

copia omaggio

Benessere come stile di vita



IN QUESTO NUMERO

Come combattere
il caldo a tavola

La punizione

Mappatura nei:
la mappa salva vita

Accumulatore organico



Scuola terminata, le giornate si allungano, se aggiungiamo il repentino innalzamento della temperatura chiunque capirebbe che è arrivata l'estate.

Una stagione sinonimo anche di vacanze e relax che ci avvolge come un mantello trasparente, ci dona euforia e sicurezza grazie al sole che ci illumina e ci riscalda con una forza unica.

Da bambino l'estate per me significava pacchia che durava quasi quattro mesi, ci si divertiva spensierati in campagna dai nonni con il senso dell'avventura che ci dava adrenalina ogni giorno.

Poi da adulti tutto cambia, il lavoro ci consente poche pause e in periodi ben ristretti. Ci costringe a corse spesso last minute per cercare qualche località di villeggiatura con il dilemma della scelta dell'hotel o dell'appartamento in affitto, sperando che la spiaggia non sia troppo affollata e che la qualità offerta valga il prezzo pagato...

In ogni modo l'estate avrà sempre un grande fascino per il periodo più solare dell'anno.

Dobbiamo però fare attenzione in quanto la salute va tenuta sotto controllo più che in altri periodi dell'anno. Non esporsi al caldo eccessivo e idratarsi continuamente, sono due tra le principali regole da seguire, inoltre una attenzione al cibo sia in termini di quantità che di qualità (ricordiamo che la digestione d'estate rallenta e la conservazione dei cibi diviene più critica per le temperature).

Cerchiamo di prendere quindi il miglior lato di questa stagione: una giusta quantità di sole è benefica per il nostro organismo e rivitalizzante. Stimola infatti il nostro sistema immunitario, favorisce il metabolismo della vitamina D, procura il rilascio delle endorfine che ci donano benessere, regolarizza il sistema ormonale e tante altre importanti funzioni del nostro organismo.

Vi auguro quindi una buona estate che vi permetta almeno in parte di poter dar spazio ai vostri desideri e una buona lettura di Elixyr che potrà accompagnarvi nei momenti di relax.

Alberto Gagliardi

- 3 Come combattere il caldo a tavola
- 4 La punizione
- 7 Mappatura Nei: la mappa salva vita
- 9 L'ossigenoterapia iperbarica recupera la funzione erettile inducendo angiogenesi
- 15 Vaccinazioni in gravidanza Proteggila per proteggerli
- 17 L'accumulatore organico
- 21 Yoga e salute
- 22 Camomilla

biogreen
negozi biologico

biogreen.bastarelli@tiscali.it

Via Salvo d'Acquisto, 22/A
63900 FERMO
Tel/fax 0734 610938

Via Fratelli Rosselli, 168
63822 Porto San Giorgio (FM)
Tel/fax 0734 671411

Come combattere il caldo a tavola

dott.ssa **Valentina Bernacchini**

Con l'arrivo dell'estate e del gran caldo assistiamo ad un cambiamento radicale delle nostre abitudini e dell'appetito. Mangiamo più spesso fuori casa, capita più frequentemente di sostituire il pasto con un gelato freddo e a volte saltiamo direttamente i pasti. Per questo il problema più grande dell'alimentazione estiva è cercare di fare pasti equilibrati, senza andare incontro a carenze, e preferendo pasti semplici, freddi e facili da digerire. In particolar modo dovremo fare più attenzione all'alimentazione delle categorie più sensibili, come i bambini, le donne in dolce attesa e gli anziani, che nel periodo estivo sono più esposti a carenze e disidratazione.

Ecco quindi 10 consigli per affrontare al meglio l'estate e il gran caldo curando la nostra alimentazione.

Bevete almeno 8 bicchieri di acqua al giorno, meglio se ricca di sali minerali. In estate l'aumento della sudorazione e della traspirazione ci fa perdere più sali. Non aspettate però di aver sete, perché quando la percepiamo siamo già disidratati!

Limitate il consumo di bevande alcoliche. Aumentano la disidratazione e aggiungono calorie alla nostra alimentazione.

Rispettate il numero e gli orari dei pasti. Evitate periodi prolungati di digiuno o di saltare completamente i pasti, il rischio è di arrivare con troppa fame al pasto successivo e di abbuffarsi.

