

copia omaggio

Elisvyn

Benessere come stile di vita

IN QUESTO NUMERO:

Helicobacter pylori

**Associati Fisiomed:
passato, presente e futuro**

**Agricoltura biologica
e agricoltura organica**

**Accademia di
scienza yoga**



editoriale

“Il benessere come stile di vita”, l’anima che muove Elixyr prende vita. E lo fa dal 29 al 30 ottobre 2016, all’Abbadia di Fiastra con la grande fiera del benessere. Una opportunità per tutti i nostri lettori e non solo, che potranno

scoprire tantissimi modi per ‘guadagnare’ salute e benessere. Aziende che si occupano di alimentazione biologica, medicina, diagnostica, fisioterapia, medicina naturale ed olistica, sport ed estetica e molto altro, metteranno a disposizione di tutti i partecipanti prove e degustazioni completamente gratuite. Come gratuito sarà l’ingresso alla manifestazione e a tutti i convegni che saranno organizzati durante la fiera. Una festa, dunque, per immergersi nel mondo del benessere e conoscere più da vicino tutti i ‘segreti’ per vivere bene e in salute.

Intanto, qualche anticipo arriva in questo numero di Elixyr con approfondimenti dedicati all’alimentazione, quindi, all’agricoltura biologica consigliata “per avere sotto controllo le sostanze che ingeriamo ogni giorno”; alla prevenzione, alla diagnosi e alla terapia, affidandosi ad un punto di riferimento delle strutture sanitarie private della nostra regione, rappresentata indubbiamente da Associati Fisiomed di Sforzacosta (MC), che quest’anno festeggia i suoi primi venti anni di attività organizzando una serie di convegni aperti alla cittadinanza e al personale sanitario, per permettere a tutti di avere maggiori conoscenze su importanti novità del mondo medico; all’estetica con i servizi di Dentalcity “specialisti in campo odontoiatrico con particolare attenzione all’estetica; allo yoga ‘Quando anche il respiro si calma e diventa più lento, il controllo sul corpo è così forte che l’essere rilassati è una conseguenza automatica’.

Invio un carissimo saluto a tutti i nostri lettori, augurandomi di incontrarvi al nostro importante evento di fine ottobre nella splendida cornice dell’Abbadia di Fiastra e consigliandovi di seguirci tramite la nostra rubrica televisiva “Elixyr le strade della salute”, in onda tutto il mese sul bouquet televisivo di ètvMarche – èTVMacerata, perché la nostra informazione medico, scientifica, sanitaria, rivolta al vostro benessere e alla vostra salute non termina mai. Sono assolutamente convinto che il “benessere come stile di vita” è raggiungibile seguendo delle regole che ci portino ad avere sempre maggiore rispetto per il nostro organismo e ad avere delle abitudini di vita semplici ed equilibrate, in definitiva volendoci bene e curando maggiormente gli aspetti che possono determinare il nostro stato di salute futuro: eliminando o circoscrivendo i fattori di rischio dettati dalle abitudini e dai vizi, dedicando il giusto tempo settimanale al movimento e alla cura del nostro corpo, facendo una alimentazione più sana possibile, cercando quindi di raggiungere uno stato di equilibrio psicofisico così diverso quanto importante per ognuno di noi.

Alberto Jagliardi

sommario

3

helicobacter pylori

5

quando lavorare stanca

8

Associati Fisiomed:
passato, presente e futuro

11

Mineral test®

15

alla ricerca di un sorriso smagliante

17

agricoltura biologica e
agricoltura organica

19

caffè: storia e benefici

20

accademia di scienza yoga

22

rifugio per cani randagi “Monti Azzurri”

mineral  **TEST**®
ANALISI MINERALE TISSUTALE



Certificato n. 21016

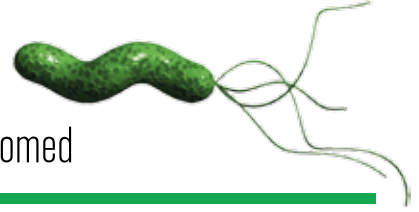
Mineral Test S.r.l.

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

www.mineraltest.it info@mineraltest.it

helicobacter pylori


dr. Alberto Ermini, gastroenterologo presso Associati Fisiomed



H. *pylori* è un batterio gram negativo dotato di flagelli per il movimento, lungo circa 3 micrometri e con un diametro medio di 0,5 micrometri. Esso possiede dai quattro ai sei flagelli (o ciglia). È un batterio microaerofilo, perciò per la sua sopravvivenza richiede dell'ossigeno in piccole quantità; a tale scopo produce un enzima idrogenasi che può essere usato per ottenere energia dall'ossidazione dell'idrogeno molecolare (H₂) prodotto da altri batteri intestinali. *Risulta positivo nei test dell'ossigeno, della catalasi e dell'urea.* È capace di formare biofilme, convertirsi dalla forma bacillare a quella coccoide; entrambe le trasformazioni sono utili per la sua sopravvivenza e sono fattori dell'epidemiologia del batterio. La forma coccoide dell'organismo non è quella originale, ma in questa forma l'*H. pylori* più facilmente aderisce alle cellule gastriche. L'*H. pylori* possiede cinque maggiori famiglie di membrane proteiniche (OMP). Ognuna di esse ha una specifica funzione. Tutte le specie entero-

patiche e gastriche degli *Helicobacter* sono dotate di flagelli, i quali consentono a questi batteri il movimento. Il movimento tramite i flagelli è essenziale per le specie *Helicobacter* per colonizzarsi nel muco gastrico. È molto diffuso negli stomaci delle persone di età medio-anziana: si stima infatti che circa il 25% delle persone tra i quaranta e i sessanta anni siano infettati da questo batterio. In queste persone, con la presenza del microrganismo, si osservano ulcere gastriche e duodenali, lesioni precancerose, con una associazione del 65%-100%. La capacità di questo batterio di resistere all'acido è perlopiù legata alla sua attività ureasica, attraverso la quale si scinde l'urea in diossido di carbonio e ammoniaca; quest'ultima neutralizza l'acido prodotto nella cavità gastrica. Al tempo stesso l'attività ureasica viene implicata nella colonizzazione e nella patogenicità del batterio, in quanto sembrerebbe determinare un'azione lesiva, diretta, sui tessuti da parte dell'ammoniaca, insieme ad altre sostanze prodotte dall'*H. pylori*, tra le quali la proteasi, la catalasi e la fosfolipasi. Alcuni ceppi

