

copia omaggio

# *Elicyn*

*Benessere come stile di vita*

**IN QUESTO NUMERO:**

**Elastonografia**

**OsteoNecrosi e ossigeno terapia iperbarica**

**Il Disturbo Affettivo Stagionale**

**Cosa è Karkadè?**





editoriale

**L**a bella stagione è arrivata e finalmente il sole ci irradia con i suoi preziosi raggi che contribuiscono al miglior funzionamento di moltissime funzioni biologiche del nostro corpo. Inoltre la stagione estiva influisce positivamente sul nostro stato psicologico e sul nostro umore. Essendo la mente che governa il nostro corpo e ne determina il suo stato di salute, si capisce quanto sia importante questo equilibrio psico fisico che questi fattori esterni contribuiscono a migliorare. Questo periodo induce spesso a pensare alla cosiddetta prova costume, che per molti sembra essere una condizione essenziale per presentarsi sul luogo di vacanza. Buona parte di essi pur di raggiungere risultati insperati, attuano diete fai da te, attività sportive senza un giusto criterio di allenamento e trattamenti spesso che promettono risultati eccellenti, senza purtroppo nessun fondamento scientifico. Come sempre il mio consiglio è quello di costruirsi una propria idea tramite una informazione basata su fonti autorevoli e ovviamente di rivolgersi a professionisti della salute, gli unici in grado realmente di poterci consigliare con tutta sicurezza e autorevolezza, quale metodo seguire per tornare in forma senza mettere a repentaglio la propria salute.

Ricordiamoci che prima di intraprendere qualsiasi cambiamento del proprio stile di vita per nuove e se pur temporanee attività sportive o ludiche dettate dal favorevole periodo estivo che necessitano di una attività motoria fuori dalla nostra routine, consultiamo il nostro medico di famiglia facendoci consigliare cosa dobbiamo e possiamo fare e cosa invece non fare.

Auguro a tutti una buona lettura del nostro magazine, che sempre vuol essere vicino a voi con consigli pratici dettati dai migliori professionisti della salute per il vostro benessere.

Un caro saluto.

*Alberto Gagliardi*

sommario

3

nasce il progetto "doposcuola specialistico estivo" per DSA e BES

6

elastografia

8

OsteoNecrosi: quando muore l'osso. Con la medicina iperbarica si può guarire, se si interviene in tempo

15

la riabilitazione nutrizionale e corporea nei disturbi del comportamento alimentare

18

il Disturbo Affettivo Stagionale

20

modo originale di fare sport

21

yoga e salute

22

cosa è Karkadè?



**biogreen**  
negozi biologici

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

Via Salvo d'Acquisto, 22/A  
63900 FERMO

Tel/fax 0734 610938

Via Fratelli Rosselli, 168

63822 Porto San Giorgio (FM)

Tel/fax 0734 671411



## Doposcuola specialistico estivo per DSA e BES

Il doposcuola estivo specialistico è un'occasione imperdibile per sperimentare in compagnia strategie d'apprendimento nuove, personalizzate ed efficaci costruendo insieme un buon metodo di studio, condividendo un percorso di consolidamento delle abilità di apprendimento e delle capacità di attenzione, memoria, autoregolazione e autonomia...divertendosi! Ci porteremo avanti con i compiti per le vacanze... ma non solo!

Le attività - Gli incontri prevedono attività di potenziamento per attenzione e memoria organizzate in squadre, laboratori sul metodo di studio, giochi cognitivi, laboratori di studio

strategico e metacognitivo, percorsi motori per affinamento abilità grosso e fine motorie, giochi cooperativi per promuovere l'aiuto reciproco, ma anche momenti di rilassamento, esercizi di respirazione ed elementi di bioenergetica.

### Gli obiettivi

- imparare il metodo di studio adatto
- studiare in autonomia
- prepararsi al meglio per il nuovo anno
- raggiungere il successo scolastico

### Perché una "summer edition"

Quello che accade durante i mesi scolastici è che la corsa dietro ai compiti per il giorno dopo, la preparazione per le

verifiche e i compiti in classe non consentono di costruire né un metodo di studio adatto allo studente né di lavorare sull'acquisizione di strategie d'apprendimento e di gestione delle difficoltà. La corsa al "risultato per il giorno dopo" finisce per generare apprendimenti inefficaci, passeggeri e non duraturi, perché non costruiti su basi solide. Questo tipo di apprendimenti rischiano di condurre all'insuccesso scolastico.

Lavorare con i bambini e con i ragazzi durante i mesi estivi ha in sé un valore aggiunto che fa riferimento alla possibilità di costruire, sperimentare e individuare il metodo di studio più adatto al personale stile cognitivo e acquisire stra-

tegie d'apprendimento solide, efficaci e adeguate.

### Quando, dove e a chi è rivolto?

Le iscrizioni sono già aperte. Il Doposcuola Estivo partirà il 2 Luglio e durerà fino al 4 agosto per poi riprendere dal 20 agosto all' 11 settembre. Ogni incontro ha la durata di due ore. Verranno formati gruppi per fascia d'età.

Il doposcuola si svolgerà presso il centro Somachandra, in viale Trento 21, a Corridonia.

I laboratori "DOPOSCUOLA SPECIALISTICO SUMMER EDITION" sono rivolti a bambini e ragazzi con un'età compresa tra i 6 e i 17 anni che vogliono imparare ad apprendere divertendosi, per ricominciare a settembre più pronti che mai. 

#ambasciatoridellemarche

Fontana della Pupa  
S.ELPIDIO A MARE

# EFFETTO ESTATE!

Spettacoli, musica, aperitivi e tanti giochi:  
il divertimento estivo su misura per te!

CENTRO COMMERCIALE  
**VALdiCHIENTI**

PERSIMPLY

unieuro

PIAZZA ITALIA

Bata

STY

WORLD

S&S

MACERATA - PIEDIRIPA

centrovaldichienti.it





# TERME SAN GIACOMO DI SARNANO

**NUOVA  
SEDE**

info: Tel. 0733.657274 • [info@termedisarnano.it](mailto:info@termedisarnano.it) • [www.termedisarnano.it](http://www.termedisarnano.it) •   
Via Alcide De Gasperi, 28 - Sarnano (MC)



## **CURE TERMALI CONVENZIONATE SSN:**

- Cure inalatorie e per sordità rinogena;
- Cure idropiniche;
- Cure balneoterapiche;
- Cure ginecologiche

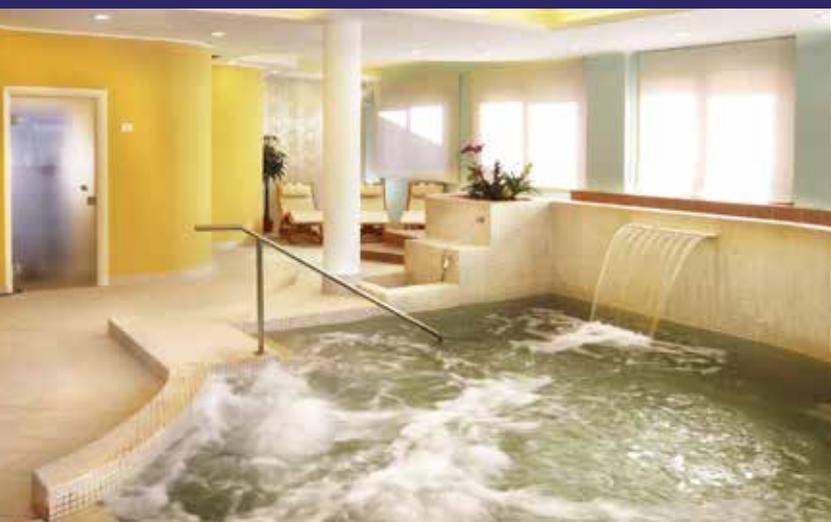
## **AMBULATORIO DI FISIOTERAPIA:**

### **CURE FISIOTERAPICHE E ANTALGICHE:**

- Trattamenti riabilitativi;
- Masso-fisioterapia;
- Riabilitazione in acqua

## **CENTRO BENESSERE:**

- Percorso idrolife;
- Massaggi estetici e antistress;
- Idromassaggio termale con linfodrenaggio;
- Programmi e pacchetti benessere termali personalizzati.