Aumentate il consumo di frutta e verdura di stagione. Non è un caso che la frutta estiva sia succosa e ricca di acqua, un nutriente essenziale per contrastare il gran caldo. Via libera anche a centrifugati e



estratti di frutta e verdura, per un pieno di sali e vitamine.

Preparate piatti freddi, ma senza rinunciare alle verdure. Potete optare per paste fredde, insalate di riso o insalate fredde di legumi conditi direttamente con verdure di stagione.

Fate spuntini leggeri e freschi. È possibile usare: yogurt bianco senza zuccheri aggiunti, frutta fresca di stagione, frutta secca, verdure di stagione. Se avete tempo, valide alternative per gli spuntini possono essere frullati di frutta, ghiaccioli con estratti di frutta, gelati casalinghi con yogurt e frutta.

Moderate il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi. Non dimenticate che con il caldo l'organismo consuma meno energia. È consigliabile, quindi, moderare l'apporto calorico, preferendo cotture leggere e aggiungendo olio extravergine d'oliva a crudo.

Evitate il gelato come sostituto del pasto, in quanto ricco in zuccheri e grassi

è sbilanciato sotto il profilo nutrizionale. Se non riuscite a rinunciarci concedetevi ogni tanto come spuntino preferendo quello artigianale.

Evitare pasti completi con primo, secondo e contorno. Optate per piatti unici, ad esempio un primo piatto con contorno o un secondo con contorno, e se a fine cena avete voglia di qualcosa di dolce preferite una macedonia o una fetta di anguria.

Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti. Mantenere la catena del freddo è fondamentale per la sicurezza degli alimenti e per una corretta conservazione. Ricordatevi quindi di trasportare gli alimenti refrigerati utilizzando borse termiche, sia che si tratti della spesa che di un pasto consumato fuori casa.



DOTT.SSA VALENTINA BERNACCHINI

Biologo Nutrizionista



TEL. 339 7537129

www.nutrizionistabernacchini.it

La punizione

dott. **Adelio Bravi**



Oggi, contrariamente a non moltissimi anni fa, la punizione è considerato un comportamento, per lo meno, disdicevole se non addirittura criminale. Si è consolidata l'idea che il bambino sia un essere fragile, incapace di interagire proficuamente con la realtà e con le frustrazioni che l'esperienza produce. Da qui nasce l'idea che l'obiettivo primario dell'educazione sia quello di evitare al massimo grado che il bambino viva l'esperienza del fallimento, dell'errore e della frustrazione. Si mette pertanto in dubbio l'efficacia, non solo della punizione, ma anche di ogni intervento che potrebbe inibire una presunta "libera

e spontanea espressione del bambino" che, da sola, basterebbe per farlo crescere in modo armonico. Certo, in confronto ai tempi nei quali il bambino era considerato un essere imperfetto a cui imporre, con tutti i mezzi, comportamenti capaci di deviare, in senso positivo, le sue cattive inclinazioni, si tratta certamente di un notevole passo avanti, ma, come spesso accade, bisogna evitare di commettere errori eguali e contrari a quelli che cerchiamo di evitare. In realtà, il bambino ha un solo bisogno fondamentale: sentirsi amato e protetto, sentire che c'è qualcuno che si prende cura di lui. Sembrereb-

be una cosa scontata ma ci sono delle insidie, delle trappole che riguardano la nostra capacità di amare. Allora bisogna dire che, ad esempio, l'amore non può essere sinonimo di acquiescenza e che il confronto, finanche il conflitto, non sono il contrario dell'amore ma, addirittura, ne costituiscono una componente essenziale. Qualunque tipo di legame affettivo implica, non già l'assenza di problemi e difficoltà, ma la capacità di poterli superare; non sempre la cosa più giusta da fare è assecondare, facilitare, lasciar fare oppure evitare situazioni difficili: qualche volta bisogna mettersi, per così dire, di traverso.



ERIOLA
Intimissimi

Scopri il tutorial su  [#VICINIDICASA](#)

dal 6 luglio

SALDI

COME TI

RINFRESCO

L'ESTATE

SALDI dal 6 luglio al 1° settembre



centrovaldichienti.it

MACERATA
PIEDIRIPA



CENTRO COMMERCIALE
VALDICHIENTI

E di traverso, per l'appunto, spesso ci si mette la realtà, nel rapporto con la quale ci capita a volte di commettere degli errori che, nell'apprendimento, hanno l'insostituibile ruolo di fornirci le informazioni necessarie per poter crescere.

