

Eliscyn

Benessere come stile di vita

copia omaggio

trimestrale
anno II - n° 6
settembre 2015
ed. MC

in questo numero troverete:

Cosa sono le autoanalisi

Stili alimentari

Uranio

Ciclismo, un hobby e uno sport



mineral  **TEST**[®]
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 info@mineraltest.it

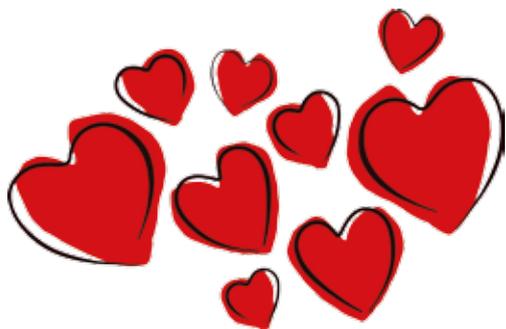
Cuore e amore. Ci pensa Elixyr a 'riscaldare' l'autunno, dedicando questo numero all'amore sotto diversi punti di vista. Amore come quello tra una coppia, per esempio, dove tutto si evolve in fasi, in cui sentimenti e comportamenti cambiano. Ma se cambiano così tanto da mettere in crisi la coppia, cosa succede?

Amore è anche quello che ognuno di noi ha per la propria salute. E per il proprio 'cuore'. Controllarsi periodicamente è importante e visto che, a volte, la mancanza di tempo ci porta a rimandare i controlli, trascurando così la nostra salute, oggi con l'autoanalisi, è possibile effettuare alcune tra le principali analisi del sangue in farmacie, poliambulatori e centri specialistici. Il tutto con una semplice goccia di sangue capillare prelevata dal polpastrello.

Amare il proprio corpo vuol dire anche praticare sport e scegliere corretti stili di alimentazione. E se da un punto di vista agonistico, un bel giro in bicicletta, grande amica dei muscoli e del cuore, consente di equilibrare lo sforzo fisico con i battiti cardiaci, migliorare la respirazione e tonificare i muscoli, da un punto di vista dell'alimentazione, Elixyr ha voluto dedicare un approfondimento al vegetarianismo 'un insieme di diverse pratiche alimentari associate alla rigorosa esclusione delle carni di qualsiasi animale', partendo dal presupposto che la dieta vegana non è un regime alimentare equilibrato per l'essere umano e, quindi è potenzialmente dannoso nel lungo termine.

Una chicca per la salute? Il Polline, un alimento quasi perfetto perché contiene una quantità straordinaria dei nutrienti vitali. Il polline, tra i tanti benefici che apporta, rafforza i vasi sanguigni, riduce il colesterolo e agisce come potente antiossidante.

Buona lettura!



Paola Verolini

1
cosa sono le AUTOANALISI?

4
stili alimentari - 1

7
uranio

11
la relazione di coppia e i suoi sviluppi

14
ciclismo, un hobby e uno sport

15
il polline

16
immunodeficienza felina

SALUS

LABORATORIO ANALISI CLINICHE

VIA PIAVE, 36/40 MACERATA

tel. 0733 239305 - fax 0733 236784

www.salusmacerata.it - segreteria@salusmacerata.it



info@lindiscreto.it - pubblicita@lindiscreto.it - 3387625430 - 3336946629

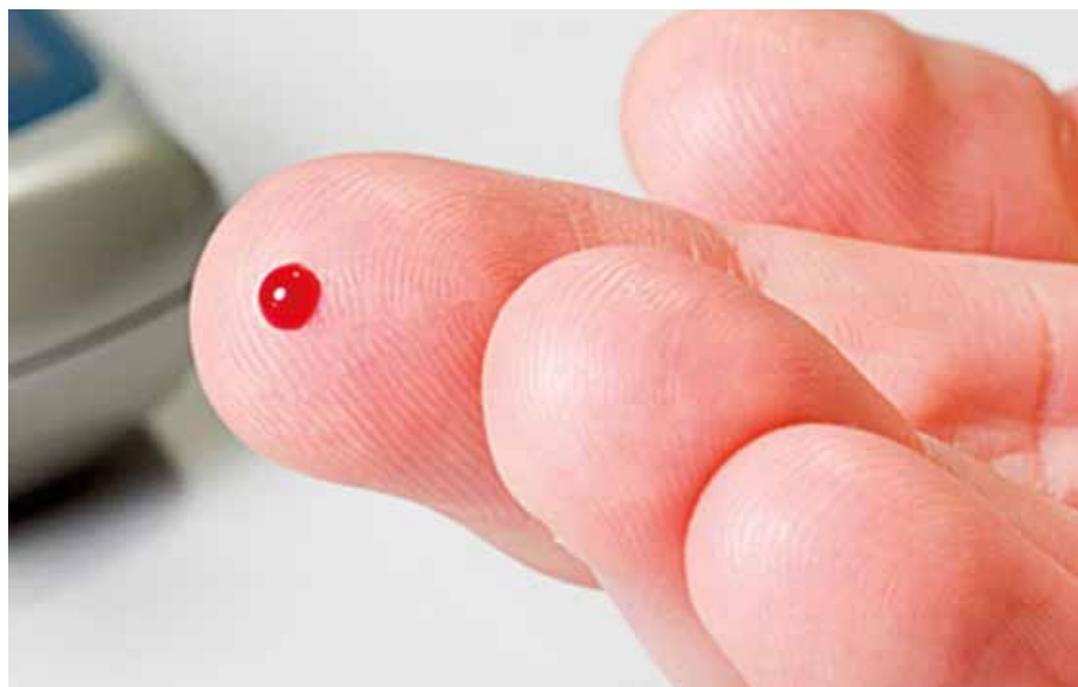


cosa sono le AUTOANALISI?

Controllare periodicamente il proprio stato di salute è importante. La mancanza di tempo, le lunghe file in ospedale o nei centri di analisi, a volte ci portano a rimandare i controlli, trascurando così la nostra salute.