appartenenti a questo batterio mettono in pratica un meccanismo con il quale vengono iniettate sostanze infiammatorie, tra le quali agenti peptidoglicanici dalle loro membrane cellulari dentro le cellule epiteliali gastriche. I pazienti portatori di questo batterio sono per la maggior parte asintomatici (portatori sani?); in passato sono stati tutti trattati con terapie eradicanti con lo scopo di evitare le possibili complicanze di questa infezione, soprattutto la formazione di lesioni precancerose gastriche (gastrite cronica atrofica, aree di metaplasia intestinale, adenocarcinoma gastrico). Tutto ciò ha determinato la selezione di ceppi di *H. Pylori* resistenti ai vari antibiotici e quindi gravi complicazioni terapeutiche per i pazienti sintomatici, soprattutto per quelli portatori di ulcera gastrica soggetta nel tempo a degenerazione neoplastica maligna. *Penso che bisogna diagnosticare questa infezione in tutti i pazienti, eradicando tutti i sintomatici e tenendo sotto controllo gli asintomatici.* Nella mia lunga esperienza di specialista gastroenterologo posso vantare la completa eradicazione di tutti i

pazienti trattati, anche di quelli precedentemente, più volte curati e sempre recidivanti, anche in ambito ospedaliero, anche dopo l'isolamento di questi batteri e relativo ATB. Per quanto riguarda i test diagnostici il più usato è il Test all' urea BREATH PER HELICOBACTER PYLORI: al paziente viene somministrata urea marcata con l'isotopo ¹³C. Se è presente il batterio avviene una reazione, catalizzata dall'enzima ureasi, che porta alla scissione dell'urea-¹³C con la formazione di ammonio e ¹³CO₂, ovvero anidride carbonica formata da ossigeno e l'isotopo ¹³C del carbonio. Se l'analisi del respiro del paziente rivela la presenza di ¹³CO₂ il test è positivo. Però questo test pur avendo una specificità del 96% ,presenta una elevata percentuale di falsi negativi; per evitare ciò il paziente non deve assumere farmaci antiinfiammatori, antibiotici, inibitori di pompa, antiacidi, per circa un mese prima dell' esame. Attualmente esiste un nuovo kit per la diagnosi dell'*helicobacter pylori* da campione di feci con elevata specificità diagnostica. 

VOGLIO SAPERNE DI PIU'



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



Elixyr in fiera

Benessere come stile di vita

Abbadia di Fiastra (MC)

Sabato 29 Ottobre
h 9.30 // 19.00

Domenica 30 Ottobre
h 9.00 // 19.00

gestione e cura degli animali da compagnia // informazione medico-scientifica // salute e benessere // alimentazione naturale e biologica // medicina // medicina alternativa // diagnostica // naturopatia // psicologia // sport e attività fisica

Al centro ci sei tu!

Elixyr

INGRESSO GRATUITO

Elixyr in Fiera, il cui motto è "benessere come stile di vita", sarà un momento di grande confronto non solo tra gli operatori del settore, ma anche un'occasione per i visitatori di vivere due giorni all'insegna del benessere, fuori dalla stressante routine quotidiana, per concedersi un momento di

cultura che permetta loro di essere maggiormente consapevoli sulle scelte future per il proprio benessere e la propria salute.

In definitiva un posto dove poter gettare le basi per un proprio, personalizzato ed importante "progetto di salute" guidati dai migliori professionisti del settore salute e benessere.

quando lavorare stanca

dott.ssa Mariantonietta Cerquetella

Le ferie sono finite, ma vi capita di sentirvi comunque a corto di risorse? Sentite che la vita lavorativa non è più produttiva come una volta? Attenzione. Potreste essere entrati in quello stato mentale definito burnout.

Il burnout è una sindrome che incide sulla possibilità di raggiungere una vita lavorativa sana, soddisfacente e produttiva. Può riguardare ogni tipo di professione.

Per tornare a dedicarsi con entusiasmo alla professione è utile capire le basi del burnout da un punto di vista psicologico.

Gli studi mostrano che la sindrome ha tre componenti principali:

- esaurimento psicofisico;
- cinismo;
- senso di inefficienza.

Sentire dentro di sé una di queste sensazioni è un fattore di rischio.

Anche la qualità dell'ambiente lavorativo può contribuire a far insorgere le altre due, le tre dimensioni, infatti, sono correlate.

Il vero problema nasce dalla percezione di "scollamento" tra la persona, con i propri ideali professionali, e il proprio lavoro, con i suoi vincoli, i suoi tempi sempre più ristretti.

Chi sente di perdere il controllo sul proprio lavoro rischia di provare un senso di cinismo e inefficienza.

Lo stress emotivo legato a questa sindrome può durare anni. Gli studi più recenti rilevano

come sulle tre componenti del burnout va ad incidere l'equità dell'ambiente di lavoro. Ovvero: chi nel luogo di lavoro assiste a favoritismi ed ingiustizie ha più probabilità di ammalarsi. Al contrario, chi percepisce il contesto lavorativo come un ambiente equo recupera più rapidamente le energie e la motivazione.


Quindi nella sindrome da burnout svolgono un ruolo decisivo sia la cultura dell'ambiente professionale che il contesto lavorativo.

Un modo per intervenire e prevenire questa situazione è:

- migliorare la qualità dei rapporti lavorativi fra colleghi. Generalmente si collabora più volentieri con le persone che riteniamo positive, allora impariamo ad apprezzare le qualità dei nostri collaboratori e impegnamoci a mettere in atto comportamenti gentili verso di loro al fine di aumentare il sostegno reciproco.

- È importante tenersi in buona salute psicofisica per lavorare.

- Il lavoro è impegnativo, mette alla prova il fisico, le risorse emotive e cognitive. Abituamoci a programmare in agenda delle attività di svago, dei momenti di recupero. Se non li programmiamo esplicitamente difficilmente poi riusciremo a riacquistare le energie nella vita piena di impegni.

Questi suggerimenti possono sembrare impegnativi, ma anche il burnout è difficile poi da superare, quindi se vi riconoscete in queste situazioni iniziate subito a provarli!!! 



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**



NON LA SOLITA BARBA

**Negozi per tutti i gusti,
sfiziosa ristorazione
e servizi sempre con te**
per soddisfare le tue passioni
e i tuoi desideri.

