

copia omaggio

Elixir

Benessere come stile di vita

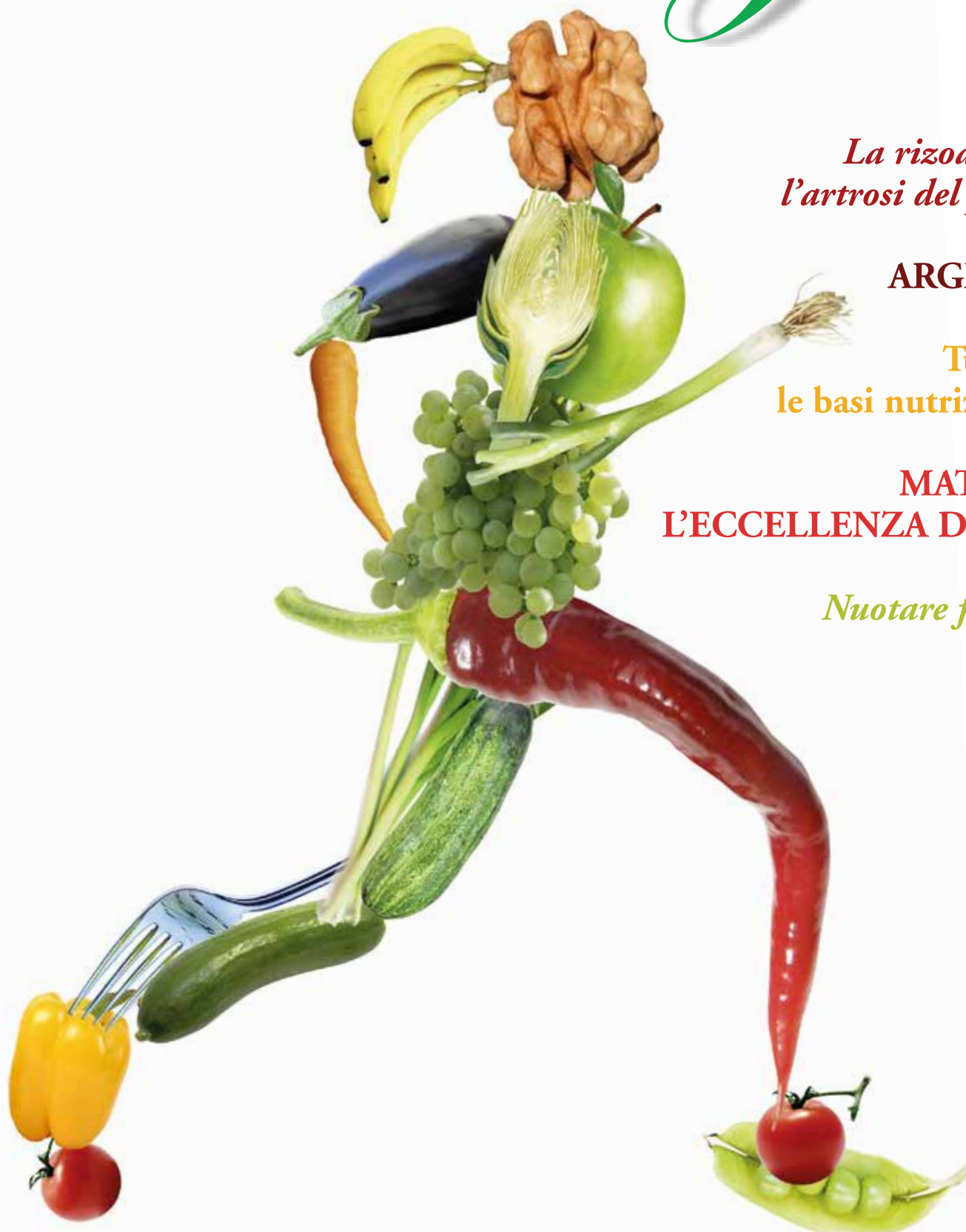
*La rizoartrosi:
l'artrosi del pollice*

ARGENTO

Tumori:
le basi nutrizionali

MATCHA:
L'ECCCELLENZA DEL TÈ

Nuotare fa bene





editoriale

Carissimi lettori, con onore ed enorme soddisfazione che siamo giunti al nostro terzo anno di edizione di Elixyr. Voglio ringraziarvi uno ad uno, in quanto siete voi con la vostra sete di notizie e la vostra costante attesa di ogni numero del nostro magazine, che ci permettete di riuscire in quella che oggi è una vera impresa sempre più ardua: fornirvi una reale informazione, obiettiva, libera e fondata scientificamente, grazie allo

sforzo di un numero sempre crescente di professionisti che grazie alla loro grande esperienza e professionalità, riescono a fornirvi articoli e consigli pratici tutti facilmente applicabili e implementabili al proprio stile di vita che riguardano la cosa più importante di tutti noi. Una cosa, che pur essendo unica, in molti casi la non conoscenza di alcuni argomenti o la fretta con cui spesso siamo costretti a vivere, non ci permette di tenercela a caro come invece dovremmo, parlo della nostra Salute.

Partendo da questo che ho appena detto, vorrei ricordare a tutti che Elixyr è nato per questo e aveva ben chiaro fin dal suo primo numero quale era il suo reale obiettivo, difficile e spesso in forte controtendenza con quelle che sono le volontà commerciali che oggi influenzano a tutti i livelli e in tutti i settori la nostra vita e le nostre scelte quotidiane: divenire uno strumento di informazione medico, scientifica, sanitaria alla portata di tutti, permettendo ai lettori di venire a conoscenza in modo gratuito e tramite diverse piattaforme, di quelle che sono importanti informazioni e consigli per meglio comprendere come difendere la propria salute, sia adottando uno stile di vita equilibrato, sia permettendo a tutti di capire quale siano le vie delle prevenzione, cosa fondamentale in evoluto sistema sanitario che metta realmente il cittadino al centro dello stesso.

Concludendo, vorrei dire che l'informazione medico scientifica, riveste oggi e sempre di più in futuro, un ruolo importante per la prevenzione e la salute di tutti i cittadini e dovrà essere integrato e sinergico con le strutture sanitarie, che potranno tramite essa divulgare a tutti le nuove tecnologie diagnostiche e terapeutiche, assolvendo in definitiva un importante ruolo sociale.

Desidero ancora ringraziare infinitamente i nostri numerosi lettori, ai quali ricordo che la nostra redazione è sempre ben lieta di rispondere a tutti gli interessanti quesiti che ci ponete numero dopo numero, per avere approfondimenti e delucidazioni sulle varie tematiche trattate.

Inoltre un grandissimo ringraziamento a tutti i nostri partner scientifici con i quali il nostro mezzo di informazione si è potuto espandere in nuove zone e soprattutto approdare ad un altro importante media che è quello televisivo, dove infatti dai prossimi mesi sull'emittente è TV MARCHE canale 12 digitale terrestre avremo una rubrica tutta nostra: "Elixyr, benessere come stile di vita".

Alberto Jagliardi

sommario

1

la rizoartrosi: l'artrosi del pollice

3

gli esami non finiscono mai, anche se arriva l'estate !!!

9

argento

13

estate e abbronzatura

14

tumori: le basi nutrizionali

16

matcha: l'eccellenza del tè

18

nuotare fa bene

20

come parlano i cavalli

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

la rizoartrosi: l'artrosi del pollice

dr. Mauro Alfarano, ortopedico presso Associati Fisiomed

Esiste un'articolazione del corpo umano, che ci permette di realizzare le nostre capacità ai livelli più alti.

Un pilota, un orafo, un chirurgo, si esprimono per mezzo di essa; quest'articolazione distingue noi umani dagli altri primati: è l'articolazione Trapezio-Metacarpale del pollice.

È posta alla base del primo dito della mano e, attraverso la sua particolare conformazione, cosiddetta a "doppia sella", permette al primo osso metacarpale movimenti di flessione estensione e di rotazione, per meglio dire opposizione, rispetto alle altre dita ed è l'unica articolazione della mano ad avere queste possibilità di movimento.

Pensateci: senza la possibilità di movimentare il pollice in opposizione alle altre dita nessuna delle attività prensili che ci contraddistinguono sarebbe realizzabile con il medesimo ed incredibile dosaggio di forza e/o precisione che le caratterizza e permette all'uomo di trasformare la volontà e l'intelletto in atti compiuti, esattamente come sono stati pensati.