Sappiamo invece che la prevenzione e i controlli periodici possono essere molto importanti per prevenire o diagnosticare malattie in fase iniziale e rendere così molto più semplice ed efficace la cura.

Oggi con l'autoanalisi, e quindi con una semplice goccia di sangue capillare prelevata dal polpastrello, è possibile effettuare alcune tra le principali analisi del sangue. L'autoanalisi effettuata presso farmacie, poliambulatori e centri specialistici, si effettua facilmente e molto velocemente tramite della strumentazione affidabilissima e preventivamente approvata dal



Ministero della Salute, e riesce a fornire in pochi minuti risultati certi con la stessa validità a precisione dei Laboratori Analisi (molti strumenti utilizzati infatti sono identici con approvazione per autoanalisi).

Cosa possiamo andare a vedere oggi con le autoanalisi:

- ottenere preziose informazioni sulla nostra salute
- prevenire importanti patologie

- fare il test della gravidanza, dell'ovulazione e della menopausa
- controllare il Diabete
- controllare l'efficacia di una terapia in atto
- controllare periodicamente dei parametri importanti per la prevenzione dei tumori al colon / retto tramite il Sangue Occulto e la prostata tramite il PSA
- fare il test della celiachia,

delle intolleranze alimentari e delle allergie

- aiutare lo specialista a "conoscerci" meglio e fare diagnosi più accurate.

Tutto questo è possibile oggi, grazie alla moderna tecnologia scientifica, attraverso un modo rapido e sicuro senza l'uso dell'ago, e quindi in modo non invasivo e senza alcun tipo di disturbo o problema per il paziente. 



GEMINI Diagnostica

Via Natali 35/A 62100 Macerata
Telefono: 0733.201735
info@geminidiagnostica.it
www.geminidiagnostica.it



Distributore autorizzato prodotti i-Chroma e Veri-Q

FARMACIA COMUNALE N° 6

CIVITANOVA MARCHE, VIA EINAUDI 238, PRESSO MEGAUNO

NUOVO ED ESCLUSIVO SERVIZIO DI AUTOANALISI IN FARMACIA

RISULTATI AFFIDABILI E GARANTITI

TEST DI GRAVIDANZA

PSA

SANGUE OCCULTO NELLE FECI

EMOGLOBINA GLICOSILATA

(DIABETE)

MICROALBUMIURIA

(FUNZIONALITA' RENALE)

PROTEINA C-REATTIVA

(INFIAMMAZIONI)

**NON
INVASIVO**

**NON SERVE
ESSERE A DIGIUNO**

**RISULTATI IN
POCHI MINUTI**

**PRELIEVO
CAPILLARE**

FARMACIE COMUNALI CIVITANOVA

- UTILI A TUTTI -

MAMMOGRAFIA 3D CON TOMOSINTESI



- SCREENING ACCURATO
- DIAGNOSI PRECOCE
- RISULTATI CHIARI

∞
Tel 0733202880
Associati Fisiomed
Sforzacosta (Mc)



Tutto in modo
RAPIDO
e
SICURO
SENZA
l'uso dell'
AGO

ASSOCIATI FISIOMED
TEL 0733202880
SFORZACOSTA (MC)



Basta un Dito!



**AUTO-ANALISI DEL
SANGUE**

con Risultati IMMEDIATI

stili alimentari - 1

dott.ssa Simonetta Zazzarini

Lil vegetarianismo o vegetarianismo, nell'ambito della nutrizione umana, è un insieme di diverse pratiche alimentari associate alla rigorosa esclusione delle carni di qualsiasi animale. Nel vegetarianismo ci sono diversi modelli alimentari: latto-ovo-vegetarianismo, il latto-vegetarianismo, l'ovo-vegetarianismo, il vegetalismo o veganismo dietetico, il crudismo vegano e il fruttarismo. Coloro che seguono queste pratiche alimentari sono classificati comunemente come vegetariani. Però è opportuno segnalare che vegetariano e vegano non sono sinonimi. Chi è vegano implica che egli è vegetariano, poiché applica una specifica dieta vegetariana, invece un vegetariano non è necessariamente un vegano.

Latto-ovo-vegetarismo (LOV)
Una dieta **Latteo-ovovegetariana** si basa principalmente su alimenti di origine vegetale, consumati in modo variato e meglio se in forma integrale o semintegrale: cereali, legumi, verdura, frutta, frutta secca e semi oleaginosi, alghe. Sono ammesse piccole quantità di cibi animali "indiretti", cioè latte e suoi derivati, uova e loro derivati, mentre sono esclusi tutti i tipi di carne animale e derivati (mammiferi, uccelli, pesci, molluschi e crostacei). L'esclusione di cibi a base di carne dalla dieta favorisce un maggior consumo di cibi vegetali che apportano nutrienti protettivi, e permette di evitare gli effetti dannosi sull'organismo di alcuni nutrienti contenuti negli alimenti animali (grassi saturi, colesterolo, proteine animali e ferro i),



che rappresentano fattori di rischio delle principali malattie croniche (malattie cardiovascolari, ipertensione, obesità, diabete, alcuni tipi di tumore, etc). Per lo stesso motivo gli alimenti di origine animale indiretta (latticini e uova) dovrebbero essere consumati in quantità moderata, anche perché l'assunzione di cibi animali ricchi di calcio (quando assunti contemporaneamente) possono compromettere l'assorbimento del ferro.

Latto-vegetarismo (LV)

L'eliminazione di uova e loro derivati contribuisce a ridurre ulteriormente, rispetto alla dieta latto-ovo-vegetariana, l'assunzione di grassi di origine animale, soprattutto colesterolo.

D'altra parte, proprio l'u-

nica presenza di proteine "animali" di alto valore biologico, deve consigliarne l'assunzione di almeno 500 ml al giorno.