**CENTRO COMMERCIALE
VALdiCHIENTI**

IPERSIMPLY Euronics PIAZZA ITALIA Bata

MACERATA - PIEDIRIPA centrovaldichienti.it



 Caffè in grani | Cialde | Capsule

 Tè | Tisane | Infusi

 Idee regalo | Accessori

 Cioccolateria | Biscotteria

CLICK CAFÉ[®]

CAFFÈ TÈ TISANE INFUSI

MACERATA
VIA IV NOVEMBRE, 9
62100 MACERATA (MC)
3387068481 CLICKCAFE.IT

GEMINI Diagnostica



Forniture per laboratori analisi, studi medici, farmacie e ambulatori veterinari

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

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

Associati Fisiomed: passato, presente e futuro

Enrico Falistocco, Amministratore unico

La nostra struttura nasce nel 1996 nel centro delle Marche, più precisamente a Borgo Sforzacosta a due passi da Macerata come Centro Riabilitativo fisioterapico. Visto l'importanza che avevamo raggiunto nel territorio maceratese, agli inizi del nuovo millennio decidemmo di introdurre tra i nostri servizi anche quelli diagnostici. La Risonanza magnetica aperta e la Radiologia furono le prime ad essere introdotte seguite dai servizi di:

- Ecografia;
- Eco-color doppler;
- Mammografia;
- M.O.C (per la prevenzione dell'osteoporosi);
- Ortopantomografia (radiografia dei denti).

Nel 2004 iniziò la terza fase: quella di stringere rapporti collaborativi anche con specialisti che operavano al di fuori del territorio marchigiano. In pochi anni riuscimmo a portare nelle Marche specialisti che solitamente lavoravano a Milano, Bergamo, Verona, Trieste, Rimini, Empoli, Firenze, Napoli e nella Capitale. Oggi la nostra comunità, quella

maceratese e marchigiana, può contare su 51 specialisti provenienti da 17 città diverse, in grado di soddisfare le necessità specifiche di ogni paziente e di seguirli passo passo verso **“un completo stato di benessere fisico, mentale e sociale”**.



ECCO GLI EVENTI IN PROGRAMMA DEDICATI AI VENTI ANNI

23 settembre 2016

La Prevenzione senologica
in collaborazione con Acli Macerata – Coordinamento Donne

8 ottobre 2016

Informazione e prevenzione
con il patrocinio del Comune di Belforte del Chienti
presso la sala convegni del comune

29 ottobre 2016

Associati Fisiomed: Passato, presente e Futuro
Abbadia di Fiastra – con il patrocinio del comune di Tolentino

Metà novembre 2016

La Prevenzione è Donna
in collaborazione con il Centro Femminile Italiano (C.I.F) di Montecassiano

Gli anni passano e la tecnologia rivoluziona non solo la nostra quotidianità ma anche i strumenti e le tecniche diagnostiche. Così nel 2013 fummo tra i primi

centri nelle Marche ad introdurre tra i nostri servizi il Fibroscan, un esame diagnostico in grado di misurare la salute del nostro fegato e Elastonografia, grazie alla quale lo studio dei noduli diventa più preciso e semplice.

Nel 2014 fu la volta dell'Oct detta anche Tac Oculare, una novità assoluta nel maceratese. Grazie a questo esame diagnostico non invasivo è possibile


ottenere delle scansioni della cornea e della retina per la diagnosi di numerose patologie corneali e retiniche.

Quest'anno abbiamo sentito la necessità di mettere a disposizione della comunità un nuovo macchinario mammografico digitale in grado di aiutarci nella prevenzione del tumore al seno: la Mammografia 3d con Tomosintesi.

Questo nuovo esame semplicemente “vede” in maniera più chiara, nitida e accurata il seno risultando contemporaneamente meno doloroso poiché riduce al minimo la compressione (solo su 4 punti e non su tutta la mammella) quanto basta per stendere il tessuto mammario.

Questa è la storia di un Centro Medico, Diagnostico e Riabilitativo in cui è possibile:

- eseguire 28 diversi esami strumentali;
- essere seguiti e consigliati da 51 specialisti;
- effettuare 32 terapie fisioterapiche.

Questa è la storia dell'Associati Fisiomed di Sforzacosta (Mc) nata e cresciuta nel cuore delle Marche per poter servire al meglio la nostra comunità. 

VOGLIO SAPERNE DI PIU'



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





Seguici in TV!

Una rubrica interamente dedicata
alla salute e al benessere sui canali del
Digitale Terrestre del gruppo



canale 12 eTV Marche - canale 112 eTV Più
canale 605 eTV Macerata - canale 606 eTV Marche HD

Ogni puntata mensile della durata di trenta minuti è composta da due diversi argomenti approfonditi da specialisti di settore, ricchi di interviste e servizi.

www.etvmacerata.it/tv/



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 CAFÈ MACERATA Via IV Novembre 9 Macerata
T. 338 7068481 / macerataclickcafe@gmail.com

ACUFON CENTRO ACUSTICO Via san giovanni Bosco 69 Macerata
T. 0734 623112 - 800189908

SCIARDOCCIA C.da Valleresco 1/b Urbisaglia
T. 350 5360111 / info@sciardoccia.it
(rinnovamento bagni con sistemi innovativi)

DOTT.SSA IULIANA MIRZA Via arcangeli 21 Macerata
T. 333 1282520 - info@iulianamirzanaturopata.com
(naturopata)

ASCOLI PICENO / FERMO

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

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

PRIVATASSISTENZA Via Medaglie d'oro 9 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
(studio medico & centro estetico)

PRIVATASSISTENZA Via Corso Amendola 10 Ancona
T. 071 54100

PRIVATASSISTENZA Via XX Settembre 12 Senigallia
T. 071 659421



MINERAL TEST®

HAIR MINERAL ANALYSIS ANALISI MINERALE DEI CAPELLI

Analizzare i propri capelli per avere un quadro preciso sulla propria salute. Elixir ha intervistato il dott. Gerardo Rossi, laureato in Medicina e Chirurgia, specialista in Ortopedia e ricercatore indipendente. E' membro dell'Associazione dei Medici per l'Ambiente (ISDE Italia; International Society of



Doctors for the Environment), dell'Associazione Italiana per lo Studio degli Elementi in Traccia negli Organismi Viventi (AISETOV) e della Federation of European Societies on Trace Elements and Minerals (FESTEM). Rossi, attualmente impegnato in numerose ricerche ambientali tramite biomonitoraggio dei metalli tossici nelle popolazioni utilizzando l'analisi minerale dei capelli, è dal 2000 direttore scientifico del Centro Studi Mineral Test®, un'azienda con nome e marchio registrato che effettua, nel proprio laboratorio di Civitanova Marche, l'ANALISI MINERALE DEI CAPELLI (HAIR MINERAL ANALYSIS, questa è la definizione utilizzata nel

ciruito scientifico internazionale definita popolarmente come "mineralogramma").