# elastonografia

dott. Giuseppe Luchetti

## Di cosa si tratta

**L'**elastonografia è una nuova metodica che affianca la mammografia e l'ecografia nello studio dei noduli. Basato sull'utilizzo degli ultrasuoni questo esame è in grado di valutare l'elasticità e la consistenza (rigidità) dei noduli della mammella.

## Principio di funzionamento

Nei tessuti umani esistono differenze di elasticità e di consistenza fra quelli sani e quelli patologici. Infatti alcune patologie (es. tumori) causano alterazioni nella struttura dei tessuti modificandone la consistenza e

riducendone così la mobilità e l'elasticità. Più una lesione tende alla malignità più perde le caratteristiche tessutali tipiche del seno divenendo più dura rispetto a come si comportano le lesioni nodulari normali.

- Tipologia lesione: tendente al maligno oppure nodulare normale
- Caratteristiche: rigidità del tessuto oppure elasticità di poco differente rispetto al tessuto sano
- Scala cromatica valutativa: blu intenso oppure rosso-verde

Sulla base di questa fondamentale acquisizione nasce l'idea di valutare l'elasticità dei tessuti in

vivo sfruttando le potenzialità offerte dalle onde ultrasonore.

## Caratteristiche dell'esame

L'esame richiede tempi di esecuzione brevi e non è per nulla doloroso o fastidioso. Permette, spesso, di ridurre il ricorso a procedure invasive nei casi di noduli della mammella che appaiono dubbi.

Inoltre consente di riconoscere come carcinomi alcune lesioni nodulari senza segni caratteristici di malignità all'ecografia standard.

## La valutazione

L'acquisizione elastonografica utilizza una scala cromatica (de-

nominata score elastonografico) che varia dal blu intenso per le lesioni più rigide (tendente a tessuti maligni) al rosso-verde per le lesioni elastiche e quindi benigne.

Lo score 1 è tipico delle strutture molto elastiche e prive di rigidità in particolare nel caso di cisti.

Gli score 2 e 3 rappresentano patologie in cui il tessuto è ancora elastico e sono legati a patologie benigne. Piuttosto tipiche dei fibroadenomi.

Gli score 4 e 5 sono propri di patologie con tessuti rigidi. Sono prevalenti nei carcinomi e tipici delle forme infiltranti. 📌

## SCORE ELASTONOGRAFICO



### SCORE 1:

Presenza di aspetto di tritratificazione cromatica (blu-verde-rossa)

### SCORE 2:

Prevalenza di verde con qualche eventuale punta blu, incostante per sede

### SCORE 3:

Prevalentemente verde ma contenente qualche macchia blu

### SCORE 4:

Quasi completamente blu con qualche eventuale punto verde preferibilmente alla periferia

### SCORE 5:

Completamente blu a cui si associa un alone blu periferico al nodulo

Riscontro prevalente nelle forme liquide

PREVALENTEMENTE ELASTICO:  
riscontro prevalente nelle forme benigne

PREVALENTEMENTE RIGIDO:  
riscontro prevalente nelle forme maligne



## VIGORDEM®

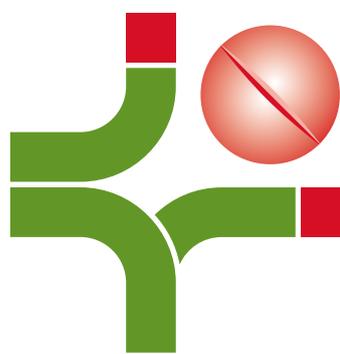
Trattamento di fondo ideato per contrastare la Disfunzione Erettile Maschile

## PROSTAVIR®

Terapia mirata contro l'Ipertrofia Prostatica Benigna

IN FARMACIA o sul sito [www.abros-natura.it](http://www.abros-natura.it)

**ABROS**  
IL FITOTERAPICO ITALIANO



**FARMACIA**  
**ORTOPEDIA**  
**PETRACCHI**

del Dr. Marco Petracchi

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

Viale Piave, 6 Macerata **Tel. 0733/230412** Fax 0733/261277  
[info@farmaciapetracchi.it](mailto:info@farmaciapetracchi.it)

# OsteoNecrosi: quando muore l'osso.

## Con la medicina iperbarica si può guarire, se si interviene in tempo

dott. Edoardo Stagni

### Osteonecrosi: cosa è

**S**i chiama osteonecrosi la patologia articolare che interessa l'apparato scheletrico in deficit di apporto sanguigno. Se sono i vasi sanguigni che alimentano l'osso a soffrire, il tessuto vivente muore e il paziente patisce infermità e dolori atroci. Colpisce principalmente il ginocchio, la spalla o le anche ma nessun distretto ne è immune. I meccanismi patologici specifici sono ancora oscuri nonostante le ricerche in merito. Oltre ai fattori di rischio più conosciuti, la chemioterapia, l'alcool e l'esposizione ad irraggiamenti, negli ultimi tempi sul banco degli imputati sono saliti anche alcuni medicinali come gli steroidi, principi attivi come l'alendronato, l'etidronate e il risedronato.

### Cosa succede esattamente nella osteonecrosi?

Da un punto di vista cellulare, l'interruzione dell'irrorazione sanguigna dell'osso porta alla necrosi di strutture funzionali con danni sempre più invalidanti.

Un intervento massivo fin dalle prime fasi è quanto mai essenziale. L'ossigenoterapia rappresenta certamente il presidio terapeutico più efficace e risolutivo soprattutto se applicato da subito.

### L'ossigenoterapia

In parole semplici è la somministrazione di ossigeno puro (quello che non arriva a sufficienza nei tessuti ossei o in altri distretti) in ambiente chiuso e a pressione controllata. Un'ora, un'ora e mezza al massimo a somministrazione per cicli che vanno dalle 20 alle 40 e anche più trattamenti. I principi su cui si basa l'ossigenoterapia iperbarica (OTI) derivano dall'applicazione di leggi fisiche e dalla conoscenza della farmacologia dell'ossigeno.

