

# Eliscyn

copia omaggio

trimestrale  
anno II - n° 5  
giugno 2015

*Benessere come stile di vita*

in questo numero troverete:

roobios "tè rosso"

donna: prevenzione in ogni fase della vita

analisi minerale tissutale

le paure dei bambini



**mineral**  **TEST**<sup>®</sup>  
ANALISI MINERALE TISSUTALE



Certificato n. 21016

**Mineral Test S.r.l.**

Via L. Einaudi, 176 - 62012 Civitanova Marche (MC)  
Tel. 0733.817163 - Fax 0733.1996114 - Cell. 348.2214925

[www.mineraltest.it](http://www.mineraltest.it)    [info@mineraltest.it](mailto:info@mineraltest.it)

**F**inalmente è arrivata l'estate. Nuovi colori, nuovi profumi e tanta voglia di vivere al meglio le nostre vacanze, con un occhio di riguardo sempre alla salute e al benessere. La bella stagione, rappresenta per molti una spinta motivazionale a prendersi ancor più cura di se e del proprio corpo. **Buona cucina**, dunque, per nutrirsi con semplicità, scegliendo alimenti freschi e naturali, ma occhio alle diete: lo sapevate che i processi infiammatori provocati da una cattiva alimentazione sono alla base di quasi tutte le patologie croniche: dal diabete, all'artrite, alle malattie cardiovascolari, degenerative e per ultimo anche ai tumori? Altra importantissima cosa da svolgere nel periodo estivo, è indubbiamente una buona dose di **attività fisica**, da una camminata in riva al mare o in montagna ad una divertente partita di beach volley.

Ma estate vuol dire anche prevenzione. Per questo, Elixyr ha voluto dedicare uno **SPECIALE ALLE DONNE**, dove vengono illustrati una serie di esami clinici rivolti alla donne di tutte le età, che aiutano a stare in salute e a prevenire l'insorgenza di alcune patologie.

Si parlerà anche di **mercurio** e dei suoi composti, estremamente tossici per gli esseri umani. Per valutare se un soggetto è intossicato o meno dal mercurio si utilizza il Mineral Test®, analisi chimica che per mezzo di una ciocca di capelli permette di quantificare la presenza nell'organismo non solo del mercurio ma anche di altri metalli tossici (piombo, alluminio, cadmio, arsenico, uranio) e di altri 33 minerali, detti oligoelementi e/o elementi traccia.

Buona lettura e a voi tutti un augurio di buona 'Estate...in salute'.

*Alberto Gagliardi*



**1**  
roobios "tè rosso"

**2**  
donna: prevenzione in ogni fase della vita

**5**  
mercurio

**9**  
le paure dei bambini

**10**  
beach volley

**12**  
tartaruga acquatica: come tenerla a casa?

**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

**SALUS**

LABORATORIO ANALISI CLINICHE

VIA PIAVE, 36/40 MACERATA  
tel. 0733 239305 - fax 0733 236784  
www.salusmacerata.it - segreteria@salusmacerata.it



# roobios “tè rosso”

**L**l Rooibos nella lingua locale, l’Afrikaans, significa “cespuglio rosso” per via del colore della polvere e della tisana che si ottiene per infusione dalle foglie della pianta omonima, il cui nome scientifico è *Aspalathus linearis*. La pianta cresce esclusivamente nella regione del Cedarberg, a nord di Città del Capo. La bevanda è usata da secoli dalle popolazioni Khoisan che abitano la zona e che ne conoscono da sempre le proprietà.

Nel 1904, un colono sudafricano di origine russa e discendente da una famiglia di commercianti di tè, Benjamin Ginsberg, intuì il potenziale del Rooibos e cominciò a commerciare con le popolazioni Khoisan che lo raccoglievano. Iniziò a vendere il suo “Tè della Montagna” ai coloni e divenne in breve il primo importatore di Rooibos usando i contatti con la sua famiglia.

Da allora, il Rooibos è diventato sempre più popolare in



Sud Africa e ha iniziato ad essere apprezzato anche nel resto del mondo.

È un arbusto cespuglioso con rami lunghi dai quali partono i ramoscelli con molte foglie; le foglie sono lunghe, aghiformi e di colore verde brillante. In primavera ed estate ha piccoli fiori gialli. In estate le sommità fiorite e le foglie sono raccolte e poi essiccate secondo due diverse tecniche: immediatamente dopo la raccolta per prevenire la degradazione dei principi attivi (rimanendo di colore verde e ricchissime di principi attivi) o fermentate, ottenendo in questo caso un prodotto di colore rosso intenso, particolarmente aromatico, ma un po’ meno ricco di polifenoli.

Dalle foglie e sommità fiorite si ottengono le polveri e gli estratti a scopo fitoterapico.

Il Rooibos contiene un’altissima concentrazione di polifenoli, vitamina C e minerali (rame, ferro, potassio, zinco, manganese, magnesio); è privo invece di caffeina e ha un basso contenuto di tannini. Questo dona all’infuso oltre che un profumo delicato, un gusto particolare e unico, definito morbido, per niente astringente e che ricorda quello delle noci. Di tutti i polifenoli flavonoidici del fitocomplesso l’aspalatina in particolare (che ad oggi risulta presente soltanto nella pianta del Rooibos) ha mostrato un potere antiossidante eccezionale. Il tè di Rooibos è un rimedio adatto



anche ai bambini. Grazie alle sue proprietà antispasmodiche e calmanti, regola il sistema digestivo dei bimbi e favorisce il sonno. Allevia coliche, spasmi allo stomaco, vomito, diarrea o nausea e insonnia. Inoltre la ricchezza in minerali rappresenta un importante integrazione di rinforzo all’organismo in crescita: calcio per denti e ossa, magnesio e zinco per capelli, pelle e sistema nervoso.