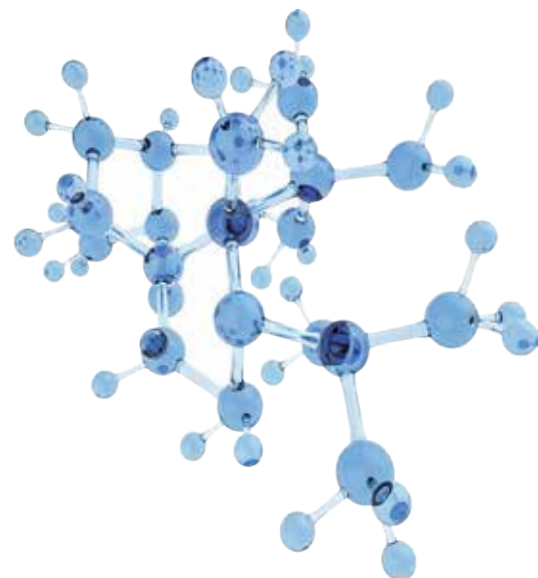
L'ANALISI MINERALE DEI CAPELLI è utilizzata dall'Agenzia per la Protezione dell'Ambiente negli USA (Environmental Protection Agency, EPA) sin dai primi anni '70 e, già a quell'epoca, veniva

raccomandata a livello mondiale per il biomonitoraggio negli esseri umani: "A report on the Global Environmental Monitoring System (GEMS) written by a SCOPE committee recommended that the United Nations Environment Program utilize human hair as one of the important materials for biological monitoring. Hair was proposed in world-wide monitoring network to indicate levels of trace metals in human beings."

Da: Toxic Trace Metals in Mammalian Hair and Nails. E.P.A. 1979

L'ANALISI MINERALE DEI CAPELLI è effettuata dall'ISS (Istituto Super-

riore di Sanità) da circa 20 anni ed è raccomandata dal 2008 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organization – WHO) per il biomonitoraggio del mercurio nelle popolazioni: "Hair sequesters methylmercury during its formation and shows a direct relationship with blood mercury levels, providing an accurate and reliable method to measure methylmercury levels in the body".



I capelli sequestrano il metilmercurio durante la crescita e mostrano un rapporto diretto con i livelli di mercurio nel sangue, fornendo un metodo accurato ed affidabile per misurare i livelli di metilmercurio nell'organismo".

1. Dott.re Rossi, oltre ad effettuare l'analisi, il centro svolge attività di ricerca scientifica, autofinanziandosi con i proventi derivati dall'attività clinica.

Con il metodo Mineral Test® si effettua l'analisi di 41 minerali contenuti nell'organismo, per verificare se sono in eccesso oppure se sono presenti in modo insufficiente. Vengono analizzati minerali utili, "essenziali" per l'organismo ed i metalli tossici, come mercurio, cadmio, arsenico, piombo, alluminio, uranio, tallio, ...etc. Dallo studio dei minerali presenti nell'organismo del paziente, e tenendo presente anche di molte variabili come l'età, il sesso etc., si passa all'interpretazione e quindi alla risoluzione di squilibri con l'integrazione mirata e personalizzata di minerali e vitamine.

2. Come si effettua il Mineral Test®?

Il test si effettua analizzando i capelli (peli pubici oppure unghie, solo in casi particolari). Si tratta solo di raccogliere un ciuffo di capelli nella quantità contenuta in un cucchiaino da minestra. I capelli, infatti, riescono a dire moltissimo su intossicazioni croniche o addirittura sulla cronistoria di intossicazioni registrate dal paziente nel passato, a differenza degli esami del sangue o urine che sono utili solo per un periodo di intossicazione avvenuto molto di recente, cioè per le intossicazioni acute.

3. A chi è rivolto il test e per quali patologie riveste particolare importanza?

Con l'analisi minerale dei capelli non si può fare diagnosi di una determinata patologia, ma esclusivamente diagnosi che riguardano lo squilibrio minerale e le intossicazioni da metalli tossici; la cura viene prescritta sulla base dei risultati analitici ed ha l'obiettivo di eliminare i metalli tossici ed ottenere il riequilibrio degli oligoelementi essenziali. Aspetto molto importante: la cura disintossicante è mirata e personalizzata; utilizza preparati galenici di sali minerali (preparati dal farmacista), su prescrizione medica. Non vi sono



controindicazioni perché è prevista un'integrazione di minerali in quantità al di sotto di quella minima giornaliera necessaria all'organismo. La nostra terapia può anche affiancare cure farmacologiche già in corso, diventando un complemento a volte decisivo. Dal punto di vista pratico dura tre mesi, cui seguono tre mesi di pausa e alla fine di questo periodo si rifanno gli esami per verificare la situazione. L'osservazione scientifica dei risultati ottenuti in anni di pratica indica che la metodologia usata da Mineral Test® è estremamente efficace.

I minerali sono alla base del funzionamento del metabolismo cellulare, cioè ogni singola cellula funziona grazie ai minerali e quasi tutti gli enzimi, che sono una sorta di operai specializzati della cellula, lavorano solo se hanno minerali diversi, da uno a otto (o più) nella loro molecola. La quantità e la qualità dei minerali presenti nel nostro organismo dipende, alla nascita, in modo totale ed esclusivo dalla madre che trasmette il suo carico minerale, essenziale e tossico, all'embrione. È chiaro che se la madre è in uno stato ottimale sotto il profilo dei minerali e metalli presenti nel suo corpo, il nascituro sarà più sano. Poi, se si vive in un luogo con forti problemi di inquinamento, è chiaro che la situazione peggiorerà. L'uomo ha sicuramente una capacità difensiva rispetto agli attacchi di sostanze inquinanti ma, se l'attacco è massivo, l'organismo non riesce a difendersi a sufficienza. Quello che cerchiamo di fare è proprio ridare all'organismo la sua massima capacità di difesa riequilibrando gli elementi essenziali ed eliminando i metalli tossici.

Una delle principali applicazioni della metodica è quella della prevenzione: allontanando la sostanza tossica dall'organismo ne prevengo i danni. Per esempio, se elimino il mercurio, un elemento sempre tossico, anche se presente in quantità minima, il paziente starà meglio o avrà dei benefici pur convivendo con malattie croniche.