### L'ossigenoterapia iperbarica: come funziona

L'OTI, l'Ossigeno Terapia Iperbarica è una terapia sistemica che prevede la respirazione di ossigeno puro attraverso singoli erogatori a domanda (maschere, caschi, tubi endotracheali) a una pressione superiore a quella ambientale. La terapia avviene all'interno delle Camere Iperbariche. Durante una seduta di ossigenoterapia iperbarica la percentuale di ossigeno disciolto nel plasma aumenta considerevolmente e viene favorita la sua diffusione nei vari liquidi e tessuti secondo i propri coefficienti di solubilità ed in quantità inversamente proporzionali alla distanza da distretti normo-perfusi.

L'ossigenazione tissutale è pertanto mantenuta anche in caso

di deficit circolatorio (ischemici). L'OTI ha inoltre una spiccata azione antibatterica, anti-edema, antinfiammatoria e determina vasocostrizione iniziale e successiva dilatazione reattiva, facilitando la proliferazione vascolare capillare e la rivascolarizzazione di aree ischemiche. Studi recenti hanno chiarito i meccanismi di azione OTI: il processo di neoangiogenesi e neovascolarizzazione è favorito dalla stimolazione di cellule staminali poi endoteliali; l'OTI attiva l'osteogenesi e la deposizione di ioni Calcio.

La patogenesi della malattia è caratterizzata da un blocco o riduzione dell'apporto di sangue nella regione ossea accompagnata da uno squilibrio nel processo di rigenerazione ossea. La letteratura scientifica ha dimostrato come il trattamento OTI sia efficace soprattutto per l'osteonecrosi della testa del femore con miglioramento delle evidenze cliniche e radiologiche.

### Terapia iperbarica e osteonecrosi: gli studi recenti

In questo ultimo decennio, le ultime ricerche mirano ad indagare quale percorso molecolare sia stimolato dall'OTI e quale sia il meccanismo di azione in questa specifica patologia. In particolare, i ricercatori dei laboratori di Fisiologia e Medicina Iperbarica dell'Università

di Padova assieme ai colleghi americani di Tampa (Florida), finanziati anche dall'ASPATI (associazione pazienti OTI di Fidenza) hanno esplorato come l'ossigenoterapia iperbarica possa favorire la formazione ossea attraverso la modulazione di fattori infiammatori e della triade OPG/RANK/RANKL nel rigenerare l'osso.

Tra i recenti studi pubblicati è chiaro tuttavia come l'OTI rappresenti senz'altro una terapia adiuvante per questo tipo di osteonecrosi, ritardando il peggioramento naturale dei segni e dei sintomi. Esaustivo da questo punto di vista è uno studio condotto dal gruppo di ricerca italiano e pubblicato su *Journal of Arthroplasty*, che dimostra come il trattamento OTI porti ad una rigenerazione ossea (confermata da risonanza magnetica) tale da evitare il ricorso alla protesi dell'articolazione dell'anca per i pazienti nelle fasi più precoci della malattia (Ficat I e II) e come il miglioramento risulti stabilizzato anche a distanza di 7 anni. L'osteonecrosi ed in particolare quella avascolare della testa del femore è una indicazione e come tale rimborsata dal Sistema Sanitario Nazionale italiano, nel 2016 è stata anche riconosciuta dall'European Committee for Hyperbaric Medicine. Tale riconoscimento è senz'altro un orgoglio della ricerca italiana.





**MAU** MARCHE  
ABRUZZO  
UMBRIA

**CENTRO IPERBARICO MAU**



**CENTRO IPERBARICO MAU**  
**DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 8:30 - 13:00 / 14.00 - 19.30**  
**SABATO 8:30 - 13:00**

CENTRO DIAGNOSTICO LA FENICE IN VIA GIUSEPPE MAZZINI N.18 DI PORTO SANT'ELPIDIO (FM)  
PER INFO E PRENOTAZIONI 0734 904711 / 328 1263819

 **la fenice**  
centro medico diagnostico e fisioterapico

- 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)
- PRO-AVIS LABORATORIO ANALISICLINICHE** Via O. Calabresi 5/A Macerata  
T. 0733 262019 / segreteria@proavis.it
- FARMACIA ORTOPEDIA PETRACCI** Viale Piave 6 Macerata  
T. 0733 230412 / info@farmaciapetracci.it
- MINERAL TEST** Via L. Eunaudi 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 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
- LA NATURA È VITA DI BALDUCCI SABRINA** Piazza Mazzini 3 Macerata  
T. 0733 470783  
(erboristeria)
- 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@sciardooccia.it  
(rinnovo bagni con sistemi innovativi)
- DOTT.SSA IULIANA MIRZA** Via arcangeli 21 Macerata  
T. 333 1282520 - info@iulianamirzanaturopata.com  
(naturopata)
- SOMACHANDRA** Viale Trento 31 Corridonia  
T. 0733 433816  
(Gruppo medico Associati Fisiomed)
- LABORATORIO RICERCHE CLINICHE** Corso Umberto Primo/221/F  
T. 0733 812185 - info@ricerchecliniche.it
- TUTTO GELATO** Via Spalato, 124 Macerata  
T. 0733 30994 - www.tuttogelato.com
- 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, c/o Corridomia Shopping Park  
T. 0733 1825519
- ACCADEMIA DI SCIENZA YOGA** Macerata T. 333 3979499 yogascienza@gmail.com
- ISABELLA MATERASSI** Casette Verdini - Pollenza  
T. 0733 203050 / info@isabellamaterassi.it
- SYNBIOTEC** Via Gentile III da Varano Camerino  
T. 0737 402476 / synbiotec@unicam.it  
(integratori alimentari probiotici per uomo e animali)
- DENTALCITY** Via Tano 62 - Sforzacosta - T. 0733 202619  
Via Matteotti 3 - Montecassiano - T. 0733 598992  
Via Don Minzoni 1 - Tolentino - T. 0733 972379
- TERME SAN GIACOMO DI SARNANO**  
Via Alcide De Gasperi 28 - Sarnano  
T. 0733 657274 / info@termesarnano.it / www.termesarnano.it
- LA FARMACOSMETICA** Via E. Mattei 188 - Corridonia, c/o Corridomia Shopping Park  
T. 0733 1825780
- GLUTEN FREE** Viale XXX giugno 42 - Tolentino  
T. 380 4172758
- OCCHIALI E SEGNALI** Corso Cairoli, 7 - Macerata  
T. 0733 236377
- ASCOLI PICENO / FERMO**
- ABROS** Ascoli Piceno  
www.abros-natura.it  
(prodotti farmaceutici)
- BIOGREEN** Via Salvo d'Acquisto 22/A Fermo  
T. 0734 610938 / biogreen.bastarelli@tiscali.it  
(negozi biologici)
- BIOGREEN** Via Fratelli Rosselli 168 Porto San Giorgio  
T. 0734 610938 / biogreen.bastarelli@tiscali.it  
(negozi biologici)
- 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
- LA FENICE CENTRO MEDICO DIAGNOSTICO E FISIOTERAPICO**  
Via Mazzini 18 Porto Sant'Elpidio  
T. 0734 904711 - info@centrodiagnosticolafenice.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



# RICERCHE CLINICHE

LABORATORIO ANALISI E MEDICINA DELLO SPORT

GRUPPO MEDICO ASSOCIATI FISIOMED



REFERTI  
ONLINE



LABORATORIO ANALISI  
CONVENZIONATO CON  
ACCREDITAMENTO S.S.N.  
CLASSE 5 "ECCELLENZA"