Infine è da sottolineare l’assenza di caffeina e il basso contenuto in tannini che non interferiscono con l’assorbimento di altri minerali, per esempio il ferro. La lunga tradizione d’uso e gli studi disponibili indicano il Rooibos una pianta sicura e ben tollerata. 



*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)



# donna: prevenzione in ogni fase della vita

dott. Emidio Alessiani

**L**passaggi dall'adolescenza all'età adulta e poi alla piena maturità femminile sono età cruciali, a questo proposito esistono esami clinici rivolti alle donne di tutte le età, che aiutano a stare in salute e a prevenire l'insorgenza di alcune patologie. In particolare: Un esame rivolto alle **donne in gravidanza** è il TEST DI CONFERMA PER LE INFEZIONI MATERNO FETALI (TORCH)

Il rischio di contrarre infezioni pericolose per il nascituro è denominato, in medicina, con la sigla TORCH (Toxoplasmosi, Rosolia, Citomegalovirus, Herpes virus), ed esprime le iniziali

degli agenti infettivi, che più facilmente, colpendo la donna gravida, possono raggiungere la placenta e causare danni fetali. Vi sono quesiti diagnostici che le analisi di routine, per questo tipo di infezioni, non riescono a dirimere. Infatti, per la donna che ad inizio gravidanza ottiene analisi relative al complesso TORCH con indicazione di un'infezione acuta, è importante anche sapere se l'agente infettivo ha colpito PRIMA dell'inizio della gravidanza o DOPO l'avvenuto concepimento. Questo problema è importante, in quanto il rischio per il feto è nullo nel primo caso ed è invece note-

vole nel secondo, ma le analisi di routine non sempre riescono a chiarire questo importante dubbio diagnostico. Il test di conferma (Avidity) permette di capire se le infezioni sono state contratte prima o dopo la gravidanza. Queste analisi specialistiche sono in grado di indicare al ginecologo l'epoca di insorgenza della malattia infettiva, collocandola in una data definita in settimane, in maniera precisa rispetto all'età di insorgenza della patologia e dell'avvenuto concepimento.

Un esame rivolto alle **donne in età fertile** è l'ORMONE ANTI-MULLERIANO

La medicina moderna ha messo in evidenza il fattore anti Mulleriano: nella donna rappresenta un ormone (AMH) che ha il compito di modulare ed armonizzare l'ovulazione. Questo ormone "recluta" più follicoli nel tessuto ovarico, ne seleziona uno solo, e lo porta a maturazione con la produzione di un ovulo. Con l'avanzare dell'età, la capacità di riproduzione nel sesso femminile si riduce in quanto si riduce il numero dei follicoli. Il potenziale riproduttivo ovulatorio in una donna in medicina viene denominato "riserva ovarica". L'Ormone anti-Mulleriano è il marker analitico più preciso che riesce a dare una misura a questa potenzialità. I suoi livelli sanguigni, infatti, sono direttamente proporzionali al numero di follicoli/ovuli presenti nel tessuto ovarico. Con l'avanzare dell'età, in presenza di esigenze contrastanti, in una donna può sorgere la necessità di valutare la propria riserva ovarica. Il ginecologo potrà allora consigliarle un esame del sangue per avere più consapevolezza del proprio potenziale riproduttivo e affrontare il concepimento scegliendo i giusti tempi per una gravidanza consapevole. Per quello che riguarda le



**donne e la menopausa** il problema più grave è l'OSTEOPOROSI

Si tratta di una malattia MULTIFATTORIALE caratterizzata da un impoverimento osseo che colpisce sino al 30% delle donne in epoca post-menopausale e causa numerose fratture soprattutto alle vertebre. La diagnostica dell'osteoporosi è centrata soprattutto sulla MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata), capace di "fotografare" il tessuto osseo dando una misura alla patologia osteoporotica e su esami di laboratorio che indagano il complicato equilibrio dinamico della formazione e del riassorbimento del tessuto scheletrico. L'osteoporosi è una

malattia MULTIFATTORIALE che vede più concause: una predisposizione genetica, un errato stile di vita (fumo, alcool, sedentarietà, cattiva alimentazione, sovrappeso) e lo squilibrio ormonale dovuto alla menopausa. Gli esami di laboratorio utili a diagnosticare e monitorare l'andamento della patologia sono: la Vitamina D 25 OH totale, l'Osteocalcina, la Calcitonina ed il Paratormone.

A **tutte le donne** sono rivolti gli esami HPV e PAP TEST I Papilloma Virus umani (Hpv) sono virus che si trasmettono per via sessuale, le loro infezioni sono molto diffuse e possono causare anche malattie della pelle e delle mucose. Solitamente

queste infezioni non causano alcuna alterazione e si risolvono da sole. In alcuni casi però si generano delle lesioni a livello del collo dell'utero che se non curate progrediscono lentamente verso forme tumorali. Tutti i tumori del collo dell'utero sono causati dall'Hpv. Esistono molti tipi di Papilloma Virus, alcuni detti a basso rischio attaccano la cute, altri detti ad alto rischio attaccano le mucose. La maggior parte delle infezioni da Hpv è transitoria perché il virus viene eliminato dal sistema immunitario prima di sviluppare un effetto patogeno ma in caso di infezione persistente dovute ad Hpv ad alto rischio è possibile lo svi-

luppo di un tumore maligno del collo uterino.