Tale articolazione proprio per la sua stessa natura è soggetta ad usurarsi, in quanto la ri-



petitività del gesto meccanico può portare nel tempo, attraverso un effetto "centrifugo", a disassiare la base del primo metacarpo dall'osso Trapezio che lo accoglie.

La patologia

Si parla allora di artropatia Trapezio-Metacarpale e, nelle forme più avanzate, quando compaiono deformità articolari, di "rizoartrosi" o artrosi della radice.

Il pollice si deforma alla base, talora assumendo la caratteristica forma "a barchetta" e i movimenti di prensione - anche quelli più semplici (la chiave, la tazzina del caffè) diventano dolorosi, quand'anche impossibili.

È una patologia "da consumo articolare" quindi, non ne-

cessariamente su base ereditaria costituzionale, tanto è vero che una volta era definita "malattia delle sarte".

Si può avere quindi la rizoartrosi senza un'artrosi diffusa alle altre articolazioni della mano. Sono però descritte anomalie anatomiche dell'inserzione dei piccoli muscoli del polpaccio del pollice che la possono provocare, quella sì espressione in una modesta percentuale della popolazione di una predisposizione costituzionale.

Quale trattamento

Si cura per tentativi: inizialmente, un apposito gesso nelle attività quotidiane e svariate terapie conservative (laser, tecar, fanghi, etc.) possono sortire effetti positivi ma di solito temporanei.



Quando la patologia diviene invalidante sotto il profilo del dolore e della limitazione della

prensilità, un valido trattamento tra i vari proposti è costituito dall'intervento di Artroplastica Trapezio-Metacarpale in sospensione: in sintesi, si asporta il Trapezio "malato" e al suo posto si incrociano due tendini (Emi ALP e FRC) sospendendo, così il pollice nella medesima posizione di prima ma senza più contatto con parti ossee degenerate.

La Ripresa

La ripresa dei movimenti è immediata ed ottimale, il recupero della forza così come la remissione del dolore, sono abbastanza lenti (da due a quattro mesi), in quanto, viene modificata la biomeccanica stessa del funzionamento del pollice. In generale, è un intervento che, fatte salve queste doverose informazioni, riscontra un ottimo gradimento tra i pazienti, anche se confrontato con altre metodiche in utilizzo (artrodesi, protesizzazione).

In conclusione, non dobbiamo arrenderci se le nostre capacità manuali sono compromesse dalla rizoartrosi: esistono concrete possibilità di soluzione. 

VOGLIO SAPERNE DI PIU'



Scannerizzando il codice a fianco con l'app Messenger di Facebook puoi fare altre domande riguardo a questo argomento.



L'ACIDO IALURONICO AD ALTO PESO MOLECOLARE



Hyalu Well®
SPRAY SUBLINGUALE

BENESSERE SALUTE E BELLEZZA



ARTICOLAZIONI SANE
AIUTA LE DIFESE IMMUNITARIE



NOVITA' ASSOLUTA PER IL TUO CORPO

- FORMULA POTENZIATA AL 2% ESTREMAMENTE CONCENTRATA SENZA PARABENI
- NO FONTI ANIMALI, NO GLUTINE, NO LATTOSIO
- COMPATIBILE CON DIETE VEGETARIANE, VEGAN E CURE OMEOPATICHE
- ADATTO A DIABETICI E CELIACI



San Luigi Gonzaga®
Professionalità & Tecnologia
staff for business results

Numero Verde
800 662 451

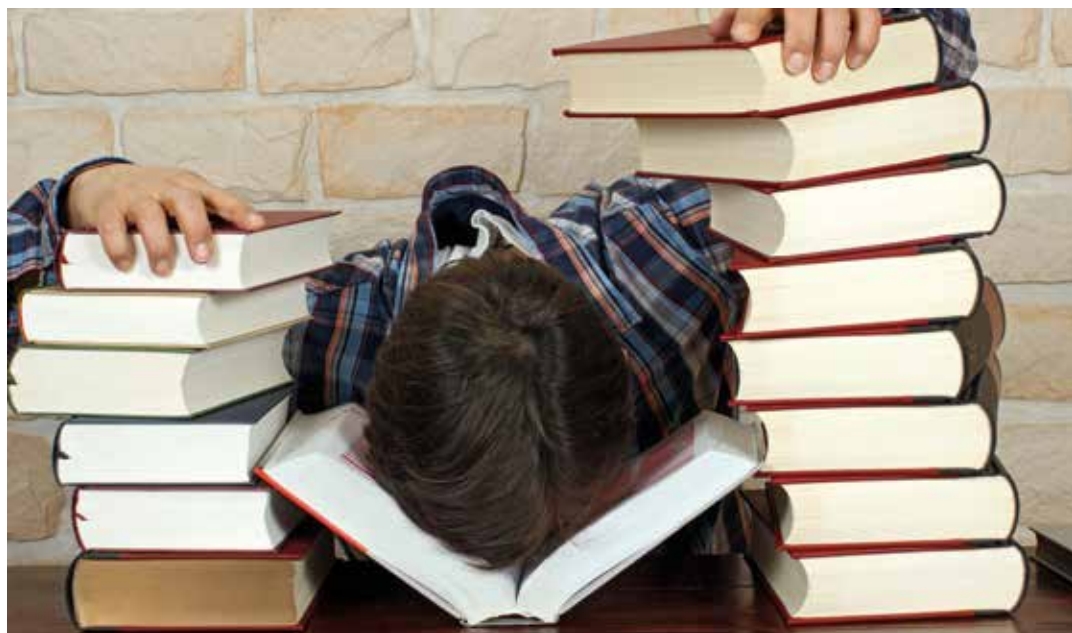


gli esami non finiscono mai, anche se arriva l'estate !!!

dott.ssa Mariantonietta Cerquetella

L'ansia è generalmente un meccanismo attraverso il quale riusciamo a reagire al meglio in situazioni particolari, come il raggiungimento di determinati obiettivi. Si può affermare che un certo grado di attivazione, di vigilanza, sia **adattivo**, cioè dà una buona dose di concentrazione ed energia necessaria per ottenere una prestazione ottimale. Tuttavia, a volte uno stato d'ansia troppo elevato può compromettere il risultato che speriamo di ottenere. Le radici di questo disagio possono essere indagate nella storia personale.

Un ruolo fondamentale, circa quelle che saranno le reazioni future di fronte alle prove, ce l'ha sicuramente fatti affettivi, sociali o fisici che sono in grado di creare delle esperienze comportamentali ed emotive - cognitive di forte rilievo. La persona costruisce deter-



minati schemi che di volta in volta sono attivati di fronte a possibili minacce, tensioni o situazioni che la rendono vulnerabile.

Un tipo specifico di ansia è **l'ansia da esame**.

L'ansia da esame si presenta in molte vesti ed in momenti differenti (prima, durante e dopo un esame). Ecco i principali segni che possiamo sperimentare:

Prima dell'esame. molti stu-

denti, per diminuire l'ansia associata alla preparazione di un esame, adottano comportamenti di cui non sempre hanno piena consapevolezza. Ad esempio rimandare il momento dello studio, o alcune attività finalizzate a prepararsi alle prove. Prima dell'esame si possono inoltre manifestare altri sintomi come ad esempio l'insonnia o alcuni problemi digestivi.

Durante l'esame. I sintomi che si manifestano subi-

to prima e durante la prova sono quelli a cui le persone associano l'ansia da esame. Paradossalmente sono anche i più "naturalisti": sudorazione, palpitazioni, bocca asciutta, nausea, etc. Ne esiste poi un altro, uno dei più temuti dagli studenti: il cosiddetto black-out. Non importa quanto si abbia studiato, di fronte al Prof. o al test, si crea il vuoto e si dimentica tutto.

Dopo l'esame. Passato l'es-

SALUS

LABORATORIO ANALISI CLINICHE

VIA PIAVE, 36/40 MACERATA

tel. 0733 239305 - fax 0733 236784

www.salusmacerata.it - segreteria@salusmacerata.it



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**

me la paura se n'è andata, ma rischiamo comunque di avere degli strascichi, soprattutto se l'ansia durante la prova ha fatto danni: ecco allora che ci sentiamo arrabbiati, demotivati e spesso con l'autostima sotto le suole delle scarpe. Ci sono strategie efficaci per affrontare l'ansia da esame?