Dieta vegana

La dieta vegana o Vegan è un regime alimentare che esclude totalmente i prodotti di origine animale. Come spesso accade per i regimi alimentari "anticonformisti" anche la dieta vegana è definita spesso uno "stile di vita"; essa incide profondamente anche su altre abitudini quotidiane, come l'abbigliamento o i consumi in genere, e si avvale di una serie di comportamenti o abitudini utili ad evitare qualsiasi forma di crudeltà verso gli uomini, l'ambiente e gli animali. Le motivazioni per le quali la



Alimentazione consapevole

Dott.ssa Simonetta Zazzarini
DIETISTA

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

info 339 - 2929027
zazzarini.dietista@libero.it

dieta vegana sta riscuotendo un discreto successo sono diverse; innanzitutto, ricordiamo che alcune religioni/filosofie orientali rifiutano totalmente il consumo di prodotti animali e pertanto, una sorta di "conversione" è pressoché automatica. In secondo luogo, pur non intraprendendo iter spirituali che necessitano la privazione di questi alimenti, molti vegani scelgono di privarsene a scopi puramente "etici". Alla base della dieta vegana è quindi presente un forte rispetto verso tutte le forme di vita viventi, che estende il "diritto alla vita" anche verso le creature del mondo animale. Per ultime, ma non meno importanti, le motivazioni salutistiche; la dieta vegana si avvale di una scelta alimentare orientata totalmente sui prodotti di origine vegetale e pertanto prescinde da ogni rischio legato ai cibi derivanti dagli animali: dislipidemie, coronaropatie, iperuricemie, etc. Le uniche due diete vegetariane pos-

sibili sono la dieta ovo-vegetariana e la dieta ovo-latteo-vegetariana che aboliscono tutti gli alimenti di origine animale ma consentono l'assunzione di latte e uova. Non rappresentano tanto una scelta alimentare quanto una presa di "coscienza" e, non prevedendo restrizioni particolari sui macronutrienti, sono pienamente accettabili. Non è da considerarsi vegetariana la dieta macrobiotica che tende all'equilibrio universale Yin-Yang. Esclude lo zucchero bianco, gli alimenti raffinati e trattati, le carni (non completamente), salumi, uova, latticini, bevande alcoliche, bibite dolcificate, caffè, grassi animali, margarine, miele e frutti tropicali. Gli alimenti consigliati sono invece i cereali integrali cotti, le zuppe di verdure, verdure fresche, legumi, ma anche il pesce.

Dieta vegana: difetti e pregi
La dieta vegana non è un regime alimentare equilibrato per l'essere umano e, quindi è potenzialmente

dannoso nel lungo termine. L'apporto di cobalamina (Vit. B12), di calciferolo (Vit. D), acidi grassi essenziali appartenenti alla famiglia omega-3, calcio, zinco, selenio e ferro è insufficiente. Questo regime alimentare necessita quindi di integrazione o del compenso farmacologico; pertanto, **la dieta vegana non è consigliabile, specie in periodi "delicati" della vita come l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento e la terza età.** La dieta vegana tende a far consumare quantità eccessive di fibra alimentare e chelanti (ossalati e fitati), favorendo il malassorbimento dei pochi principi nutritivi introdotti; il rischio cardio-vascolare associato alla dieta vegana è senz'altro minore rispetto ad una dieta tradizionale contenente grassi animali saturi e colesterolo, ma ciò non toglie che tutte le altre carenze del caso aumentino significativamente il rischio di altre complicanze nutrizionali; tra que-

ste ricordiamo: osteoporosi, anemia perniziosa, anemia sideropenica, ipotiroidismo, neuropatie e patologia della spina bifida nel feto. Per queste ragioni, l'adozione della dieta vegana richiede un'attenta supervisione medica in grado di prevenire o colmare eventuali carenze alimentari attraverso l'uso ponderato di integratori specifici ed alimenti fortificati. D'altro canto, la dieta vegana risulta molto utile nella prevenzione dell'aterosclerosi in quanto riduce sensibilmente il colesterolo ematico (dislipidemia), è ricchissima di antiossidanti e, pur essendo piena di carboidrati, "dovrebbe" apportare quantitativi di fibra alimentare sufficienti a regolare l'indice glicemico dei pasti, scongiurando (di conseguenza) la glicazione (glicosilazione non enzimatica); la dieta vegana è utile anche nella cura delle iperuricemie e nella prevenzione degli episodi gottosi. (continua) 



biogreen
negozi biologici

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

PRIVAT**A**SSISTENZA[®]

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

URANIO



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 ricer-

che ambientali attraverso il biomonitoraggio dei metalli tossici nelle popolazioni.

L'uranio è diffuso in natura. Le concentrazioni più elevate si trovano in frutti di mare; livelli più bassi sono stati misurati in verdure fresche, cereali e pesce.

L'uranio è presente nell'ambiente in seguito al dilavamento da depositi naturali, rilascio durante l'estrazione, emissioni dal settore nucleare, combustione del carbone e di altri combustibili e per l'uso di fertilizzanti fosfatici che contengono uranio.

La sua presenza in acqua potabile è più comunemente dovuta a fonti naturali. L'assunzione di uranio attraverso l'aria è bassa, e sembra che l'assunzione con il cibo sia compresa tra 1 e 4 ug/giorno.

L'assunzione tramite l'acqua normalmente è estremamente bassa; tuttavia, in circostanze in cui l'uranio sia presente in una sorgente di acqua potabile, la maggior parte di assunzione può avvenire tramite questa. L'uranio è stato rilevato in una varietà di prodotti alimentari. Le concentrazioni più elevate si trovano in frutti di mare; livelli più bassi sono stati misurati in verdure fresche, cereali e pesce.

Landa & Councell (1992) hanno condotto studi per determinare la quantità di uranio rilasciato da 33 oggetti in vetro e due ceramiche, in cui l'uranio era utilizzato come colorante. Bicchieri contenenti uranio rilasciavano un massimo di 30 microgrammi di uranio per

litro, mentre gli elementi in ceramica smaltata rilasciavano circa 300000 microgrammi di uranio per litro.