Il PAT-TEST è un esame in grado di evidenziare le lesioni pre-tumorali o tumorali del collo dell'utero. L'esecuzione periodica dell'esame (es. ogni 3 anni) è un mezzo di riconosciuta efficacia per scoprire le alterazioni che precedono di molti anni la comparsa del tumore. L'esame è molto semplice, non doloroso e dura solo pochi minuti, è eseguito da una ostetrica e consiste nel prelievo con una spatolina di un piccolo campione di cellule che viene strisciato e fissato su un vetrino e poi inviato in laboratorio per essere analizzato al microscopio.



**CLINICA Lab**  
LABORATORIO ANALISI CHIMICO CLINICHE

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

via Pablo Neruda n. 7 CIVITANOVA MARCHE  
Tel. 0733.812488 - Fax 0733.777382  
sito internet [www.clinicalab.it](http://www.clinicalab.it)  
e-mail [info@clinicalab.it](mailto:info@clinicalab.it)

**Nella nostra struttura è possibile eseguire oltre 900 esami:**

EMATOLOGIA	IMMUNOMETRIA	CITOLOGIA
COAGULAZIONE	SIEROIMMUNOLOGIA	GENETICA
CHIMICA CLINICA E TOSSICOLOGIA	ALLERGOLOGIA	BIOLOGIA MOLECOLARE
MICROBIOLOGIA	INTOLLERANZE ALIMENTARI	MEDICINA DEL LAVORO

**È POSSIBILE CONSULTARE ONLINE I PROPRI RISULTATI CON L'UTILIZZO DI UNA PASSWORD FORNITA DAL LABORATORIO**

**ORARIO PRELIEVI**

lunedì - sabato 7.30 - 10.30  
senza prenotazione

**ORARIO RITIRO REFERTI**

lunedì - venerdì 10.30 - 13.00  
16.00 - 18.30  
sabato 10.30 - 13.00

# PRIVAT**A**SSISTENZA<sup>®</sup>

La prima rete nazionale di assistenza domiciliare

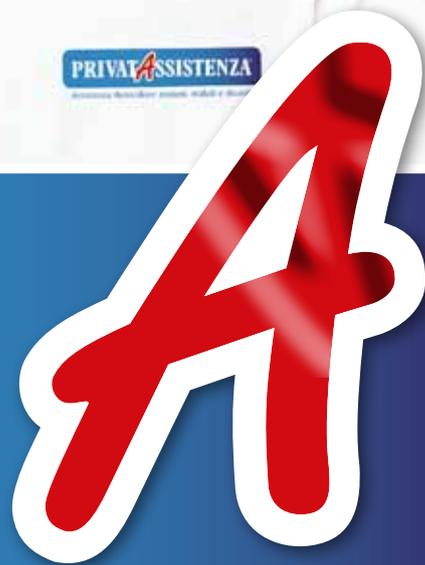
**24**  
ORE  
SU 24

**365**  
GIORNI  
ANNO

PRIVAT**A**SSISTENZA

# ASSISTENZA DOMICILIARE

## ANZIANI, MALATI E DISABILI



**MACERATA**

REPERIBILITÀ TELEFONICA H24 - 365 GG

**0733 233300**

**CIVITANOVA MARCHE**

REPERIBILITÀ TELEFONICA H24 - 365 GG

**0733 770048**

**FERMO**

REPERIBILITÀ TELEFONICA H24 - 365 GG

**0734 620135**

**Operiamo su tutti i comuni della zona**

# ANALISI MINERALE TISSUTALE

Nome	
Età	43
Codice Cliente	
Data accettazione	28/5/2015
Data consegna	29/5/2015
Peso campione	0,3326
N° campione	

	MINERALE	Valore Trovato	Intervallo Ideale	Carenza assoluta	Carenza	Ideale	Eccesso	Eccesso assoluto
MINERALI INTRACELLULARI ED ELEMENTI TRACCIA	Calcio (Ca)	73,6740	40,0000 - 80,0000					
	Magnesio (Mg)	4,4261	6,0000 - 10,0000					
	Sodio (Na)	20,0027	5,0000 - 25,0000					
	Potassio (K)	7,9228	3,0000 - 16,0000					
	Rame (Cu)	1,7443	1,2000 - 3,0000					
	Zinco (Zn)	17,4573	14,0000 - 22,0000					
	Ferro (Fe)	1,0565	1,5000 - 4,0000					
	Fosforo (P)	12,9846	12,0000 - 18,0000					
	Selenio (Se)	0,0964	0,1000 - 0,2000					
	Bismuto (Bi)	0,0199	0,0010 - 0,0200					
	Manganese (Mn)	0,0084	0,0200 - 0,0700					
	Cromo (Cr)	0,0062	0,0200 - 0,0600					
	Cobalto (Co)	0,0012	0,0010 - 0,0400					
	Molibdeno (Mo)	0,0082	0,0030 - 0,1000					
	Germanio (Ge)	0,0185	0,0010 - 0,0500					
	Rubidio (Rb)	0,0112	0,0010 - 0,0200					
	Zolfo (S)	3391,1000	1850 - 5150					
	Vanadio (V)	0,0002	0,0020 - 0,0100					
	Antimonio (Sb)	0,0049	0,0010 - 0,0100					
	Bario (Ba)	0,0941	0,0200 - 0,2000					
Oro (Au)	0,0094	0,0010 - 0,0100						
Litio (Li)	0,0014	0,0010 - 0,0060						
Nichel (Ni)	0,0128	0,0200 - 0,0600						
ALTRI ELEMENTI E METALLI TOSSICI	Platino (Pt)	0,0031	0,0010 - 0,0100					
	Argento (Ag)	0,0563	0,0020 - 0,0250					
	Stronzio (Sr)	0,1207	0,0400 - 0,8000					
	Stagno (Sn)	0,0189	0,0600 - 0,1800					
	Titanio (Ti)	0,1911	0,0200 - 0,2000					
	Tungsteno (W)	0,0239	0,0020 - 0,2000					
	Zirconio (Zr)	0,0068	0,0010 - 0,0300					
	Mercurio (Hg)	0,0378	< 0,0100					
	Cadmio (Cd)	0,0006	< 0,0200					
	Piombo (Pb)	0,0794	< 0,0500					
	Berillio (Be)	0,0004	< 0,0020					
	Alluminio (Al)	0,2915	< 0,5000					
	Arsenico (As)	0,0090	< 0,0200					
	Uranio (U)	0,0122	< 0,0050					
Palladio (Pd)	0,0077	< 0,0030						
Rodio (Rh)	0,0079	< 0,0010						
Gadolinio (Gd)	0,0001	< 0,0100						

