

Eliscyze

Benessere come stile di vita

IN QUESTO NUMERO:

**Attraversare l'inverno
in salute**

**Risonanza magnetica
aperta**

**Linfodrenaggio:
una particolare tecnica
di massaggio**

**Consigli per i
pranzi e cenoni
delle feste**

**La qualità
del sonno**





editoriale

È di nuovo Natale. Nei borghi e nelle città si respira aria di festa, nelle case iniziano i preparativi per le grandi abbuffate. E come ogni anno Elixyr vuole offrire a tutti voi, affezionati lettori, alcuni consigli utili per affrontare questo periodo nel migliore dei modi. Tre le principali cose da tenere sott'occhio: **l'ansia di affrontare i pasti natalizi** e di mettere su qualche chilo di troppo: vivete con serenità i pasti natalizi, ma fate attenzione nei giorni che li separano, molto più importanti per prevenire e preservare la salute; la **buona qualità del sonno** e una **difesa naturale contro le malattie invernali**. Perché se la nostra immunità scende al di sotto di un livello critico, batteri e virus hanno un grande vantaggio per poter attecchire sul nostro organismo. Per evitare tutto ciò è necessario "ricaricare" il corpo di alcune sostanze naturali, indispensabili come scudi, per la nostra salute.

Parlando invece di diagnostica per immagini, una eccellenza delle strutture mediche marchigiane, ASSOCIATI FISIOMED di Sforzacosta (MC), propone l'esame della **Risonanza Magnetica**, che rappresenta oggi uno dei mezzi più efficaci ed innocui, per la valutazione dello stato di salute di moltissime parti del nostro corpo. Presso questo centro, potete farla senza liste di attesa ed ottenere il referto immediatamente, perché ASSOCIATI FISIOMED sa quanto sia importante fornirvi accurate indicazioni diagnostiche per la vostra salute.

A Natale avviene uno dei riti più antichi e tradizionali della storia dell'uomo, lo scambio dei doni. Regalare qualcosa a qualcuno è un gesto relazionale che rivela un certo impatto emotivo: con l'azione del dono inviamo un messaggio a colui che lo riceve e sveliamo una parte di noi stessi che si manifesta nella scelta di quel determinato regalo per quella specifica persona.

Regalare non solo agli altri ma anche a noi stessi una porzione di benessere e salute, tenendo presente quelle che sono le abitudini e i corretti stili di vita che possano migliorarci e preservarci dalle insidie dettate dalla frenetica vita moderna, scegliendo i prodotti e i cibi che ci possano aiutare in questo.

Tenendo sempre a mente che tutti noi "siamo quello che mangiamo", abbiamo preparato una importante novità di questa ultima edizione del 2016, un approfondimento, che troverete allegato a questo numero di Elixyr, dedicato al cibo, dove esperti del settore ci consigliano cosa mangiare, come mangiare e come cucinare, con fantastiche ricette da provare subito ai fornelli durante le feste.

Un pensiero va a tutte le persone che stanno vivendo momenti difficili a causa del terremoto che ha colpito la nostra provincia. A loro e a voi tutti auguro un felice Natale ed un sereno 2017!

Alberto Jagliardi

sommario

3

Attraversare l'inverno in salute

5

Risonanza Magnetica Aperta

7

Perché la vita è preziosa

11

Linfodrenaggio:
una particolare tecnica di massaggio

13

Importanza dei doni

16

Consigli per i pranzi e cenoni delle feste

18

La qualità del sonno

22

Protezione dei nostri amici
a quattro zampe



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

Attraversare l'inverno in salute

Alberto Gagliardi

La salute durante il periodo invernale è condizionata da diversi fattori. Modifiche repentine della temperatura, alto tasso di umidità, esposizione al sole ridotta, maggior flusso di batteri e virus, diminuzione delle vitamine a causa della dieta. Infatti con la minore assunzione di verdura fresca e frutta, vanno a diminuire l'assunzione di alcune vitamine in particolar modo la C, così come diminuisce l'assimilazione della vitamina D causata dalla ridotta esposizione al sole. Tutte queste condizioni causano inevitabilmente un indebolimento del nostro sistema immunitario, soprattutto se ciò associato ad una minore intensità di attività sportive o movimento in genere. Se la nostra immunità scende al di sotto di un livello critico, batteri e virus hanno un grande vantaggio a poter attecchire sul nostro corpo. Infatti la manifestazione più comune delle

malattie invernali sono quelle del tratto respiratorio superiore, come ad esempio il raffreddore, influenza o tonsillite. Per evitare tutto ciò è necessario "ricaricare" il corpo di queste sostanze. Come abbiamo già detto, in particolare la mancanza di vitamina D, C, così come lo zinco, selenio e acido folico (vitamina B9).

Per sopperire alla mancanza di queste importanti sostanze si può provvedere e prevenire tramite degli integratori alimentari. Negli ultimi anni infatti numerosi sono gli studi effettuati per produrre nuovi integratori atti a difenderci e proteggerci dai mali dell'inverno. In particolar modo è stato scientificamente provato che una sostanza naturale estratta da un fungo, se assunta regolarmente per un certo periodo di tempo interviene in maniera decisamente favorevole alla protezione dalle patologie invernali e non solo. Questa sostanza chiamata Beta

Glucano è un potente immunostimolante che attiva direttamente i recettori delle cellule immunitarie.

