

copia omaggio

Elixyr

Benessere come stile di vita

IN QUESTO NUMERO

Ernia del disco:
Problema meccanico?

Ipoacusia improvvisa:
un mondo da scoprire!

Trattamenti laser chirurgici
epilatori e vascolari

La dieta d'autunno:
un pieno di antiossidanti

Amicci e lettori, ben ritrovati. Elixyr torna per farvi compagnia in un periodo dell'anno sempre complicato dopo esserci lasciati alle spalle caldo, giornate lunghe, tuffi in mare e gioiose o riposanti vacanze.

Per noi la prevenzione rimane migliore di qualunque ed efficace cura e puntiamo ad esservi di aiuto, o di utilità, mediante la corretta informazione medico-scientifica, veicolata attraverso professionisti, figure specializzate e fonti certificate (diffidate da soluzioni fai da te sul web).

In questo numero pertanto troverete indicazioni su come affrontare la stagione autunnale.

Tre mesi, già iniziati, che ci porteranno a ridosso del Natale e che, facendoci percepire i primi "freddi", spesso provocano disagi, acciacchi, stati febbrili e soprattutto cattivo umore.

Elixyr vi fornisce gli approfondimenti per perseguire il benessere e il giusto stile di vita, interessanti articoli con i consigli sui prodotti alimentari, su come riprendere in modo efficace l'attività sportiva o ricreativa, fino ai problemi ben più seri di chi soffre di ernia del disco o ipoacusia.

Il poeta Giuseppe Ungaretti scrisse l'immortale "Si sta come d'autunno sugli alberi le foglie", ma mi piace chiudere con una bella citazione del giornalista americano Hal Borland "Di tutte le stagioni, l'autunno è quella che offre di più all'uomo e chiede di meno".

Ricordiamocelo, buona lettura!

Andrea Scoppa

3

ernia del disco: problema meccanico? non solo, anche problema neurologico e viceversa

7

ipoacusia improvvisa: un mondo da scoprire!

9

trattamenti Laser chirurgici epilatori e vascolari

15

fare sport serenamente

17

la dieta d'autunno: un pieno di antiossidanti

21

chi è il proctologo

22

iperico, non solo antidepressivo



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

ernia del disco: problema meccanico? non solo, anche problema neurologico e viceversa

dott.ssa Cristine Del Bene - dottoressa in Chiropratica e Neurologia Funzionale
Volzone Immacolata - counselor



Immaginiamo di vedere un'autostrada dall'alto. Ci sono più corsie, quale in un senso, quale in un altro, tanti svincoli che ricollegano ad altre strade, punti di raccordo, uscite. Ecco il nostro sistema nervoso potrebbe essere descritto anche così. Un'unica strada che si dirama in tante altre laterali che a loro volta si collegano a vie più strette che raggiungono i punti in periferia dove la strada centrale non riesce ad arrivare. Sulla nostra autostrada "Sistema" le informazioni viaggiano di continuo, senza sosta, in viaggi andata-ritorno dal suo punto iniziale a tutti gli altri punti periferici del nostro corpo e non solo. Le informazioni, gli impulsi

raggiungono, attraverso la strada principale e le stradine, non solo i nervi, ma anche tutti i muscoli e gli organi per poi ritornare al punto di principio dove sosta il Comandante, il Conducente, l'Osservatore, il Regista di tutto questo processo: **il cervello**. Ma non è ancora finita qui. Così come per esserci, ogni autostrada ha bisogno di un progettista, lavoro ed operai, anche il nostro sistema nervoso ha bisogno di tempo per elaborarsi nel modo meraviglioso che conosciamo. Si evolve man mano dalla nostra nascita attraverso l'esperienza, lo stimolo, l'evoluzione dei nostri riflessi innati. Il bambino che gattona grazie al ricordo inconscio e a quei

riflessi ancestrali innati di quando camminavamo su quattro zampe, sviluppa gattonando il coordinamento bilaterale incrociato dei due emisferi, sa che deve avanzare portando in senso speculare in avanti la gamba rispetto al braccio e viceversa. Quando sarà pronto, quando anche questa capacità si sarà evoluta sia a livello muscolare che neurologico, egli potrà alzarsi in piedi e camminare. Man mano che si cresce quindi, si sviluppano la focalizzazione e coordinazione a livello oculare e tutte le altre funzionalità neurologiche più complesse. Il sistema nervoso diventa, così, pienamente maturo, completo permettendo di essere un adulto autonomo e consape-

vole della propria posizione nello spazio, nel tempo, rispetto alla legge di gravità, un individuo in grado di comunicare e relazionarsi con se stesso, gli altri ed il mondo intero. Ciò significa che sia il nostro sistema nervoso che le nostre funzionalità cerebrali e neurologiche possono essere modellate, plasmate, rinforzate. In tutto questo è importante un buon equilibrio vestibolare e la posizione corretta della colonna vertebrale: struttura portante del midollo spinale. Questi due aspetti sono in colloquio continuo fra loro. Un ottimo sistema vestibolare permette di stare in baricentro con il corpo. Che significa questo? Significa che in ogni posizione il peso del

corpo è ben distribuito lungo l'asse, che ogni movimento trova la sua compensazione in un altro affinché l'equilibrio non si perda, che in posizione eretta nessun lato del corpo è più o meno inclinato lateralmente rispetto all'altro, che il corpo risponde alla legge di gravità in qualsiasi momento senza perdere la sua piena funzionalità. Di conseguenza i muscoli che sorreggono la colonna vertebrale sono tonici al punto giusto, hanno forza per sorreggere ma non sono talmente tesi da creare tensioni, rigidità o spasmi. Significa che sappiamo esattamente quale è la nostra posizione nello spazio, la percezione esatta di dove e come siamo in quel momento. Un rapporto bellissimo di noi rispetto al Qui ed Ora.