PRELIEVI  
A DOMICILIO

LABORATORIO ANALISI

MEDICINA DELLO SPORT

DIAGNOSTICA

VISITE SPECIALISTICHE

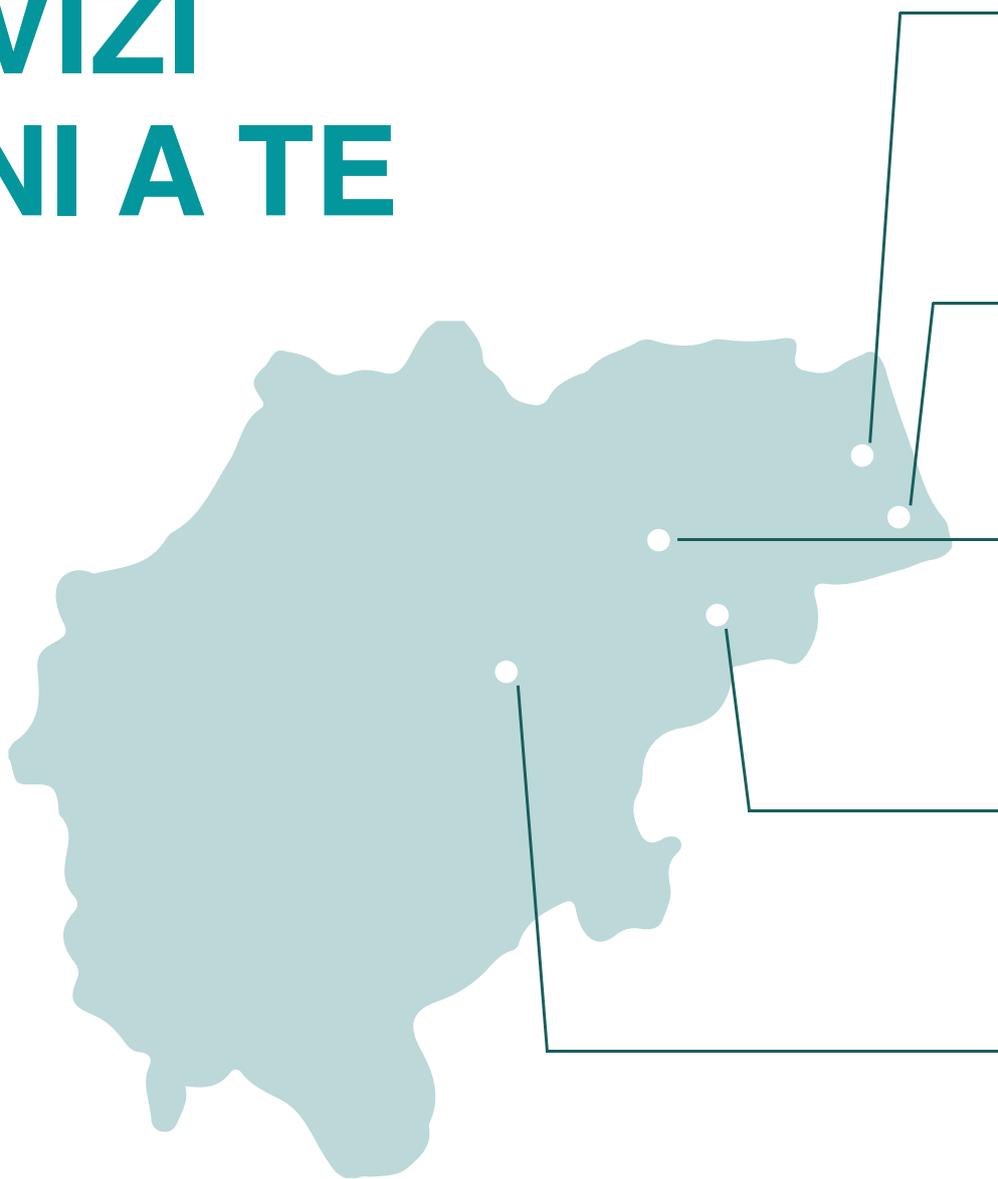
FISIOTERAPIA

Laboratorio Analisi - Poliambulatorio - Fisioterapia  
Corso Umberto I° 221/f, Civitanova Marche (MC)  
info@ricerchecliniche.it / www.ricerchecliniche.it  
tel/fax 0733 812185



## GRUPPO MEDICO ASSOCIATI FISIOMED

# PIÙ SEDI PIÙ SERVIZI PIÙ VICINI A TE



“Gli amministratori e i professionisti sanitari di Associati Fisiomed perseguono l'obiettivo di **allargare il più possibile nei luoghi circostanti la propria presenza con nuove postazioni che permettano di espandere i servizi specifici o addirittura proporre di nuovi, riducendo le incombenze di spostamento dei pazienti.**”

Seguendo questa logica, a partire dal mese di agosto del 2017, il Gruppo Medico **Associati Fisiomed ha acquisito la proprietà e la gestione del centro medico e fisioterapico Somachandra a Corridonia.**

In questa sede, più di 27 specialisti sono a disposizione dei cittadini per ciò che riguarda la diagnostica (ecografia, elettromiografia, diagnostica cardiologica etc.), le visite specialistiche e la fisioterapia.

Nel 2018 il Gruppo Medico **Associati Fisiomed acquisisce la proprietà e la gestione del Laboratorio Analisi Ricerche Cliniche a Civitanova Marche.**

Il Laboratorio Analisi convenzionato con il Servizio Sanitario Nazionale è un tassello fondamentale di un impegno che copre nelle varie strutture tutte le esigenze del paziente attraverso l'utilizzo in ogni specialità delle più qualificate professionalità e delle migliori tecnologie. Presso il centro è possibile effettuare: **visite sportive, esami diagnostici, visite specialistiche e fisioterapia.** Sempre nel 2018 il Gruppo Medico Si allarga.

Acquisisce **la gestione e la proprietà del Studio Medico Associato trasformandolo in Centro Medico Palazzo Europa Tolentino.** In questa sede è possibile prenotare sia esami diagnostici che visite specialistiche.

## **Punto Prelievi Porto Potenza Picena**

Via Duca degli Abruzzi 26, Porto P. Picena  
tel. 0733 812185

## **Lab. Analisi e Medicina dello Sport Ricerche Cliniche**

Corso Umberto I° 221/F, Civitanova Marche  
tel. 0733 812185

## **Centro Medico Diagnostico Associati Fisiomed**

Via Giulio Natali 1, Sfozacosta di Macerata  
tel. 0733 202880

## **Centro Medico Fisioterapico Somachandra**

Viale Trento 21, Corridonia  
tel. 0733 433816

## **Centro Medico Palazzo Europa**

Via Galleria Europa 8, Tolentino  
tel. 0733 969718



**CENTRO MEDICO  
DIAGNOSTICO E  
RIABILITATIVO**



**Somachandra**

GRUPPO MEDICO ASSOCIATI FISIOMED  
SEDE DI CORRIDONA



**RICERCHE CLINICHE**  
LABORATORIO ANALISI E MEDICINA DELLO SPORT  
GRUPPO MEDICO ASSOCIATI FISIOMED



**CENTRO MEDICO  
PALAZZO EUROPA  
TOLENTINO**  
GRUPPO MEDICO ASSOCIATI FISIOMED

# MARCHEASSISTENZA

Soc. Coop. Sociale - Onlus



**INPS - HOME CARE PREMIUM**

Gestione Dipendenti Pubblici ex INPDAP



**Convenzionata  
a erogare servizi  
negli ambiti territoriali  
di Macerata - Civitanova M.  
Fermo - S.Elpidio a Mare**