Dopo ingestione, l'uranio appare rapidamente nel flusso sanguigno, dove è associato principalmente ai globuli rossi; nel plasma forma anche un complesso non diffusibile uranile-albumina in equilibrio con un complesso ionico diffusibile uranil-carbonato di idrogeno ($\text{UO}_2\text{HCO}_3^-$). A causa della loro elevata affinità per gruppi fosfato, carbossilici e idrossilici, i composti uranile si combinano prontamente con proteine e nucleotidi, formando complessi stabili. La clearance dal sangue è rapida e l'uranio si accumula successivamente nei reni e nello scheletro, mentre poco si ritrova nel fegato. Lo scheletro è il sito principale di accumulo dell'uranio; lo ione uranile sostituisce il calcio nel complesso idrossiapatite dei cristalli ossei.

Una volta raggiunto l'equilibrio nello scheletro, l'uranio viene escreto nelle urine e feci. L'escrezione urinaria nell'uomo è stata trovata per conto di circa 1% di escrezione totale, con una media 4,4ug/die. In condizioni alcaline, la maggior parte del complesso idrogenocarbonato uranile è stabile ed

è escreta nelle urine. Se il pH è basso, il complesso si dissocia in misura variabile e lo ione uranile può poi legarsi a proteine cellulari della parete tubolare, il che può quindi compromettere la funzione tubulare.

Tutti sono esposti all'uranio che è presente naturalmente nell'ambiente e che si trova nel cibo, aria e acqua. La maggior parte delle esposizioni non giustificano un monitoraggio o un trattamento.

Le persone maggiormente esposte all'uranio sono quelle impiegate in operazioni di estrazione, macinazione o arricchimento dell'uranio e attività di trasformazione.

L'uranio naturale e impoverito sono principalmente sostanze tossiche chimiche, con le radiazioni che giocano un ruolo minore o alcun ruolo.

I risultati che si possono verificare con la sovraesposizione all'uranio, sulla base di studi su animali e osservazione degli effetti sull'uomo, includono malattie respiratorie maligne (fibrosi, enfisema) e nefrotossicità.

IL RUOLO DEI MINERALI

di **Gerardo Rossi**

MEDICO CHIRURGO
DIRETTORE SCIENTIFICO DELLA MINERAL TEST[®]

La ricerca dei minerali risulta fondamentale perché è grazie a questi elementi che avvengono più efficacemente tutte le reazioni biochimiche nel nostro organismo.

Una loro carenza o squilibrio e la presenza di metalli tossici (mercurio, piombo, alluminio, cadmio, arsenico, uranio, tallio, gadolinio, ecc.), molto diffusi nell'ambiente, creano un alterato equilibrio funzionale che spesso esita in patologie di difficile diagnosi e cura.

Di solito, uno squilibrio minerale è rilevabile in presenza di una malattia ma, cosa ancora più importante, è rilevabile molto tempo prima della comparsa dei sintomi e segni clinici della malattia stessa.

Altra applicazione importantissima del mineralogramma è la determinazione del livello dei metalli tossici.

L'analisi minerale dei capelli non viene utilizzata in caso di intossicazione acuta ma è fondamentale nei casi, sempre più numerosi, di intossicazione subacuta o cronica.

La tossicità di detti metalli è potenziata da un'eventuale carenza dei minerali essenziali (Calcio, Sodio, Potassio, Fosforo, Magnesio, Ferro; Zinco, Cromo, Manganese, Selenio, Rame), carenza, sempre più frequente, secondaria alla dieta con alimenti raffinati e preparati industrialmente e/o con alimenti coltivati in terreni poveri di minerali.

Organizzazione con Sistema Gestione Qualità UNI EN ISO 9001:2008
Certificato di Conformità n. 21016

ANALISI MINERALE TISSUTALE		Nome				
Matrice caratteristica		Capelli	Capelli	Urina	Serum	Saliva
MINERALE	Valore Trovato	Intervallo Ideale	Capelli	Capelli	Urina	Serum
Calcio (Ca)	90,004	40,000 - 80,000	*****	*****	*****	*****
Magnesio (Mg)	14,960	5,000 - 15,000	*****	*****	*****	*****
Sodio (Na)	12,300	5,000 - 25,000	*****	*****	*****	*****
Potassio (K)	6,387	3,000 - 15,000	*****	*****	*****	*****
Rame (Cu)	3,484	1,200 - 3,000	*****	*****	*****	*****
Zinco (Zn)	5,675	14,000 - 20,000	*****	*****	*****	*****
Ferro (Fe)	2,309	1,500 - 4,000	*****	*****	*****	*****
Fosforo (P)	9,629	12,000 - 18,000	*****	*****	*****	*****
Selenio (Se)	0,1628	0,100 - 0,200	*****	*****	*****	*****
Manganese (Mn)	0,0602	0,010 - 0,020	*****	*****	*****	*****
Molibdeno (Mo)	0,0072	0,020 - 0,070	*****	*****	*****	*****
Cromo (Cr)	0,0070	0,020 - 0,060	*****	*****	*****	*****
Cobalto (Co)	0,0007	0,000 - 0,040	*****	*****	*****	*****
Niobio (Nb)	0,0017	0,000 - 0,100	*****	*****	*****	*****
Niobio (Nb)	0,0000	0,000 - 0,100	*****	*****	*****	*****
Rubidio (Rb)	0,0119	0,000 - 0,020	*****	*****	*****	*****
Ziurio (Sr)	2976,600	180 - 510	*****	*****	*****	*****
Vanadio (V)	0,0023	0,000 - 0,010	*****	*****	*****	*****
Antimonio (Sb)	0,0018	0,000 - 0,010	*****	*****	*****	*****
Bario (Ba)	0,1200	0,000 - 0,200	*****	*****	*****	*****
Oro (Au)	0,0024	0,000 - 0,010	*****	*****	*****	*****
Litio (Li)	0,0003	0,000 - 0,005	*****	*****	*****	*****
Mercurio (Hg)	0,0000	0,000 - 0,005	*****	*****	*****	*****

1 Risultati sono espressi in mg/100g

10 Minerali test sono stati elaborati dal Centro Studi Mineral Test secondo i dati raccolti dalla popolazione europea adulta

Analisi con consulenza medica
La presente copia non può essere riprodotta parzialmente, salvo approvazione scritta dalla Mineral Test.
Pagina 2/2

Mineral Test s.r.l.