Una postura ottimale della colonna favorisce tutto il processo di comunicazione; una colonna libera da sublussazioni permette al midollo spinale di assolvere senza impedimenti al suo compito, cioè trasmettere i messaggi del cervello ai nervi spinali, che a loro volta li diffondono ai muscoli, consentendo tutti i movimenti possibili. La colonna vertebrale è quindi corsia non solo preferenziale ma unica tra cervello ed il resto del corpo dove tutto

viaggia senza mai fermarsi o almeno si spera. In questo perfetto sistema di comunicazione più succedere, come su ogni autostrada, un ingorgo, una deviazione imprevista, un incidente ed ecco che l'equilibrio fino ad allora perfetto lineare pieno si interrompe. La sublussazione, conseguenza di un incidente o trauma avvenuto in precedenza, magari anni prima, sul lavoro, sportivo, per una postura sbagliata, per una mal occlusione dentale, per lo stress, durante il parto, crea una sorta di compressione a livello del midollo spinale, una possibile infiammazione dei nervi collegati, ed altri problemi non propriamente simpatici.

Infatti, a seconda della vertebra interessata dalla sublussazione, le conseguenze si faranno sentire sulla capacità di movimento, sul grado di sensibilità, respirazione, temperatura, controllo dell'intestino e della vescica, della pressione sanguigna e sulla funzionalità sessuale, che così possono risultare compromesse. Non solo... quando lo strato più esterno del disco cioè l'**Anello fibroso**, costituito da collagene e che circonda il nucleo polposo proteggendolo, perde la sua forma o si rompe, il contenuto del disco (detto **Nucleo polposo**) esce

invadendo il canale spinale e creando quindi un'**Ernia del Disco**.

Ecco... l'Ernia del disco è proprio questo: un piccolo ingorgo a livello di una vertebra tra e fuori due dischi vertebrali. Quando questo ingorgo tocca un qualche posto dove passano i nervi, comprimendo il midollo spinale e le radici nervose, si hanno i sintomi tipici dell'ernia. E' ovvio che non basta dire che è la compressione del midollo spinale a creare il problema. Può esserci compressione senza avere alcun problema evidente. Quello che è importante dire è che si crea in realtà una variazione di ossigenazione a livello delle radici spinali, così come ipotizzando una compressione del midollo sulla parte rigida della vertebra, si creerà un gonfiore ed un trauma dei capillari in quella zona. Questo è tutto ciò che provoca più danni. Ci possono essere, tuttavia, ernie che non presentano per lungo tempo nessun sintomo o dolore per cui a volte passa tempo prima che vengano diagnosticate. In questo caso potremmo dire che il dolore è, per assurdo, in verità non tanto, il campanello di allarme che indica che qualcosa è successo o sta succedendo al nostro corpo. A voler essere più obiettivi e riconoscendo la nostra pigrizia è spesso anche la molla che ci fa muovere per affrontare una nuova condizione.

Oltre alle cause già dette, come vari traumi, ci sono l'età, il fumo, l'eccesso di peso, la mancanza di attività fisica o

comunque uno stile di vita sedentario, posture scorrette, cattiva alimentazione, stress, dei problemi che siano essi lievi o no poco importa, a livello neurologico.

Nell'elencare queste cause cosa è che si nota subito?

Che sono esattamente quasi le stesse cause che ritroviamo in altre patologie. Che significa questo? Che tutte le patologie sono uguali? Sicuramente no. Significa però che il corpo per poter essere sano va rispettato e che il Ben-essere è l'insieme di più fattori, è l'equilibrio di un individuo in senso meccanico- neurologico- emotivo-mentale. Tutto è collegato, non si può prescindere da niente ed ogni fattore incide sugli altri.

Abbiamo un problema meccanico? Avremo anche un problema neurologico e viceversa. Abbiamo una particolare condizione emotiva? Avrà ripercussioni anche a livello meccanico e neurologico. Uno squilibrio non è mai fine a se stesso, indica sempre che dietro c'è altro su cui indagare e correggere e molto spesso, se non sempre, quel campo in cui indagare è a livello neurologico ed emotivo. Insomma è il cervello e cioè il nostro regista a dirigere il film della nostra vita e se vogliamo essere dei primi attori e non comparse dobbiamo collaborare quanto più è possibile con lui facendo scelte di condotta di vita consapevole. E' lui che invia stimoli di movimento, impulsi, forza nelle azioni, è sempre lui che permette la giusta distribuzione corporea e