In altre parole si 'acquista' una maggiore attività fagocitaria delle cellule predisposte (macrofagi e linfociti T) a combattere virus e batteri. Il Beta Glucano è una sostanza naturale che troviamo comunemente nella dieta (cereali, lievito, alcuni funghi) ma in piccolissime concentrazioni. Assumendo quindi questa sostanza tramite integratore alimentare con la giusta concentrazione e un elevato grado di purezza, si riesce a migliorare notevolmente il nostro sistema immunitario in modo assolutamente naturale e senza alcun tipo di effetti collaterali.



È consigliato a tutte le persone con un sistema immunitario indebolito e compromesso e nei bambini. Studi hanno dimostrato che il Beta Glucano è di grande importanza nel promuovere l'immunità non solo quando siamo malati, ma anche per l'uso preventivo, riducendo la possibilità di contrarre malattie. Un'azione fortemente sinergica si ha utilizzando insieme alla vitamina C.

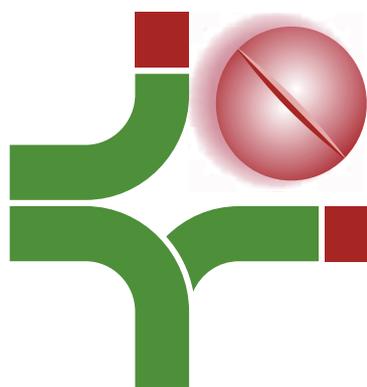


Natures Beta Glucan 500

La migliore protezione per i malanni dell'inverno
Disponibile in tutte le farmacie e erboristerie



Importato e distribuito da:
Via Natali 35, Macerata tel. 380 3508516



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

Rispettiamo l'Ambiente!

Pulizia della casa senza detersivo!

Prodotti in Microfibra



Cura la tua salute e dei tuoi cari,
evitando infezioni e/o allergie
dovute alle sostanze chimiche
rilasciate dai detersivi tradizionali.

PER INFO: Giulietta 333 1392347

Risonanza Magnetica Aperta

Nuove tecnologie diagnostiche presso il centro medico di Sforzacosta, Associati Fisiomed

La risonanza magnetica aperta è un esame diagnostico che permette

- di ottenere immagini dettagliate del cervello e della colonna vertebrale, degli organi interni e di tutte le articolazioni (spalla, gomito, polso, mano, ginocchio, caviglia, piede)
- riesce a fornire ottime informazioni anche in campo traumatologico, oncologico, ortopedico, cardiologico e gastroenterologico senza effettuare operazioni chirurgiche o somministrare pericolose radiazioni ionizzanti.
- la Risonanza Magnetica NON usa i Raggi X

Ideata e messa a punto intorno al 1980, la risonanza magnetica

ha subito nel corso degli anni un costante processo di evoluzione tecnologica. Oggi, grazie alla sua estrema precisione diagnostica e all'assenza quasi totale di effetti collaterali, si è conquistata un ruolo di primaria importanza nella diagnosi di numerosissime malattie. La risonanza magnetica viene impiegata con successo per ottenere immagini dettagliate di molti tessuti. La qualità dei risultati consente di apprezzare particolari non rilevabili con altre tecniche diagnostiche.

La risonanza magnetica è un'indagine sicura e del tutto innocua per l'organismo umano. L'assenza di radiazioni la rende particolarmente adatta anche per la ripetizione di esami a breve distanza di tempo.

Come prepararsi alla Risonanza Magnetica Aperta senza mezzo di contrasto

Questa tipologia risonanza magnetica generalmente non richiede il digiuno o l'osservanza di diete particolari, per cui il paziente è completamente libero di alimentarsi secondo le proprie preferenze. Prima dell'esame il soggetto è invitato a togliersi qualsiasi oggetto o indumento contenente parti metalliche (borse, gioielli, cinture, portafoglio, scarpe ecc.). Insieme al medico o al personale addetto verrà compilato un questionario per accertarsi che non vi siano controindicazioni all'esame.

Come prepararsi alla Risonanza Magnetica Aperta con il mezzo di contrasto

Questa tipologia di Risonanza Magnetica richiede:

- presentarsi il giorno dell'esame a digiuno da almeno 6 ore e
- il risultato recente dell'emocromo, dell'elettroforesi sieroproteica e dosaggio della CREATININEMIA
- Presentarsi all'esame senza piercing, orecchini.
- Si raccomanda di portare tutta la documentazione clinica e radiologica in possesso. Prima dell'esame il soggetto è invitato a togliersi qualsiasi oggetto o indumento contenente parti metalliche (borse, gioielli, cinture, portafoglio, scarpe ecc.). Insieme al medico o al personale addetto verrà compilato un questionario per accertarsi che non vi siano controindicazioni all'esame. 

DURATA DELL'ESAME

La durata media dell'esame è generalmente compresa tra i trenta ed i quaranta minuti.

CURIOSITÀ

Ecco alcuni diminutivi con cui viene definita la risonanza magnetica:

- Rmn polso = Risonanza Magnetica nucleare del polso
- Rmn con Mdc = Risonanza Magnetica Nucleare con il Mezzo di Contrasto
- Rmn Gaudolinio = Risonanza Magnetica nucleare con gaudolinio
- Rmn con/senza Mdc = Risonanza Magnetica con e senza Mezzo di Contrasto



VOGLIO SAPERNE DI PIU'



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





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** **PIAZZAITALIA** **Bata** **7 days** **50%** **Self**
MACERATA - PIEDIRIPA centrovaldichienti.it 

CLICK CAFÉ[®]

CAFFÈ TÈ TISANE INFUSI

 Caffè in grani | Cialde | Capsule

 Tè | Tisane | Infusi

 Idee regalo | Accessori

 Cioccolateria | Biscotteria

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

Perché la vita è preziosa

Il mondo si sta evolvendo come anche la tecnologia, le abitudini, gli affari, le passioni che ci coinvolgono ogni giorno, ci mette di fronte ad una nuova evoluzione della specie umana, dandoti maggiori opportunità più di quelle che potresti immaginare, dunque è anche importante essere al posto giusto nel momento giusto, dove la comunicazione, la miniaturizzazione, l'interazione umana e le biotecnologie stanno diventando sempre più importanti per la nostra salute e le nostre abitudini.