Organizzazione con Sistema Gestione Qualità UNI EN ISO 9001:2008
Certificato di Conformità n. 21016

ANALISI MINERALE TISSUTALE		Nome				
Matrice caratteristica		Capelli	Capelli	Urina	Serum	Saliva
MINERALE	Valore Trovato	Intervallo Ideale	Capelli	Capelli	Urina	Serum
Bario (Ba)	0,0070	0,000 - 0,100	*****	*****	*****	*****
Argento (Ag)	0,3120	0,000 - 0,020	*****	*****	*****	*****
Selenio (Se)	0,4320	0,000 - 0,005	*****	*****	*****	*****
Ragno (Sr)	0,0730	0,000 - 0,100	*****	*****	*****	*****
Tallio (Tl)	0,4136	0,000 - 0,100	*****	*****	*****	*****
Tungsteno (W)	0,0181	0,000 - 0,200	*****	*****	*****	*****
Ziurio (Sr)	0,0001	0,000 - 0,030	*****	*****	*****	*****
Mercurio (Hg)	0,0128	< 0,010	*****	*****	*****	*****
Calcio (Ca)	0,0097	< 0,020	*****	*****	*****	*****
Mercurio (Hg)	0,3067	< 0,000	*****	*****	*****	*****
Berillio (Be)	0,0010	< 0,000	*****	*****	*****	*****
Alluminio (Al)	1,4972	< 0,500	*****	*****	*****	*****
Vanadio (V)	0,0175	< 0,000	*****	*****	*****	*****
Sodio (Na)	0,0207	< 0,000	*****	*****	*****	*****
Fosforo (P)	0,0001	< 0,000	*****	*****	*****	*****
Rubidio (Rb)	0,0049	< 0,000	*****	*****	*****	*****
Sodio (Na)	0,0003	< 0,100	*****	*****	*****	*****
Tallio (Tl)	0,0000	< 0,000	*****	*****	*****	*****

1 Risultati sono espressi in mg/100g

10 Minerali test sono stati elaborati dal Centro Studi Mineral Test secondo i dati raccolti dalla popolazione europea adulta

Analisi con consulenza medica
La presente copia non può essere riprodotta parzialmente, salvo approvazione scritta dalla Mineral Test.
Pagina 2/2

Mineral Test s.r.l.

Negli ultimi anni, si è riscontrato un progressivo e costante aumento di casi che presentavano un eccesso di alcuni minerali essenziali. Nella maggioranza dei casi, ciò è dovuto all'eccessiva introduzione per l'abuso di prodotti polivitaminici e per l'eccessiva, e spesso immotivata, integrazione di minerali. L'organismo non tollera né le carenze né gli eccessi dei minerali; tali situazioni portano ad un alterato equilibrio funzionale, che può portare a patologie di diverso tipo. Tali condizioni di alterato rapporto mi-

nerale non sono evidenziabili con le comuni analisi di laboratorio su sangue ed urine. L'analisi minerale dei capelli richiede uno specifico laboratorio chimico-biologico con l'uso della spettrometria su un campione di piccola quantità di annesso cutaneo (solitamente capelli). Il risultato è uno spettro di 41 minerali (30 essenziali e 11 tossici) che si possono facilmente determinare grazie alle nuove tecnologie e che possono dare una chiara lettura dello stato del nostro organismo.



Mineral Test® Srl

Azienda leader in Italia per l'analisi minerale dei capelli, con proprio laboratorio, per la ricerca dei minerali presenti nell'organismo. Interpretazione biochimica dei risultati. Prescrizione medica di una cura personalizzata per l'eliminazione dei metalli tossici e per il riequilibrio dei minerali essenziali.

Il centro studi e ricerca Mineral Test®, fondato nel 2000, è stato il primo centro studi italiano ad effettuare l'analisi minerale tissutale (o mineralogramma), esame di alta tecnologia con il quale è possibile stabilire quanti e quali minerali e metalli sono presenti nel nostro organismo.



BUSTE POSTALI INVIATECI DAI PAZIENTI CONTENENTI CAMPIONI (CAPELLI) DA ANALIZZARE



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 info@mineraltest.it



mineral **TEST**[®]
ANALISI MINERALE TISSUTALE

La salute dai minerali

Le Analisi della Mineral Test

La **Mineral Test** si avvale dell'*Analisi Minerale Tissutale*, interpretata in modo innovativo e originale, per la prevenzione delle malattie e il miglioramento della qualità di vita, utilizzando esclusivamente applicazioni e metodiche medico-scientifiche.



ANALISI OLIGOELEMENTI E RIEQUILIBRI ECODIETETICI

LA NUOVA FRONTIERA DELLA PREVENZIONE.



la relazione di coppia e i suoi sviluppi

dott.ssa Mariantonietta Cerquetella

Come nasce e si sviluppa un legame sentimentale tra adulti? Nella costruzione del legame affettivo si possono osservare delle fasi in cui i sentimenti e i comportamenti cambiano. La prima fase è la fase dell'attrazione, del **corteggiamento** in cui i partner si mandano segnali di interesse, in prevalenza attraverso sguardi e gesti. Alla fine di questa fase, se i segnali indicano che la persona è disponibile a prendersi cura dell'altro allora si tenta di mantenere il più possibile la vicinanza, ognuno dei due cerca di dare la migliore immagine di sé, di mostrare i propri lati positivi.