STUDIO DEL BENE
Chiropratica e cura della persona

Del Bene Chiropratica
Via Mario Batà, 31 - 62100 Macerata
T +39 333 4804296
info@delbenechiropratica.it
www.delbenechiropratica.it

l'allineamento in asse. Se attraverso il cervello non ci arrivasse il corretto funzionamento vestibolare il nostro corpo potrebbe facilmente inclinarsi da un lato... uno qualsiasi...non importa quale. Come si comporterebbe a questo punto la colonna vertebrale secondo voi? Sicuramente man mano si arriverebbe ad una sua distorsione e... le vertebre? Avremmo un avvicinamento più accentuato dei dischi in alcune parti, quindi una loro usura, quindi problemi a qualsiasi zona della colonna vertebrale. Ecco un'automobile può avere tutti gli ingranaggi a posto e sono tutti essenziali ma senza il motore essa non cammina ... questo è il punto. Se ci fosse

un problema agli emisferi cerebrali, per cui risulterebbe alterata e non coordinata la loro risposta simultanea ad uno stimolo avremmo un individuo senza più equilibrio tendenzialmente proteso nel camminare, come se ne fosse attratto, verso quella parte di strada corridoio ecc..., a destra o sinistra a seconda dell'emisfero predominante. Se a livello neurologico avremmo condizioni che portano a livello oculare a problemi di convergenza o divergenza, ci sarebbe la possibilità di visione doppia o difficoltà nel mettere a fuoco. Quindi mantenere un individuo in ben- essere significa soprattutto assicurarsi di mantenere integre le funzionalità neuro-

logiche, di mantenere pulita la colonna vertebrale che custodisce il midollo spinale attraverso cui il cervello parla e darsi un sistema di vita sano dove per sano non si intende in salute ma in armonia con ciò che siamo. E' in questo che si inserisce la Chiropratica, con il suo interesse nel mantenere "a posto" l'equilibrio meccanico, liberando la strada dai possibili incidenti o comunque alleggerendone le conseguenze, con la sua volontà di esprimere e promulgare uno stile di vita che porti l'individuo a sentire percepire armonicamente Chi e Ciò che è.

Il ruolo del chiropratico quindi, non è limitato all'aggiustamento della colonna

vertebrale, all'ernia del disco, cervicalgia, lombalgia e tante altre condizioni, seppur questo è importantissimo. Chi si rivolge al chiropratico deve trovarsi di fronte un professionista che sia, prima di tutti gli altri, consapevole e convinto che il mal-essere non nasce dal caso, dal destino e soprattutto da solo. Un professionista convinto della necessità che ognuno di noi si riprenda il ruolo attivo di un corpo che non subisce più scelte sbagliate, un corpo che possa continuare a dialogare con le sue emozioni ed il pensiero, un professionista che tenga conto del suo ruolo di educatore in questo senso e quindi che diventi parte attiva e basilare di un cambiamento. 

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**



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

ipoacusia improvvisa: un mondo da scoprire!

prof. Gerardo Bosco

Direttore Master in Medicina subacquea ed iperbarica, Università di Padova

La sordità neurosensoriale improvvisa (SNI) è classicamente definita come una perdita uditiva di 30 decibel (dB) o più che coinvolge tre o più frequenze nell'arco di tre giorni o meno senza una causa identificabile.

CAUSE - Esistono numerose eziologie proposte per SNI. Le cause note includono patologia retrococleare, malattia di Meniere, trauma, malattia dell'orecchio interno autoimmune, malattia di Lyme e fistola perilinfatica.

Tuttavia, in circa l'84% -89% dei casi, non vi è nessuna causa identificabile. Le teorie virali e vascolari sono le teorie principali per questi casi idiopatici. L'incidenza è da 8 a 20 per 100.000, anche se è probabile una sotto-stima dovuta all'alto tasso di guarigione spontanea in molti pazienti che potrebbero non cercare un trattamento.

SVILUPPI - L'ipoacusia neurosensoriale improvvisa, se non risolta, può portare a gravi deficit funzionali e decremento della qualità della vita. Fortunatamente, molti pazienti si riprenderanno, ma molti non lo faranno. Di conseguenza, ai pazienti con SNI è stata offerta una varietà di trattamenti diversi per migliorare le loro possibilità di recupero.



TERAPIE - La terapia con ossigeno iperbarico (OTI) è stata suggerita sia come terapia primaria che come terapia di salvataggio nel trattamento dell'SNI in tutto il mondo.

Basandosi sulle linee guida alla pratica clinica dell'American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery (AAO-HNS) sulla perdita uditiva improvvisa, l'OTI può essere offerto come trattamento facoltativo entro 3 mesi dall'inizio della perdita uditiva in pazienti con SNI.

Le varie modalità di trattamento per SNI sono solitamente volte ad aumentare il flusso di sangue e la consegna di ossigeno e/o inibire la cascata infiammatoria nell'orecchio interno. Molto spesso, il trattamento iniziale di SNI comprende

un'alta dose di corticosteroidi orali e/o di iniezioni intratimpaniche di steroidi (IT). Tuttavia, vi è una mancanza di prove evidenti a sostegno dell'uso di steroidi e una recente revisione della letteratura pubblicata da Cochrane ha trovato prove deboli a sostegno del beneficio degli steroidi per i pazienti affetti da SNI. Negli ultimi anni, l'OTI è diventata sempre più popolare sia come terapia adiuvante nel regime di trattamento iniziale sia come opzione per il trattamento di salvataggio nei pazienti con nessun miglioramento dopo il trattamento steroideo iniziale.