Questa tecnologia ti permette di sviluppare e creare migliore la tua qualità di vita.

Progettato dall'ing Antonio De Rosa, inventore della famosa macchina fotografica Polaroid che molti di voi ricorderete, **H.e.l.o non è un braccialetto comune.**

Infatti sei consapevole del tuo stato di salute?

H.e.l.o ti dà energia, ti aiuta a migliorare la qualità della vita e a raggiungere uno stato di serenità mentale.

Aiuta il mondo ad andare verso il progresso.

Può essere indossato 24/7 ed è un sistema di monitoraggio costante sullo stato della salute e previsione della malattia, ora a portata di mano.

In tempo reale controlla i parametri vitali e fornisce dati che possono essere utilizzati per

migliorare le vostre scelte di stile di vita, apportando un migliore stato di salute e condizione fisica.

mente il corpo umano, registrando le emozioni, la fatica, la qualità del sonno, l'esercizio fisico, la pressione arteriosa, la

si è in difficoltà.

Con il pulsante di panico è possibile chiamare automaticamente i vostri cari per segnalare di avere un problema, inviando automaticamente anche la posizione GPS.

Con H.e.l.o. è possibile tenere traccia degli organi vitali e importanti parametri per la salute dei vostri cari ed essere avvisati se qualche valore non è nel range corretto.

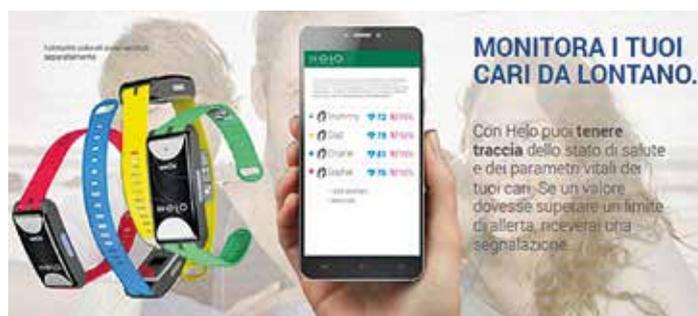
H.e.l.o. non dimentica nulla circa la vostra salute.

Anche se siete a casa, riposo e relax, H.e.l.o. ti dà tutte le informazioni sullo stato del tuo corpo.

Sappiamo che lo stile di vita moderno ci mette in contatto con molti ioni positivi generati da smartphone, computer, apparecchi elettronici, raggi UV e molto altro ancora: un eccesso di ioni positivi nel corpo provoca irrigidimento muscolare, riduce il ciclo metabolico, accelera l'invecchiamento, abbassando le difese immunitarie.

Il cinturino Ipo-allergico in silicone, ospita alcune piastre di titanio con le pietre di germanio puro al 99,99%, Ematite, e sale dell'Himalaya.

L'uso di questi minerali ha dimostrato effetti benefici sul corpo delle persone, come riportato da numerose ricerche scientifiche. EFFETTI BEN NOTI da diversi studi e ricerche presenti in letteratura, que-



A differenza dei braccialetti comuni, H.e.l.o. non si limita a controllare e segnalare i dati fisici, ma ha dei sensori attivi e pietre che influenzano diretta-

mente la frequenza cardiaca ed ECG. Il monitoraggio continuo di H.e.l.o. sarà per voi un amico discreto nella vostra vita. Ma anche un compagno utile se

sti minerali hanno comprovati effetti sul corpo umano. Essi creano un "gap positivo" quando uno ione negativo sostituisce uno positivo, eliminando gli ioni positivi in eccesso. Questo aiuta il corpo a mantenere il suo equilibrio, rilassare i muscoli e ridurre il panico.

Le pietre emettono un'alta percentuale di raggi infrarossi a microonde (raggi infrarossi lontani).

Queste onde mettono in vibrazione i due atomi di idrogeno contenuti nell'acqua che surriscaldata fluidifica il sangue migliorando la circolazione sanguigna fino al 300%, migliorando il livello di ossigeno presente in essa, portando ad una migliore qualità del sonno.

Grazie alla applicazione installata sul proprio smartphone, è possibile monitorare gli effetti di questi minerali e vederne il loro beneficio sulla salute, sperimentando una migliore qualità del sonno.

Una maggiore percentuale di ossigenazione del sangue e molti altri fattori, con migliaia di suggerimenti circa il vostro stile di vita, per condurre uno stato di vita ottimale e con più umorismo e più positività.

Potremmo ottenere il massimo dei benefici dovuta alla combinazione della tecnologia più recente, con gli effetti benevoli documentati dagli studi scientifici delle pietre di germanio, Ematite, e sale dell'Himalaya.

Prenditi cura di te stesso, avendo un prodotto unico che combina le più avanzate previsioni su salute e malattie con i benefici studiati di pietre e



minerali, investi nella tua salute, con le caratteristiche di H.E.L.O.

Con Guardian, puoi impostare allarmi e notifiche se le tue misurazioni non rientrano tra i valori standard.