1. Studiare

La strategia principale per superare l'ansia da esame è lo **studio organizzato ed efficace**. Quando si ha un metodo di studio valido si acquista anche maggiore sicurezza nella preparazione dell'esame. Il metodo di studio può essere appreso naturalmente, nel corso del percorso scolastico, provando varie strategie,

oppure può essere insegnato, tenendo conto del fatto che ognuno possiede un personale stile cognitivo. Inoltre, non basta conoscere un metodo di studio per utilizzarlo, è necessario praticarlo per un po' di tempo, avere consapevolezza di quando e come va usato.

2. Utilizza la respirazione

Ogni qualvolta ci ritroviamo ad avere pensieri negativi concentriamo l'attenzione sulla percezione del respiro: inspirare ed espirare lentamente, sentire il corpo che si muove. Se ci accorgiamo che la mente tende a divagare, riportiamo l'attenzione sull'aria che sta sfiorando le narici. E' un esercizio di respirazione ottimo per fare tabula rasa dei cattivi pensieri.

3. Prendersi cura di sé

Per ottenere buone performance è importante prendersi cura del corpo attraverso lo sport, un'alimentazione sana, e un buon ritmo sonno-veglia.

4. Imparare ad applicare una tecnica di rilassamento muscolare o di visualizzazione

Il rilassamento muscolare è una tecnica che consiste essenzialmente nella ripetizione di cicli di tensione-distensione muscolare volti ad indurre il rilassamento di tutti i distretti muscolari. Tale tecnica va praticata con un trainer specializzato, per essere poi applicata in autonomia.

La visualizzazione mentale è utile quando ci concentriamo sul processo che ci permetterà

di raggiungere i nostri obiettivi. Creare nella nostra mente l'**immagine di noi stessi** che ci impegniamo nel perseguire i nostri traguardi, di fatto ci sprona all'azione.

Per trarne il massimo beneficio bisogna iniziare a praticare le tecniche di rilassamento e visualizzazione alcune settimane prima dell'evento stressante.

5. Accettare lo stress

Avere la pretesa di eliminare del tutto l'ansia è controproducente e anche abbastanza utopistico, è bene accettare che essere nervosi per una prova importante è naturale, anzi, nella giusta misura aiuta ad ottenere il massimo dalla nostra mente.

Novità!
www.smooke.com

Linea Dott. Bach

Liquido per Sigarette Elettroniche Senza Nicotina con estratti naturali di Fiori preparati secondo la metodologia del Dott. Bach.

smooke

Vida Loca

ENERGIA
VITALITÀ
FELICITÀ

Zz Sueño

TRANQUILLITÀ
NO STRESS
RELAX

No Limits

EQUILIBRIO
ARMONIA
IMPULSI POSITIVI

Strike

FORZA di VOLONTÀ
RAGGIUNGIMENTO
OBIETTIVI
DETERMINAZIONE

Go up!

TIMIDEZZA
OTTIMISMO
CORAGGIO

Mustard Willow Wild Rose

Vida Loca

I fiori di questo rimedio intervengono per alleviare il senso di profonda tristezza, il cosiddetto "mal di vivere" o depressione. La depressione è definita un disturbo dell'umore, contraddistinto da una serie di sintomi fisici, comportamentali e di natura psicologica che sono in grado di diminuire il tono dell'umore.

Impatiens Olive Rock Water

Zz Sueño

I fiori di questo rimedio intervengono per portare l'anima, la mente ed il corpo in uno stato di tranquillità che serve per conciliare il sonno e la pace. Per cancellare ogni brutto ricordo ripartendo come "nuovi". È utilissimo per rilassare il sistema nervoso e per il benessere generale.

Elm Cherry Plum Cerato

No Limits

I fiori di questo rimedio intervengono nel sciogliere i blocchi emotivi, paranoie e sensazione di oppressione nelle persone che hanno subito lutti, incidenti, traumi, che hanno perso persone amate o subito delusioni profonde e che non riescono più a ritrovare se stesse. Problematiche causate da shock improvvisi e dolorosi, paure vaghe.

Agrimony Larch Wild Oat

Strike

I fiori di questo rimedio sono i fiori della vocazione, insicurezza circa la strada da intraprendere, difficoltà a definire le ambizioni, gli obiettivi, insoddisfazione per vocazione incerta, infelicità per il fatto che non si trova una propria direzione nella vita. Desiderio di concretizzare delle idee, di raggiungere degli obiettivi, di divenire più determinati.

Mimulus Clematis Gorse

Go up!

I fiori di questo rimedio intervengono su una serie di sintomi emotivi, riportando equilibrio, calma e fiducia sulle proprie capacità. Gli stati d'animo di questa categoria sono una reazione nei confronti di alcune situazioni avvertite con disagio, imbarazzo o vergogna.

Libera te stesso!

smooke

Smooke Macerata
C.so della Repubblica, 14
tel. 0733 470340
macerata.smooke@gmail.com

www.smooke.com

I liquidi per sigarette elettroniche senza nicotina aromatizzati con estratti naturali di fiori preparati secondo la metodologia del famoso Dott. Bach NON sono da intendersi come medicinali, né come dispositivi medici, né come farmaci.



DA LUGLIO È ANCHE TELERUBRICA

Avremo infatti una rubrica
interamente dedicata alla salute e al benessere
sui canali del digitale terrestre del gruppo èTV Marche

canale 12 èTV Marche - canale 112 èTV Più

canale 605 èTV Macerata - canale 606 èTV Marche HD

In ogni puntata mensile, della durata di trenta minuti
tratteremo tre diversi argomenti approfonditi da specialisti di settore
ricchi di interviste e servizi



Elenco convenzionati

Elixir card
il benessere come stile di vita

MACERATA

ASSOCIATI FISIOMED Via G. Natali 1 Sforzacosta di Macerata
T. 0733 202880 / associatifisiomed@live.it
(Centro medico diagnostico e riabilitativo)

ARTEP Via G. Natali 35 Sforzacosta di Macerata
T. 380 3508516 / info@artepte.it
(Vendita tè, tisane, caffè e articoli da regalo)

LABORATORIO ANALISI CLINICHE SALUS Via Piave 36/40 Macerata
T. 0733 239305 / segreteria@salusmacerata.it

FARMACIA ORTOPEDIA PETRACCI Viale Piave 6 Macerata
T. 0733 230412 / info@farmaciapetracci.it

MINERAL TEST Via L. Einaudi 176 Civitanova Marche
T. 0733 817163 / info@mineraltest.it
(Analisi minerale tissutale)

LAB. ANALISI DR. MOCCHEGIANI Piazza dell'Unità, 21 Tolentino
T. 0733 969856 / carlo.mocchegiani@libero.it

PARAFARMACIA GL.GA.VET Viale Benaducci 26 Tolentino
T. 0733 974502 / gigavetsrl@gmail.com

SANITARIA ORTOPEDIA ADRIANO MARCELLETTI Viale XXX Giugno 48 Tolentino
T. 0733 974671 / adrianomarcelletti@virgilio.it

PRIVATASSISTENZA C.so Cairoli 151 Macerata
T. 0733 233300

PRIVATASSISTENZA Via D. Alighieri Civitanova Marche
T. 0733 770048

ERBORISTERIA EMPORIO DEL BENESSERE Via Roma 3 Macerata
T. 0733 262843

AMB. VETERINARIO MORICI FEDERICA Via Montale 23 Macerata
T. 349 6030229 / ambulatoriomorici@gmail.com

FARMACIA COMUNALE N.1 Via Dante Alighieri 5 Civitanova Marche
T. 0733 773203 / comunale1@farmaciecomunalicivitanovamarche.com

FARMACIA COMUNALE N.2 Via Indipendenza 78 Civitanova Marche
T. 0733 814207 / comunale2@farmaciecomunalicivitanovamarche.com

FARMACIA COMUNALE N.3 Via Almirante Civitanova Marche
T. 0733 812413 / comunale3@farmaciecomunalicivitanovamarche.com

FARMACIA COMUNALE N.4 Via Silvio Pellico 143 Civitanova Marche
T. 0733 898513 / comunale4@farmaciecomunalicivitanovamarche.com

FARMACIA COMUNALE N.5 Via Ginocchi snc Civitanova Marche
T. 0733 816488 / comunale5@farmaciecomunalicivitanovamarche.com