Popper ci ha insegnato quanto possa essere più utile la falsificazione piuttosto che la verifica. Noi apprendiamo per tentativi ed errori e se non riconosciamo o ci nascondono l'errore e quindi non percepiamo la conseguente frustrazione, ci viene a mancare un tassello fondamentale per rendere il nostro apparato cognitivo più adeguato ed efficace. In altri termini, errore e frustrazione sono da considerare informazioni che ci vengono dal feedback da parte della realtà, necessari per apprendere.

In questa ottica, la punizione deve essere intesa come una sorta di sostituto dell'errore, da utilizzare nel caso in cui la realtà non ci rimanda direttamente un messaggio di errore. Dunque la domanda non è "punizione sì o no" ma diventa "punizione quando e come".

In merito al *quando* va subito detto che la punizione deve essere utilizzata come ultima ratio, solo ed esclusivamente quando è impossibile, per il bambino, riconoscere un comportamento come *sbagliato*.

Qualche esempio può essere utile. Se il bambino, giocando, sta cercando di mettere un triangolo in uno stampo quadrato, si rende perfettamente conto che sta sbagliando e realizza che quella forma (il triangolo), non entra

nel buco quadrato. Ad un certo punto, grazie all'errore commesso, cambierà la forma o cercherà nello stampo quello in grado di contenere il suo triangolo. È evidente che, in questo caso, non c'è bisogno di nessuna punizione: è la realtà che si incarica di indicare l'errore al bambino.

Per inciso, questo esempio mi torna utile per sottolineare quanto sia importante che il bambino non riceva nessun aiuto concreto. Va certamente incoraggiato e stimolato a giocare, ma non dobbiamo in nessun modo sostituirci a lui, non dobbiamo approvare quando sbaglia,



non dobbiamo cercare di evitargli la frustrazione perché è proprio grazie ad essa che il bambino imparerà a distinguere le forme.

Una situazione diversa è quella in cui il comportamento messo in atto è, ad esempio, *moralmente* sbagliato, come quando il bambino ruba qualcosa a qualcuno. In questo caso non abbiamo nessuna frustrazione, anzi il bambino è gratificato dal fatto di possedere qualcosa che non gli apparteneva.

La realtà non dà un feedback di errore, in questo caso è utile la punizione e, a questo punto, la questione è "come?".

In questa prospettiva, è assolutamente necessario ridurre al minimo la possibilità che il bambino interpreti la punizione come una reazione emotiva e arbitraria dell'adulto, cercando di avvicinarsi alla situazione ideale per cui essa deve essere vista come la naturale e ovvia conseguenza della sua azione. Urlare e agitarsi non è solo inutile ma può addirittura essere controproducente perché la paura è l'emozione meno utile al fine di apprendere dall'errore. Un genitore che punisce in preda all'ira, paradossalmente, viene visto dal bambino come insicuro e debole, sensazioni che

non rassicurano il bambino e gli impediscono di trarre tutte le informazioni che potrebbe dall'errore commesso. L'unica forza che il bambino attribuisce al genitore, in questo caso, è quella fisica, brutta, il che porta il bambino a attribuire la reazione del genitore ad un suo stato d'animo e non al comportamento che ha avuto, portandolo a difendersi

e, molto difficilmente, elaborerà strategie efficaci. Va da sé che, in ogni caso, sono escluse le punizioni corporali.

È qui opportuno ricordare che per il bambino è molto importante percepire i propri genitori come sicuri di sé, capaci di sapere sempre come funzionano le cose che, invece, ai bambini rimangono vaghe e inspiegabili. È molto rassicurante sapere che c'è qualcuno che sa sempre, con certezza, interpretare la realtà, anche se, qualche volta, è contraria a quello che il bambino vorrebbe. La punizione, pertanto, deve esse-

re somministrata mantenendo un atteggiamento serio ma calmo in modo da comunicare che non è un gioco ma, allo stesso tempo, non è neanche la fine del mondo.