I risultati sono espressi in mg/100g

Gli intervalli ideali sono stati elaborati dal Centro Studi Mineral Test secondo i dati raccolti sulla popolazione europea adulta.

**Analisi con consulenza medica**

La presente copia non può essere riprodotta parzialmente, salvo approvazione scritta della Mineral Test®.

# MERCURIO

*Insieme ad altri elementi nocivi a cui siamo esposti può determinare uno stato di intossicazione. Esistono test per quantificarlo e metodi per disintossicarsi*



Dott. Gerardo Rossi laureato in medicina e chirurgia, specialista in ortopedia, ricercatore indipendente e il direttore scientifico del centro studi Mineral Test da lui fondato nel 2000. Attualmente è impegnato su numerose ricerche ambientali attraverso il biomonitoraggio dei metalli tossici nelle popolazioni.

Il mercurio e i suoi composti sono estremamente tossici per gli esseri umani.

L'inquinamento da mercurio, inizialmente ritenuto un problema acuto e a carattere locale, è ormai riconosciuto come un problema diffuso e cronico a livello planetario. Elevate dosi di mercurio possono essere mortali per gli esseri umani, ma persino dosi relativamente ridotte possono avere gravi effetti negativi sullo sviluppo neurologico, e recentemente è stato individuato un probabile nesso con effetti negativi sul sistema cardiovascolare, il sistema immunitario e l'apparato riproduttivo.

Il mercurio è persistente e, nell'ambiente, può trasformarsi nel composto più tossico di questa sostanza: il metilmercurio. Il metilmercurio supera rapidamente la barriera placentare e quella cerebrale inibendo lo sviluppo mentale potenziale anche prima della nascita. Per questa ragione, l'esposizione delle donne in età fertile e dei bambini desta

fortissime preoccupazioni (Commissione delle Comunità Europee 2005).

Tra le principali fonti di mercurio vanno annoverate l'amalgama dentaria (otturazioni metalliche), consumo di pesce, alcuni farmaci, conservanti dei vaccini (Thiomersal) oltre all'inquinamento ambientale.

Per valutare se un soggetto è intossicato o meno dal mercurio si utilizza il **Mineral Test®**, analisi chimica che per mezzo di una ciocca di capelli permette di quantificare la presenza nell'organismo non solo del mercurio ma anche di altri metalli tossici (piombo, alluminio, cadmio, arsenico, uranio) e di altri 33 minerali, detti oligoelementi e/o elementi traccia. In caso di effettivo stato di intossicazione si pone in atto una terapia disintossicante, sempre grazie al metodo **Mineral Test®**, personalizzata e individuale, a base di minerali e vitamine in formulazione galenica (cioè deve essere preparata dal farmacista). Con questo metodo originale ed innovati-

vo si riesce ad eliminare la totalità dei metalli tossici, con conseguente miglioramento dello stato metabolico generale e quindi della qualità di vita.

La **Mineral Test®** opera da 15 anni nella ricerca dei minerali corporei e sulle metodiche di eliminazione dei metalli tossici conseguendo ottimi risultati come dimostrato dalle nostre statistiche.

La **Mineral Test®** ha definito specifici range per la popolazione europea, al fine di una miglior interpretazione dei risultati delle analisi.

Svolge attività sperimentali, di ricerca e screening, pubblicando periodicamente i risultati dei propri studi.

Collabora assiduamente con altri centri di ricerca quali: università, associazioni di categoria nazionali ed internazionali, ASL.