FARMACIA COMUNALE N.6 Via Einaudi 238, c/o Megauno Civitanova Marche
T. 0733 829014 / comunale6@farmaciecomunalicivitanovamarche.com

GEMINI DIAGNOSTICA Via Natali 35A Macerata
T. 0733 201735 / info@geminidiagnostica.it
(forniture per lab. analisi, medici e farmacie)

CLICK CAFFÈ MACERATA Via IV Novembre 9 Macerata
T. 338 7068481 / macerataclickcaffè@gmail.com

ASCOLI PICENO / FERMO

BIOGREEN Via Salvo d'Acquisto 22/A Fermo
T. 0734 610938 / biogreen.bastarelli@tiscali.it
(negoio biologico)

BIOGREEN Via Fratelli Rosselli 168 Porto San Giorgio
T. 0734 610938 / biogreen.bastarelli@tiscali.it
(negoio biologico)

PRIVATASSISTENZA Fermo
T. 0734 620135

LAB. ANALISI SAN GIORGIO Via Mazzini 86 Porto San Giorgio
T. 0734 678615 / analisi@labsangiorgio.it

ANCONA

LABORATORIO AB C.so Amendola, 9 Ancona
T. 071 53796 / info@laboratorioab.it

LAB 3 Via Fratelli Rosselli 9/A Falconara Marittima
T. 071 9170755

PULCHRA VENUS Via Copernico 8/1 Senigallia
T. 071 65559 / info@pulchravenus.it

PRIVATASSISTENZA Via Corso Amendola 10 Ancona
T. 071 54100

SENIGALLIA

PRIVATASSISTENZA Via XX Settembre 12 Senigallia
T. 071 659421



PRIMA



DOPO



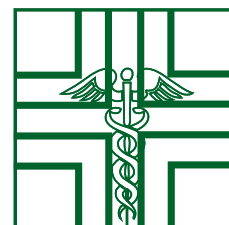
cambia la tua vasca in doccia per la tua sicurezza
DETRAZIONI FISCALI DEL 50%
 Chiama per un preventivo gratuito
 tel. 350.5360111 / info@sciardoccia.it

www.sciardoccia.it



FARMACIE COMUNALI

Civitanova Marche



**NUOVO ED ESCLUSIVO SERVIZIO
 DI AUTOANALISI IN FARMACIE:**

Farmacia Comunale n.1 - Via Dante Alighieri 5
 Farmacia Comunale n.6 - Via Einaudi 238, presso Megauno

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

- UTILI A TUTTI -

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

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

ARGENTO



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.

Le nanoparticelle di argento possono essere abbastanza piccole da entrare nelle cellule o attraversare la barriera emato-encefalica, con conseguenze imprevedibili e che sono ancora oggetto di studio.

Fonti naturali

L'argento è un metallo raro, presente nella crosta terrestre nella misura di 0,08 mg/Kg; si trova spesso come minerale grezzo in associazione con altri elementi.

Fonti antropiche

Emissioni che derivano dalle operazioni di fusioni metalliche, manifattura e smaltimento di alcune attrezzature elettriche e fotografiche, combustione del carbone e dalla "inseminazione" delle nuvole (con ioduro d'argento) sono alcune delle sorgenti antropiche di argento nella biosfera. I movimenti biogeochimici globali dell'argento sono caratterizzati dal rilascio dalle fonti naturali e antropiche in atmosfera, acqua e terra, trasporto ad ampio raggio di particolato sottile in atmosfera, deposizione umida e secca e adsorbimento al suolo e sedimento.

Esposizione ambientale

- Ambiente acquatico: In soluzione, l'argento ionizzato è estremamente tossico per le piante e animali acquatici. La tossicità acuta dell'argento per le specie acquatiche varia drasti-

camente in base alla forma chimica ed è correlato con la disponibilità dell'argento libero ionizzato. Nei sistemi acquatici naturali, l'argento ionizzato è rapidamente complessato e assorbito dal materiale dissolto e sospeso che è solitamente presente. Le specie di argento complessato e adsorbito nelle acque naturali sono almeno un ordine di grandezza meno tossiche per gli organismi acquatici che lo ione argento libero. Gli ioni d'argento sono molto tossici per i microrganismi. A concentrazioni normalmente presenti nell'ambiente, la biomagnificazione dell'argento lungo la catena alimentare in ambiente acquatico è improbabile.

- Ambiente terrestre: È stato dimostrato che l'argento inibisce gli enzimi coinvolti nel ciclo del fosforo, zolfo e azoto dei batteri nitrificanti nel suolo, a concentrazioni comprese tra 540 e 2700 mg di argento/kg. In generale, l'accumulo di argento da parte delle piante dal suolo è basso. Non sono stati trovati dati sugli effetti dello ione argento sui mammiferi selvatici. L'argento ionizzato (sotto forma di nitrato d'argento) è letale

per i topi di laboratorio e per i conigli a 13.9 e 20 mg/kg di peso corporeo rispettivamente, attraverso iniezione intraperitoneale.

Gli Stati Uniti stabiliscono un valore massimo nell'acqua di 0,1 mg/l di argento. (EPA, National Secondary Drinking Water regulations, 2002)

Tossicità dell'argento

Abbiamo visto più sopra che la tossicità dell'argento si esplica soprattutto nella sua forma ionizzata.

Da qualche tempo si trovano sul mercato prodotti a base di argento colloidale che vengono proposti come antibatterici e antimicotici.

Prove recenti suggeriscono che le nanoparticelle di argento non possono, di per sé, essere capaci della uccisione dei germi. Ma differiscono da forme macro di argento in alcuni modi fondamentali. In primo luogo, la forma più piccola ha un grande rapporto tra la superficie e volume, il che aumenta notevolmente il potenziale di rilascio di ioni d'argento – che è la principale modalità di tossicità del nanosilver. Inoltre, queste nanoparticelle di argento possono essere abbastanza pic-

cole da entrare nelle cellule o attraversare la barriera emato-encefalica, con conseguenze imprevedibili e che sono ancora oggetto di studio.

Altro grave problema è che l'utilizzo di argento come antibatterico ha una elevata probabilità di promuovere non solo la resistenza batterica allo stesso argento, ma anche la resistenza agli antibiotici. Vi sono ricerche che hanno anche studiato la tossicità dell'argento per gli organismi acquatici e gli effetti sulle cellule umane in vitro. Un'altra area di interesse e di notevole incertezza, è stato il comportamento del flusso di nanoparticelle d'argento nell'ambiente, soprattutto in considerazione della elevata tossicità dell'argento elementare per gli organismi acquatici, tossicità che tra i metalli è seconda solo al mercurio.

Fonte: <http://ehp.niehs.nih.gov/121-a220/>

Con l'analisi minerale dei capelli effettuata dal laboratorio Mineral Test® si può anche valutare la presenza o meno di uno stato di intossicazione da argento. Nei casi di utilizzo di argento proteinato (legato ad una proteina) per il trattamento del raffreddore nei lattanti, o di argento colloidale negli adulti, immancabilmente riscontriamo una elevatissima quantità di argento nei capelli del bambino.