**S.A.D.**

**SERVIZI ASSISTENZA DOMICILIARE  
ANCHE PER DEMENZA / ALZHEIMER**



**MACERATA**

Corso Cairoli, 151

**0733 233300**

**CIVITANOVA M.**

Via D.Alighieri, 6

**0733 770048**

**FERMO**

Via Medaglie d'Oro, 9

**0734 620135**

Visita il nostro sito  
[www.privatassistenza.it](http://www.privatassistenza.it)

**PRIVAT***A***SSISTENZA**<sup>®</sup>

La Prima Rete Nazionale di Assistenza Domiciliare

# la riabilitazione nutrizionale e corporea nei disturbi del comportamento alimentare

dott.ssa Valentina Bernacchini - dott.ssa Ilaria Corradini



I disturbi alimentari (DCA) sono rappresentati da quelle patologie che causano atteggiamenti inadeguati riguardo all'assunzione del cibo e pensieri disfunzionali sulla propria immagine corporea. Ne sono un esempio l'anorexia nervosa, la bulimia nervosa e i disturbi da alimentazione incontrollata.

Chi è affetto da questi disturbi può continuare a mangiare anche se si sente sazio o smettere di mangiare nonostante sia affamato. I normali meccanismi

di fame-sazietà vengono alterati e ignorati e il cibo diventa il mezzo per esprimere il proprio malessere emotivo e psicologico. A questo si associa sempre un senso di inadeguatezza e di non accettazione che si palesa attraverso l'ansia scaturita dall'immagine riflessa attraverso lo specchio.

Sebbene esistano forme più o meno gravi di queste patologie, oggi ci troviamo di fronte ad un crescente aumento dei casi, a una precocità dell'età di sviluppo e alla mancanza di

strutture che siano in grado di offrire un servizio adeguato a queste richieste di aiuto. Ecco perché diventa fondamentale affidarsi a gruppi di lavoro multidisciplinari che garantiscano una presa in carico del paziente su tutti gli aspetti della patologia: medico, nutrizionale e psicologico. La formazione di un team multidisciplinare non solo assicura maggior efficacia, ma garantisce una continuità terapeutica, programmazione e un confronto multidisciplinare costante. Data la loro comples-

sità, non solo è fondamentale la collaborazione tra diverse figure professionali (pediatra, medico di base, psichiatra, psicologo, nutrizionista, pedagogista), ma soprattutto ottenere una diagnosi precoce e una tempestiva presa in carico del paziente.

## La riabilitazione nutrizionale

La riabilitazione nutrizionale affronta l'insieme dei comportamenti e delle condotte che esprimono e mantengono il disturbo alimentare, affrontando i pensieri disfunzionali rispetto



dott.ssa **VALENTINA  
BERNACCHINI**

*Biologo Nutrizionista*

T. 339 7537129  
valentina.bernacchini@hotmail.it

dott.ssa **ILARIA  
CORRADINI**

*Pedagogista*

T. 349 4948531  
ilaria.corradini.85@gmail.com

al cibo-peso-corpo che sono alla base dei comportamenti stessi. La riabilitazione nutrizionale è fondamentale nel processo di guarigione integrato per ristabilire un adeguato stato di salute e affrontare le complicità e gli atteggiamenti che mantengono la malattia.

### La riabilitazione corporea

Uno degli aspetti cruciali dei DCA è l'eterna lotta fra il proprio corpo e l'immagine corporea. Per questo, insieme alla riabilitazione psicologica e nutrizionale è fondamentale il lavoro sul corpo, per consentire alla persona di tornare a vivere serenamente ristabilendo un equilibrio mente-corpo. La riabilitazione corporea viene affrontata mediante 2 percorsi:

**La mediazione corporea.** Attraverso un lavoro specifico, mirato e pratico su attivazione, scoperta e armonizzazione del tono muscolare, espressività corporea, propriopercezione, respirazione e rilassamento. Gli interventi pedagogici si focalizzano sulla costruzione di una migliore e più consapevole percezione di sé e del proprio corpo, agevolando il processo di integrazione psicosomatica.

**La terapia dello specchio.** Protocollo che prevede una graduale esposizione allo specchio per lavorare sull'immagine corporea e allenare alla sospensione del giudizio. Lo scopo è modificare setting mentali disfunzionali riguardanti il peso e le forme corporee. 

### Gli obiettivi della RIABILITAZIONE NUTRIZIONALE

- Ripristinare il normopeso
- Affrontare la restrizione calorica e/o le abbuffate
- Correggere la malnutrizione e le sue complicità
- Normalizzare il comportamento alimentare e rompere le regole dietetiche
- Affrontare le fobie alimentari e l'idea che gli alimenti siano 'buoni' o 'cattivi'
- Ridurre ed eliminare gli episodi di compensazione (es. vomito, eccessiva attività fisica)
- Ripristinare corrette sensazioni di fame e sazietà
- Affrontare la restrizione cognitiva
- Supervisionare e affiancare i pasti
- Motivare al cambiamento
- Prevenire e affrontare le ricadute

### Gli obiettivi della RIABILITAZIONE CORPOREA

- Migliorare la capacità di percepire, abitare e padroneggiare il proprio corpo
- Favorire il processo di consapevolezza del proprio Sé Corporeo, ovvero ciò che viene esperito cinestesicamente, emozionalmente e cognitivamente nella percezione della propria corporeità
- Liberare le tensioni in modo positivo, attraverso il movimento e l'espressività
- Armonizzazione del tono muscolare
- Integrazione e superamento del dualismo mente-corpo
- Sospensione del giudizio
- Acquisizione di consapevolezza corporea

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

La fine delle vacanze scolastiche rappresenta il ritorno alla vita di tutti i giorni...

Tornando a scuola e alle normali attività è importante anche fare controlli per la salute orale di denti e gengive.

**Nel mese di ottobre lo studio dentistico Dentalcity effettua visite ortodontiche gratuite** per promuovere **il mese della prevenzione ortodontica** in cui si valuta la progressione della permuta dei denti ed eventuali insorgenze di mal occlusioni...