L'ossigenoterapia iperbarica comporta la somministrazione di ossigeno al 100% a pressioni elevate, generalmente tra 2 e 3 atmosfere assolute. Questo for-

nisce un aumento dei livelli di ossigeno nel sangue e nel tessuto che aiuta a guarire con un meccanismo di neovascolarizzazione. È stato anche dimostrato che l'ossigeno iperbarico ha effetti anti-infiammatori diminuendo l'adesione dei neutrofili mediante la down-regolazione delle molecole di integrina beta 2. La Undersea and Hyperbaric Medical Society (UHMS) e la Società italiana di medicina subacquea ed iperbarica (SIMSI) hanno approvato la SNI come indicazione accettata per l'uso di ossigeno iperbarico basato in gran parte su diverse revisioni sistematiche della letteratura, ma necessitiamo di ulteriori studi clinici, sempre più aggiornati, per una validazione inoppugnabile di tale terapia.





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

trattamenti Laser chirurgici epilatori e vascolari

dott. Domenico Diacono

Questo tipo di intervento è particolarmente consigliato a chi è stanco/a di ricorrere frequentemente a cerette, rasoï e vari altri metodi di depilazione, soprattutto quando si devono trattare zone delicate come inguine, ascelle, baffetti e sopracciglia. Inoltre, l'epilazione laser è indicata per le persone affette da patologie legate al bulbo pilifero, che depilandosi di continuo, possono esacerbarsi causando follicoliti irritative e cisti pilonidali.

Trattamento Laser ad esclusivo uso medico: Cos'è e come funziona

L'epilazione laser è una tecnica che permette la rimozione dei peli superflui su viso e corpo, attraverso apparecchiature che agiscono sul bulbo pilifero. Il laser Yag colpisce la melanina contenuta nel bulbo del pelo. Il laser infatti produce un fascio di luce altamente concentrata, che viene assorbita in modo selettivo dalla melanina contenuta nel bulbo del pelo. Per un processo denominato fototermolisi selettiva, l'energia luminosa si trasforma in energia termica, provocando una vera e propria esplosione delle cellule del bulbo pilifero e la cancellazione dello stesso, per cui il pelo non ricrescerà più (epilazione definitiva).

Trattamento Laser Sicuro, Rapido ed Indolore? Sì, ecco il perché

Il trattamento laser è sicuro perché non contiene radiazioni pericolose per la pelle in quanto il laser Yag al Neodimio, è tarato per colpire soltanto il pelo nel caso dell'epilazione o

della patologia trattata. Talvolta infatti è sufficiente anche una sola seduta come nel caso delle piccole aree di couperose del viso o nel caso dei piccoli capillari delle gambe. Per quanto riguarda invece l'epilazione, il risultato sarà tanto più rapido ed efficace quanto più il pelo e

È garantito perché con la prima visita di screening saremo in grado di dirti in base alla nostra esperienza se il tuo problema, potrà o meno, essere sottoposto a trattamento laser con successo e senza spiacevoli e costose delusioni.



soltanto il capillare sanguigno nei trattamenti vascolari. Il raggio di questo laser, infatti nella nostra casistica, dal 1998 ad oggi non ha mai provocato alcun danno alla pelle a nessuno dei nostri pazienti.

Per questo motivo può essere impiegato, in qualsiasi area del corpo, anche su le più delicate come le ascelle, il collo o le areole mammarie. È rapido perché occorrono poco e sedute per ottenere netti miglioramenti

nero e spesso. Questo accade perché la luce del laser viene trasformata dal colore della melanina in calore.

Per questo motivo, il trattamento laser non è indicato per pazienti con peli bianchi o biondi o rossi o castani molto sottili. È indolore perché si avvale dell'ausilio della Crio anestesia locale che consente di sottoporsi senza particolari fastidi anche a sedute di molte ore.

Trattamenti Laser Epilatori e Vascolari: ecco l'elenco

- Angioma e angiomi
- Macchie della pelle
- Depilazione laser
- Capillari e teleangectasie
- Couperose e Rosacea
- Varici e vene varicose
- Melasma e cloasma
- Cicatrici cheloidi
- Nei, verruche, condilomi



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@artep.te.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. Einaudi 176 Civitanova Marche
T. 0733 817163 / info@mineraltest.it
(Analisi minerale tissutale)

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

PARAFARMACIA GIGA.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@sciardoccia.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 - gvnmmarchionni@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
(negozio biologico)

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

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



Nati a Sforzacosta, Cresciuti nelle Marche

“Fisiomed” nasce nel 1996, oggi è “Associati Fisiomed” per sottolineare il plurimo impegno di imprenditori e professionisti, che hanno investito risorse, sia economiche che umane, nello sviluppo di un centro medico privato, che ha saputo integrarsi col suo territorio ed espandere la sua attività con sempre più servizi rivolti alla tutela della salute dei cittadini.

All’inizio “Fisiomed” era un centro fisioterapico con finalità riabilitative. In quel periodo la fisioterapia conosceva un momento di fervente espansione per l’applicazione di protocolli terapeutici frutto degli studi, delle osservazioni e delle sperimentazioni degli anni ’80 del secolo scorso. Da allora lo sviluppo tecnologico, sia per la diagnosi che per la cura della malattia, è avanzato a velocità impressionante, abbracciando tutte le branche della medicina. Ecco allora che “Fisiomed” allarga il suo campo di azione e conseguentemente per le nuove esigenze, sia organizzative che di investimento economico, modifica ed amplia il suo assetto societario.

La diagnostica per immagini, l’ecografia, la risonanza magnetica aperta entrano a far parte di un’offerta conseguente ad una domanda dei cittadini, che ripongono la loro fiducia in una struttura dalle professionalità e tecnologie garantite e senza liste di attesa.