- Nel caso della fibromialgia (malattia caratterizzata da dolori cronici, depressione, sofferenza diffusa, cefalea, disturbi gastrointestinali) sono stati ottenuti risultati davvero eccezionali.

- Ci sono anziani, in cura da noi da oltre un decennio, che registrano tutti un miglioramento generale dello stato di salute e in molti casi hanno abbandonato lo scatolone di farmaci che erano abituati a prendere.
- Se le giovani donne prima della gravidanza iniziassero la cura, i vantaggi sarebbero duplici per entrambi, madre e figlio.
- E nelle donne già incinte potremmo intervenire direttamente e delicatamente sul feto, agendo sulla madre, per farlo nascere in condizioni ottimali poiché il neonato presenta carenze, eccessi e squilibri di minerali identici a quelli materni; e metalli tossici con livelli sino a quindici volte superiori a quelli della madre.
- Nelle allergie i miglioramenti sono evidenti anche nelle forme più gravi; ottimi risultati nelle allergie al nichel.
- Le malattie dermatologiche (della pelle) mostrano miglioramenti rapidi e duraturi, compresa la psoriasi.
- In genere, tutte le malattie autoimmunitarie hanno ottimi benefici dal nostro sistema di analisi e cura. Il vantaggio è certo individuale ma sicuramente, se esteso in forma diffusa, potrebbe essere anche collettivo con minori pressioni sulla spesa del sistema sanitario nazionale.

4. Dove e come si può effettuare il Mineral Test®?

Per effettuare l'analisi minerale dei capelli alla Mineral Test® ci si può recare personalmente, dalle ore 9 alle 20, dal lunedì al venerdì (anche senza appuntamento) nel nostro centro situato a Civitanova Marche in via Einaudi 176.

Per quelli che abitano lontano, c'è la possibilità di spedire il campione di capelli tramite posta o corriere. Le istruzioni per le modalità di raccolta del campione e la spedizione si possono visionare nel nostro sito al seguente link: <http://www.testmineral.it/comefunziona.html>



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).

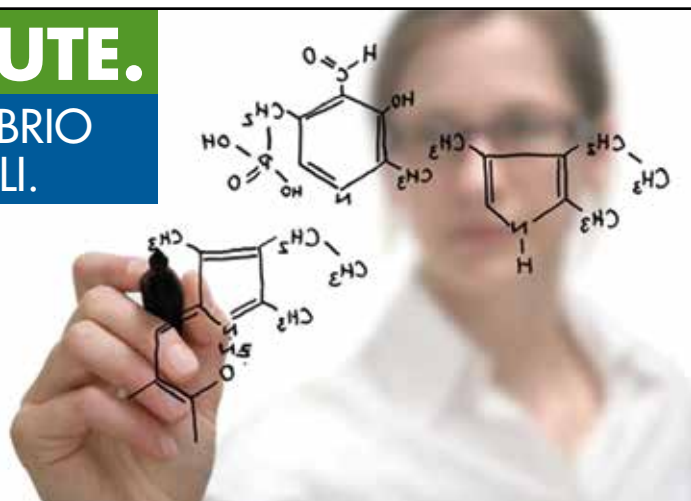
Con l'analisi minerale tissutale vengono analizzati sia gli elementi essenziali che i metalli tossici; il quadro analitico viene interpretato con il metodo originale Mineral Test a cui consegue una integrazione personalizzata con i minerali e vitamine (senza farmaci) in formulazione galenica, per l'eliminazione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



alla ricerca di un sorriso smagliante

dr. Paolo Pasquali

Ll martellante sistema mediatico odierno impone con sempre maggiore insistenza dei parametri estetici cui sembra impossibile sottrarsi. Ottenere in qualsiasi modo un impeccabile aspetto da esteriorizzare con sicurezza, è l'obiettivo di chi non teme bisturi o lunghi trattamenti estetici.

Avere denti sani e belli ad ogni età è importante non solo per la salute e il benessere di tutto l'organismo, ma è anche fondamentale per l'estetica del nostro viso.

Un bel sorriso aiuta nel lavoro, nella vita affettiva, nelle relazioni

sociali, in altre parole aiuta a stare bene con se stessi e con gli altri.


Tutte le branche dell'odontoiatria perseguono a tutti i costi l'estetica: l'Ortodonzia ricorrendo a innovative tecniche ideali anche per gli adulti, la conservativa attraverso la sostituzione delle vecchie amalgame di colore metallico con intarsi in ceramica e materiali compositi di elevata valenza estetica, l'Odontoiatria protesica ricorrendo sempre più frequentemente ad impianti osteo-integrati senza dover ricorrere a protesi mobili.

Dentalcity grazie alla collabora-

zione di più specialisti, offre la gamma più completa di servizi e specializzazioni in campo odontoiatrico con particolare attenzione all'estetica. Da anni utilizziamo un nuovo apparecchio ortodontico ideato dallo stesso professionista chiamato "Treppiedi Distal-One" che permette di effettuare trattamenti complessi senza richiedere collaborazione del paziente in quanto permette di abbandonare le tecniche ortodontiche che richiedevano apparecchi mobili per molte ore al giorno come la Trazione extra-orale (baffo) che è stato per molti anni

“l'assillo” di bambini e genitori.

Molta attenzione è riservata ai pazienti in crescita in quanto trattamenti in età precoce grazie ad una accurata diagnosi, possono correggere e prevenire l'instaurarsi di una malocclusione grave.

L'ortodonzia oggi consente anche trattamenti nei pazienti adulti grazie a tecniche sempre più raffinate che non comportano problemi estetici come la tecnica di ortodonzia "invisibile" INVISALIGN grazie al ricorso di mascherine trasparenti e rimovibili per spostare progressivamente gli elementi dentari. 