Nel momento in cui i partner hanno la sensazione di aver trovato la persona giusta dall'attrazione si passa all'**innamoramento**. Quando ci si innamora si cerca il contatto reciproco (coccole, abbracci, rapporti sessuali) e si desidera condividere con l'altro la propria storia, si raccontano le esperienze che hanno caratterizzato gli anni precedenti l'incontro.

Ciascuno comincia a funzionare per l'altro come **rifugio emotivo**, come risorsa affettiva, appena la relazione si stabilizza.



Accanto al mantenimento della vicinanza e del contatto compare il desiderio di trovare nel partner una fonte di conforto. Questa fase della costruzione del legame ha la funzione di mettere alla prova la disponibilità dell'altro all'impegno e alla cura. E' all'innamorato che si chiede aiuto e da lui o lei ci si sente rassicurati. In questa fase c'è un po' l'illusione che il partner sia perfetto e sia l'unico in grado di rispondere e soddisfare i propri bisogni emotivi. All'inizio di una relazione le differenze con il proprio modo di sentire e pensare non vengono colte, o vengono minimizzate.

All'innamoramento subentra l'**amore**.

Quando una relazione tra adulti si trasforma in amore vero e proprio? Quando diventa un legame ben strutturato? Ci sono vari cambiamenti nel rapporto di coppia.

Con il tempo si colgono le differenze col proprio partner, si comincia anche a cri-

ticarlo e a cercare di cambiarlo. La sfida principale sta nell'accettare l'altro per quello che è e accettare che non si ha il potere di cambiarlo. Si può sentire anche una sorta di delusione per alcuni aspetti del carattere che prima avevano poca importanza o rabbia perché l'altro non cambia o non colma tutti i bisogni affettivi. Se la coppia supera questo periodo i conflitti, che inevitabilmente insorgono, saranno affrontati in modo più costruttivo e creativo. I partner trovano soddisfazione nella propria vita e sviluppano un legame profondo e soddisfacente.

Anche la frequenza dell'attività sessuale può diminuire, ma aumenta l'importanza del **rapporto emozionale**, dell'intimità intesa come calore, affetto, fiducia. E' necessaria anche questa componente, oltre al desiderio sessuale per far sentire soddisfazione per la relazione. Fare l'amore senza sentire calore e comprensione nell'altro porta alla fine del legame di coppia.

Nel corso del tempo la relazione sentimentale si trasforma ancora. I partner sembrano aver distolto l'attenzione l'uno dall'altro, i segnali d'amore tradizionali sono meno evidenti, le energie vengono riversate nel mondo: lavoro, figli, amicizie.

In questa fase nella coppia c'è l'**impegno** che fa da collante. L'impegno per cui ciascuno si impegna a vivere con la persona amata senza prendere in considerazione altre opzioni. Il



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**

legame si consolida e ciascuno funziona per l'altro come una base sicura. Una base sicura in cui trovare affidamento, protezione in caso di necessità e da cui partire per esplorare e vivere nel mondo. Dopo aver imparato ad amare il partner la persona diviene capace di espandere le proprie energie alla comunità. Quando si può parlare della necessità di una terapia di coppia?

Le difficoltà tra i partner sono inevitabili, fanno parte della vita di coppia. Ma quali sono comportamenti che osserviamo in una coppia che scricchiola? I partner si **criticano per il fatto essere diversi** e questo non porta da nessuna

parte perché le differenze rimangono. Nelle coppie destinate a lasciarsi le differenze non vengono accettate. Il problema sta nelle critiche che, magari partono da comportamenti specifici, ma finiscono per riguardare l'altra persona per quello che è.

Le critiche continue mettono le persone sulla difensiva. Coppie in cui i partner passano molto tempo a dimostrare il proprio punto di vista e a mostrare che le critiche dell'altro sono ingiustificate. Le conseguenze emotive dell'atteggiamento difensivo sono che nella coppia ci si sente soli.

Il chiudersi in sé e interrompere la comunicazione

con l'altro indicano che nella coppia si vive un senso di impotenza ed esasperazione, magari dovuto ad un lungo periodo di litigi.

Una terapia di coppia può aiutare a ristabilire l'armonia tra i partner in cui questi comportamenti sono presenti da lungo tempo e si è venuta a creare una situazione di stallo.

Nella terapia di coppia entrambi i partner hanno la possibilità, se davvero lo desiderano e sono pronti ad impegnarsi, di apprendere nuove modalità di ascoltarsi e comunicare.

Perché una terapia di coppia sia possibile è necessario che siano presenti alcune condizioni:

i partner devono essere stati innamorati l'uno dell'altra prima che insorgessero le difficoltà.

I partner devono essere entrambi disposti ad impegnarsi e a investire energie nel percorso terapeutico. All'inizio la motivazione a consultare uno psicologo può essere di un solo partner, ma se si vuole cambiare in meglio la propria relazione dovranno impegnarsi entrambi. Se invece uno dei due ha già deciso interrompere la relazione allora userà la terapia di coppia come giustificazione per lasciare il partner. *"Non funziona nemmeno la terapia di coppia, è segno che dobbiamo lasciarci"*. 



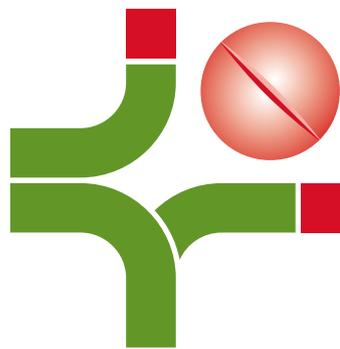
LABORATORIO ANALISI CLINICHE
DOTT. CARLO MOCCHEGIANI
 CONVENZIONATO DAL 1975 • ACCREDITATO REGIONE MARCHE

EMATOLOGIA - SIEROLOGIA - BATTERIOLOGIA
BIOCHIMICA - IMMUNOLOGIA - IMMUNOMETRIA

orario prelievi 7.30-10.00 da lunedì a sabato
 ritiro referti 11.00-13.30
 prelievi a domicilio

SERVIZIO REFERTAZIONE ON-LINE

PIAZZA UNITÀ 21 - TOLENTINO - TEL. 0733.969856
 carlomocchegiani.cm@gmail.com
 www.laboratorioanalisiimocchegianicarlo.com



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

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



ciclismo, un hobby e uno sport

Ll Ciclismo è uno sport adatto a tutti, che porta a contatto con la natura e con la città.