Inserisci i valori minimi e massimi per gli allarmi e l'App Halo invierà notifiche ai tuoi contatti SOS o WeCare, controlli i tuoi segnali vitali da remoto, aggiungi 3 persone da contattare se sei in difficoltà, premendo due volte il bottone di H.e.l.o. viene lanciata una chiamata di emergenza, tieni traccia dei tuoi passi, distanza e calorie bruciate, misura il tuo Stress, sbalzi d'umore e felicità. Ora puoi collaborare nello sviluppo dell'App di H.e.l.o. grazie al sistema di feedback disponibile per ogni misurazione.

Grazie ad esso, puoi valutare quanto ritieni accurata la misurazione, il che aiuterà lo sviluppo e il miglioramento della tua applicazione.

Grazie alla nuova pagina di aiuto, disponibile dal menù funzionale, potrai imparare le

nuove caratteristiche e procedure.

All'interno dell'app stessa, potrai ora accedere ai tutorial e



imparare come effettuare la maggior parte delle misurazioni. Per la prima volta, l'uso combinato della tecnologia più moderna applicata alla prevenzione sulla salute con l'effetto ben documentata di pietre e minerali in un prodotto unico.



Per acquisto e informazioni

responsabile nazionale
ANTONIO SORLINI
tel. **337.419825**

responsabile di zona
GIOVANNA MARCHIONNI
tel. **331.4473189**



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 ORTOPIEDIA 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 GI.GA.VET Viale Benaducci 26 Tolentino
T. 0733 974502 / gigavetsrl@gmail.com

SANITARIA ORTOPIEDIA 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@gemindiagnostica.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)

GELATERIA LA GOLOSA Via Martiri Belfiore 1 Civitanova Marche
T. 0733 774502 - lagolosagelatoartigianale@gmail.com
(gelato artigianale vegano e tradizionale)

GIOVANNA MARCHIONNI T. 331 4473189 - gvnmarchionni@gmail.com
promoter e consulente commerciale

BIOBOTTEGA Via Enrico Mattei 177 Corridonia
(presso Corridomia Shopping Center) T. 0733 1825519

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

Linfodrenaggio: una particolare tecnica di massaggio

Vincenzo Di Costanzo, fisioterapista presso il centro medico Associati Fisiomed

Lil metodo Vodder di Linfodrenaggio Manuale nasce intorno agli anni '30, da una brillante intuizione di Emil Vodder un fisioterapista danese, che sostenuto dalla moglie e da medici fisiologi sempre più interessati agli effetti del metodo, ha dedicato gran parte della sua vita allo studio del sistema linfatico al fine di perfezionare la sua tecnica e dimostrarne la validità scientifica.

Di cosa si tratta

Il linfodrenaggio manuale di Vodder è una particolare tecnica di massaggio che permette il drenaggio linfatico dai tessuti, favorendo spostamento di liquidi, di proteine e cellule immunitarie ed eliminazione di cataboliti e scorie varie a beneficio della circolazione tissutale. La tecnica secondo il Dr. Vodder eseguita con movimenti armonici, lenti e ritmici al fine di rispettare i parametri fisiologici del deflusso linfatico e non indurre stimoli che possano provocare "spasmi dei vasi linfatici".

Oltre all'azione drenante dei tessuti, il linfodrenaggio manuale ha

- un'azione sulla conduzione del



dolore (effetto antalgico)

- un'azione sul sistema neurovegetativo, in particolare sul sistema parasimpatico
- provoca quindi una inibizione del tono muscolare e un miglioramento del trofismo tessutale.

Si ipotizza anche un effetto sul sistema immunitario con il conseguente aumento delle difese dell'organismo.

L'effetto del linfodrenaggio manuale consiste in gran parte in una eliminazione meccanica dal tessuto dei liquidi e degli elementi in essi esistenti; la tecnica del massaggio, per essere efficace, deve essere eseguita correttamente rispettando sia la direzione di flusso della linfa verso le stazioni linfonodali che la pressione nelle diverse manovre. Per poter applicare questa tecnica di massaggio è necessaria una specifica preparazione del Fisioterapista o Massofisioterapista con la frequenza ad un corso di formazione che gli permetta di acquisire la manua-

lità adeguata per poter lavorare sul paziente e ottenere gli effetti terapeutici attesi.

Per cosa è indicato?

Il linfodrenaggio trova principale applicazione nel trattamento del linfedema, ma accanto a questo stanno emergendo nuove indicazioni nel trattamento di alcune patologie di carattere ortopedico-riabilitativo, spesso è associato ad altre terapie riabilitative per prevenire e/o curare gli edemi conseguenti a traumi (es. traumi distorsivi) o ad interventi chirurgici (ad esempio nella rimozione chirurgica di linfonodi praticata nella mastectomia per tumori al seno).

Riassumendo schematicamente, le indicazioni al linfodrenaggio sono le seguenti:

- Edemi
- Linfedemi
- Sinusiti, faringiti, tonsilliti
- Coxartrosi
- Sindrome da conflitto di spalla (impingement)

- Gravidanza, edemi arti inferiori, allattamento
- Tromboflebitisolo dopoeparina

Quali sono gli effetti e i benefici?

Già dopo la prima seduta di linfodrenaggio il paziente prova un beneficio immediato, poiché riducendosi il gonfiore tipico dell'edema, si avverte un senso di leggerezza. Proprio per effetto del drenaggio avvenuto è inoltre facile che il paziente avverta, dopo un periodo più o meno breve, lo stimolo di urinare.

Controindicazioni?

Le controindicazioni al linfodrenaggio le possiamo dividere in controindicazioni assolute e relative che necessitano dunque di alcuni accorgimenti.

Tra le controindicazioni assolute troviamo:

- Infezioni acute
- TBC - TUBERCOLOSI
- Tumori in fase di diagnosi e/o terapia

Tra le controindicazioni relative troviamo:

- L'insufficienza renale (trattare prima della dialisi)
- Insufficienza cardiaca (trattare un segmento alla volta). 

