesso di tecniche rieducative che mirano ad ottenere il superamento di un danno sensoriale, motorio, cognitivo e comportamentale attraverso l'uso del cavallo come strumento terapeutico". Si possono distinguere tre indirizzi principali di trattamento:

**1. Ippoterapia :** quando il danno è prevalentemente neuro motorio ( es. paralisi cerebrali, malattie neuro muscolari..), l' intervento si basa sullo sforzo che il paziente deve fare per allineare il corpo alle modifiche sequenziali delle posture del cavallo, nella progressione del movimento. Quindi per non cadere si stimolano corrette reazioni d'equilibrio e di raddrizzamento modulando così le risposte dei riflessi patologici;

**2. Riabilitazione equestre:** si rivolge prevalentemente a soggetti con ritardo mentale, disturbi comportamentali o psichiatrici; il tipo d'intervento risulterà differente per le varie patologie; in particolare si faranno esercizi di conoscenza del s'è corporeo, di orientamento spazio-temporale, di abilità alla guida autonoma, per creare un rapporto interattivo cavallo-cavaliere-terapista che canalizza le pulsioni aggressive e diminuisce il livello d'ansia;

**3. Pre sport e sport:** è un' attività prevalentemente ludico-motoria che sviluppa il fisico e migliora le attitudini mentali.

Le sedute, che hanno prevalentemente frequenza bisettimanale e durano 30 minuti, vedono direttamente coinvolti l' utente, il cavallo, il terapista e, secondo il programma, un assistente e si articolano nel seguente modo:

- governo della mano (azioni finalizzate alla pulizia ed alla cura del cavallo);
- bardatura del cavallo (consiste nel " vestire il cavallo");
- conduzione del cavallo nel campo di lavoro (il paziente conduce a piedi, attraverso la lunghina, il cavallo dalla scuderia al campo di lavoro);
- salita sul cavallo (il più' possibile autonoma) ed attività ' sul e con il cavallo;
- discesa da cavallo ( il più' possibile autonoma);
- conduzione del cavallo dal campo di lavoro in scuderia; dissellaggio e ricompensa al cavallo.

Le fasi in cui sono suddivise le sedute hanno tempi variabili e livelli di autonomia del soggetto assai diversi tra loro.

Le patologie più' frequenti sono quelle con disturbo comportamentale e ritardo psicomotorio, per le quali l'uso del cavallo stimola la messa in atto di prestazioni motorie e di funzione cognitive come attenzione, concentrazione, memoria, acquisizione ed integrazione spazio- temporale e richiede, altresì, stabilità dell'umore e dell'emozione.

Nella maggior parte dei casi i soggetti dovranno acquisire le tecniche di base riguardanti la guida del cavallo, fino ad arrivare ad un certo grado di autonomia. Nei casi con maggiore compromissione del linguaggio si tenterà un miglioramento della comunicazione, favorendo una relazione più' parti partecipe ed armonica sia con il cavallo che con l'operatore, così come una maggiore consapevolezza di se' e delle proprie capacità. Nei soggetti affetti da disturbi neuro motori si sono evidenziati i seguenti risultati:

- 1) regolarizzazione del tono muscolare con rilasciamento dello stato di contrattura e al contrario, rinforzo del tono nell' ipotrofia muscolare;
- 2) raggiungimento di una postura più' corretta rompendo schemi patologici, e utilizzando tecniche di raddrizzamento ed allineamento;
- 3) maggiore stabilizzazione dell'equilibrio e deambulazione più' sicura;
- 4) corretta integrazione dello schema corporeo attraverso una migliore elaborazione delle afferenze proprio ricettive e tattili;
- 5) facilitazione dell'integrazione dei rapporti spaziali e delle sequenzialità' temporali delle azioni.

In generale si può ottenere un miglioramento dei livelli di autostima del soggetto disabile (possibilità di vivere un'esperienza positiva di autonomia), l' acquisizione della capacità ' di dirigere da solo il cavallo e di adeguare le proprie azioni alle sollecitazioni che il cavallo gli invia.