Una caratteristica del ciclismo sta nel suo essere un'attività sportiva di resistenza pertanto andare in bicicletta con regolarità, consente di equilibrare lo sforzo fisico con i battiti cardiaci, migliorare la respirazione e tonificare i muscoli. Il corpo sottoposto allo sforzo fisico prolungato viene sollecitato consentendo di bruciare grassi, eliminare il colesterolo e liberare le tossine.

Quando si va in bicicletta, è utile avere sempre con sé dell'acqua per idratarsi e compensare la sudorazione. Il ciclismo è uno sport in linea di massima consigliato a tutti, ma non è indicato per chi ha importanti difficoltà cardiache e per chi soffre di vene varicose; in ogni modo prima di intraprendere qualsiasi attività sportiva è sempre consigliato sentire il parere del proprio medico.

Il ciclismo amatoriale si può praticare sia in città sia in percorsi di campagna o montagna, portando quindi ad uno stretto e piacevole contatto con la natura. In città, vanno ovviamente

privilegiate le piste ciclabili e, quando sono assenti, è consigliato prendere vie secondarie, rispetto alle grandi arterie, stando attenti a non passare troppo vicino alle auto, per evitare l'apertura inaspettata degli sportelli, inoltre altra misura di sicurezza da adottare sempre in città è di evitare di affiancare automezzi in moto, che potrebbero svoltare senza preavviso.

Due sono i tipi di sicurezza andando in bici da tenere presente: di tipo attivo e quindi indossare sempre il casco e di tipo passivo aumentando al massimo la propria visibilità in strada. A tal proposito è bene avere luci anteriori e posteriori, oltre ad un giubbotto catarifrangente che diventa obbligatorio dal codice della strada percorrendo strade extraurbane di notte. Risultano utili anche i catadiottri rifrangenti da applicabili ai pedali e ruote.

La bicicletta va sempre controllata e tenuta in perfetta efficienza, in particolar modo l'impianto frenante.

E' buona regola avere sempre con se una pompa ed una camera d'aria per rimediare in caso di foratura.

Esistono diversi tipi di bici-

clette e le categorie principali sono: bicicletta da uomo (col telaio "a diamante"), bicicletta da donna (col telaio a "U", aperto), bicicletta da bambino (di dimensioni ridotte e senza marce), e di tipo pieghevole (per il trasporto in auto).

Inoltre a secondo dell'utilizzo specifico, vi sono ulteriori tipi di biciclette:

- Bici da passeggio (robuste, dotate di parafanghi e paracatena)
- Bici da cicloturismo (comoda e con accessori per lunghi viaggi)
- City bike (da città, un compromesso tra robustezza, comodità ed efficienza meccanica, di solito ricca di accessori, probabilmente le più diffuse al mondo)
- Bicicletta da corsa (leggerissima, priva di accessori, utilizzata per praticare ciclismo su strada o per quotidiani allenamenti sportivi in materiali compositi per il giusto compromesso

tra la robustezza e il peso)

- Bmx (piccola, quasi sempre monomarcia, utilizzata per esibizioni acrobatiche)
- Mountain bike (particolarmente robusta, dotata di cambio ad ampia escursione e utile per i percorsi sterrati)

Un aspetto importante per qualsiasi tipo di bicicletta sono le regolazioni che si possono fare adattandola alla misura del proprio corpo. Di conseguenza prima di salire ed iniziare la pedalata, va controllata l'altezza del telaio e la regolazione del manubrio, in modo da non assumere una postura sbagliata, che può provocare fastidiosi mal di schiena.

Altra regolazione riguarda la sella ci si deve assicurare che ci sia dello spazio sotto il cavallo, quando si è in piedi sui pedali.

Buona pedalata a tutti! 



il polline

Alberto Gagliardi



LIl Polline è un insieme di corpuscoli contenuti nelle antere dei fiori. Dopo la raccolta effettuata dalle api, si presenta come una moltitudine di pallottoline di colore rossastro o giallo, che vengono formate dalle api che impastano i granuli raccolti con secrezioni salivari, nettare e miele.

Il Polline è ricco di vitamine, enzimi, antiossidanti e minerali. Supporta l'immunità, riduce il colesterolo, è stato dimostrato sperimentalmente il suo effetto positivo su come affrontare la chemioterapia, e grazie al suo alto contenuto di zinco può aiutare uomini con problemi alla prostata e sembrerebbe prevenire patologie alla stessa. Un ingrediente ideale in yogurt, muesli, cereali, gelati, dolci, bevande, etc.

Il polline è giustamente

considerato come un alimento quasi perfetto perché contiene una quantità straordinaria dei nutrienti vitali: vitamine del complesso B, enzimi, minerali, proteine con l'intero contenuto di aminoacidi, acidi grassi essenziali, antiossidanti e altri. Il Polline d'api ha un effetto antibatterico, supporta il sistema immunitario e aiuta a ridurre il peso in eccesso, grazie all'aminoacido fenilalanina che regola il metabolismo del corpo, trasmettendo segnali per l'assunzione del cibo a seconda che delle necessità richieste del corpo.

E' stato riportato la capacità polline d'api di stabilizzare i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Sembrerebbe, infatti, che l'assunzione regolare del polline agevoli l'assetto lipidico nel sangue e porti ad un aumento della quantità di

colesterolo

o l o HDL benefico (dissolve il colesterolo depositato nelle arterie), e viceversa diminuire il colesterolo LDL.

A causa dell'elevato contenuto di zinco, il polline d'api aumenta le prestazioni mentali e riduce l'ingrossamento della prostata.

E' efficace nel trattamento dell'anemia, perché aumenta la quantità di globuli rossi.