Riferendoci all'esempio precedente, un buon metodo sarebbe quello di abituare il bambino al fatto che ogni volta che prende qualcosa non suo, gli si toglie qualcosa di suo, facendo attenzione a costruire uno stretto rapporto di causa-effetto tra i due eventi (rubare-perdita).

Un altro elemento da tenere molto in considerazione riguarda il fatto che il bambino non dovrebbe mai sentirsi giudicato e punito **per quello che è** ma sempre e soltanto **per quello che ha fatto**.

Lasciarsi scappare frasi come "ma sei stupido?" o "sei un incapace", specialmente se ripetute nel tempo, ha degli effetti devastanti nel bambino. Oltre, naturalmente, a creare seri problemi nella costru-

zione della propria autostima, dal punto di vista che analizziamo qui, il rapporto tra la punizione e il comportamento salta completamente. Occorre, se proprio necessario, trasformare la frase in, ad esempio, "hai fatto una cosa stupida" oppure "in questa cosa non sei riuscito". È possibile dimostrare di poter correggere un comportamento stupido ma è impossibile dimostrare di non essere stupido: il bambino è messo all'angolo, senza difese e, ovviamente, non impara niente.

Un'altra importante funzione della punizione è quella di alleviare, nel bambino, il senso di colpa.

L'espiazione, per così dire, *pareggia i conti* e non lascia strascichi di rimorsi e recriminazioni: tutto deve tornare come prima e ci si mette una pietra sopra. Si dà per scontato che il bambino ha appreso una cosa importante e non ha senso tornarci sopra o prolungare ulte-

riormente *la predica*, mettendo in atto così un comportamento pleonastico e potenzialmente controproducente.

Abituare il bambino all'errore, al fallimento e alla punizione è un presupposto essenziale. Mi riferisco al fatto che il bambino deve interpretare queste situazioni come normali e frequenti accadimenti della vita quotidiana. Situazioni, cioè, che capitano a tutti e non soltanto a lui: anche gli adulti sbagliano, falliscono e sono puniti e sanno come superare l'inevitabile frustrazione che ciò comporta.

In conclusione, la punizione, se applicata solo ed esclusivamente quando è strettamente necessaria e nel modo corretto, costituisce un importante strumento per la crescita personale del bambino e anche del rapporto tra lui e chi se ne occupa.



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

SERVIZI

Conservativa

ORTODONZIA per adulti e bambini

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



INFO

dott. **PAOLO PASQUALI** 360.488270
www.orthonews.eu
info@orthonews.eu

SEDI

SFORZACOSTA
Via Tano, 62
tel. 0733.202619

MONTECASSIANO
Via Matteotti, 3
tel. 0733.598992

TOLENTINO
Via Don Minzoni, 1
tel. 0733.972379

Mappatura Nei: la mappa salva vita

dott. **Daniele Dusi**

1

La mappatura dei nei (o mappatura nevica) consente al dermatologo di visualizzare e memorizzare su un computer le immagini dei nei e verificare nelle visite successive se hanno avuto un cambiamento di forma e colore.

È un esame veloce ed indolore che prende in considerazione lo strato superficiale del nostro corpo e studia la composizione e la morfologia dei nei al fine di individuare e tenere sotto osservazione quelli pericolosi (nei che hanno una forma disomogenea, più grandi di altri, asimmetrici, con colorazioni diverse e bordi frastagliati).

Questa analisi è fondamentale perché i nei sospetti si possono trasformare in melanoma, un tumore maligno della pelle che, se non individuato e rimosso in tempo, può diventare molto aggressivo.

VANTAGGI

La mappatura dei nei è un esame dermatologico che ha molti van-



taggi e praticamente nessuna controindicazione. In particolare serve per:

- diagnosticare un melanoma molto precocemente e rimuoverlo in tempo;
- avere una mappa dettagliata della tua pelle in modo da capire se un neo sta cambiando oppure se si

- sono sviluppati di nuovi;
- tenere sotto osservazione zone del corpo nascoste che non puoi vedere con l'auto osservazione;
- avere un parere serio di un dermatologo esperto;
- rassicurarti psicologicamente se pensi di avere un neo pericoloso.