ARGENTO COLLOIDALE - TOSSICITÀ

1) Cochrane:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD006478.pub2/abstract>

2) stesso lavoro su PubMed:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20238345>

Esistono prove INSUFFICIENTI per stabilire se medicazioni contenenti argento o agenti topici promuovano la guarigione delle ferite o prevengano l'infezione della ferita; alcune prove di scarsa qualità per SSD (silver-sulphadiazine) suggeriscono il contrario.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25904404>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22101214>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24579810>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24231525>

“...risultati, dose dipendenti, sulla tossicità in animali: morte, perdita di peso, ipoattività, alterati livelli dei neurotrasmettitori, enzimi epatici alterati, valori del sangue alterati, dilatazione cardiaca ed effetti sul sistema immunitario...”

http://www.cochrane.org/CD005486/WOUNDS_topical-silver-for-treating-infected-wounds

ANALISI MINERALE ANALISI MINERALE				Nome				
				Età				
				Codice Cliente				
				Data accettazione				
				Data consegna				
				Peso campione				
				N° campione				
Matrice cheratinica								
	MINERALE	Valore Trovato	Intervallo Ideale	Carenza assoluta	Carenza	Ideale	Eccesso	Eccesso assoluto
MINERALI INTRACELLULARI ED ELEMENTI TRACCIA	Calcio (Ca)	337,7440	40,0000 - 80,0000	*****				
	Magnesio (Mg)	26,5662	6,0000 - 10,0000	*****				
	Sodio (Na)	39,0028	5,0000 - 25,0000	*****				
	Potassio (K)	3,4792	3,0000 - 16,0000	*****				
	Rame (Cu)	1,4928	1,2000 - 3,0000	*****				
	Zinco (Zn)	15,8293	14,0000 - 22,0000	*****				
	Ferro (Fe)	0,5435	1,5000 - 4,0000	*****				
	Fosforo (P)	11,4200	12,0000 - 18,0000	*****				
	Selenio (Se)	0,0716	0,1000 - 0,2000	*****				
	Bismuto (Bi)	0,0066	0,0010 - 0,0200	*****				
	Manganese (Mn)	0,0166	0,0200 - 0,0700	*****				
	Cromo (Cr)	0,0492	0,0200 - 0,0600	*****				
	Cobalto (Co)	0,0053	0,0010 - 0,0400	*****				
	Molibdeno (Mo)	0,0516	0,0030 - 0,1000	*****				
	Germanio (Ge)	0,0119	0,0010 - 0,0500	*****				
	Rubidio (Rb)	0,0007	0,0010 - 0,0200	*****				
	Zolfo (S)	2006,4100	1850 - 5150	*****				
	Vanadio (V)	0,0055	0,0020 - 0,0100	*****				
	Antimonio (Sb)	0,0042	0,0010 - 0,0100	*****				
	Bario (Ba)	0,2597	0,0200 - 0,2000	*****				
ALTRI ELEMENTI	Oro (Au)	0,0059	0,0010 - 0,0100	*****				
	Litio (Li)	0,0088	0,0010 - 0,0060	*****				
	Nichel (Ni)	0,0191	0,0200 - 0,0600	*****				
	Platino (Pt)	0,0031	0,0010 - 0,0100	*****				
	Argento (Ag)	0,7010	0,0020 - 0,0250	*****				
	Stronzio (Sr)	1,0603	0,0400 - 0,8000	*****				
	Stagno (Sn)	0,0951	0,0600 - 0,1800	*****				
	Titanio (Ti)	0,1251	0,0200 - 0,2000	*****				
METALLI TOSSICI	Tungsteno (W)	0,2926	0,0020 - 0,2000	*****				
	Zirconio (Zr)	0,0017	0,0010 - 0,0300	*****				
	Mercurio (Hg)	0,4387	< 0,0100	*****				
	Cadmio (Cd)	0,0048	< 0,0200	*****				
	Piombo (Pb)	0,0088	< 0,0500	*****				
	Berillio (Be)	0,0003	< 0,0020	*****				
	Alluminio (Al)	0,2297	< 0,5000	*****				
	Arsenico (As)	0,1190	< 0,0200	*****				
	Uranio (U)	0,0611	< 0,0050	*****				
	Palladio (Pd)	0,0111	< 0,0030	*****				
	Rodio (Rh)	0,0074	< 0,0010	*****				
	Gadolinio (Gd)	0,0028	< 0,0100	*****				
	Tallio (Tl)	0,0086	< 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

Legenda

ND: Non Determinato.



Analisi con consulenza medica

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

Mineral Test S.R.L.

Via L. Einaudi, 176 - 62012 Civitanova Marche (MC) Italy - Tel. 0733.817163 - Fax 0733.1996114 - Cell. 348.2214925 - RIVA 01853440434 - www.mineraltest.it - info@mineraltest.it

Non ci sono prove sufficienti per raccomandare l'uso di medicazioni contenenti argento o agenti topici per il trattamento di ferite croniche infette o contaminate.

Sono stati trovati solo tre prove con una breve durata di follow-up. Ci sono prove insufficienti per raccomandare l'uso di medicazioni contenenti argento o agenti topici per il trattamento delle ferite croniche infette o contaminate.

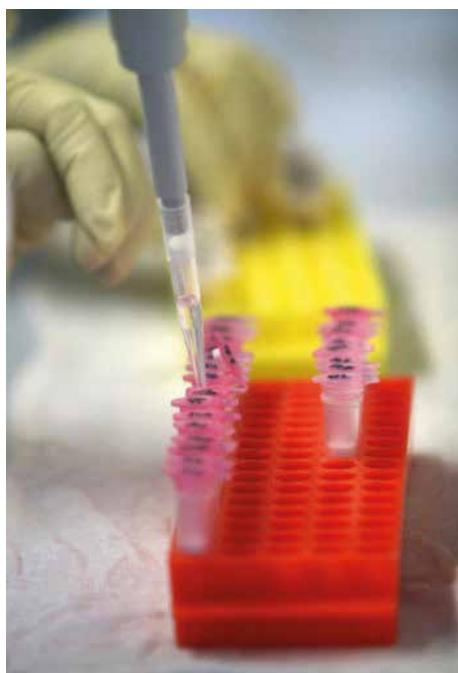
http://www.cochrane.org/CD005082/WOUNDS_silver-based-wound-dressings-and-topical-agents-containing-silver-for-treating-diabetic-foot-ulcers

Nonostante l'uso diffuso di medicazioni e agenti topici contenenti argento per il trattamento delle ulcere del piede diabetico, non esistono studi randomizzati o studi clinici controllati che valutano l'efficacia clinica. Studi sono necessari per determinare clinica, costo-efficacia e risultati a lungo termine, tra cui gli eventi avversi.

EFFETTI dell'ARGENTO SULLA SALUTE

<http://www.lenntech.com/periodic/elements/ag.htm#Environmental%20effects%20of%20silver>

Sali d'argento solubili, specialmente AgNO₃, sono mortali in concentrazioni superiori ai 2 g (0,070 once). I composti dell'argento possono essere lentamente assorbiti dai tessuti del corpo, con conseguente pigmentazione della pelle bluastra o nerastra (argiria).



CON IMMAGINE DI CAMPIONE DI CAPELLI LUNGI MINERAL TEST

Sei curioso di sapere come funziona "Mineral Test"? È semplicissimo, basta una ciocca di capelli! Infatti la concentrazione di "minerali" nei capelli è più alta rispetto al sangue. Non ci sono scuse: è ora di monitorare il tuo stato di "salute" in modo semplice ed immediato.



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



Sapevi che...

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità il 25% delle malattie sono causate dai metalli tossici.

Quali sono i metalli tossici?

Mercurio; Uranio; Cadmio; Piombo; Alluminio; Arsenico.

Da dove provengono?

I metalli tossici sono elementi naturalmente presenti nella crosta terrestre.

L'attività industriale dell'ultimo secolo ha fatto sì che tali minerali, pericolosi per gli organismi viventi, abbiano avuto una più vasta diffusione nell'ambiente.

1. trasmissione da madre a figlio durante la gravidanza e l'allattamento
2. amalgama dentaria
3. vaccini
4. farmaci
5. acqua
6. cibo
7. aria
8. oggetti trattati con prodotti tossici (giocattoli, indumenti, utensili, cosmetici, etc.)

Cosa fare?

È praticamente impossibile evitare l'assunzione di minerali tossici.

Naturalmente si devono cercare tutte le modalità per diminuire l'emissione nell'ambiente e l'utilizzo di questi elementi, compito questo delle Istituzioni.

Una sana alimentazione con cibi non contaminati sarebbe auspicabile, ma di difficile attuazione (molto spesso anche gli alimenti di agricoltura biologica contengono metalli tossici)

Ma io sono intossicato?

Quasi sempre la presenza dei minerali tossici nell'organismo non è clinicamente manifesta; attraverso l'analisi del sangue ed urine è possibile evidenziare solo i casi di intossicazione acuta, non più evidente dopo circa tre settimane dall'assunzione.

Con il **Mineral Test®** si può determinare il grado di intossicazione presente, anche per una minima quantità di metalli tossici, attraverso l'analisi Minerale Tissutale effettuata su annessi cutanei (capelli, peli pubici, unghie).