Più Sedi, Più Servizi, Più Vicini a te. Nasce il Gruppo Medico Associati Fisiomed

Il gruppo Medico Associati Fisiomed si amplia ma non si allontana dal territorio, anzi diventa ancor più vicino alle necessità dei cittadini. Un’operazione importante perché amplia la già vasta offerta di servizi di Associati Fisiomed, realtà che negli ultimi anni ha conosciuto uno sviluppo esponenziale riuscendo al contempo a rimanere risposta/soluzione puntuale, efficace e rapida per i pazienti.

“Più sedi, più servizi, più vicini a te” è appunto lo slogan scelto per presentare il nuovo gruppo alla cittadinanza. “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 permettono 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 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, tassello fondamentale per un impegno che copre tutte le esigenze del paziente attraverso le professionalità più qualificate e le migliori tecnologie.

Presso il centro è possibile effettuare: visite sportive, esami diagnostici, visite specialistiche e fisioterapia.

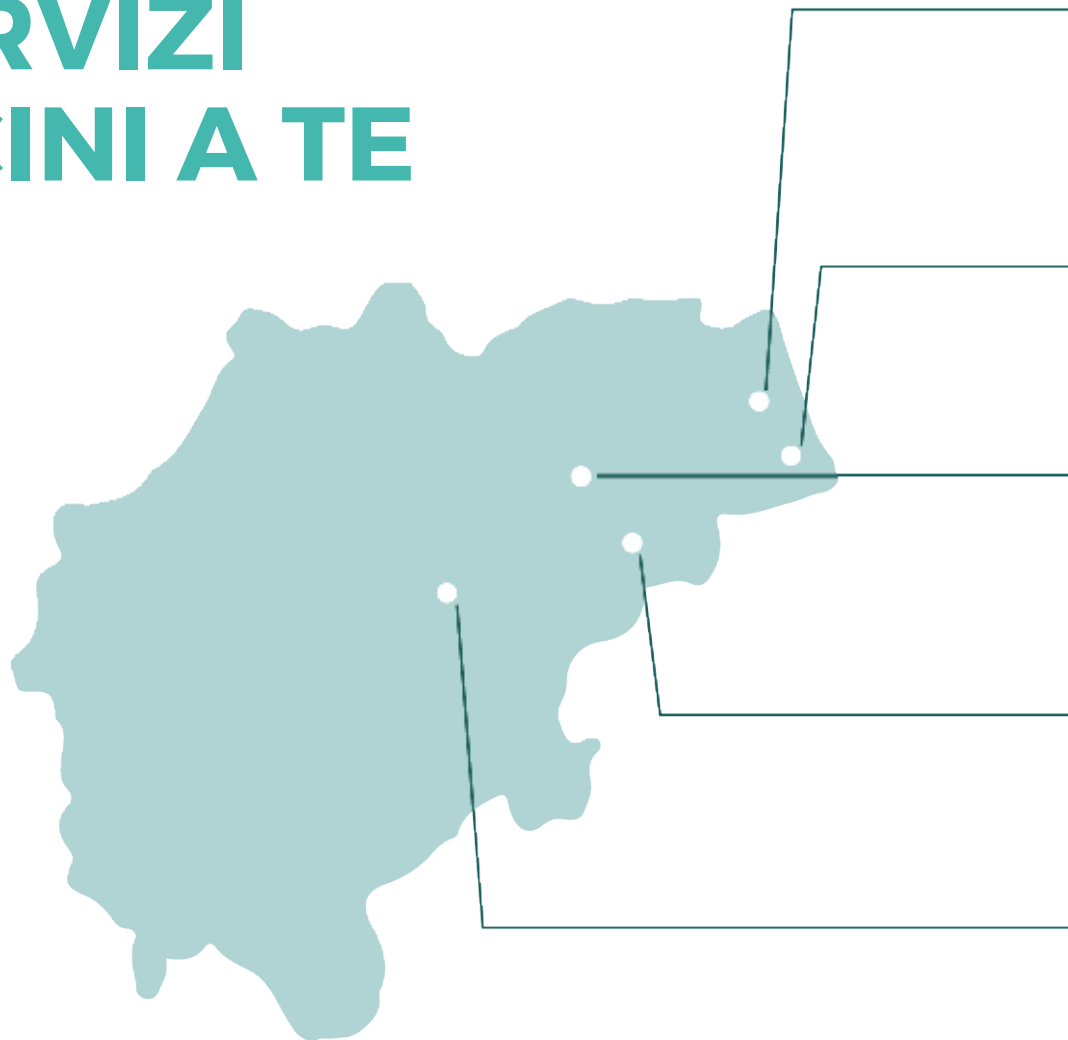
Sempre nel 2018 il Gruppo Medico si allarga. Acquisisce la gestione e la proprietà dello Studio Medico Associato trasformandolo in Centro Medico Palazzo Europa Tolentino. In questa sede è possibile prenotare sia esami diagnostici che visite specialistiche.