A
ASIMMETRIA

Una prima metà è differente alla seconda

CONTROLLO NEI

CONTROLLO DEI NEI PERICOLOSI

B
BORDO

Un bordo irregolare, frastagliato o poco definito

C
COLORE

Colore differente tra le diverse parti dello stesso nevo, marrone, nero o bruno

D
DIMENSIONE

Il diametro è superiore ai 6 mm

E
ESTENSIONE

Cambio dimensione, forma o colore



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

L'ossigenoterapia iperbarica recupera la funzione erettile inducendo angiogenesi

dott.ssa Lisa Ricci, dott. Edoardo Stagni, dott. Gerardo Bosco

n

ella maggior parte dei pazienti, la disfunzione erettile (DE) è causata da un'insufficienza micro- o macro-circolatoria; la sua risoluzione è correlata positivamente con le misure degli esiti psicosociali (cioè benessere emotivo, soddisfazione sessuale e soddisfazione con il trattamento della disfunzione erettile [ED]) negli uomini trattati con sildenafil citrato (Viagra, Pfizer Inc, New York, NY).

I dati sono stati raccolti da 33 studi clinici di fase 2, 3 e 4 su sildenafil in tutto il mondo, che includevano quasi 10.000 uomini con ED. La maggior parte di questi studi sono stati randomizzati, in doppio cieco e controllati con placebo (n = 27) e sono stati intrapresi per valutare dosi di 50 mg modificabili a 25 mg o 100 mg, a seconda dell'efficacia e della tollerabilità (n = 32). Le dosi sono state prese circa 1 ora prima dell'attività sessuale prevista, ma non più di una volta al giorno.

Recenti studi hanno dimostrato come l'ossigenoterapia iperbarica (OTI) sia in grado di indurre l'angiogenesi in differenti organi del corpo. Lo scopo di uno studio israeliano è stato di valutare gli effetti dell'OTI sulla funzione sessuale e sul letto vascolare del pene in pazienti con DE, non trattati chirurgicamente. È stata effettuata un'analisi prospettica di pazienti affetti da ED cronica trattati con 40 sessioni OTI a frequenza giornaliera. L'efficacia clinica del trattamento è stata valutata utilizzando il questionario "International

Index of Erectile Function" (IIEF) e la "Global Efficacy Question" (GEQ). L'effetto sul letto vascolare del pene è stato valutato mediante MRI di perfusione. 30 uomini (età media di $59,2 \pm 1,4$ anni) affetti da DE per un periodo di $4,2 \pm 0,6$ anni precedenti hanno completato il protocollo. L'OTI ha migliorato significativamente tutti i domini IIEF del 15-88% ($p < 0,01$). La funzionalità erettile è migliorata dell'88% ($p < 0,0001$) e l'80% dei pazienti ha riportato risultati positivi in base al GEQ. L'angiogenesi è stata indicata dalla MRI di perfusione che ha mostrato un aumento significativo del $153,3 \pm 43,2\%$ dei valori di K-trans nel corpo cavernoso ($p < 0,0001$). L'OTI può indurre l'angiogenesi del pene e migliorare la funzione erettile negli uomini che soffrono di DE. L'OTI inverte la fisiopatologia comune di base, l'aterosclerosi e la diminuita perfusione del pene, responsabile della maggior parte dei casi di DE.

Recentemente il nostro gruppo di ricerca ha evidenziato inoltre il ruolo dell'esercizio e delle miscele iperossigenate nel modulare la concentrazione degli ormoni sessuali.

Alla luce di questi recenti risultati scientifici molto incoraggianti per la disfunzione erettile, considerate le indicazioni all'ossigenoterapia iperbarica nelle insufficienze vascolari, il centro iperbarico della Domus Medica della Repubblica di San Marino in collaborazione con l'Università di Padova propone un

protocollo sperimentale di 20-40 sedute OTI a 2.0 ATA di 60 minuti in ossigeno puro con controlli ecografici, urodinamici e con questionari psicosociali.

Il centro di medicina iperbarica CMI della Domus Medica Casa di Cura Privata, Repubblica di San Marino dispone di 3 camere iperbariche multiposto.

Il team scientifico si pone come punto di riferimento per la SIMSI (Società italiana di medicina subacquea ed iperbarica), il DAN (Diving Alert Network), il Comitato Europeo di Medicina Iperbarica (ECHM) e per la Società Internazionale di Medicina Subacquea ed Iperbarica (UHMS) per la formazione, l'assistenza clinica e lo sviluppo di studi clinici e ricerca di base. La Domus Medica dal 2014 vanta una convenzione con il Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università di Padova per promuovere ricerca e formazione del personale sanitario afferente al Centro di Medicina Subacquea ed Iperbarica.