Michela Marchesini



**FARMACIA**  
**MONTEFIORE**

Antica farmacia del '900

### I nostri servizi:

- CENTRO PRENOTAZIONI CUP
- APPUNTAMENTO MENSILE CON LA NUTRIZIONE
- CONSULENZA ESTETICA DECLEOR
- AUTOANALISI DEL SANGUE
- FORATURA DEL LOBO CON METODO INVERNESS
- SERVIZIO HOLTER PRESSORIO



Piazza Antognozzi,5 63062 Montefiore dell'Aso (AP) Tel. 0734 938292 [www.farmaciamontefiore.com](http://www.farmaciamontefiore.com)



Nella riserva naturale dell'Abbadia di Fiastra torna "agricoltura in festa" una tre giorni all'insegna della birra agricola, dei prodotti tipici, artigianato ed eccellenze del territorio maceratese, marchigiano e di diverse regioni italiane. Torna il Festival Nazionale della Birra Agricola, giunto alla quarta edizione, organizzato dalla Confederazione Produttori Agricoli di Macerata presieduta da Andrea Passacantando e Marche, da Giovanni Bernardini. La manifestazione è unica in Italia ed in Europa. L'evento viene proposto nell'ambito della quinta festa nazionale di Copagri "Agricoltura in Festa" che quest'anno, come nel 2013, ha scelto come sede proprio Tolentino. Grazie al successo delle passate edizioni che hanno visto la presenza di decine di migliaia di persone e l'ottima organizzazione hanno indotto la dirigenza nazionale della Copagri di riconfermare Tolentino come sede dell'evento a discapito di altre città più grandi ed importanti. Alla festa saranno presenti tutti vertici nazionali della Copagri e delegazioni provenienti da ogni regione. L'evento si terrà il 24, 25 e 26 Ottobre prossimi. La manifestazione si aprirà col convegno su bellezza, salute e benessere che sarà ospitato al Castello della Rancia, con inizio alle 17.30, il 24 ottobre. Per l'occasione ci sarà una madrina d'eccezione, l'attrice, regista e produttrice Maria Grazia Cucinotta. Al termine è prevista una degustazione galà con menù a base di canapa. Nei due giorni successivi la manifestazione si sposterà alla Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra di Tolentino. L'evento racchiude, all'insegna del bel vivere, convegni, incontri culturali, momenti eno-gastronomici, mostra mercato delle tipicità con oltre 70 espositori, spettacoli, tradizioni e tantissima birra di qualità, quella agricola, con ingredienti, quindi orzo, e processo di fermentazione in azienda agricola, con oltre 50 tipologie diverse. Per anni Copagri si è battuta per far riconoscere la birra agricola anche nell'ambito della produzione del settore primario. La manifestazione ha lo scopo di far incontrare il mondo rurale dell'entroterra maceratese e non solo con cittadini e turisti attraverso il susseguirsi di incontri culturali, proposte enogastronomiche, corsi educativi, spettacoli, presentazione delle eccellenze agroalimentari e di artigianato rurale. Insomma uno spaccato di culture e tradizioni che ricreano l'ossatura produttiva di piccole e medie aziende agricole attente all'evoluzione del mercato e sensibili a risposte di qualità alternative alle logiche della globalizzazione. L'evento, che in ogni edizione ha visto la presenza di decine di migliaia di persone, ha proposto momenti culturali con diversi testimonial tra i quali Paolo Massobrio, giornalista enogastronomico fondatore dei club Papillon; Carlo Cambi, giornalista enogastronomico; Attilio Romita e Marco Frittella, giornalisti Rai e conduttori del Tg1; il legendario Federico Fazzuoli, ideatore di innumerevoli trasmissioni televisive per l'agricoltura tra le quali le prime edizioni di Linea Verde; il giornalista sportivo televisivo Tonino Carino, scomparso poco dopo aver condotto l'edizione 2009; gli attori Gian Marco Tognazzi e Debora Mancini.



Da destra il giornalista RAI Paolo Notari, l'attore Gian Marco Tognazzi, il presidente Copagri Macerata Andrea Passacantando e Copagri Marche Giovanni Bernardini brindano con la birra Agricola nell'edizione 2013

La manifestazione, nata dieci anni fa, ha assunto dopo alcune edizioni carattere nazionale cambiando nome e passando dalla nota "Tra monti e colline: delizie, profumi e incanti delle nostre terre" ad "Agricoltura in Festa" che unisce il Festival della birra agricola e la Mostra mercato dei prodotti tipici ed artigianato rurale "Tipico Marche". La Provincia di Macerata ha inserito l'evento nel circuito delle eccellenze di qualità "Momenti del Gusto". Il luogo tradizionale, infine, dove si svolge la manifestazione è lo splendido scenario dell'Abbadia di Fiastra di Tolentino anche se, da due anni, sono state organizzate alcune iniziative anche al Castello della Rancia, situato alle porte della città di Tolentino.