DENTALCITY®
STUDIO DENTISTICO SPECIALISTICO
dott. Paolo Pasquali
Specialista in ortognatodonzia

SERVIZI

Conservativa
Ortodonzia
Pedodonzia
Chirurgia orale
Parodontologia
Implantologia
Protesi fissa e mobile
Igiene orale e profilassi
Estetica dentale e periorale
Sbiancamento dentale con laser
Radiologia
(RX Endorali, OPT, Teleradiografie digitali a basso dosaggio)
Telecamera endorale

*professionalità
ricerca
esperienza*

SEDI

SFORZACOSTA

Via Tano, 62 - tel. 0733.202619

MONTECASSIANO

Via Matteotti, 3 - tel. 0733.598992

TOLENTINO

Via Don Minzoni, 1 - tel. 0733.972379

INFO

dott. PAOLO PASQUALI

360.488270

www.dentalcity.si

info@dentalcity.si

www.orthonews.eu

info@orthonews.eu



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

agricoltura biologica e agricoltura organica

Alberto Gagliardi

Sempre più frequentemente si parla di alimentazione biologica e organica, ma spesso l'argomento non è chiaro a tutti. La coltivazione biologica, al contrario di quanto si possa pensare, non è molto recente. I molti popoli dediti alla coltivazione, infatti, hanno sempre cercato di dare vita ad un'agricoltura rispettosa della natura e realizzata senza impiegare prodotti nocivi. Purtroppo con il passare del tempo i mercati hanno richiesto una produzione sempre più massiva, ma soprattutto sempre con un canone "estetico" alto (frutta e verdura bella da vedere sui banconi di vendita), abituando così i consumatori a ricercare prodotti agricoli esteticamente perfetti.

Inevitabilmente se non vengono impiegati diserbanti o fertilizzanti accade spesso che gli insetti attacchino porzioni del raccolto diminuendone considerevolmente la produttività e l'aspetto

estetico sia della frutta che della verdura.

L'agricoltura biologica è un tipo di agricoltura che considera l'intero ecosistema agricolo, sfrutta la naturale fertilità del suolo favorendola solamente con interventi ben definiti, limita o



esclude l'utilizzo di prodotti di sintesi e degli organismi geneticamente modificati (OGM), incentiva la biodiversità dell'ambiente in cui opera.

Per biodiversità si intende la diversità delle colture che naturalmente crescono nella terra. L'agricoltura massiva ha portato allo sfruttamento del terreno,

poiché un tempo le persone coltivavano la terra alternando le piantagioni, per dare la possibilità alla terra di rigenerarsi e quindi di dare frutti migliori senza impiegare diserbanti o concimi. A causa della richiesta di mercato alcune piantagioni

continuano per anni ad essere lavorate con gli stessi vegetali e ciò porta ad un impoverimento del suolo, che può essere supplito solamente con l'aggiunta di fertilizzanti di origine chimica. Al contempo, il cambiamento climatico ha portato alla comparsa di insetti e di batteri che prima non erano presenti e che quindi

vengono debellati per non rovinare i raccolti, spesso impiegando prodotti nocivi.

L'agricoltura bio si impegna a salvaguardare l'aspetto delle biodiversità e quindi a proporre un'agricoltura rispettosa del terreno, dove i prodotti aggiunti sono valutati positivamente dalle commissioni tecniche dei singoli Stati e che quindi si rivela rispettosa della salute umana e della terra stessa. Da questo deriva che a volte i prodotti possono essere più 'bruttini' rispetto a quelli non bio, ma non sono contaminati da elementi chimici. Allo stesso tempo l'agricoltura bio non contempla l'impiego di prodotti geneticamente modificati, gli OGM, ovvero i vegetali dove i semi sono stati modificati geneticamente per dare frutti più belli e appetibili.

Agricoltura organica: cosa è?

Mentre l'agricoltura biologica permette l'utilizzo se pur limitato di alcuni prodotti chimici



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

nella coltivazione, l'agricoltura organica prevede che siano impiegati prodotti di cura o fertilizzanti e concimi di sola origine naturale. Questa tipologia di agricoltura nata circa trent'anni fa in America Latina, attinge dalle proprietà dell'agricoltura bio, con lo scopo di rigenerare il terreno mediante la coltivazione, quindi di renderlo fruttuoso senza mai sconvolgerlo con tecniche nemiche della terra. Si tratta di una tecnica agricola che di base è poco costosa, in quanto impiega solo prodotti di origine naturale, ma che a causa della condizione del mercato e della bassa produttività del raccolto, diviene molto più costosa della normale agricoltura, almeno su grande scala. Un esempio di agricoltura orga-

nica può essere l'impiego di certi vegetali macerati per eliminare i parassiti delle piante. Tecniche naturali, quindi, che però richiedono tempo e passione, caratteristiche che molto spesso mancano nel mercato tradizionale.

Perché l'agricoltura bio e organica costa di più?

I fondamentali motivi per cui l'agricoltura di tipo bio e organica costa di più rispetto a quella tradizionale, derivano dal fatto che con queste tecniche di coltivazione il raccolto è sempre di quantità inferiore rispetto a quello ottenuto con metodi tradizionali. Inoltre la cura della coltivazione bio e organica presuppone l'impiego di tecniche particolari e prodotti assoluta-

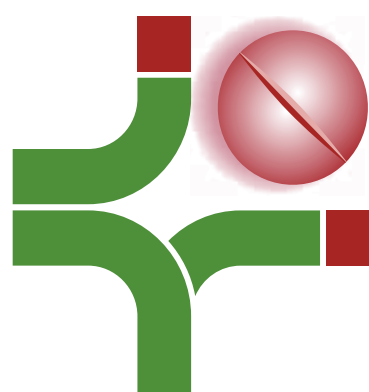
mente naturali che portano ad un utilizzo di risorse umane e di costi di gestione sicuramente maggiori ad altri metodi.

Ma questo costo leggermente superiore di questi prodotti è ampiamente giustificato dal fatto che oggi iniziare un percorso di salute rivolto alla prevenzione accompagnato da un corretto stile di vita deve iniziare a tavola: consumare frutta e verdura bio, ma anche affidarsi a prodotti che contengono cereali, a carni e pesci coltivati e allevati secondo i criteri del biologico significa fare una scelta che guarda alla salute prima di ogni altra cosa.

Oggi mettersi al riparo dai pesticidi, dai metalli pesanti e dai cibi OGM è molto difficile, in quanto non esistono parametri perché una persona possa sco-

prire in autonomia la bontà di un alimento. Inoltre l'uso di alcuni pesticidi sta sterminando le api, che oltre importanti per la produzione di miele lo sono anche nella nostra dieta. Recenti studi hanno inoltre dimostrato che queste sostanze di sintesi intervengono pericolosamente sulla nostra salute causando negli ultimi anni un incremento di alcune patologie come tumori in bambini e adulti, autismo e patologie neuro-degenerative come il Parkinson.