VOGLIO SAPERNE DI PIU'



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



La Natura è Vita
da Sabrina

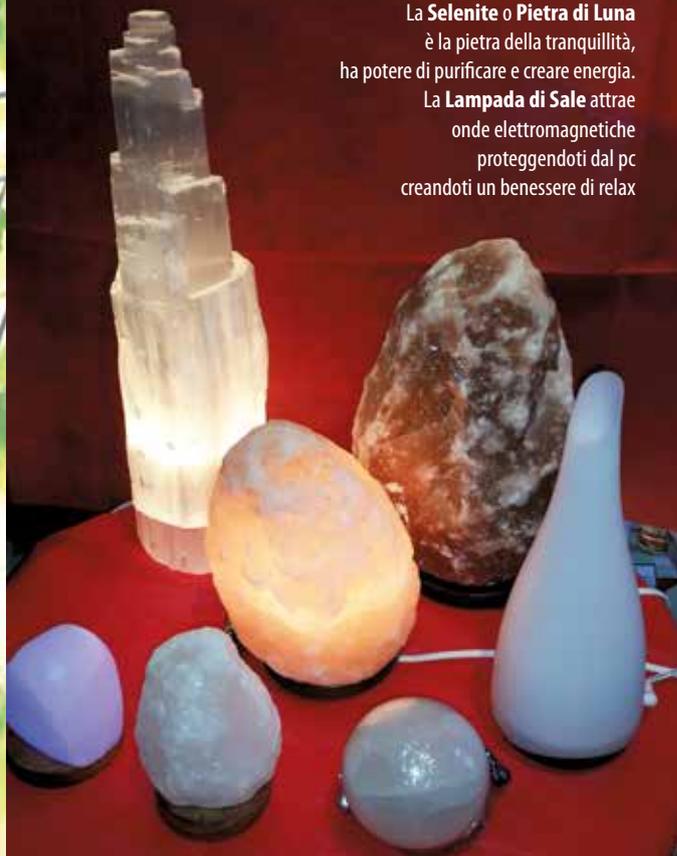
ERBORISTERIA

Piazza Mazzini 54 – Macerata
tel 0733 470783 cell. 349 0894868

Prodotti naturali
Integratori
Caffè verde *The e Infusi*
Solari *Fitocosmesi*
Fragranze profumate
Bigiotteria naturale
Libri di naturologia
... e tanto altro ancora

TROVERETE LAMPADE DI SALE E SELENITE

La **Selenite** o **Pietra di Luna**
è la pietra della tranquillità,
ha potere di purificare e creare energia.
La **Lampada di Sale** attrae
onde elettromagnetiche
proteggendoti dal pc
creandoti un benessere di relax



Manieri®
since 1979

dal 1979 sinonimo di alta qualità, professionalità, passione, è garanzia della migliore artigianalità italiana.

Manieri vuol dire cura dei dettagli, attenzione per i materiali, innovazione, creatività di un sapiente rapporto con la tradizione.



CONTATTI

Tel. (+39) 0733 639371
commerciale@manieribelts.com

OUTLET - SAN SEVERINO

Via F. Bruni, 13 • Z. I. Taccoli
62027 • San Severino Marche (MC)
Tel. +39 0733 645760

OUTLET - MACERATA

Piazza Giuseppe Mazzini, 53
62100 • Macerata

e-SHOP

www.manieribelts.com/e-shop

Made in Italy

Importanza dei doni

dott.ssa Mariantonietta Cerquetella



Uno dei gesti più antichi e tradizionali della storia dell'uomo è quello dello scambio di regali. Regalare qualcosa a qualcuno è un gesto relazionale che rivela un certo impatto emotivo: con l'azione del dono inviamo un messaggio a colui che lo riceve e **sveliamo una parte di noi stessi** che si manifesta nella scelta di quel determinato regalo per quella specifica persona. In questo risiede anche il valore più strettamente psicologico del **"donarsi"**, ossia lasciarsi andare all'altro, mostrare se stessi, tanto una propria idea quanto un'emozione.

Il regalo, quello originale ed autentico, diviene quindi un atto creativo, costruttivo ed intimo. Nella società attuale, purtroppo, **il dono ha perso questo valore originario** assumendo un aspetto più superficiale e consumistico. Può capitare di scegliere un regalo non in base al significato dell'avvenimento da festeggiare, ma in base alla moda e alla pubblicità del momento. La folle corsa nei negozi, la ricerca smodata e spesso obbligata di chissà quale oggetto, l'acquisto di un regalo tanto per farlo ma senza individuare un senso per sé o per l'altro sono comportamenti che tolgono valore al gesto originario. Questa confusione sul **senso del gesto** dipende anche da una confusione di termini.

Diverso è il significato della parola "regalo" da quello del termine "dono".

La parola "regalo" sembra riportarci al significato sociale dello scambio, dove cioè c'è qualcuno che fa qualche cosa in cambio di altri interessi, per mettersi in mostra. Sperimentiamo spesso che molti regali sono fatti con un preciso significato: un'attesa di scambio.