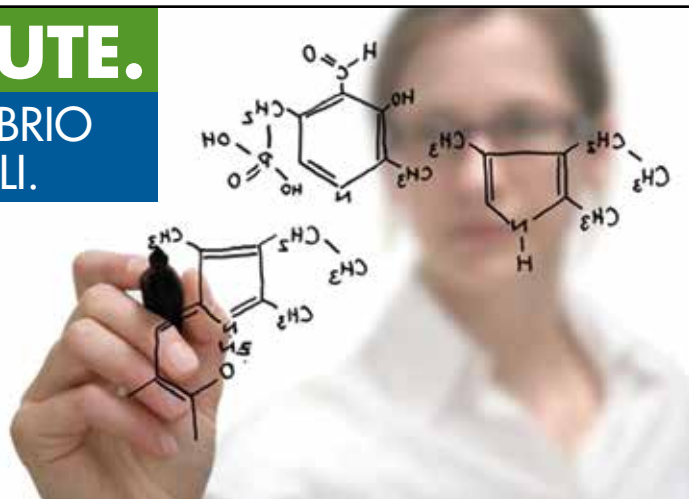
Con l'analisi minerale tissutale vengono analizzati sia gli elementi essenziali che i metalli tossici; il quadro analitico viene interpretato con il metodo originale Mineral Test a cui consegue una integrazione personalizzata con i minerali e vitamine (senza farmaci) in formulazione galenica, per l'eliminazione dei metalli tossici ed il riequilibrio degli oligoelementi essenziali.

DIFENDI LA TUA SALUTE.

SCEGLI LA PREVENZIONE E L'EQUILIBRIO ORGANICO TRA METALLI E MINERALI.



Mineral Test Srl
Via L. Einaudi, 176
62012 Civitanova M. (MC) ITALIA
Tel. +39 0733 771291 – 817163
Fax +39 0733 1996114
info@mineraltest.it www.mineraltest.it



estate e abbronzatura

Finalmente dopo le interminabili grigie giornate dell'inverno che ancora ricordiamo, i primi caldi e le prime giornate estive ci portano a trascorrere piacevoli giornate all'aperto e a esporci al sole per iniziare a dare colorito alla nostra pelle. Il sole con i suoi potenti raggi ha moltissime proprietà benefiche sul nostro organismo, ma ne possiede anche altrettante nocive.

Come funzionano i raggi solari e cosa sono?

I principali raggi UV (ultravioletti) responsabili degli effetti sulla pelle sono gli UVA e gli UVB. I primi conferiscono alla pelle una colorazione effimera, di breve durata, dovuta all'ossidazione della melanina già presente nella cute al momento dell'esposizione al sole. Questo fenomeno è responsabile della precoce insorgenza di un lieve imbrunimento, che compare dopo poche ore dalla prima esposizione solare estiva.



Se l'esposizione al sole prosegue per altri giorni, intervengono gli UVB che provocano una colorazione progressiva, responsabile della vera e propria abbronzatura. Le radiazioni UVB stimolano infatti la proliferazione dei melanociti, quegli organuli responsabili della produzione di melanina.

Quali sono i benefici dell'esposizione al sole?

Il sole innanzi tutto è un potente antidepressivo naturale, pertanto

prenderne una discreta dose soprattutto di mattina, oltre che permetterci di abbronzarci senza scottature, ci metterà sicuramente allegria, in quanto agisce su alcune sostanze chiamate neurotrasmettitori, che servono a regolare il nostro tono dell'umore. Il sole inoltre contribuisce ad aumentare le nostre difese immunitarie e rinforzare le ossa perché stimola il nostro organismo a produrre vitamina D, impiegata poi per fissare il calcio. Inoltre

una buona dose di abbronzatura sulla nostra pelle oltre che renderci esteticamente più gradevoli, può essere di aiuto per alcune patologie cutanee tra cui la psoriasi, la dermatite seborroica e gli eczemi.

Ovviamente come detto all'inizio il sole possiede alcune proprietà nocive a cui dobbiamo fare particolare attenzione con opportune precauzioni. Un'eccessiva esposizione al sole senza protezioni e nelle ore in cui esso è più forte può esporre la pelle a scottature e addirittura con il tempo esporla a rischi di tumore. Inoltre un eccesso di sole può indebolire e sfibrare in capelli e creare disturbi agli occhi.

Quindi sole e abbronzatura sì, ma senza esagerare con l'esposizione prolungata e nelle ore centrali della giornata dove i raggi UV sono più forti. Inoltre durante l'esposizione è sempre consigliata una crema che possieda un filtro solare a protezione della nostra pelle.



Erboristeria

L'Emporio del Benessere

Via Roma 3 Macerata
Tel. 0733 262843



edeness

Contatti:

+39.331.44.73.189 /gvnmarchionni@gmail.com
+39.338.92.59.652 /adviceur@gmail.com
+39.339.53.54.924 /loridubai62@gmail.com

Linea Tyche, siero Divinity anti age, applicato due volte al giorno prima della crema di trattamento rende la pelle più elastica e luminosa, visto il notevole contenuto di acido ialuronico e collagene; l'emulsione per il giorno, la Ebe System, protegge dai raggi uv (SP20) e contrasta efficacemente i segni del tempo. I principi attivi fondamentali in questa crema fluida e piacevolissima sono bava di lumaca, collagene e proteine della seta. Per le occasioni "speciali" invece, Divinity Eyes, un siero fantastico contenente collagene idrolizzato ed altri principi attivi che attenuano borse e rughe del contorno occhi... L'effetto è immediato!! Oltre a questi, c'è il siero labbra Divinity lips, il fluido whitening con attivi uniformanti ed una crema peeling ad azione fortemente levigante.

tumori: le basi nutrizionali

dr. Alessandro Alidori - specialista in scienze della nutrizione presso Associati Fisiomed

Il tumore è una malattia caratterizzata da un'eccessiva proliferazione delle cellule di un determinato organo/tessuto che s'instaura quando si hanno alterazioni a livello del DNA di tali cellule, che le inducono a proliferare e moltiplicarsi in maniera incontrollata. Nel nostro organismo esiste in ogni tessuto un equilibrio fra morte e proliferazione cellulare, questo perché le nostre cellule hanno bisogno di ricambiarsi continuamente.

Questo ricambio non è uguale in tutti i nostri distretti corporei. Vi sono organi in cui le cellule vengono ricambiate continuamente (ad es intestino e midollo osseo) e organi in cui il ricambio avviene più lentamente (ad es tessuto connettivo). Laddove il

processo di ricambio cellulare è maggiore, tanto più probabile è il rischio di insorgenza di tumori se non si segue un corretto stile di vita (dieta corretta ed esercizio fisico). Fortunatamente il tumore non è una malattia che s'instaura rapidamente, sia perché è necessaria una esposizione continua (anche anni) e a piccole dosi alle cosiddette sostanze tumorali, sia perché il nostro organismo possiede tutta una serie di meccanismi di difesa contro il tumore volti a proteggere o riparare il DNA cellulare, meccanismi che possono essere implementati con un corretto stile di vita.

Esistono moltissime sostanze cancerogene, per comodità possiamo classificarle in:

- Sostanze chimiche come quelle contenute nel fumo di sigaretta o in diversi alimenti
- Sostanze biologiche come il virus: molto frequente è l'associazione tra Papilloma virus e cancro della cervice uterina
- Sostanze fisiche come radiazioni: ben conosciuta è l'associazione fra raggi UV e melanoma. Le radiazioni sembra che siano anche alla base delle leucemie.



- Sostanze di natura ormonale ad esempio il cancro della mammella o dell'endometrio sono associati ad alti livelli di estrogeni che stimolano questi tessuti alla proliferazione. A tal proposito anche diversi alimenti sono ricchi di ormoni che possono portare alla lunga (cioè dobbiamo mangiare quello o quegli alimenti per parecchio tempo) allo sviluppo di tumori. Ma in quali condizioni le cellule sono più esposte a rischio di sviluppare lesioni del DNA e quindi tumori? Quando si trovano in uno stato di Stress Ossidativo.

Lo stress ossidativo è una condizione in cui si hanno alti livelli di radicali liberi non controbilanciati da adeguati livelli di antiossidanti. I radicali liberi sono sostanze che aggrediscono tutta la cellula fino alla sua parte

più nobile: il DNA. Se questo viene lesionato, il nostro organismo mette in moto tutta una serie di processi di riparazione di tale molecola: se questi vanno a buon fine tutto ritorna nella norma, viceversa si possono formare nel tempo mutazioni genetiche che fanno "impazzire" la cellula inducendola ad iperproliferare con rischio aumentato di sviluppare un tumore.