Il consiglio è sicuramente quello di aumentare la percentuale di cibi ottenuti con metodi naturali, biologici e organici per arrivare al punto di avere sotto controllo le sostanze che ingeriamo ogni giorno e che diventino per tutti noi fonte di benessere e salute. 🌱



FARMACIA

ORTOPEDIA

PETRACCI

del Dr. Marco Petracchi

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

caffè: storia e benefici

Alberto Gagliardi



La maggior parte delle fonti cita come l'inizio della coltivazione di caffè l'anno 575. Anno in cui è iniziata la coltivazione di caffè in Yemen. Nel porto della città araba di Mokha (Moca) si è creato un centro per commercio del caffè, che era di grande importanza fino al XV secolo, quando la coltivazione era ormai diffusa. Il caffè, nonostante gli sforzi degli arabi di mantenere il monopolio della coltivazione cominciò a diffondersi in tutto il mondo. Così pian piano è iniziata la coltivazione in Sri Lanka, Java, l'isola di Sumatra, così come in Centro e Sud America. Ma sono nate piantagioni anche in Guyana, Cuba e in Giamaica, dove nel 1730 hanno dato le basi della famosa varietà di "Jamaica Blue Mountain". Alla fine del XIX secolo la coltivazione del caffè è tornata nel continente africano, quindi nella sua casa di origine, grazie a dei coloni britannici che realizzarono le piantagioni di caffè in Kenya e in Uganda.

Nel 1896 iniziarono a crescere le prime piante di caffè anche nel Queensland, in Australia.

L'espresso come lo conosciamo oggi, è nato leggermente più tardi, precisamente nel ventesimo secolo e nel 1901 Luigi Bezzera realizzò la prima macchina per caffè espresso. La cultura del caffè espresso sulla penisola appenninica ha saldamente messo le radici e si diffuse gradualmente in altri paesi.

Bere caffè è espressione di un rito e allo stesso tempo è un'occasione di incontro, una parte del risveglio mattutino o siesta. Il caffè può superare le barriere culturali e linguistiche, è diventato letteralmente un fenomeno planetario. Il caffè è forse dopo l'acqua una delle bevande più diffuse al mondo, sebbene in ogni paese questo venga preparato secondo specifiche tradizioni locali. Noi lo conosciamo espresso, ristretto, macchiato, lungo, corto, ma quali sono le proprietà?

Non zuccherato, ha solo sei calorie per 100ml. Il caffè contiene

anche modeste quantità di vitamine, sali minerali e composti fenolici antiossidanti, ma gli effetti che manifesta sull'organismo sono dovuti essenzialmente al suo principale principio attivo: la caffeina.


La caffeina è una sostanza stimolante per il sistema nervoso che combatte la sonnolenza, favorisce la digestione e stimola la tiroide.

Il caffè ha numerose proprietà benefiche ma le dosi non devono mai eccedere quelle consentite (il tetto massimo corrisponde a tre tazzine al giorno), altrimenti si può andare incontro ad effetti quali ansia e nervosismo, accelerazione della frequenza cardiaca, peggiorare stati di osteoporosi, invecchiare la pelle ed ingiallire i denti.

Considerato quindi che la caffeina è la sostanza prima protagonista di questa bevanda, andiamo a vedere quanta ne è contenuta in una tazzina: la quantità di caffeina in una tazzina di espresso è pari a 85 mg, mentre una tazzina

di caffè ottenuto da moka mostra quantità variabili da 80 a 120 mg, il caffè solubile ne contiene da 60 a 80 mg a tazzina e da 60 a 150 mg nel caffè americano. Ovviamente esiste anche il caffè decaffeinato che permette di berne quantità superiori senza il rischio di eccedere con l'assunzione di caffeina.

Molti studi hanno provato che il caffè ha effetti positivi sul cervello e sull'umore e sembrerebbe ridurre l'incidenza dell'Alzheimer. Il caffè, nelle giuste dosi favorisce anche l'attività epatica e ridurrebbe i rischi di gravi patologie al fegato quale la cirrosi. Altro studio ha evidenziato che le sostanze antiossidanti contenute nel caffè vengono più facilmente assorbite rispetto a quelle presenti in frutta e verdura.

Insomma, bere la giusta dose di caffè giornaliera fa bene al corpo e alla mente e ci permette spesso di socializzare e condividere importanti minuti insieme ad altre persone. 



Negozio specializzato nella vendita di

**Tè - Tisane
Caffè sfusi provenienti
da tutto il mondo**



Via Natali 35 Sforzacosta di Macerata

Tel. 380.3508516

www.artep.te.it



accademia di scienza yoga

Lo yoga è una scienza pragmatica che esiste da sempre. È eterna, imperitura e si occupa di accompagnare l'uomo sul sentiero spirituale per farlo ritornare alla sua divina origine.

La parola yoga, derivata dalla radice sanscrita "yug" che significa unire, legare assieme, sta a indicare l'unione tra l'uomo e Dio, il piccolo Sé e il grande Sé.

La pratica costante di specifiche tecniche fisiche, psicologiche, psicosomatiche e spirituali proposte dalla Accademia di scienza yoga ha il preciso scopo di rendere

il corpo permeabile e ricettivo all'energia vitale, ricaricandolo poiché, agendo a livello fisico, mentale, emozionale e spirituale, permette di produrre un cambiamento considerevole in positivo della mente umana e di giungere al completo dominio di tutte le dimensioni della coscienza individuale.

La Scienza yoga postula l'esistenza di un sistema energetico complesso che anima il corpo umano e che rimane invisibile, ad oggi, agli strumenti di indagine scientifica. È l'energia vitale che per popolarità si diversifica, in apparenza,

in due forze antagoniste ma complementari prana-āpana, che pervade il corpo umano e lo collega alle energie universali. L'energia vitale si diffonde nell'organismo umano attraverso una dettagliatissima serie di canali energetici (nadi) e viene utilizzata dall'organismo grazie ai numerosi trasformatori presenti in corrispondenza delle varie zone del corpo: i chakra. Come viene trasformata questa energia sottile in energia biochimica? Attraverso le ghiandole associate ai chakra, di cui appaiono come traduzioni fisiologiche. La vasta serie di esercizi da

noi proposti permette di acquisire il progressivo controllo della suddetta energia vitale e conseguentemente potenziare la circolazione della stessa entro il corpo umano. Inoltre non va dimenticato il potere creativo e trasformativo della respirazione controllata e consapevole. Le tecniche proposte dalla nostra Accademia sono in linea con i più recenti studi di psiconeuroendocrinoimmunologia fondata dalla scienziata Candace Pert che cancellano la vecchia divisione mente-corpo e fondano un nuovo modello psicosomatico globale in cui l'intenzione, la