Il polline contiene anche una notevole quantità di rutina, che rafforza i vasi sanguigni, riduce il colesterolo e agisce come potente antiossidante.

Gli esperimenti hanno dimostrato che il polline d'api può aiutare le persone che soffrono di cancro a meglio tollerare la chemioterapia.

I principali vantaggi dell'u-

tilizzo del polline riassumendo sono:

- una fonte completa di sostanze nutritive dalla natura pura
- rafforza il sistema immunitario
- abbassa il colesterolo e sovrappeso
- aiuta con la chemioterapia
- coadiuva ad avere una prostata sana
- adatto per le donne con problemi durante la menopausa
- agevola nelle sindromi da fatica
- aiuta a disintossicare il fegato
- aiuta le attività sessuali e coadiuva i problemi di infertilità.



Negozio specializzato

**Tè - Tisane
Caffè**

Articoli da regalo



Via Natali 35 Sforzacosta di Macerata

Tel. 380.3508516

www.artep.te.it



immunodeficienza felina

dott.ssa Federica Morici

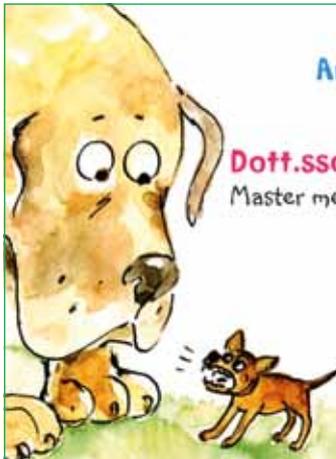
Come nell'uomo esiste un retrovirus del gatto che provoca, dopo un lungo periodo di incubazione, malattie croniche come anemia, artrite, disturbi neurologici, immunodeficienza simile all'aids dell'uomo. Il virus in questione è il FIV (virus dell'immunodeficienza felina) simile all'Hiv (virus dell'immunodeficienza umana), ma specifico solo del gatto, quindi non trasmissibile alle persone. Il FIV è una causa abbastanza comune di immunodeficienza nel gatto che perciò va incontro a malattie infettive secondarie che possono portarlo a morte. È molto frequente tra i gatti maschi non sterilizzati in quanto la modalità di trasmissione più comune sono i morsi ma anche l'accoppiamento tra gatti di cui non si conoscono notizie sanitarie (gatti che vivono all'esterno, non di proprietà). Purtroppo non esistono vaccini disponibili per questo virus, per cui è importante evitare o ridurre il più possibile il contatto con gatti infetti o potenzialmente sospetti: sterilizzare i gatti che fanno vita promiscua dentro e fuori casa potrebbe aiutare, per esempio, a ridurre il rischio di infezione. Più difficile è la trasmissione tra gatti conviventi nella stessa casa di cui uno FIV in quanto è meno probabile che due coinquilini si mordano, e la trasmissione casuale (con la saliva per esempio) è rara. Nonostante questo sia un virus terribile al pari dell'hiv, i gatti FIV positivi possono sopravvivere parecchi anni prima di sviluppare i segni clinici della malattia se tenuti in casa, curati e vaccinati per le altre malattie



infettive che potrebbero contrarre: la più importante di queste è la leucemia felina trasmessa da un altro virus (FeLV) di cui è disponibile il vaccino e che provoca non solo immunode-

pressione come il FIV ma anche una forma neoplastica di Leucemia (anche questa non trasmissibile all'uomo ma trasmissibile tra gatti anche con la saliva).





Ambulatorio veterinario

Dott.ssa Federica Morici
Master medicina comportamentale

Via Montale 23
Macerata

ambulatoriomorici@gmail.com
349/6030229
380/2633510



Ecco giunto l'autunno dalle mille sfumature di giallo, rosso e marrone... Le giornate si accorciano e le prime brume mattutine ci riempiono di nostalgia per i tepori primaverili e le calde e lunghe serate estive in riva al mare o tra le montagne. Anche se dovremo aspettare quasi un anno per tornare a ricaricare il corpo e lo spirito, grazie alla Natura, non dimentichiamo che proprio la Natura non è mai parca di doni, quindi cerchiamo di goderci appieno anche questa stagione di transizione. Il granoturco è stato macinato e attende d'essere accolto dai paioli. Nei boschi già si avverte il particolare profumo dei funghi e gli orti ancora ci donano zucchine e cipolle. Perché dunque rinunciare ad andare a una sagra di paese per mangiare un ottimo "Polentone", solo perché stiamo cercando di ridurre la quantità di proteine animali, che non siamo riusciti a contenere durante l'estate? A Colmurano il 17 e il 18 ottobre ci sarà l'annuale "Castagnata e Polentone" ma quest'anno, proprio per non farci rinunciare a una buona e festosa compagnia, così come a un buon piatto di "Polentone", si sono inventati un'ottima variante vegetariana di questo particolare piatto autunnale, che vi consigliamo di assaggiare; anche perché, ci hanno detto, che ci stanno già aspettando a braccia aperte.





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
e-mail 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

Elixir

www.elixyr.it - Seguici su 
Anno II numero 6 Ed. Macerata
Settembre 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:
Simonetta Zazzarini
Gerardo Rossi
Mariantonietta Cerquetella
Alberto Gagliardi
Federica Morici

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.

ARTRISAN

Integratore alimentare di

CONDROITINA - GLUCOSAMINA - MSM - VIT. E - MANGANESE

**ALLEVIARE I SINTOMI
DELL'ARTROSI
SENZA EFFETTI COLLATERALI**



30 COMPRESSE

Un aiuto naturale per una migliore qualità della vita

Prodotto e distribuito da FARMALIP SRL

Largo della Libertà, 6/A
62022 Castelraimondo (MC)
Tel. 0737 641193 - Fax: 0737 432153

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

Via Piave, 36/40 - Tel. 0733 239305 Fax 0733 236784
www.salusmacerata.it segreteria@salusmacerata.it