Le sostanze anticancerogene prevengono tale processo agendo come antiossidanti (azione anti radicali liberi) e/o aumentando i processi di riparazione del DNA. Diversi alimenti in natura sono ricchi di sostanze antitumorali. I più importanti sono: Broccoli, Cavoli, Limone, Pomodoro, Noci, Olio extravergine d'Olio, Curcuma, Aglio, Cipolla, Pesce azzurro, Mirtillo, Cioccolato extrafondente. 



VOGLIO SAPERNE DI PIU'



Scannerizzando il codice a fianco con l'app Messenger di Facebook puoi fare altre domande riguardo a questo argomento.





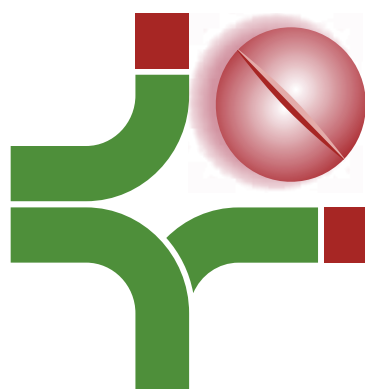
NEL CENTRO
DELLE MARCHE PER IL TUO
BENESSERE FISICO, MENTALE E
SOCIALE DAL 1996.

ASSOCIATI FISIOMED

CENTRO MEDICO DIAGNOSTICO E RIABILITATIVO

TEL 0733202880 - VIA GIULIO NATALI 1

WWW.ASSOCIATIFISIOMED.IT SFORZACOSTA - MACERATA



FARMACIA

ORTOPEDIA

PETRACCI

del Dr. Marco Petracci

Viale Piave, 6 Macerata - Tel. 0733/230412 - Fax 0733/261277 - info@farmaciapetracci.it

- **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
- CELIACHIA CON AREA ESCLUSIVA
- AUTOANALISI (glicemia, colesterolo, holter)
- AREA COSMESI
- ALIMENTI ED ARTICOLI PER L'INFANZIA (NOLEGGIO TIRALATTE MEDELA®)
- PREPARAZIONI GALENICHE DEI FARMACI

matcha: l'eccellenza del tè

Petra Foltynova

Oltre 800 anni fa, il Matcha fu utilizzato dai monaci buddisti zen come bevanda da meditazione: oggi è considerato la varietà di tè più salutare, pregiata e rara del Giappone. Grazie alla clorofilla contenuta ha un colore verde brillante e intenso. Se ne parla come fonte inesauribile di energia, pieno di antiossidanti e vitamine. Il Matcha si ricava dalla stessa pianta del tè verde ma con una tecnica diversa. Quattro settimane prima del raccolto, le piantagioni di Matcha si coprono con reti scure. Questa speciale

tecnica di ombreggiamento riduce del 90% la luce solare che giunge alla pianta. Nell'oscurità, la pianta di tè compensa la mancanza di raggi solari con una produzione particolarmente intensa di clorofilla che poi dà al Matcha un colore intenso verde, ma soprattutto un più alto contenuto di antiossidanti e amminoacidi. Una volta raccolto, le foglie vengono cotte al vapore, il quale blocca la fermentazione mantenendo fresche ed inalterate le foglie. Infine le foglie vengono messe in un enorme forno, per essere essiccate. L'ultima fase della produzione avviene in



fabbrica, dove il tè viene macinato mediante speciali macine in pietra

di granito. La dimensione media della polvere di Matcha è di circa



Negozi specializzati
nella vendita
di tè - tisane

infusi di frutta & caffè.

Articoli da regalo
e Bomboniere

Orari di apertura:

Lunedì - Venerdì

dalle ore 16,00 alle 19,30.



ARTEP - Via Natali 35 Sforzacosta di Macerata - Tel. 380.3508516

5-10 micrometri. Il tè è ultrafine e si scioglie direttamente in bocca. In un'ora una macina in pietra produce 30 – 40 g di tè, che corrispondono a circa un barattolo di Matcha. Per tutta questa particolare lavorazione il costo di questo tipo di tè è il più alto rispetto a tutti gli altri.

Una volta macinato questo tè si presenta come una polvere verde e ricorda come consistenza un po' il cacao. Infatti, anche la preparazione è diversa: bisogna utilizzare una frusta di bambù (Chasen) (è possibile usare anche una frusta diversa), permettendo così alla polvere un completo discioglimento in acqua. Il tè Matcha ha tutti gli effetti positivi come il tè verde ma potenziati perché in effetti si beve la foglia intera del tè.

Quali sono gli aspetti benefici del Matcha?

- Contiene antiossidanti che ci proteggono dai radicali liberi e, quindi, rallentano l'invecchiamento
- Regola il valore del colesterolo nel sangue
- Migliora la circolazione sanguigna
- Accelera il metabolismo
- La clorofilla ci disintossica
- Migliora la funzione intestinale
- Regola i livelli di zucchero nel sangue
- Il contenuto di L-teanina promuove la stabilità mentale e migliora le prestazioni
- L'uso regolare migliora la memoria e la concentrazione

Possiede una grande fonte di energia senza la sensazione di nervosismo e agitazione tipica del caffè.



Preparazione

L'arte per preparare un perfetto tè Matcha è costituita da alcune semplici ma importanti mosse:
Bollire dell'acqua fresca, possibilmente dolce
Lasciar intiepidire l'acqua fino a circa 80°C
Mettere 1 g di Matcha in una tazza (2 cucchiaini di bambù oppure ½ cucchiaino da tè)
Versarvi sopra circa 80 ml di acqua (80°)
Sbattere energicamente il tè con il frullino da Matcha per circa 15 secondi.

Il Matcha in cucina

Questo tè è anche ottimo come materia prima ideale per conferire il sapore di tè verde agli alimenti. Se ne fanno biscotti, cioccolatini, gelati, latte e frullati.

Il tè verde Matcha ha un buon sapore, unico.

Quindi siediti, rilassati e goditi una bella tazza di questo tè straordinario pieno di effetti salutari.

Naturopatia e benessere: la strada per una nuova realizzazione del sé, per curarsi con gli insegnamenti che offre la natura.

L'intervento del naturopata può essere di aiuto sia in un'ottica di prevenzione, sia per affrontare molteplici problematiche

Per affrontare secondo natura

- stress
- stanchezza
- potenziamento delle difese immunitarie
- riequilibrio e rieducazione alimentare
- disordini di natura psicosomatica



Per il bambino e la sua crescita

Per trattare vari disturbi in modo naturale, come:

- disturbi del sonno
- disturbi dell'alimentazione
- inserimento a scuola o asilo
- difficoltà di relazione, timidezza, paure
- problemi di pelle
- allergie, intolleranze...

Per il benessere della donna

A supporto delle sue problematiche nelle diverse fasi della vita:

- gravidanza
- ciclo mestruale
- menopausa
- problemi di peso
- ritenzione idrica



I trattamenti

- CONSULENZA NUTRIZIONALE OLISTICA
- INTOLLERANZE ALIMENTARI
- FITOPRATICA E FITOTERAPIA CINESE
- ESSENZE FLOREALI (fiori di Bach, Australiani)
- OLIGOTERAPIA

- SPAGIRIA
- SALI DI SCHUSSLER
- CROMOTERAPIA
- REIKI
- RIFLESSOLOGIA PLANTARE
- MOXA

Juliana Mirza
naturopata

Juliana Mirza Naturopata

via Sicilia 108 Porto Sant'Elpidio (FM) - via Arcangeli 21 Macerata (MC)
tel. 333 1282520 - info@iulianamirzanaturopata.com
www.iulianamirzanaturopata.com



ACUFON
CENTRO ACUSTICO



di **QUAGLIATA DR. GIUSEPPE**
Via San Giovanni Bosco, 69
MACERATA

T 0734 623112 - 800 189908
F 0734 600061

servizi gratuiti

- TEST DELL'UDITO
- VISITA O.R.L. otorinolaringoiatrica (per problemi connessi all'udito)
- RIMOZIONE CERUME (per problemi connessi all'udito)
- PROVE GRATUITE DEI NUOVISSIMI APPARECCHI DIGITALI PROGRAMMABILI
- PULIZIA E REVISIONE DEI SUOI APPARECCHI ACUSTICI
- GARANZIA DI 3 ANNI SU TUTTI GLI APPARECCHI ACUSTICI
- APPARECCHI DIGITALI GRATUITI A TUTTI GLI AVENTI DIRITTO ASUR-INAIL