Noi usiamo, però, anche un'altra parola come sinonimo di questa, soprattutto a Natale, ed è la parola dono. L'origine di questa parola è diversa, deriva proprio dal verbo dare, ed indica "ciò che si dà senza attesa di ricompensa". Il dono implica insomma la gratuità del dare, ed il piacere di dimostrare, con il dono, l'affetto ed il significato che quella persona o quella relazione ha per noi. Andando in profondità il dono ci mette "di fronte" alla persona a cui viene fatto e ci fa confrontare con lei; quando il dono diventa "dono di sé", magari in una relazione amorosa o di amicizia, permette di capire quanto riusciamo ad impegnarci in quel rapporto, quanto riusciamo a dare e quanto a "prendere"...oppure quanto ci "tratteniamo". In base a questa lettura donare è anche un rischio, rappresenta un modo di mettersi in discussione, ci costringe a confrontarci con la risposta dell'altro, sia essa posi-

tiva o negativa. In quest'ottica il dono ha anche una natura ambivalente.

Nel risalire alle origini del motivo dell'ambivalenza del dono è significativo ricordare il mito greco del vaso di Pandora. Il vaso di Pandora è un dono agli uomini da parte degli Dei, ma contiene anche tutti i mali che si diffondono per il mondo intero. Non bisogna dimenticare però che al suo interno c'è anche la **Speranza**.

Il dono quindi porta il rischio della sofferenza di donarsi agli altri, ma nello stesso tempo rappresenta la possibilità di proteggersene.

In altre parole donarsi senza remore agli altri può far male ma nello stesso tempo può rappresentare anche la massima felicità.

La tendenza al controllo ci impedisce di entrare in rapporto profondo con gli altri, ma anche

con il senso della vita in generale; tendiamo a trattenere quello che proviamo oppure a metterlo in gioco solo quando ci sentiamo sicuri, quando abbiamo il controllo sugli eventi.

Il cosiddetto "regalo di consumo", quello legato al concetto di "regalia" non è altro che una difesa dal donarsi autentico, una difesa dettata dalla paura dell'altro.

Cosa ostacola il dono autentico, spontaneo, libero? La paura del cambiamento che ci può venire dall'avvicinamento all'altro, dalla novità che la relazione può portare nella nostra vita.

In conclusione nell'esperienza del dono, e del donarsi, si esprime una parte decisiva della vita umana, che è quella che riguarda gli affetti e la ricerca del senso della vita, una ricerca nel mondo della relazione autentica con il mondo. 



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**

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

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

Consigli per i pranzi e cenoni delle feste

dott.ssa Valentina Bernacchini

Lil Natale è alle porte, le strade si accendono di luci e colori ed iniziano i preparativi per condividere questi giorni di festa insieme ai nostri cari. Il tempo scorre in fretta, i preparativi incombono e le giornate diventano sempre più frenetiche. Tutto sembra essere pronto e l'attesa della festa diventa sempre più incalzante, ma dietro la gioia di una festa condivisa a volte si nasconde l'ansia. Proprio così, l'ansia di affrontare i pasti natalizi e di mettere su qualche chilo di troppo, tanto temuto da tutti

noi. Le tavole si imbandiscono a festa, i dolci ci tentano ad ogni pasto, la forza di volontà barcolla e il senso di colpa per qualche sgarro in più ci assale. Ci sentiamo così sopraffatti dalle feste e non sappiamo come affrontare al meglio queste giornate. Niente paura! Ecco per voi qualche consiglio per affrontare con serenità queste occasioni speciali.

1. Osservate il calendario. Nei giorni di festa (rossi) è comprensibile e legittimo partecipare a cene e pranzi sfarzosi, concedendosi qualche ecces-

so in più. Nei giorni lavorativi, a cavallo tra una festività e l'altra, cercate invece di rientrare nella normalità, seguendo un piano alimentare sano ed equilibrato.

2. Mangiate di tutto un po' ma fate attenzione alle porzioni. Organizzate il piatto prima di iniziare a mangiare, senza esagerare con le quantità e avendo cura di riservare uno spazio privilegiato per le verdure. Se per il resto non c'è più spazio è giunto il momento di fermarsi, evitate quindi il bis.

3. Usate piatti bianchi e delle giuste dimensioni. Vedere il piatto pieno, seppur ridotto nelle quantità, sazia la nostra mente, al contempo, il bianco del piatto esalta l'appetibilità del cibo appagando il nostro gusto.

4. Mangiate lentamente e ascoltate il vostro corpo. Riuscirete così a percepire in anticipo quando siete sazi, evitando di assumere cibo in più e di alzarvi da tavola troppo pieni.

5. Introdurrete la verdura ad ogni pasto. Le fibre della




Il Casale
Vicere'
di Dayana Vicerè

C.da Bisio 103,
Sarnano, Italia
per info e prenotazioni rivolgersi a:
Telefono: +39 0733 657610
FAX : +39 0733 657610
E-mail : info@ilcasalevicere.it



verdura ci aiutano a sentirci sazi e a ridurre l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi. Non fatele mai mancare nei vostri banchetti.

6. Non saltate i pasti. Consumate 5 pasti al giorno, 3 principali e 2 spuntini. In questo modo controllerete la fame evitando di arrivare al pasto successivo troppo affamati e di abbandonarvi in abbuffate incontrollate.

7. Mangiate con consapevolezza e senza sensi di colpa. Concedetevi e godetevi le vostre pietanze preferite, ma organizzatevi per alternare pasti liberi abbondanti a pasti più leggeri per recuperare gli eccessi.

8. Fate attenzione agli alcolici. Concedetevi un buon vino ai pasti e un brindisi in compagnia, ma evitateli nei fuori pasto. Queste bevande hanno scarso valore nutritivo e un alto contenuto calorico.

9. Attenzione agli avanzi. Evitare di consumare gli avanzi nei giorni successivi alla festa e di eccedere con gli sprechi. Pianificate bene i pasti, le quantità e la spesa da fare, in modo da ridurre gli sprechi e di guadagnarci in salute.