CORSI DI YOGA PER ADULTI

- Kriya Yoga, Yoga Tibetano
- Bhakti Yoga, Tecniche Taoiste
- Tecniche scientifiche di rilassamento
- Massaggio Integrale Yoga
- Esercizi per il mal di schiena
- Uso cosciente delle energie
- Gruppi di Meditazione
- Yoga gravidanza
- Yoga per bambini
- Ginnastica Yoga per la Terza Età

- SPECIALE STUDENTI

- **CORSI REGOLARI da Ottobre a Maggio**
(due incontri settimanali)
- **INCONTRI MENSILI** (una domenica al mese)
- **LEZIONI PRATICHE A DOMICILIO**

Accademia di Scienza yoga




Scuola
di formazione
per insegnanti
di metodo

parola, il pensiero modellano fisicamente lo stesso corpo fisico. Infatti se le nostre tecniche vengono effettuate con regolarità per lunghi periodi di tempo, hanno la capacità di rendere efficiente la maggior parte dei parametri medici volti a definire un individuo in ottima salute e con una perfetta forma fisica. Quando anche il respiro si calma e diventa

più lento, il controllo sul corpo è così forte che l'essere rilassati è una conseguenza automatica. La medicina oggi valuta come fondamentale per l'efficienza del metabolismo cellulare lo stato di equilibrio energetico dell'intero organismo.

In che modo è possibile realizzare tutto questo? L'energia vitale presente in ogni essere umano,

può essere particolarmente controllata attraverso i meccanismi attivi di volontà, immaginazione e concentrazione che sintetizziamo con il termine "suggestione" a cui attribuiamo un significato ben più esteso e profondo rispetto all'uso comune, in quanto principio più importante della creazione e causa fondamentale di ogni manifestazione mentale. Inoltre i nostri centri nervosi sono plastici, malleabili, capaci di superare eventuali circuiti danneggiati costruendo reti neuronali alternative; motore di questa neuroplasticità è il potere della mente supportato da volontà, immaginazione e concentrazione. Dalle ricerche effettuate dagli scienziati è stato accertato che solo il 2% del nostro DNA serve a produrre le proteine ne-

cessarie al sostentamento delle cellule e dell'intero corpo, il rimanente 98% viene considerato "Junk DNA" cioè DNA spazzatura. Eppure sembra sia proprio questo 98% "Junk DNA" che permette al pensiero di modificare comportamento e struttura secondo nostro intendimento. Poiché il DNA è chiuso nel nucleo della cellula è l'RNA messaggero (molecola più semplice) o meglio ancora il micro-RNA, cioè la parte più piccola dell'RNA, che traghetta le informazioni dal citoplasma al nucleo. È proprio sul micro-RNA che gli esercizi e le tecniche proposte dalla nostra Accademia vanno ad agire in modo preciso e diretto, purché lo si pratichi con grande determinazione e assoluta convinzione. 



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 -

rifugio per cani randagi "Monti Azzurri"

Il Rifugio è una struttura realizzata a Tolentino (MC) agli inizi degli anni duemila e successivamente ampliata, dall'Unione Montana dei Monti Azzurri su delega di tutti i Comuni membri della medesima, destinata a risolvere il problema del ricovero dei cani randagi sul territorio comunitario ed – ove possibile – anche di altri Comuni della Provincia. Il Rifugio rispetta le prescrizioni della vigente legislazione ed è stato progettato

e costruito in collaborazione con il Servizio veterinario della Zona Territoriale 9 ASUR Marche ed il volontariato.

Adozioni Adottare un cane è un grande gesto di civiltà. Ogni anno in Italia vengono abbandonati circa 150.000 cani. La maggior parte di essi finisce in un rifugio dopo la cattura, per altri la vita finisce sotto le ruote di un'automobile. La vita in un rifugio, anche quello più confortevole, non può sostituire l'affetto di un



padrone. Un cane può dare molto a chi lo adotta, sia esso un cucciolo che, soprattutto, un cane adulto. Adottando un cane si assicura la compagnia di un animale fedele e si è spinti ad averne cura come si deve. Di sicuro riceveremo da lui tutto l'affetto, la compagnia e la gioia che un cane può dare. Rivolgendoti al rifugio potrai adottare gratuitamente un cane che è già vaccinato e sterilizzato. Se ti senti pronto per avere un nuovo vero amico, passa al rifugio! Se adotti un cane con patologia cronica e/o anziano (età superiore a 10 anni) la Comunità Montana si accolla le spese sanitarie e farmaceutiche attraverso i servizi del rifugio.

Ricorda che una volta che hai adottato il cane devi recarti presso gli uffici della ASUR Servizio Veterinario per la voltura a tuo nome del microcip. Inoltre puoi anche recarti al

canile per coccolare e portare a passeggio il tuo nuovo amico. Da noi trovi anche questi servizi:

- Ricovero cani randagi provenienti dai Comuni dell'Unione Montana
- Ricovero cani di cittadini residenti nei comuni dell'Unione Montana obbligati a conferire il cane per provvedimenti di autorità pubbliche
- Ricovero cani randagi provenienti da altri Comuni della ASUR Zona territoriale 9 Previa autorizzazione dell'Unione Montana sulla scorta delle disponibilità di posti
- Servizio custodia cani a pagamento Previa autorizzazione dell'Unione Montana sulla scorta delle disponibilità di posti

I nostri recapiti sono:
Località Rotondo a Tolentino (MC) Tel. 0733 966523 mail: canile@montiazzurri.it






PARAFARMACIA e VETERINARIA GI.GA.VET Srl



TOLENTINO Viale Benadduci 26 - Tel 0733 974502

Elixir

www.elixyr.it - Seguici su 
Anno III numero 10
Settembre 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:

Alberto Ermini
Mariantonietta Cerquetella
Enrico Falistocco
Gerardo Rossi
Paolo Pasquali
Alberto Gagliardi

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.



**ORTOPEDIA
ADRIANO MARCELLETTI**



SANITARIA

Carrozine - Ausili per il bagno, Prodotti per incontinenza
Deambulatori - Stampelle - Ausili antidecubito - Cyclette
Elettrostimolatori - Tens - Magnetoterapia
Misuratori di pressione - Apparecchi per aerosolterapia
Riabilitatore per ginocchio - Calzature - Plantari
Esame computerizzato del passo - Calze
Corsetteria - Busti - Tutori vari
Convenzionato ASUR - INAIL

Viale XXX Giugno, 48 - TOLENTINO (MC)
Tel. e Fax 0733.974671 - adrianomarcelletti@virgilio.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