...Aspettando poi che arrivi **novembre** in cui lo Studio Dentalcity invita a fare visite per tutta la famiglia per **il mese della prevenzione orale...**

#### SEDI

**SFORZACOSTA**  
Via Tano, 62 - tel. 0733.202619

**MONTECASSIANO**  
Via Matteotti, 3 - tel. 0733.598992

**TOLENTINO**  
Via Don Minzoni, 1 - tel. 0733.972379

#### SERVIZI

Conservativa

#### ORTODONZIA per adulti e bambini

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

#### INFO

dott. **PAOLO PASQUALI** 360.488270  
[www.dentalcity.si](http://www.dentalcity.si) [info@dentalcity.si](mailto:info@dentalcity.si)





# ORTOPEDIA

## ADRIANO MARCELLETTI



**PER LA SALUTE DEL TUO CORPO**

CARROZZINE  
SCOOTER ELETTRICI  
AUSILI PER IL BAGNO  
AUSILI ANTIDECUBITO  
MISURATORI DI PRESSIONE  
DEAMBULATORI E STAMPILLE  
PRODOTTI PER INCONTINENZA  
APPARECCHI PER AEROSOLTERAPIA

ESAME COMPUTERIZZATO DEL PASSO  
RIABILITATORE PER GINOCCHIO  
ELETTROSTIMOLATORI - TENS  
CALZATURE E PLANTARI  
MAGNETOTERAPIA  
CORSETTERIA  
CALZE - BUSTI  
TUTORI VARI

**NEGOZIO CONVENZIONATO ASUR - INAIL**

**Viale XXX Giugno, 48 . TOLENTINO (Mc)**



0733.974671



adrianomarcelletti@virgilio.it

# il Disturbo Affettivo Stagionale

dott.ssa Samantha Rapari

Nell'ultima edizione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi mentali (DSM-V) compare il Disturbo Affettivo Stagionale (SAD), già conosciuto in precedenza ma solo recentemente incluso tra i disturbi dell'umore.

Definito per la prima volta da Norman E. Rosenthal nel 1984, il SAD è caratterizzato da episodi depressivi ciclici in specifici periodi dell'anno, con assenza di episodi non stagionali, per un periodo di almeno due anni.

L'umore, pur essendo depresso, si presenta come reattivo (ovvero chi ne è colpito è capace di rallegrarsi a fronte di eventi positivi) e generalmente peggiora nelle ore serali.

## Sintomi

I sintomi più caratteristici sono l'iperfagia, l'incremento ponderale, l'ipersonnia. Il

bisogno di sonno è molto aumentato (ipersonnia); più di rado si verifica un disturbo da sonno ritardato, con difficoltà di addormentamento la sera e conseguente difficoltà nello svegliarsi la mattina. All'ipersonnia si associa spesso l'iperfagia: l'appetito è aumentato ed è comune la compulsione ad assumere cibi dolci e carboidrati, con conseguente aumento di peso.

Altri sintomi comuni sono: stanchezza mentale e fisica, mancanza di energie, difficoltà di concentrazione, generale senso di confusione, irritabilità.

## Due forme di SAD

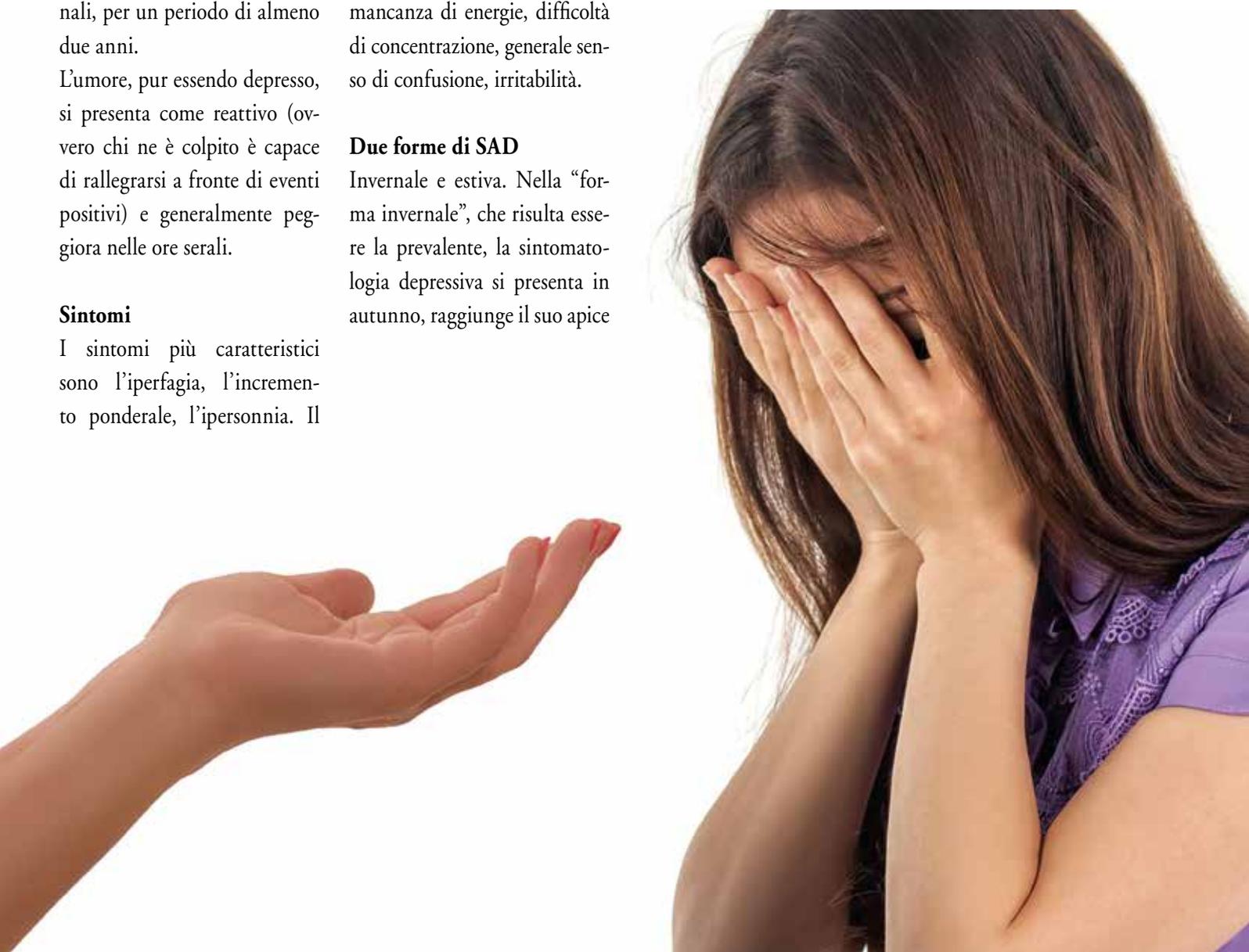
Invernale e estiva. Nella "forma invernale", che risulta essere la prevalente, la sintomatologia depressiva si presenta in autunno, raggiunge il suo apice

in inverno e si risolve, parzialmente o totalmente, all'inizio della primavera. Nella "forma estiva", invece, gli episodi depressivi hanno inizio nella stagione primaverile, si acutizzano nel periodo estivo e si risolvono in autunno.

Dal punto di vista psicopatologico, il SAD potrebbe essere considerato come una forma di disturbo dell'umore meno grave, i cui sintomi si manifestano con l'alternarsi delle stagioni.

Una stima accurata della sua frequenza è difficile poiché spesso la sintomatologia non raggiunge livelli di gravità tali da richiedere l'intervento dello specialista.

Non sono ancora del tutto chiari i meccanismi biologici che sottendono il SAD, tuttavia numerosi studi dimostrano l'esistenza di una relazione significativa tra stagionalità e disturbi dell'umore e comportamentali.