10. Mantenetevi attivi e dinamici. Praticate attività fisica tutti i giorni per almeno 30 minuti (es. camminata, ecc.), meglio ancora se in compagnia e con tutta la fa-

miglia. Nei giorni di festa il tempo non manca, quindi al bando le scuse e via libera all'attività fisica.

Ricordate che le feste non vanno dal 24 dicembre al 6 gennaio e non sono la causa di tutti i mali! Quindi vivete con serenità i pasti natalizi, ma fate attenzione nei giorni che li separano, molto più importanti nel prevenire e preservare la salute. 



Ordine
Nazionale
Biologi

Dott.ssa Valentina Bernacchini
Biologo Nutrizionista

Studio:
Borgo Sforzacosta, 223
62100 Macerata

Cell 339 75 37 129
valentina.bernacchini@hotmail.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

La qualità del sonno

Dormire è una componente fondamentale della nostra vita. Trascorriamo, infatti, circa un terzo della nostra vita nel sonno e da questo periodo di riposo giornaliero spesso ne consegue la buona qualità di vita del resto della giornata. Per questo dovremmo sempre prestare attenzione ad alcuni fattori, per avere una buona qualità del sonno, tra cui:

a) movimento o sport durante la giornata favorisce indubbiamente la qualità e la profondità del sonno. Unica cosa sconsigliata di farlo la sera tardi in quanto l'adrenalina prodotta dallo sforzo fisico non aiuta ad addormentarsi.

b) una corretta alimentazione durante la cena basata su alimenti non troppo elaborati e non eccessivamente ricchi di

grassi e carboidrati, che diminuiscono notevolmente la qualità del sonno. Preferibilmente consumare verdure e legumi e fare una cena leggera.

c) l'ambiente e i componenti della nostra camera da letto hanno un peso importante sulla qualità del sonno. Per prima regola dormire al buio sicuramente completo induce la nostra ghiandola pineale a produrre la melatonina, un ormone molto importante per il nostro sonno. È sempre consigliabile spegnere inoltre telefoni cellulari, router e qualsiasi altro strumento elettrodomestico che emette onde elettromagnetiche. Mai avere una camera da letto eccessivamente calda, preferibile, infatti, un ambiente leggermente fresco e areato durante la giornata. Ultimo importante elemento il letto ed il materasso su cui



dormiamo: un buon letto corredato di un materasso adatto favorisce di molto un buon riposo. Esistono infatti diverse tipologie di materassi (a molle, a zone, in lattice, in memory foam, ecc.) che hanno diversi livelli di rigidità e consistenza. Un materasso maggiormente rigido è indicato a sorreggere individui dal peso maggiore ed una maggiore rigidità potrebbe garantire in tal caso una più prolungata durata del prodotto nel tempo. Spesso questo tipo di materassi sono indicati a persone con problemi alla colonna vertebrale e vengono

definiti materassi "ortopedici". Esistono materassi di rigidità media, variabile a seconda dei materiali di fabbricazione, che potrebbero rappresentare un buon compromesso in alcuni casi. I materassi più morbidi sono solitamente consigliati a bambini ed anziani, oltre che alle persone più leggere.

In definitiva vale la pena prestare attenzione a questi particolari, per riuscire a riposare bene e avere maggiori energie e riuscire a godersi appieno tutte le attività svolte durante la fase diurna della giornata. 



ISABELLA MATERASSI



MATERASSI



RETI



LETTI



POLTRONE

Casette Verdini - Pollenza (MC) - 0733 203050 - www.isbellamaterassi.it



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



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

**PERSONALIZZAZIONE SU MISURA...
PER IL BENESSERE DEL TUO CORPO**

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

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

Bio è uno stile di vita

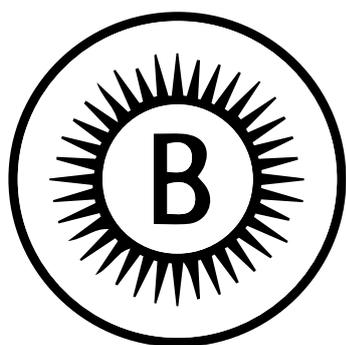
—

NUOVA APERTURA



BIBOTTEGA

il tuo bio quotidiano



BIBOTTEGA CORRIDONIA – VIA MATTEI

CORRIDONIA
SHOPPING
PARK

Bio Service S.r.l.
via Enrico Mattei, 177- 62014
Corridonia (MC)
tel. 0733/1825519
<http://biobottega.it>

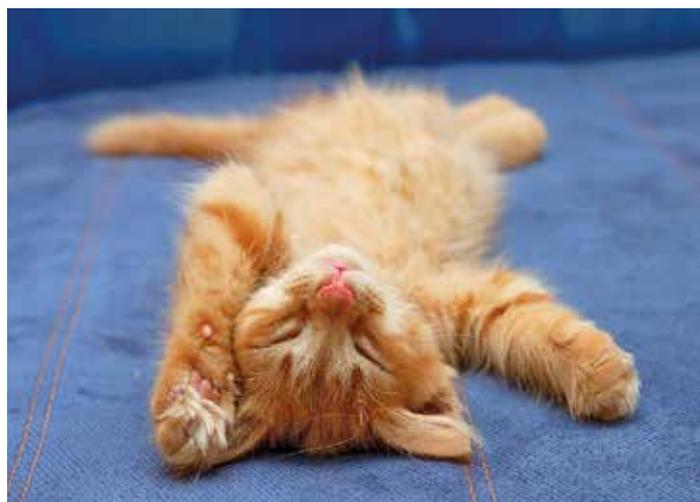
Protezione dei nostri amici a quattro zampe