# LA NUOVA FRONTIERA DELLA PREVENZIONE

## La salute dai minerali

di Gerardo Rossi

MEDICO CHIRURGO  
DIRETTORE SCIENTIFICO DELLA MINERAL TEST®

Il loro ruolo essenziale nelle reazioni chimiche per il benessere del nostro organismo. La nostra salute dipende dal buon funzionamento dei nostri organi e tessuti e questi, a loro volta, dipendono dalla corretta attività delle cellule di cui sono composti. Le cellule svolgono innumerevoli processi biochimici regolati dagli enzimi. Ogni singola cellula del nostro organismo può essere vista come unità funzionale, al cui interno si svolgono processi biochimici di importanza vitale per la cellula stessa, per l'organo o tessuto di cui è parte e, quindi, per l'organismo intero. Le funzioni che una cellula deve svolgere sono codificate dal proprio DNA, che orienta l'unità funzionale verso una forma specifica di attività, verso una specializzazione. Gli "ordini" impartiti dal DNA sono eseguiti da agenti biochimici particolari, gli enzimi. Un'attività enzimatica corretta è fondamentale per il buon funzionamento della cellula, dell'organo o tessuto, dell'intero organismo. I minerali hanno un ruolo essenziale nella struttura, regolazione e funzionalità enzimatica: agiscono come catalizzatori, accelerando di migliaia di volte la velocità di una reazione chimica. Attualmente sono ritenuti essenziali alcuni minerali anche se presenti in piccolissime quantità nei tessuti (e perciò definiti oligoelementi): Cromo, Manganese, Ferro, Cobalto, Rame, Selenio, Molibdeno, Iodio, Zinco; per altri minerali si è ancora in attesa di ulteriori chiarimenti scientifici. Facciamo alcuni esempi: il Calcio, nella sua forma ionizzata, è necessario per la trasmissione dell'impulso



nervoso, per la contrazione muscolare e per la moltiplicazione cellulare.

Il Magnesio partecipa all'attività di oltre 300 sistemi enzimatici, lo Zinco di oltre 200. Il Rame risulta essere un elemento essenziale per il metabolismo energetico cellulare.

Il Selenio è componente strutturale dell'enzima Glutazione perossidasi (4 atomi di Selenio per ogni sub-unità della molecola), che fa parte del sistema di difesa antiossidativo (che combatte i radicali liberi). Il Cromo influenza il metabolismo dei carboidrati, dei lipidi, delle proteine, potenziando l'azione dell'insulina (GTF: fattore di tolleranza al glucosio).

I minerali essenziali vengono forniti all'embrione e al feto, durante la gestazione, dalla madre; successivamente vengono introdotti principalmente con l'alimentazione. Purtroppo, oltre ai minerali essenziali, l'organismo assorbe minerali tossici (Piombo, Mercurio, Alluminio, Cadmio, Arsenico, Uranio, Tallio) anche con la respirazione tramite le micro polveri (il tristemente famoso PM10 dell'inquinamento cittadino); per queste sostanze non è stato ancora scoperto un ruolo biologicamente utile, "virtuoso", nella biochimica cellulare, mentre ne sono ben noti gli effetti dannosi per la salute.

L'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) nel 2010 ha dichiarato che il 25% di



tutte le malattie è causato da intossicazione da metalli pesanti.

È da precisare che "la tossicità è propria di tutti gli elementi ed è soltanto funzione della concentrazione alla quale è esposto l'organismo. Importante è il concetto di biodisponibilità, cioè la quota di alimenti ingerita che è effettivamente assorbita, trasportata al sito di azione e convertita nella forma fisiologicamente (o tossicologicamente) attiva.

Pertanto un alimento è in grado di coprire il fabbisogno di un oligoelemento se questo è presente non solo in quantità corretta, ma anche in forma biodisponibile" (SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana - LARN 1998).

La biodisponibilità è influenzata da molteplici fattori come età, sesso, microbiota intestinale, gravidanza, allattamento, abitudini alimentari, forma chimica del minerale, antagonismo competitivo e non con altri minerali, sostanze chelanti o favorenti l'assorbimento, ecc. Vista l'importanza di questi nutrienti per la salute, si impone l'esigenza di un maggior controllo dei livelli di oligoelementi essenziali e di minerali tossici presenti nell'organismo. Tali auspicabili controlli richiedono però esami ematici effettuati con tecniche e metodiche particolarmente sofisticate e costose, difficilmente fruibili e disponibili per un largo strato di popolazione.

## Analisi Minerale Tissutale (Mineralogramma)

Una metodica all'avanguardia, già utilizzata da decenni negli Stati Uniti d'America, è l'Analisi Minerale Tissutale (AMT) o Mineralogramma. Viene effettuata su annessi cutanei (capelli, peli pubici, unghie) per mezzo della spettrometria. Come in ogni metodo ci sono dei pro e dei contro, dei limiti da conoscere e da rispettare, ma l'affidabilità della metodica è ormai riconosciuta e viene utilizzata, per esempio, dall'EPA (Environmental Protection Agency), dipartimento scientifico del ministero dell'Ambiente americano e dall'Istituto Superiore di Sanità italiano; l'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda l'utilizzo del mineralogramma per il biomonitoraggio del mercurio nelle popolazioni. Queste metodiche permettono l'esecuzione di esami di massa (screening), poiché hanno alta affidabilità e sensibilità e un costo relativamente basso.

L'altro grande vantaggio consiste nel non doversi sottoporre a prelievo ematico per effettuare una AMT e che si può inviare il campione da esaminare semplicemente per posta. Una volta eseguito l'esame si potranno integrare, o eliminare, le eventuali carenze o eccessi di oligoelementi e di minerali tossici; non si utilizzeranno farmaci, ma basterà modificare la qualità della dieta, oppure reintegrare le sostanze carenti. Altrettanto semplicemente si potrà diminuire la presenza di un elemento in eccesso, sia esso essenziale o tossico. Dopo alcuni mesi di integrazione dietetica, si ripete per controllo l'AMT. In conclusione si può affermare che l'Analisi Minerale Tissutale (Mineralogramma) è un ulteriore strumento per la prevenzione e per la tutela della salute a disposizione del medico.