Da uno studio condotto dall'equipe dell'*Hanoi Mental Hospital* in Vietnam è emerso che la stagione estiva presenterebbe il più alto rischio di ricovero in ospedale per disturbi mentali, con un picco nel mese di giugno (Trang PM et al., 2016)

Una ricerca condotta in Italia sembrerebbe confermare tale dato: sono stati valutati 730 ricoveri nel reparto di psichiatria dell'azienda ospedaliera universitaria San Luigi Gonzaga, di Orbassano: è emersa una maggiore prevalenza di ricoveri involontari in primavera/estate, con un picco significativo nel mese di giugno. La stagionalità sembrerebbe perciò influenzare i ricoveri ospedalieri, in particolare nel disturbo bipolare (Aguglia et al., 2016).

### Serotonina

Tra i possibili fattori coinvolti nella genesi del SAD sembra essere coinvolta la serotonina, un neurotrasmettitore che influenza l'umore e la cui produzione, secondo alcune ricerche, potrebbe essere condizionata dall'esposizione alla luce.

Uno studio di neuroimaging ha messo a confronto soggetti non depressi e pazienti con SAD e ha dimostrato la presenza di una relazione inversa tra i minuti di luce del giorno e la funzionalità cerebrale del trasportatore della serotonina. I risultati suggeriscono che lo sviluppo di sintomi depressivi in inverno potrebbe essere associato ad un mancato ricambio del trasportatore della serotonina durante l'esposizione

allo stress ambientale (giornate più corte), soprattutto nei soggetti con elevata predisposizione ai disturbi affettivi (Mc Mahon et al., 2016).

In conclusione, sono molteplici le ricerche che supportano l'ipotesi di una correlazione tra condizioni climatiche e disturbi psichiatrici.

In presenza di una sintomatologia periodica stagionale, resta fondamentale la diagnosi differenziale tra il disturbo affettivo stagionale e altri disturbi psichici, come i disturbi d'ansia o altri disturbi dell'umore.

### Bibliografia

Aguglia A. et al. (2016). Involuntary admissions in Italy: the impact of seasonality. *Int J Psychiatry Clin Pract.* 1-7.

[Epub ahead of print].

American Psychiatric Association (2014). Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. Quinta edizione (DSM-V)

Mc Mahon B. et al. (2016). Seasonal difference in brain serotonin transporter binding predicts symptom severity in patients with seasonal affective disorder. *Brain.* 139(Pt 5): 1605-14

Rosenthal N.E. et al. (1984). Seasonal affective disorder. A description of the syndrome and preliminary findings with light therapy. *Arch Gen Psychiatry.* 41: 72-80

Trang P.M. et al. (2016). Seasonality of hospital admissions for mental disorders in Hanoi, Vietnam. *Glob Health Action.* 

# Flexofytol®



**Estratto bio-ottimizzato di Curcuma Longa**

**LA PRIMA RISPOSTA ANTI-Infiammatoria Naturale**



**BIO-DISPONIBILITA' 1.350 volte superiore**  
ideale per il trattamento di:

GOTTA  
FIBROMIALGIA  
OSTEOARTRITE REUMATOIDE  
TENDINITE  
DOLORI ARTICOLARI  
CARTILAGINI  
TRAUMI DA SPORT

**Formula Brevettata\***

\*formula con patente internazionale  
5 studi clinici pubblicati

**Gli integratori non sono tutti uguali da non confondere con similari**

Distributore esclusivo per l'Italia: **Abros** Tel: **0736 48051** Mail: **info@abros-natura.it**

# modo originale di fare sport

Emanuele Trementozzi



Si può praticare sport, in particolar modo calcio, indossando una divisa di diverso colore, un fischietto e provare a vincere la propria personale partita senza che si possa esultare per un gol.

L'arbitro, ruolo troppo spesso deriso e usato come parafulmine per ogni sconfitta, in realtà nasconde dentro di sé un innato senso di giustizia e lealtà e profondo amore per quello che fa.

La figura del direttore di gara, oggi, ha bisogno di essere riabilitata da parte di tutte le componenti dello sport e, so-

prattutto, va valorizzata e messa al sicuro dagli ancora tanti, purtroppo, vigliacchi atti di violenza che macchiano le cronache dei giornali locali. Avere un fischietto in mano significa porsi a distanza di gioco da ambo le parti, garantendo equità di giudizio e trasparenza di un risultato, assumendosi responsabilità che nessun altro vorrebbe accollarsi.

L'arbitro fa sport in modo diverso, ma vive le stesse emozioni di giocatori e allenatori. Corre, si compiace per un proprio gesto tecnico, si ramma-

rica per un errore, si prepara fisicamente e mentalmente per ottenere il massimo dalla propria prestazione.

L'arbitro quindi è un atleta come tutti gli altri in campo, con incombenze maggiori e spesso con una richiesta atletica quasi superiore, in quanto il suo operato non si limita ad una sola porzione del campo come molti giocatori a seconda del ruolo svolto, ma a doverlo percorrere in gran parte per essere sempre presente e vicino al cuore del gioco. Questo fa sì che athleticamente debba

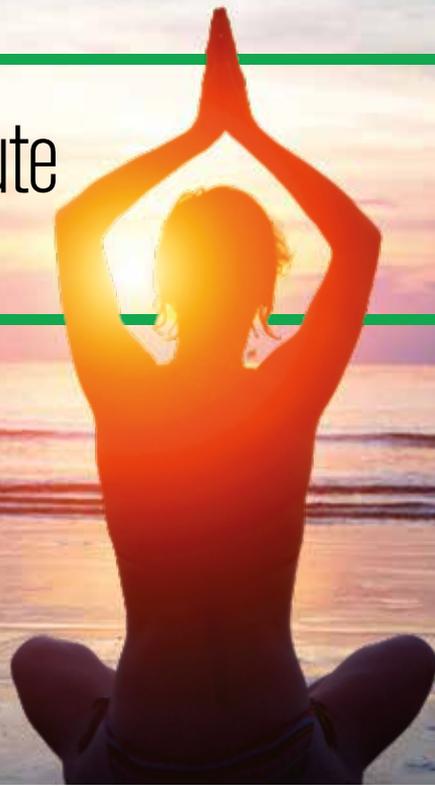
prepararsi come i giocatori con allenamenti costanti e riunioni tecniche per approfondire i regolamenti, le novità e le casistiche sempre maggiori in uno sport in costante evoluzione.

Quella divisa, per molti oggetto di attacchi e insulti, in realtà nasconde un uomo, un ragazzo, una donna, che amano il calcio e hanno deciso di praticarlo con un'altra prospettiva. Quel fischietto, da molti odiato, cela dietro di sé una turbina di emozioni e paure che si dissolvono solamente al triplice suono finale. 



# yoga e salute

## Novella Ascolani



Se vogliamo parlare di Yoga come salute, il principio base per un benessere fisico e mentale è quello di una giusta respirazione. Una corretta respirazione presuppone una conoscenza – come esperienza – del respiro fisiologico, presa e restituzione dell'aria, ed anche energetico, circolazione all'interno del corpo del prana. Le osservazioni esperienziali fatte durante le pratiche possono essere considerate come una sorta di “diagnosi yogica” utile a guidarci nel percorso dello Yoga e nella gestione di alcuni problemi di salute legati allo stress\*.