Lo scopo è di stimolare un approccio multidisciplinare verso quelle patologie suscettibili di ossigeno terapia iperbarica, favorire la prevenzione e non considerare la medicina iperbarica come ultima spiaggia prima di interventi demolitivi. La creazione di trial clinici multicentrici, di ricerca e formazione, può senz'altro soddisfare le esigenze del piano sanitario nazionale ed in particolare della costa adriatica.



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.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@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 - 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



**GRUPPO
MEDICO
ASSOCIATI
FISIOMED**

**APERTI IN
AGOSTO.
SEMPRE**

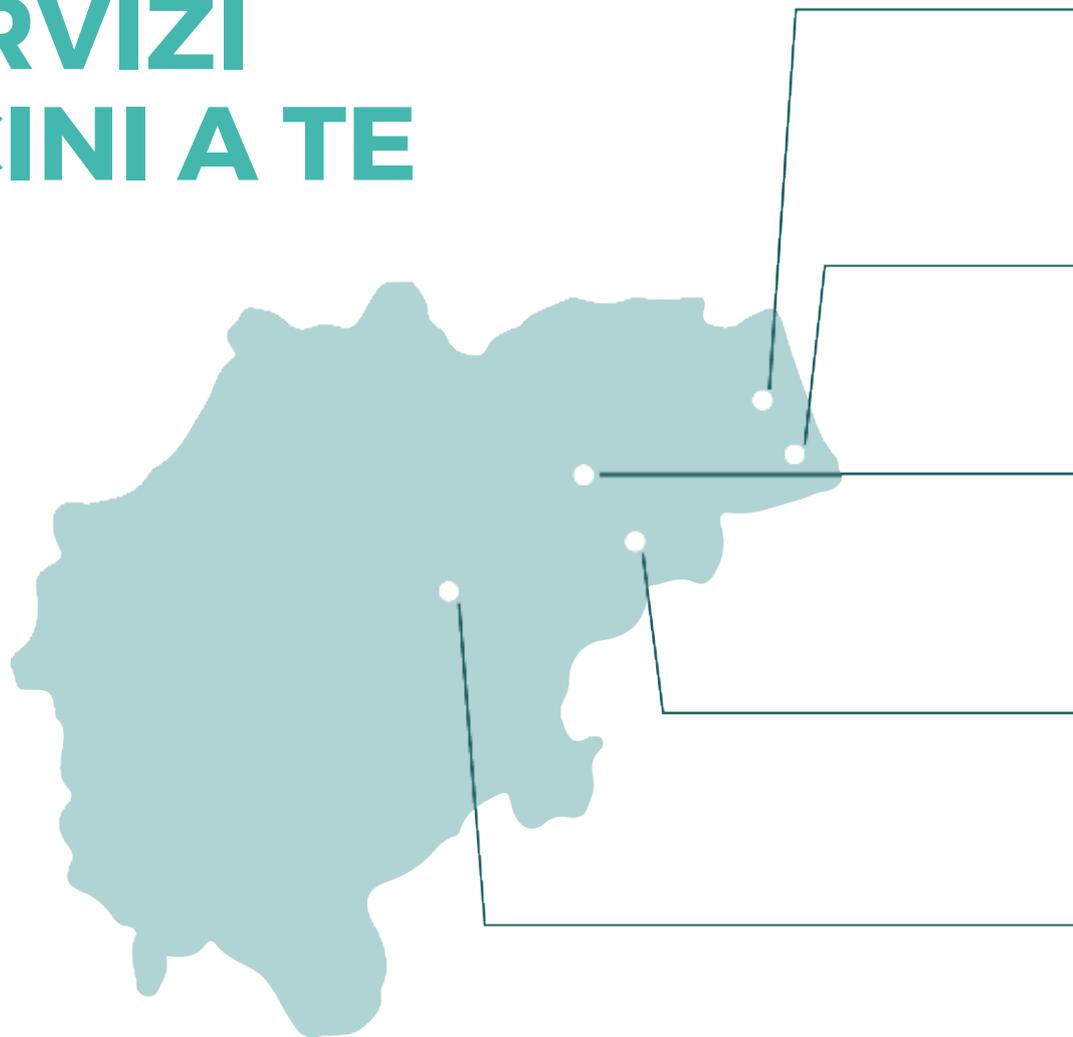
TEL 0733/202880 - WWW.ASSOCIATIFISIOMED.IT
ASSOCIATIFISIOMED@LIVE.IT - VIA GIULIO NATALI 1 - SFORZACOSTA