Adesso hai 1 gruppo medico, 5 strutture e 178 specialisti a tua disposizione



Gruppo Medico Associati Fisiomed

**PIÙ SEDI
PIÙ SERVIZI
PIÙ VICINI A TE**



SFORZACOSTA - CORRIDONIA - CIVITA

TEL 0733 202880

TEL 0733 433816

TEL 073



**POLO DIAGNOSTICO
VISITE SPECIALISTICHE
LABORATORIO ANALISI
MEDICINA DELLO SPORT
FISIOTERAPIA**

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

NOVA - PORTO POTENZA - TOLENTINO

3 812185

TEL 0733 812185

TEL 0733 969718



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

fare sport serenamente

dott. Mario Capriotti

L'attività sportiva nel tempo ha assunto un ruolo centrale nell'educazione e crescita dei più giovani, molti di loro la trasformano in attività agonistica vera e propria riconoscendosi una particolare attitudine e passione. Altri coltivano magari per tutta la vita un hobby salutistico. Questo incremento trasversale dell'attività sportiva ha fatto sì che un'altissima percentuale di uomini e donne di ogni età dedichino una parte del loro tempo alle svariate discipline, una conquista importante nella collettiva ricerca della preservazione della salute e della prevenzione della malattia.

L'attività agonistica sicuramente è riservata ai più giovani, ma tanti uomini e tante donne anche in maturità persino in vecchiaia si cimentano in gare e concorsi. Se tutto questo è palesemente in favore di una buona salute, è anche vero che, per ottenere buoni frutti ed eludere pericoli, bisogna essere in buone condizioni fisiche e sottoporsi a controlli periodici per accertarsi che il proprio corpo sia in grado di produrre sollecitazioni fisiologiche ricevendo benefici. L'attività agonistica è più impegnativa e continua perciò ha bisogno di accertamenti più approfonditi che devono essere eseguiti in centri autorizzati.

Questa visita nel suo protocollo standard prevede un elettrocardiogramma a riposo seguito da un test da sforzo con monitoraggio continuo comprensivo di esami delle urine, spirometria ed ecoscopia del cuore. La visita non agonistica consiste nell'effettuare un elettrocardiogramma a riposo con annesso esame delle urine e visita medica.

Per specialità sportive particolarmente impegnative e, suscettibili di ulteriori rischi, sono previsti ulteriori specifici esami. La cadenza di accertamento per rilascio di certificazione all'idoneità deve essere annuale. La visita per l'idoneità all'attività sportiva riveste per i

bambini ed adolescenti anche la funzione di un efficace screening per individuare patologie congiunte o che si manifestano durante la crescita un po' come avveniva per i giovani maschi con la visita di leva.

Ogni struttura sanitaria pubblica o privata, in considerazione della necessità di ridurre al minimo o eliminare i fattori di rischio con in più la possibilità di diagnosi preventiva, deve avvalersi dei migliori professionisti e della necessaria tecnologia medica se vuole svolgere la sua attività di certificazione all'indennità di attività sportiva agonistica e non agonistica.



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

PRIVAT^ASSISTENZA[®]

La Prima Rete Nazionale di Assistenza Domiciliare

la dieta d'autunno: un pieno di antiossidanti

dott.ssa Valentina Bernacchini

Le giornate si accorciano, l'estate è ormai un lontano ricordo e il tempo scorre verso il freddo inverno. E mentre le campagne si tingono di colori, un sole tiepido tinge di malinconia il nostro umore, ci sentiamo stanchi, deconcentrati e senza forze: è arrivato l'autunno!

Con i primi freddi autunnali diminuiscono le ore di luce e l'organismo risponde producendo più melatonina, sostanza prodotta in assenza di luce a partire dalla serotonina, l'ormone dell'umore. La serotonina influenza non solo l'umore, ma anche l'appetito e ciò spiega perché, quando d'autunno diminuisce, possiamo sentire quella smania irrefrenabile di dolci, cioè di quei cibi che ci aiutano a sentirci felici e appagati, seppur a scapito del peso e della salute. Ma cosa possiamo fare per contrastare i sintomi del cambio di stagione e l'arrivo dell'inverno? Semplice, basta fare attenzione all'alimentazione.

La dieta autunnale

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nella difesa dai malanni di stagione



Zucca: è una preziosa fonte di vitamina A, C, sali minerali e **carotenoidi**, potenti antiossidanti che contrastano l'invecchiamento. E' diuretica, depurativa e disintossicante. Inoltre, i **semi di zucca** sono ricchi di acidi grassi **Omega 3**, necessari a mantenere le arterie pulite, abbassare il livello del colesterolo e migliorare la circolazione.

Agrumi e Kiwi: sono concentrati di **vitamina C** perfetti alleati contro il raffreddore e i malanni autunnali.

Uva: bianca, rossa o nera? Indipendentemente dal colore è ricca di antiossidanti (polifenoli), vitamine del gruppo B, vitamina K e vitamina C. E' energetica, diuretica e leggermente lassativa. Grazie a **luteina e zeaxantina** protegge la vista e la salute degli occhi, mentre il **resveratrolo**, presente nell'uva rossa e nera, contrasta la formazione dei radicali liberi.

Melagrana: è un frutto ricchissimo di antiossidanti, vitamine del gruppo B, vitamina A, vitamina C, potassio e magnesio. E' ricca anche di antiossidanti **con flavonoidi, quercitina, acido gallico e ellagico**. L'acido ellagico è un antibatterico naturale efficace per prevenire infezioni intestinali, respiratorie e urinarie.

Castagne: Chi non ama questo frutto? Se pensiamo all'autunno come non pensare all'odore delle castagne arrosto. Sono ricche di carboidrati complessi, come i cereali, ma non contengono glutine. Sono molto energetiche, ricche di sali minerali e vitamine del gruppo B e sono utili per il funzionamento del sistema nervoso e dei muscoli.