## Le analisi della Mineral Test®

La Mineral Test® si avvale dell'Analisi Minerale Tissutale che effettua nel proprio laboratorio altamente specializzato esclusivamente per capelli e annessi cutanei. L'analisi, in quanto molto delicata, necessita di strumentazione dedicata e altamente specifica. La procedura di analisi avviene calibrando quotidianamente tutti gli strumenti anche con processi complessi per garantire la massima sensibilità nella determinazione dei valori.

I risultati vengono interpretati in modo innovativo e originale, per la prevenzione delle malattie e il miglioramento della qualità di vita,



utilizzando esclusivamente applicazioni e metodiche medico-scientifiche.

La terapia disintossicante secondo il metodo Mineral Test® si basa sul ruolo antagonista degli oligoelementi nei confronti dei metalli tossici e sul potere complessante dell'acido ascorbico (vitamina C). Infatti la vitamina C ha la capacità di donare un doppietto di elettroni (base di Lewis) che vengono accettati e condivisi dagli ioni metallici (acidi di Lewis). Quindi non si realizza una chelazione ma una complessazione, cioè un legame fra la vitamina C ed il metallo tossico; tale complesso viene eliminato per via urinaria. Non si utilizzano farmaci, ma solo prodotti naturali (vitamina C da acerola / rosa canina); la preparazione è in formulazione galenica, cioè deve essere preparata dal farmacista dietro prescrizione medica.



### Mineral Test S.r.l.

Via L. Einaudi, 176 - 62012 Civitanova Marche (MC)  
Tel. 0733.817163 - Fax 0733.1996114 - Cell. 348.2214925  
[www.mineraltest.it](http://www.mineraltest.it)    [info@mineraltest.it](mailto:info@mineraltest.it)

mineral  TEST<sup>®</sup>  
ANALISI MINERALE TISSUTALE

**PROTEGGIAMO  
LA NOSTRA  
SALUTE**



# Le paure dei bambini

dr.ssa Mariantonietta Cerquetella

**L**a paura è un'esperienza emotiva presente in tutti i bambini. Tale stato d'animo non è necessariamente negativo, anzi nel corso dell'evoluzione della specie umana si è rivelata un'emozione adattiva, permettendo di adottare i comportamenti giusti in presenza di una minaccia.

La paura è un'emozione che si manifesta **anche fisicamente** (pallore del viso, tremori). **A volte è nascosta**, coperta e la si deve interpretare attraverso segni quali: - problemi del comportamento sfinterico (enuresi notturna) o alimentare; - mancanza di curiosità; - passività ed eccesso di adattabilità; - impazienza e irritabilità; - eccessivo attaccamento alle figure adulte.

Ogni stadio della crescita ha le proprie paure. I bambini provano molte paure perché si sentono indifesi e conoscono poco del mondo che li circonda. Ecco, perché si superano con la crescita, sono transitorie e legate alla realtà che il bambino va scoprendo. Tali paure poi, anche se superate, potranno ripresentarsi nel corso della vita ed in occasione di eventi o esperienze forti dal punto di vista emotivo (nascite, lutti, cambiamenti di casa, di scuola). Un esempio noto di paura è

quella che si manifesta intorno agli otto mesi di vita: la **paura dell'estraneo**. Tale emozione è collegata ad una nuova capacità che si sviluppa nel bambino: quella di riconoscere una persona estranea rispetto ad una familiare. Un istinto autoprotettivo spinge il bambino ad un'iniziale diffidenza rispetto all'estraneo che non sa qualificare come buono o cattivo. **Fra i due e i tre anni** il bambino sperimenta un forte senso di autonomia, grazie alle maggiori competenze motorie e linguistiche. È il periodo del "no", dell'opposizione come autoaffermazione. Apprende il controllo degli sfinteri che gli fa sentire un sentimento di potere sul proprio corpo, ma dall'altra lo sottopone a nuove regole. Tale esperienza spesso si accompagna alle paure di questa "sporcizia" prodotta dal corpo, della sua scomparsa nel water (un luogo che a volte può far paura che risucchia, dove tutto scompare...). In questa fase la fantasia del bambino si popola di **mostri ed aggressori**, che si presentano nei giochi.

Emerge la paura del temporale, dei mostri, delle streghe, elementi che affascinano e al tempo stesso spaventano. Il bambino in questo periodo manifesta inoltre la paura dei pericoli fisici, di ferirsi, di

ammalarsi, quasi temesse una concretizzazione delle sue paure. **Intorno ai 4-6 anni** il bambino manifesta **curiosità circa l'origine della vita**, il sesso, la morte. Tali domande sono indice di un nuovo passaggio evolutivo in cui il bambino prende coscienza della ciclicità della vita (le cose iniziano e finiscono). A volte questo genere di domande mette in difficoltà gli adulti, ma non va scoraggiato, così come non va provocato: **occorre attendere i tempi del bambino** ed essere pronti a rispondere con chiarezza e semplicità.

Come comportarsi per aiutare il bambino a gestire e superare le paure?

- Innanzitutto la paura **va rispettata** e non ridicolizzata, anzi è utile "normalizzare" il fatto che si possa provare timore per certi eventi. Evitare di dire *'Dai, dai, non avere paura, non c'è nulla!'* - Le paure vanno accolte **come un aspetto della crescita e non**

**usate come "arma"** per far crescere. A volte certi personaggi immaginari sono usati come minaccia per far comportare bene il bambino! - La **fiducia in sé** va valorizzata affinché il bambino si senta capace di affrontare le sue paure. - Non bisogna pretendere troppo di più delle **reali capacità** del bambino. - È bene aiutare il bambino a capire e valutare le **conseguenze dannose** di un suo comportamento, superando certe paure potrà gustare meglio alcune esperienze, ma non è indispensabile riuscirci subito.