# 1° convegno

# Elixir

Prevenzione:  
la rotta migliore per approdare  
alla salute e al benessere

Sabato

8 novembre 2014

ore 17.00

presso il ristorante "La Fortezza" - Strada Picena - Sforzacosta (Mc)



Parteciperanno come relatori al convegno:  
il Dott. Francesco Angerilli, il Dott. Davide Latini,  
la Dott.ssa Simonetta Zazzarini, il Dott. Emidio Alesiani



Nel corso del convegno verrà presentata la Elixir Card:  
la nuova personal card che consente di usufruire  
di servizi, agevolazioni e sconti nell'ambito della salute, del benessere,  
della bellezza, dello sport, dell'alimentazione naturale e per la cura  
degli animali da compagnia



La Elixir card verrà omaggiata a tutti i partecipanti



Partecipazione libera per tutti.

Prenotazione gratuita e informazioni

366 - 6432839 - info@elixyr.it

# Vi aspettiamo!



Aperti dal lunedì al Sabato  
ORARIO CONTINUATO  
dalle 9.30 alle 19.30


**VENDITA DI FARMACI VETERINARI CON o SENZA OBBLIGO DI RICETTA  
CIBI E ACCESSORI PER ANIMALI DA COMPAGNIA  
ANTIPARASSITARI IN OFFERTA**

**Via della Liberazione 69**

63074 San Benedetto del Tronto - Tel e fax 0735-81383

 Parafarmacia Veterinaria AD PETS

## Elixir

www.elixyr.it - Seguici su:   
Anno I numero 2 Ed. Fermo - Ascoli Piceno  
Settembre 2014  
Copia omaggio

**Editore**  
Alberto Gagliardi  
Via Natali 35/B - 62100 Macerata  
info@elixyr.it

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

**Direttore responsabile**  
Paola Verolini

**Grafica e impaginazione**  
Officina Grafica Mc - Via Roma 241 - 62100 Macerata

**Collaboratori a questo numero:**  
Mariantonietta Cerquetella  
Emidio Alesiani  
Laura Principi  
Simonetta Zazzarini  
Marco Bentivoglio  
Michela Marchesini  
Carla Passacantando

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.

Dal prossimo numero ci sarà la  
rubrica **L'ESPERTO RISPONDE**  
Inviateci i vostri quesiti all'indirizzo:  
**info@elixyr.it**



**Animali domestici ed esotici**

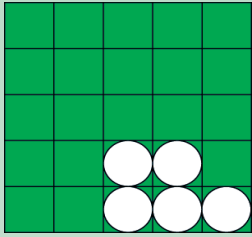


**STUDIO VETERINARIO  
ASSOCIATO  
SAN GIORGIO**

*Dott.ssa D. Dionisi - Dott.ssa L. Fichtel*

Via Trevisani, 54 - 63822 Porto San Giorgio (FM)  
Tel. Fax 0734.676411 - Cell. 331.7555431  
E-mail: vet.sangiorgio@libero.it





# LABORATORIO ANALISI DR FIORONI SRL

*Da oltre cinquant'anni il laboratorio opera a San Benedetto del Tronto.  
Una realtà in continua evoluzione, al passo con le nuove tecnologie analitiche,  
con personale altamente qualificato e strumentazioni  
all'avanguardia che consentono di effettuare un'ampia gamma di ricerche di laboratorio.*

*Chimica Clinica - Immunologia - Ematologia - Diagnosi prenatale - Microbiologia  
Coagulazione con indagini per Trombofilia - Virologia - Tossicologia (farmaci, droghe  
e medicina del lavoro) - Indagini per intolleranze alimentari (IgG4-mediate e genetiche)  
Nutrigenetica - Stress ossidativo - Disbiosi - Acidi Grassi EPA - Allergologia (Rast per 150  
allergeni e ricombinanti) - Breath test (Urea per Helicobacter, Lattosio, Lattulosio, Glucosio)  
- Dosaggi ormonali con prove dinamiche e soppressive*

## SEDE CENTRALE

Viale De Gasperi 19  
San Benedetto Del Tronto  
Tel 0735 84847 Fax 0735 84897  
Orario Prelievi 7-10 tutti i giorni feriali  
Orario Ritiro Referti 10-13 16-18  
(Sabato solo mattino)

## CENTRO PRELIEVI

Via San Giovanni Scafa  
Porto d'Ascoli  
Presso il Forum  
(di fronte Centro Commerciale Porto Grande)  
Orario Prelievi e Ritiro Referti ore 7 - 10  
tutti i giorni feriali

**Il laboratorio è accreditato col SSN categoria eccellenza** ★ ★ ★ ★ ★

**Il Laboratorio opera con Sistema Qualità Certificato  
Norma UNI EN ISO 9001 : 2000 - CERT. Sq01690**

**Sito WEB: [www.fioroni.it](http://www.fioroni.it)**

E' possibile accedere alla propria cartella clinica  
tramite password personale rilasciata all'accettazione