dott.ssa Federica Morici

Arriva l'inverno e come tutti gli anni la domanda che ci si fa è se continuare o no ad applicare gli antiparassitari per uso topico ai nostri amici animali. È innegabile che da qualche anno le temperature esterne ormai non scendono più sotto la media stagionale, alcune giornate invernali ricordano piuttosto atmosfere di inizio primavera; pulci zecche pidocchi spesso ricompaiono anche nella stagione cosiddetta "fredda", o meglio non se ne vanno mai dalla stagione calda. È anche vero che rispetto all'estate non si fanno più gite campagnole e pic nic fuori porta, per cui l'esposizione dei nostri animali ai parassiti è ridotta, ma un rischio c'è sempre soprattutto se si vive in campagna o si frequenta molto parchi verdi, piuttosto che strade cittadine. Non bisogna poi dimenticare che le pulci possono annidarsi anche in casa, in quanto il loro ciclo vitale prevede la deposizione di uova in terra spesso su superfici buie, na-



scoste, anfrattuose come possono essere le trame di tappeti o moquette o sotto i battiscopa. La pulce scende dall'animale, deponendo e risale e l'ambiente rimane infestato per cui appena smettiamo di trattare l'animale con antiparassitari, pur stando sempre in casa, il gatto o il cane si possono reinfestare. Il consiglio è quindi di non abbassare la guardia e non rilassarsi solo perché è arrivato il freddo ma controllare comunque periodicamente il mantello dei vostri



animali e chiedere il prodotto più opportuno per la situazione personale al vostro medico veterinario di fiducia. In commercio ci sono un'infinità di prodotti e non è vero che sono tutti uguali, in quanto ognuno ha delle caratteristiche diverse che si possono adattare bene alla situazione del momento. ci sono prodotti repellenti che appunto repellono i parassiti e non uccidono, prodotti che uccidono e repellono, prodotti che controllano anche le infe-

stazioni dell'ambiente, in quanto rendono sterile il parassita. Diverso è per ora il discorso sulle zanzare: possiamo stare un po' più tranquilli, soprattutto per i pappataci della Leishmania, che hanno il loro ciclo vitale da Aprile circa (con alcune piccole variabilità dovute alle zone e alle temperature) a Ottobre circa; e anche per la zanzara Aedes, portatrice della Filaria, in quanto è più difficile vederla d'inverno a meno che non abitiamo in zone paludose! 🌿

Ambulatorio veterinario
Dott.ssa Federica Morici
 Master medicina comportamentale

Via Montale 23
 Macerata

ambulatoriomorici@gmail.com
 349/6030229
 380/2633510

PARAFARMACIA e VETERINARIA GI.GA.VET Srl



TOLENTINO Viale Benadduci 26 - Tel 0733 974502

Ora sul www.unmondovet.it: e.commerce B2B e PRIVATI, GROSSISTA VETERINARIA

Elixyr

www.elixyr.it - Seguici su
Anno III numero 11
Dicembre 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 Gagliardi
Antonio Sollini
Vincenzo Di Costanzo
Mariantonietta Cerquetella
Valentina Bernacchini
Federica Morici

Questa non è una testata medica, le informazioni fornite da questo magazine hanno scopo puramente informativo e sono di natura generale; esse non possono sostituire in alcun modo le prescrizioni di un medico o di altri operatori sanitari abilitati a norma di legge. Le nozioni sulle posologie, le procedure mediche e le descrizioni dei prodotti presenti in questo periodico hanno un fine illustrativo e non consentono di acquisire la necessaria esperienza e manualità per la loro pratica o il loro uso. Se ti sono state prescritte delle cure mediche ti invito a non interromperle né modificarle, perché tutti i suggerimenti che trovi su Elixyr devono essere sempre e comunque confrontati con il parere del tuo medico curante.

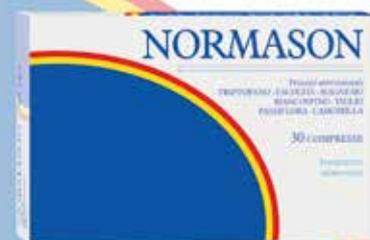
NORMASON

NORMASON è a base di TRIPTOFANO - ESCOLTIA
MAGNESIO - BIANCOSPINO - TIGLIO
PASSIFLORA - CAMOMILLA

**UN AIUTO DALLA NATURA PER
UN SONNO PIU' RIPOSANTE**

Integratore alimentare
30 COMPRESSE

**CALMANTE
DISTENSIVO
NATURALE**



Distribuito da ARTEP
Via Natali, 35 - 62100 Macerata
Tel. 380.3508516 - www.artep.it



Laboratorio Analisi Cliniche

1974 ★ 2014

IL FUTURO CON 40 ANNI DI STORIA

Il Laboratorio di Analisi inizia la sua attività nel 1974 e oggi dopo 40 anni, conta di tre Punti Prelievo con medici, biologi e tecnici di laboratorio che offrono un servizio capillare anche nelle zone di maggior disagio (*Comunità Montane*) della Provincia di Macerata.

La struttura è Certificata Iso 9001 e accreditata al Sistema Sanitario Nazionale.

I **nostri risultati** non sono mai stati dei valori ma delle **certezze**.

I nostri pazienti non sono mai stati dei numeri ma delle persone a cui infondere sicurezza.

BIOCHIMICA EMATOLOGIA TOSSICOLOGIA
BATTERIOLOGIA IMMUNOMETRIA

PROAVIS
Laboratorio Analisi Cliniche

62100 MACERATA Via Oreste Calabresi 5/A
T.0733.262019 F.0733.271675 PROAVIS.IT proavis@proavis.it