Brassicaceae: cavoli, broccoli, verza. C'è chi li ama e chi li odia, ma sono considerati tra gli ortaggi più nutrienti. Ricchi di fibre, calcio, potassio, vit. A, vit. C e antiossidanti. Tra gli antiossidanti spiccano i **flavonoidi**, i **composti fenolici** e **solforati** (isotiocianati, indoli e sulforafani), potenti molecole in grado di contrastare i radicali liberi e con azione antitumorale. Non solo aiutano la detossificazione, ma potenziano le difese immunitarie e tutelano il sistema cardiovascolare. Ecco perché non dovrebbero mai mancare nella dieta di adulti e bambini.

a cui siamo costantemente esposti. Non richiede preparazioni complicate, basta solamente adottare una dieta disintossicante, equilibrata e ricca di nutrienti così da depurare l'organismo, rinforzare il sistema immunitario e stabilizzare l'umore. Basta quindi arricchire la dieta con **vitamine** (A, E, C e D), **sali minerali** (es. Ferro, Selenio, Magnesio e Zinco) e con sostanze **antiossidanti**, così da contrastare i radicali liberi, sostanze altamente instabili capaci di accelerare l'invecchiamento cellulare e attivare i processi infiammatori. Vi chiedete dove è possibile trovare tutti questi composti? Facciamoci guidare dai frutti e dalle verdure di stagione. Ecco una lista di alimenti che non devono mancare nella nostra dieta autunnale. 🍎



Funghi: Che dire del re indiscusso della tavola autunnale? Sono ricchi di acqua, proteine, fibre, vit. del gruppo B, potassio, **selenio** e **betaglucani**, utili a migliorare l'attività del sistema immunitario e ridurre le infezioni. Fate però attenzione ai bambini, sono comuni casi di allergie. Si possono mangiare anche crudi, ma si consiglia la cottura proprio per migliorarne la digeribilità.

Noci: Le noci sono note per la loro ricchezza di sali minerali (es. magnesio, potassio, zinco e calcio), **vitamina E**, ma soprattutto come fonte di **acido ellagico** e **Omega 3**, che contribuisce ad abbassare i livelli del colesterolo "cattivo", proteggere il sistema cardiovascolare e svolgere un'azione antinfiammatoria. Inoltre contengono melatonina e sono efficaci nel favorire il sonno, non esagerate però con i quantitativi.

Cachi: o Pane degli Dei. Sono fra i frutti autunnali per eccellenza e sono ricchi di energia, sali minerali (es. potassio, magnesio, selenio,), vit. C e **carotenoidi**. Sono capaci di sostenere il sistema immunitario, hanno azione antiinfiammatoria, favoriscono la diuresi e migliorano la salute della pelle e del cuore.



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 PAZZA ITALIA Bata
MACERATA - PIEDIRIPA centrovaldichienti.it





Laboratorio Analisi Cliniche

1974 ★ 2014

IL FUTURO CON 40 ANNI DI STORIA



PUNTI PRELIEVO:

MACERATA Via Oreste Calabresi 5/A

PIEDIRIPA Sopra Farmacia Comunale

MARTEDI e VENERDI dalle 7:30 alle 9:00

T.0733.262019 F.0733.271675

PROAVIS.IT proavis@proavis.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
- **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



Associati Fisiomed
Corridonia
(ex Somachandra)



PROGETTORIGENERA

uno spazio all'interno del centro medico Associati Fisiomed Corridonia
(ex Somachandra) in Via Trento 21, dedicato all'equilibrio tra Mente e Corpo



YOGA



YOGA BIMBI



CORSO DI AUTODIFESA
FEMMINILE E MASCHILE
(GEMART - JU JITSU)



GINNASTICA
DOLCE



YOGA IN
GRAVIDANZA



MASSAGGIO
NEONATALE

ISCRIZIONI APERTE

FISIOMED CORRIDONIA - VIA TRENTO 21 (ex Somachandra)
INFO ORARI CORSI E PRENOT. 0733 433816 - 0733 202880

PRENOTA ORA IL TUO POSTO



0733 433816
0733 202880



WWW.ASSOCIATIFISIOMED.IT



PAGINA FACEBOOK
SOMACHANDRA -
CENTRO MEDICO

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 info@dentalcity.si

chi è il proctologo

dott. Antonio Capomagi

La parola "Proctologo" deriva dal greco "procto" (ossia Ano) e "logo" (cioè Discorso). Dunque il proctologo è quella figura specialistica che si occupa dello studio delle malattie a carico del colon-retto e dell'ano. Le competenze del proctologo riguardano quindi tutti gli organi collegati all'apparato colon-rettale. La Proctologia si occupa dello studio e della cura delle pato-

logie a carico del colon-retto e dell'ano, che negli ultimi anni risultano essere sempre più numerose e con specifiche peculiarità. La prima fase di approccio dello specialista Proctologo avviene tramite la visita proctologica che ha lo scopo di analizzare e capire le sintomatologie riportate dal paziente e quindi di identificare un opportuno percorso terapeutico. Ci si può rivolgere ad un Proctologo per

- emorroidi
- morbo di Crohn,
- colon irritabile,
- diverticolite,
- ragade
- fistole
- diverticolosi
- condilomi,
- ascesso perianale
- polipi e ragadi anali
- prolasso rettale
- tumori del retto
- rettocele (per le sole donne).