L'aria che respiriamo è un cibo - è il primo - che insieme a quello liquido e solido, permette in generale il nutrimento degli esseri viventi sulla Terra. Ma tutti i cibi influenzano la salute indipendentemente da “come, quanti e quali prendiamo”. Facciamo solo alcuni esempi parlando di aria: se si inala solo una piccola quantità di ossigeno o esala non completamente, perché il

naso è otturato dal raffreddore, o si cammina in un luogo molto inquinato, o si ha una postura errata con chiusura della parte anteriore del busto, o il diaframma è contratto e bloccato, o si è mangiato troppo cibo solido, o si è molto arrabbiati o ansiosi, etc. si può facilmente dedurre che l'ossigenazione, in quei contesti, sarà più o meno limitata. Di conseguenza il sangue che circola all'interno di tutto l'organismo sarà più povero di sali minerali e quindi si avrà meno “nutrimento” da quel cibo aereo...

Vorrei rimanere sull'effetto della giusta respirazione ma anche della giusta postura nello Yoga per sottolineare come si stimoli sia il cervelletto, deputato al tono muscolare, alla postura e all'equilibrio sia il midollo allungato, collegato anche ai centri vitali e ai centri respiratori\*. L'energia originaria della persona così, viene attivata e mantenuta. Ma non solo, la pratica aiuta sempre più a sperimentare, seppur per tempi più o meno

limitati, uno stato di equilibrio che parte dal proprio essere.

Si può comprendere facilmente come sia importante respirare bene ma soprattutto essere consapevoli del proprio respiro, lo si è solo se lo si conosce percependolo e, soprattutto, se si hanno i “mezzi” per saperlo sbloccare, utilizzare, potenziare, appunto, le pratiche yogiche.

Nella precedente trattazione si è evidenziato che il significato, seppur molto semplificato, di Yoga sia “Unione” e il mezzo che abbiamo è il RESPIRO: si unisce in una unica energia tutto quello che è dentro e fuori di noi; se rimaniamo al nostro Essere... si parte dal corpo con le giuste posture (asana), dal respiro (pranayama), dalla mente (concentrazione, meditazione) e allora si agisce su tutto – siamo un sistema aperto. Se cambia il corpo cambia il respiro che a sua volta cambia la mente. Nella quotidianità lasciamo quasi sempre che la mente parli al corpo, condizionandolo, nello yoga invece si lascia che sia il

corpo a parlare con la mente, aiutandola così a trasformarsi e a migliorare la qualità dell'esistenza\*.

La pratica dello Yoga è per tutte le età, rafforza la sensibilità nei bambini, il carattere nei ragazzi, la duttilità negli adulti, la serenità negli anziani\*.

Migliorando la salute fisica, mentale e spirituale, inoltre migliora di pari passo la scelta qualitativa alimentare e di conseguenza anche l'ambiente, dato che l'Uomo ne è il frutto.

Da non dimenticare, infine, che noi entriamo in questa dimensione con una inspirazione e la lasciamo con una espirazione: tutta la nostra vita si svolge entro questo grande spazio fatto di miriadi di piccole respirazioni! Sta ad ognuno di noi nel nostro spazio, in un tempo stabilito, scegliere le migliori condizioni per una esistenza significativa e soprattutto salutare. 

\*da Yoga – teoria e pratica - 11° e 16° volume - collana dello YANI (yoga associazione nazionale insegnanti).



# cosa è Karkadè?

Petra Foltynova

**H**ibiscus sabdariffa è una pianta appartenente alla famiglia delle Malvaceae, ha portamento cespuglioso e può raggiungere i 2,4 m di altezza. I calici carnosì di colore rosso sono edibili e sono utilizzati come fonte alimentare per la preparazione di una bevanda che prende il nome di **karkadè** (o carcadè). Le foglie possono essere consumate fresche in insalata. La raccolta dei calici da cui si ricava la tisana avviene manualmente.

In natura è rappresentata da più di 200 specie ed è coltivata in tutto il mondo per la sua bellezza estetica, a scopo terapeutico e come comune uso di bevanda viene utilizzata solo la specie Sabdariffa.



## Benefici

Nei paesi di origine (Africa, Asia e America centro-meridionale), i suoi benefici sono conosciuti fin da tempi antichissimi. È una delle piante note nella medicina ayurvedica per la cura di varie patologie e disfunzioni fisiologiche. È da sempre utilizzata per l'abbassamento della pressione sanguigna e per le sue proprietà antiossidanti, disinfettanti e antinfiammatorie, in

quanto ricca di antociani, acidi organici, minerali (tra cui il ferro) e vitamine. L'ibisco viene anche usato per ridurre la sudorazione, ridurre l'eccesso di peso e stimolare la memoria. Agisce positivamente anche sul sistema cardiovascolare.

## Come si prepara

La bevanda al karkadè si prepara come una normale tisana per infusione. Mettendo in una taz-

za 2 cucchiaini di fiori essiccati aggiungendo acqua bollente e lasciando a infusione per 5-10 minuti. Una volta filtrata si ottiene un infuso di un colore rosso intenso e con suo caratteristico e gradevole gusto acidulo. Se gradite dargli un tocco più "dolce", potete aggiungere un cucchiaino di miele. Può essere degustata calda oppure come una deliziosa bevanda estiva rinfrescante. 



**10<sup>o</sup>**  
  
**ANNIVERSARIO**

*Negozio specializzato nella vendita di*  
**Tè - Tisane - Infusi di frutta & caffè.**  
**Articoli da regalo e Bomboniere**



Via Natali 35 Sforzacosta di Macerata

Tel. 380.3508516

www.artepite.it



# Tutto Gelato

WWW.TUTTOGELATO.COM

GELATERIA ARTIGIANALE  
Caffetteria



## Rendi speciale ogni tuo evento

PERSONALIZZA LA TUA TORTA CON UNA FOTO, UN'IMMAGINE O UNA DEDICA

Torte personalizzate con foto o Cake Design per compleanni, eventi e cerimonie.

Torte per intolleranze alimentari senza glutine o senza lattosio. Torte "Vegan Friendly"

Panettoni e colombe farcite al gelato nel periodo natalizio e pasquale.



Via Spalato, 124 - Macerata | Tel. 0733 309 94 | info@tuttogelato.com | www.tuttogelato.com



# Elixir

www.elixyr.it - Seguici su

Anno V numero 17  
Giugno 2018  
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

Andrea Scoppa

#### Grafica, impaginazione e stampa

Tipografia San Giuseppe Srl - Pollenza (MC)

#### Collaboratori a questo numero:

Cristina Formiconi  
Giuseppe Luchetti  
Edoardo Stagni  
Ilaria Corradini  
Samantha Rapari  
Emanuele Trementozzi  
Novella Ascolani  
Petra Foltynova

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.

# FLUSSOVEN

DIOSMINA - ESPERIDINA - MELILOTO - IPOCASTANO  
MIRTILLO - VITIS VINIFERA

## RIPRISTINA E PROTEGGE

IL TROFISMO DEL MICROCIRCOLO  
E  
LA FUNZIONALITA' DEL SISTEMA  
CIRCOLATORIO VENOSO



40 COMPRESSE

Disponibile in tutte le FARMACIE



Laboratorio Analisi Cliniche

1974 ★ 2014

IL FUTURO CON 40 ANNI DI STORIA

**PRO**fessionalità  
**AV**anguardia  
**IS**tituzione

---

**vicino a te** da tutta una vita... **per la vita.**

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](mailto:proavis@proavis.it)