SANITARIA

ORTOPEDIA ADRIANO MARCELLETTI

Carrozzine*: comode, pieghevoli, elettroniche
Ausili per il bagno, prodotti per incontinenza
Deambulatori*, bastoni, stampelle*, tripodi
Letti, sponde, ausili antidecubito
Cyclette*, poltrone elevabili elettronicamente
Elettrostimolatori* Tens* Magnetoterapia
Misuratori di pressione
Apparecchi per aerosolterapia
Riabilitatore per ginocchio*
Calzature riposanti, correttive, su misura

Plantari personalizzati
Esame computerizzato del passo
Calze riposanti e curative
Modellatori, body, pancere, indumenti dimagranti
Corsetteria per gestanti
Busti su misura, corsetti, cinti erniari
Ginocchiere, cavigliere, tutori vari
Convenzionato ASUR, INAIL

*Possibilità di noleggio

Viale XXX Giugno, 48 - 62029 **TOLENTINO** (MC) Tel. e Fax **0733 974671**
www.ortopediamarcelletti.it adrianomarcelletti@virgilio.it

nuotare fa bene

Alberto Gagliardi

Nel periodo estivo è più facile dedicarsi ad attività sportive che fanno davvero molto molto bene alla salute. Indubbiamente uno degli sport si preferiscono fare con il caldo dell'estate, è il nuoto. Il nuoto è una disciplina sportiva che aiuta tutto il corpo a restare in forma, fornendo anche un'eccellente dose di divertimento.

Offre qualcosa che nessun altro esercizio aerobico può offrire: la possibilità di far lavorare l'intero corpo senza alcun impatto pesante per il sistema osteoarticolare.

Questo perché quando il corpo è immerso nell'acqua pesa molto meno, fino al 90% in meno quando si è immersi fino al collo. Ciò significa che la piscina è il luogo ideale per tonificare i muscoli e guarire le articolazioni doloranti, anche e soprattutto se siete in sovrappeso o soffrite di artrite.

Nuotare aiuta a tenersi in forma bruciando le calorie in eccesso, diminuisce lo stress e oggi sappiamo che è un toccasana anche per ridurre i rischi di patologie cardiovascolari. Dedicarsi regolarmente al nuoto può, infatti, abbassare la pressione e migliorare la funzione vascolare. A dimostrarlo sono importati studi scientifici, che dimostrano come l'arteria carotidea in chi ha deciso di allenarsi diventi più elastica e reattiva ai cambiamenti nel flusso sanguigno. Un segnale molto utile perché quando queste arterie sono rigide il cuore ha più difficoltà a pompare il sangue. Inoltre nuotare è un esercizio aerobico molto importante per rafforzare il cuore perché grazie al nuoto si può migliorare il flusso sanguigno in tutto il corpo.

Nuotare fa bene alla schiena ed è un rimedio interessante per tutte le donne che hanno problemi di inestetismo a causa della cellulite.



te. Il nuoto sembrerebbe inoltre rafforzare le difese immunitarie stimolando la produzione di Linfociti T, importantissime cellule che riconoscono gli antigeni e innescano la risposta immunitaria nei confronti di batteri e virus. Nei bambini favorisce lo sviluppo armonioso della struttura ossea e corregge alcune deviazioni della colonna vertebrale; ma è adatto anche agli anziani, perché in acqua il rischio di traumi all'apparato locomotore è quasi del tutto inesistente e perché coinvolge e attiva tutti i muscoli del corpo.

A seconda dei diversi stili di nuoto, inoltre, si possono ottenere

risultati mirati per ogni parte del corpo. Con lo stile libero si tonificano soprattutto glutei, addominali e spalle. Il dorso è ottimo per rinforzare la schiena e allungare i muscoli flessori dei fianchi. Lo stile rana fa lavorare maggiormente il torace e l'interno cosce, mentre gli stili delfino e farfalla, che richiedono una grande forza e flessibilità, sviluppano soprattutto la parte superiore del corpo.

In ogni modo qualsiasi stile di nuoto si scelga, sarà sicuramente benefico per il nostro organismo e ci aiuterà a mantenerci in forma e prevenire alcune patologie.



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

come parlano i cavalli

Hana Chio

Alla domanda, come parlano i cavalli? La risposta è molto semplice.

Parlano chiaramente non solo con la voce, ma con tutto il loro corpo.

Solo che per ascoltarli bene, le nostre orecchie servono a poco, per ascoltarli e capirli servono il nostro cuore, i nostri occhi e le nostre mani.

Con il cuore possiamo capire il motivo per cui decidono di avvicinarsi a noi; magari per fiducia, o per essere rassicurati, oppure per farsi proteggere. Con le nostre mani, possiamo sentire la loro pelle quando vibra sotto le nostre dita, oppure attraverso i nostri occhi possiamo osservare con attenzione come si muovono le loro orecchie, dove rivolgono il loro sguardo, come muovono la coda, che posizione hanno le loro gambe o il collo. Attraverso il corpo, loro ci possono trasmettere molti messaggi,

Archivio Arabian Inspiration



per esempio "Benvenuto amico!"- "Vai via da qui subito!". Possiamo quindi affermare che, oltre a parlare, i cavalli sanno anche ascoltare molto bene tutto quello che noi li trasmettiamo.

Ovviamente capiscono a modo loro!

La prima cosa che i cavalli possono percepire di noi, è il nostro corpo e poi i nostri pensieri.

Cosa da non crederci!

Non dobbiamo dimenticarci che, il cavallo in natura è un animale che vive in branco ed è considerato una preda, ma

malgrado sia diventato un animale domestico da migliaia di anni, il suo dna rimane comunque molto marcato, ed è per questo motivo che qualsiasi percezione di perico-

lo, per esso significa scappare. Il rapporto che c'è tra l'uomo e il cavallo si può definire di scambio e rispetto reciproco.

Loro sono molto bravi a vedere dentro di noi, a percepire la nostra sicurezza e le nostre paure. Ad esempio, quando noi abbiamo dei dubbi su come avvicinarsi o come muoverci quando siamo vicino a un cavallo, a sua volta, il cavallo percepisce un segnale di pericolo.

Quando i cavalli non capiscono cosa vogliamo, comincia a fiorire in loro un problema che non tutte le persone riescono sempre a gestire bene, soprattutto quando la persona che li avvicina non ha idea di che tipo di rapporto voglia trasmettere al cavallo.

Quando cerchiamo di costruire una relazione con un cavallo, dobbiamo ricordarci che la forza può solamente creare un ostacolo e difesa.

Esistono molti libri, modelli e corsi per imparare ad avvicinare e comunicare con i cavalli, ma servono solo per avere un'infarinatura di base, perché ogni cavallo è diverso dall'altro, ognuno con la sua personalità, proprio come noi.

Avvicinarsi ad una scuderia e sentire nitrare i cavalli, è bellissimo, ma quando parlano davvero con noi, non si può imparare su un libro, questo bisogna avercelo dentro e solo poche persone sono fortunate.



Archivio Arabian Inspiration



PARAFARMACIA e VETERINARIA GI.GA.VET Srl



TOLENTINO Viale Benadduci 26 - Tel 0733 974502

Elixir

www.elixyr.it - Seguici su 
Anno III numero 9
Ed. Macerata, Ascoli Piceno, Fermo
Giugno 2016
Copia omaggio

Editore
Alberto Gagliardi
Via Natali 35/B - 62100 Macerata
info@elixyr.it
Tel. 0733.201735 - 348.8439978

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:
Mauro Alfaro
Mariantonietta Cerquetella
Gerardo Rossi
Alessandro Alidori
Petra Foltynova
Alberto Gagliardi
Hana Chio

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.

La Grande «OCCASIONE!!!»



ALBORA
BEST OF YOU

**Assumi il controllo del Denaro
altrimenti sarà lui a controllare te....
O ne sei il «PADRONE» o ne sei «SCHIAVO»
...A te la scelta!**

SELEZIONIAMO AMBISSESSI CON RESPONSABILI DI ZONA

Per informazioni al corso inerente contattare:
Maurizio Rodorigo 338 1802226 / maurizio.rodorigo@gmail.com
Giovanna Marchionni 331 4473189 / gynnmarkionni@gmail.com

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

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