SFORZACOSTA - TOLENTINO - CORRIDONIA - CIVITANOVA



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

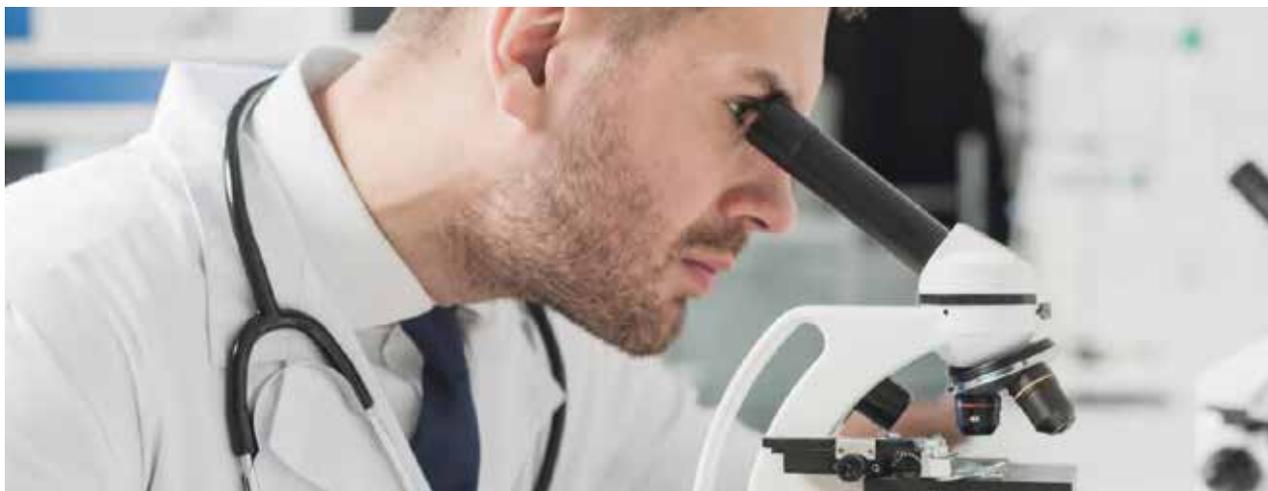
TEL 0733 969718



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

Vaccinazioni in gravidanza Proteggila per proteggerli

dott. Paolo Francesco Perri



1
a donna in gravidanza e il neonato/lattante sono i soggetti più vulnerabili ad alcune infezioni che, se contratte, risultano spesso associate a gravi complicanze e purtroppo anche a decessi. È della scorsa estate ad esempio la notizia ampiamente riportata dai media del decesso a Bergamo di due lattanti per pertosse.

Le vaccinazioni sono uno degli strumenti preventivi più efficaci in sanità pubblica. Sono infatti in grado di prevenire, in modo efficace e sicuro, lo sviluppo di alcune malattie infettive, le loro complicanze e anche la loro diffusione epidemica. È del marzo scorso un importante documento sulle Vaccinazioni in gravidanza, preparato ed approvato dalle principali società scientifiche in campo ostetrico, neonatolo-

gico e di sanità pubblica. Ha aderito anche Cittadinanza Attiva. Il documento è stato realizzato con lo scopo di incrementare l'informazione e promuovere la diffusione delle vaccinazioni nella donna in gravidanza ed inoltre nella donna in età fertile. Le vaccinazioni anti influenzale e anti pertosse sono raccomandate in gravidanza per la protezione della madre e del neonato/lattante. L'influenza contratta in gravidanza può comportare importanti complicanze materne ma anche fetali e del neonato. Se contratta nei primi sei mesi di vita del neonato/lattante è connessa ad alta morbosità e mortalità. Pertanto è raccomandata la vaccinazione antinfluenzale a tutte le donne che si trovano nel secondo o terzo trimestre di gravidanza all'inizio della stagione epidemica influenza-

le. La vaccinazione antinfluenzale in gravidanza, all'inizio della stagione epidemica, garantisce protezione per la donna e per il neonato/lattante fino a 6 mesi di vita.