La visita Proctologica – La visita proctologica è la prima fase di approccio tra Paziente e lo specialista Proctologo. Nel corso della visita proctologica

- si eseguirà innanzitutto un colloquio, finalizzato ad individuare con accuratezza i sintomi accusati dal paziente e dunque i motivi per i quali quest'ultimo si è rivolto allo specialista.
- Successivamente si procederà con la fase di ispezione diretta della parte interna ed

esterna dell'ano. Nel corso di tale ispezione, più comunemente chiamata "esplorazione rettale", viene di sdraiarsi sul fianco sinistro in posizione fetale. Successivamente si procederà con l'esecuzione dell'esplorazione vera e propria che potrà essere eseguita sia in forma diretta con l'utilizzo, da parte dello specialista, di un guanto lubrificato (al fine di evitare qualsiasi dolore al paziente), sia tramite il ricorso a strumentazione endoscopica (anoscopia). Nel caso in cui si utilizzasse l'anoscopio per eseguire una valutazione strumentale dell'interno dell'ano, il paziente non sarà soggetto a nessun particolare dolore grazie alle ridotte dimensioni dello strumento, che sarà stato opportunamente lubrificato.

• Nell'ultima parte della valutazione specialistica, verrà formulato un parere concernente il quesito clinico oggetto della visita. La valutazione proctologica potrà esaurirsi con la prescrizione di una terapia o con la richiesta, da parte del medico, di accertamenti specialistici, come ad esempio una colonscopia o una RX.



VOGLIO SAPERNE DI PIU'



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



iperico, non solo antidepressivo

Petra Foltynova

L'iperico di nome scientifico *Hypericum perforatum*, ma comunemente noto anche col nome di erba di San Giovanni (perché raggiunge il massimo della fioritura intorno al 24 giugno, festa del Santo) è una pianta officinale perenne semisempreverde. Può raggiungere altezze variabili dai 20 fino ai 90 cm. Predilige posizioni soleggiate o semiombreggiate e asciutte, come campi abbandonati ed ambienti ruderali.

COME E' FATTO - È ben riconoscibile anche quando non è in fioritura perché le sue foglie in controluce appaiono "buccherellate", si tratta in realtà di piccole vescichette oleose da cui deriva il nome *perforatum*. I fiori sono la parte più interessante della pianta d'iperico. Sono di colore giallo-oro, formati da 5 petali molto delicati, lunghi fino al doppio dei sepal. Si trovano riuniti in corimbi multiflori. Strappandoli dai



loro peduncoli, o sfregandone i petali, inizia a sgorgare una linfa rosso sangue contenente i principi attivi - flavonoidi (tra cui l'ipericina, l'iperoside, la rutina e la quercetina) che si distinguono per gli effetti antidepressivi, ansiolitici e sedativi. Svariate ricerche scientifiche hanno avvalorato tutto questo, mostrando come l'assunzione di iperico induca un fisiologico incremento dei livelli di serotonina e di melatonina.

BENEFICI - Per tradizione, l'infuso dell'erba di San Gio-

vanni è noto esercitare attività antinfiammatoria, antivirale e antibatterica a livello delle vie genito-urinarie, delle alte vie respiratorie e dei bronchi. In parallelo il suo oleolito (ricavato per macerazione delle sommità fiorite in un mezzo oleoso, come l'olio di oliva, di mandorle o di girasole) è da secoli apprezzato per le proprietà lenitive, emollienti, rigeneranti e cicatrizzanti: per questo lo si impiega su eritemi e ustioni, ma anche cicatrici e piaghe e persino, in campo cosmetico, su smagliature e pelli acneiche.

CI SONO ANCHE I CONTRO - L'iperico, un perfetto esempio di medicamento in verde dai molteplici pregi, ma anche dai tanti difetti: due facce della stessa medaglia, la fitoterapia, che può mostrare al tempo stesso luci e ombre.

Infatti ad alte dosi provoca fotosensibilizzazione, pertanto è sconsigliato sottoporsi a trattamento solarium o raggi UV. Il consumo di questa sostanza può interagire con altri farmaci che si prendono, come alcuni antidepressivi, la pillola anticoncezionale e certi fluidificanti del sangue. Pertanto si consiglia sempre di un parere medico.

PREPARAZIONE - L'infuso può essere preparato con 1 cucchiaino raso di foglie e sommità fiorite da versare direttamente in 1 tazza di acqua bollente. Dopo aver lasciato in infusione per 10 minuti, filtrate e bevete per combattere tosse, catarro raffreddore e infiammazioni alle vie urinarie. 

10°

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



LA VITA È PIENA DI DECISIONI DIFFICILI



TUTTO GELATO

Via Spalato, 124 | MACERATA

Tel. 0733 30 9 94

GELATERIA ARTIGIANALE

Tutto Gelato

macerata, 1985

Elixir

www.elixyr.it - Seguici su 

Anno V numero 18

Settembre 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 S. Giuseppe Srl - Pollenza (MC)

Collaboratori a questo numero:

Cristine Del Bene

Gerardo Bosco

Domenico Diacono

Mario Capriotti

Valentina Bernacchini

Antonio Capomagi

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.

ARTRISAN

Integratore alimentare di

CONDROITINA - GLUCOSAMINA - MSM - VIT. E - MANGANESE

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



30 COMPRESSE

Un aiuto naturale per una migliore qualità della vita

Disponibile in tutte le FARMACIE



Laboratorio Analisi Cliniche

19**74** ★ 20**14**

IL FUTURO CON 40 ANNI DI STORIA

PROfessionalità
AVanguardia
IStituzione

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