- Alle naturali paure del bambino **non vanno aggiunte le nostre paure**, né le nostre eventuali preoccupazioni o angosce (limitare la possibilità che il bambino assista a reazioni di eccessiva paura da parte degli adulti)

- evitare l'esposizione del bambino ad immagini che per lui possono essere spaventose.



**Consulenza Psicologica**

**Dott.ssa Mariantonietta Cerquetella**

*Psicologa dell'età evolutiva - Psicoterapeuta Relazionale*

Riceve presso:

Poliambulatorio FISIOMED a Sforzacosta (MC)

Centro Medico PAIDOS via Tiziano Montecosaro Scalo (MC)

Chiamare per appuntamento al **340.5080179**

# beach volley

Il beach volley, volgarmente pallavolo da spiaggia, è uno sport di squadra giocato sulla sabbia. Nato come variante del gioco della pallavolo, da semplice divertimento, si è evoluto fino a diventare uno sport professionistico in vari paesi del mondo e addirittura specialità olimpica con il debutto alle Olimpiadi del 1996 ad Atlanta. Due squadre composte da due giocatori ciascuna, si scontrano su un campo di sabbia diviso da una rete. L'area di gioco è un rettangolo che misura 16x8 metri, composto da una sabbia fine ma non appiccicosa, circondato da una zona libera larga almeno 3 metri. L'altezza e le caratteristiche della rete sono le stesse della pallavolo (2.24 metri per le donne e 2.43 per gli uomini). I giocatori sono liberi di disporsi all'interno del campo da gioco, eccezion fatta per il giocatore di servizio. Il fallo di posizione non è

previsto. Deve essere rispettato l'ordine del servizio. Un membro della coppia riveste il ruolo di capitano. Si gioca a piedi scalzi, a meno di specifiche e momentanee autorizzazioni.

Una partita è articolata in set e la vittoria si assegna al



meglio dei tre set. Per vincere un set sono necessari 21 punti, con un vantaggio minimo di due punti. In caso di parità al termine del secondo set, il terzo e ultimo si assegna alla squadra che ottiene per prima 15 punti con un vantaggio minimo di due punti.

Si commette fallo di attacco

se la palla viene colpita e indirizzata dalle sole dita con i polpastrelli (pallonetto), o se l'attacco in palleggio ha una traiettoria non perpendicolare alla linea delle spalle (a meno che questo non sia stato indirizzato al compagno). Per effettuare colpi a

pallonetto vanno usate le nocche. Qualsiasi tocco, compreso quello di ricezione e difesa, deve essere pulito. La palla non può essere catturata, bloccata, trattenuta o accompagnata. Fanno eccezione l'azione difensiva di un attacco forte, che può essere difeso sopra la testa a mani aperte e l'azione con-

tesa a muro: in entrambi i casi, la palla può essere brevemente trattenuta. Il tocco di muro conta come tocco di squadra. Come nella pallavolo, lo scopo del gioco è quello di mandare la palla sopra la rete per farla cadere nel campo avversario cercando di opporsi al medesimo obiettivo della squadra avversaria. Ogni squadra ha a disposizione tre tocchi, comprensivi del tocco del muro, a differenza della pallavolo. La palla è messa in gioco con un servizio, ovvero un colpo del servitore diretto sopra la rete al campo avversario. Lo scambio continua fino a quando la palla tocca terra in campo o fuori. La squadra che vince lo scambio conquista un punto. Se è la squadra che riceve a vincere lo scambio, oltre al punto guadagna il diritto al servizio. Il giocatore di servizio deve cambiare ogni volta che si verifica questa combinazione. 



**biogreen**  
negozi biologici

[biogreen.bastarelli@tiscali.it](mailto:biogreen.bastarelli@tiscali.it)

Via Salvo d'Acquisto, 22/A  
63900 FERMO

Tel/fax 0734 610938

Via Fratelli Rosselli, 168  
63822 Porto San Giorgio (FM)

Tel/fax 0734 671411

**RISONANZA  
MAGNETICA**

**OCT OCULARE**

**RADIOLOGIA**

**MAMMOGRAFIA 3D  
CON TOMOSINTESI**

**ECOGRAFIA**

**ECO-DOPPLER**

**FISIOTERAPIA**

**VISITE  
SPECIALISTICHE**

**MASSAGGIO  
NEONATALE**

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

0733202880



**Associati FISIOIMED**



*A servizio della vostra salute*

**DAL 1996**

*sempre* **A SFORZACOSTA!**

## 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

**Service per laboratori analisi e ambulatori veterinari  
con ritiro campioni e consegna referti**

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

Tel./Fax: 0735.586150

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

# tartaruga acquatica: come tenerla a casa?

dott. Andrea Marata

**L**e sei regole da rispettare sempre quando acquistiamo una tartaruga acquatica sono:

## 1. Dimensioni dell'alloggio

Per calcolare le dimensioni dell'acquario è fondamentale, al momento dell'acquisto, conoscere le dimensioni che la tartaruga raggiungerà da adulta. La maggior parte dei giovani emididi in vendita (genere *Chrysemys*, *Graptemys*, *Trachemys*, *Pseudemys*) lunghi da 3 a 6 centimetri con il peso di pochissimi grammi, se correttamente detenuti ed alimentati possono raggiungere in pochi anni le dimensioni di 20-30 centimetri superando, nel caso delle femmine, il peso di 1 - 1,5 Kg. La lunghezza dell'acquario dovrà essere indicativamente non inferiore a 4 volte la lunghezza dell'animale da adulto, della larghezza minimo di 2-3 volte la lunghezza della tartaruga e dell'altezza di circa 3 volte la lunghezza dell'animale da adulto (circa 100 cm di lunghezza, 60 cm di larghezza e 90 cm di altezza MINIMI). La profondità dell'acqua per le baby non deve superare i 5 cm, mentre per le più grandi deve essere almeno 2 volte la larghezza della tartaruga e l'altezza dell'acquario ai lati della zona emersa

almeno 1 volta e mezzo la lunghezza della tartaruga, per evitarne la fuga.

## 2. Temperatura dell'acqua

L'acqua va riscaldata con sistemi a termostato collocate fuori dalla portata degli animali. Per tartarughe provenienti da climi temperate la temperatura ideale è di 24-26°C di giorno, con una riduzione di 4-5°C di notte. Il termoriscaldatore deve avere un wattaggio adeguato ai litri di acqua presenti nella vasca.

## 3. Calore

Gli animali devono poter accedere facilmente ad una zona asciutta, sopra la quale va collocata una lampada riscaldante che crei un punto caldo di 30-31°C accanto ad una lampada UVB. Il fotoperiodo deve essere di circa 12-14 ore di luce al giorno.

## 4. Lampada UVB e riscaldante

Le lampade UVB sono indispensabili per il benessere fisico e psichico delle tartarughe allevate in acquario. La luce ultravioletta che ci interessa ricade in due bande a seconda della lunghezza d'onda: UVA e UVB. Le tartarughe hanno la capacità di vedere nello spettro degli UVA percependo colori più vivi e brillanti di quanto non appaiono a noi. Gli UVB servono

ad attivare la Vitamina D3 a livello di cute del rettile. La Vitamina D3 attivata agisce positivamente sul metabolismo del calcio.

## 5. Filtraggio dell'acqua

Dobbiamo garantire un'ottima igiene dell'acqua, impiegando sistemi di filtraggio, siano essi filtri interni od esterni all'acquario. La loro utilità è quella di ridurre i derivati dell'azoto derivanti dalle deiezioni delle tartarughe (defecano ed urinano in acqua).

## 6. L'alimentazione delle tartarughe acquatiche

Se volessimo riprodurre l'alimentazione delle *Trachemys* spp. in natura dovremmo fornire loro pesci, rane, girini, vermi, lumache, insetti, larve, animali morti e piante acquatiche.

Tutti gli alimenti a base di carne o pesce devono essere BILANCIATI prima di es-

sere somministrati alle tartarughe. La carne, come il pesce, ha infatti un rapporto Calcio:Fosforo SFAVOREVOLE (molto più fosforo rispetto al calcio) e ciò può condurre alla cosiddetta MALATTIA OSTEOMETABOLICA (MOM), grave patologia metabolica con risvolti spesso funesti. Per tale motivo dobbiamo FORNIRE IL CALCIO agli alimenti che naturalmente ne hanno poco ed il sistema più diretto ed economico per farlo è grattugiare dell'OSSO DI SEPPIA (CARBONATO DI CALCIO puro) ed "impanarvi" il pezzettino di carne o pesce o gambero prima di metterlo nell'acqua. In questo modo la tartaruga azzannerà MUSCOLO e CALCIO, mimando una vera predazione, dove assume la preda per intero, con CARNE ed OSSO. 



**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



# FARMACIA ORTOPEDIA PETRACCI

del Dr. Marco Petracchi

- **ORARIO CONTINUATO 8,30 - 20,00** (dal lunedì al venerdì, sabato mattino sempre aperto)
- **CONVENZIONATA SSN E INAIL** PER FORNITURE AUSILI ORTOPEDICI
- **NOLEGGIO - VENDITA E CONSEGNA A DOMICILIO** AUSILI ORTOPEDICI
- **HOLTER 24h**
- **AUTOANALISI**
- AREA COSMESI
- ALIMENTI ED ARTICOLI PER L'INFANZIA (noleggio tiralatte Medela®)
- CELIACHIA CON AREA ESCLUSIVA
- PREPARAZIONI GALENICHE DEI FARMACI

Viale Piave, 6 Macerata **Tel. 0733/230412** Fax 0733/261277  
info@farmaciapetracchi.it

*Elixir*

www.elixyr.it - Seguici su   
Anno II numero 5  
Giugno 2015  
Copia omaggio

#### Editore

Alberto Gagliardi  
Via Natali 35/B - 62100 Macerata  
info@elixyr.it  
Tel. 0733.201735 - 329.4033000

#### Registrazione

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

#### Direttore responsabile

Paola Verolini

#### Grafica, impaginazione e stampa

Tipografia San Giuseppe Srl - Pollenza (MC)

#### Collaboratori a questo numero:

Emidio Alessiani  
Gerardo Rossi  
Mariantonietta Cerquetella  
Andrea Marata

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.



### Dott. Giovanni Paravati

Fisioterapia - Osteopatia  
tel. 393 3374840  
gparavati@yahoo.it

*Riceve su appuntamento*

**Ambulatorio San Serafino**  
Viale Zaccagnini, 56 Montegranaro (FM)  
tel. 0734 892021

**Centro Diagnostico e Fiosoterapico LA FENICE**  
Porto Sant'Elpidio (FM)  
*operativo da settembre*

# 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 239305 Fax 0733 236784  
[www.salusmacerata.it](http://www.salusmacerata.it) [segreteria@salusmacerata.it](mailto:segreteria@salusmacerata.it)