La pertosse è una malattia infettiva con alto rischio di complicazioni e anche di mortalità se contratta nei primi mesi di vita. Il neonato non è immunizzato per la pertosse, pertanto a rischio di contrarre la malattia prima dell'avvio del calendario vaccinale, che prescrive la prima dose di vaccino dopo il compimento dei 60 giorni di vita, e la seconda dose dopo il quinto mese.

La vaccinazione materna permette di proteggere il neonato e il lattante fino ai sei mesi di vita. Il periodo migliore di somministrazione del vaccino anti pertosse (dTpa) in gravidanza, al fine di garantire un

passaggio efficiente di anticorpi materni al feto, è tra 27 e la 36 settimane di gestazione. Se la donna non è stata vaccinata in gravidanza, si consiglia la vaccinazione anti pertosse nell'immediato post-partum. Per quanto riguarda i neonati pretermine, l'indicazione è quella delle vaccinazioni alla stessa età cronologica del nato a termine, cioè al compimento dei 60 giorni di vita. Per la protezione del bambino dalla pertosse, si raccomanda inoltre la strategia "cocoon", che consiste nella vaccinazione di tutti coloro con cui il bimbo si trova a stretto contatto (genitori, fratelli, nonni, persino il personale dei reparti di neonatologia).

I vaccini sono stati dichiarati totalmente sicuri ed efficaci se effettuati sotto il rispetto dei tempi e delle schedule raccomandati. Per garantire una buona protezione è opportuno, in seguito alla prima vaccinazione, continuare ad effet-



tuare una sorveglianza periodica della copertura vaccinale e delle infezioni prevenibili con le vaccinazioni. Le donne in gravidanza necessitano di chiare informazioni

e assicurazioni per poter comprendere che è di fondamentale importanza proteggere il proprio figlio e se stesse mediante le vaccinazioni raccomandate. 



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

L'accumulatore orgonico

dott. **Armando Vecchiatti**

1'

l'accumulatore orgonico è uno strumento capace di raccogliere e rendere fruibile l'energia cosmica primordiale (Orgone) per svariati motivi scientifici, educativi e medici. La creazione dello strumento è imputabile al dr. W. Reich negli anni '40.

L'energia orgonica - Regola e struttura la vita. La scoperta di un'energia di tipo vitale non è nuova ma è condivisa da molti filosofi e studiosi. La scoperta di Reich fu (ed è) molto apprezzata anche in ambiti medici ed accademici, una rivoluzione. Come tale trasporta un carico di pericolosità (presunta) che ha dovuto fare i conti con le Accademie e gli Ordini dei medici in quanto andava a cozzare con molti principi e teoremi della cultura scientifica dominante. Rimane il fatto (dimostrato dal dr. Reich) che l'energia orgonica permette la vita. Ogni essere vivente è tale grazie ad essa. Da questo possiamo facilmente dedurre che l'energia non è solo fuori di noi ma è anche interna a noi. Ha caratteristiche specifiche che lo scienziato ha ampiamente dimostrato. Ad esempio ha un moto ondulatorio che si sposta da ovest verso est. Penetra ogni cosa a diverse velocità, è misurabile. Il fuoco della nostra attenzione, oggi, si concentra verso alcune caratteristiche che hanno dei materiali organici (ottimi assorbenti di energia orgonica) e i metalli (ottimi riflettenti in quanto prima attraggono l'ener-



gia per poi respingerla, rifletterla).

L'accumulatore organico - È una cabina costruita con materiali organici e inorganici in modo da creare una capacità di attrazione e concentrazione dall'esterno verso l'interno dell'energia. In sintesi lo strumento organico è capace di convogliare l'energia organica presente all'interno della cabina. Ne risulterà un gradiente energetico maggiore rispetto a quello esterno. La questione centrale in realtà è che questo plusvalore di energia risulterebbe ora utilizzabile.

L'energia organica fluttua liberamente e si concentra provocando un aumento di temperatura (famoso esperimento di Reich T.-T). Il calore oltre ad esser misurato con un semplice termometro è riscontrabile sul palmo delle mani (dopo una seduta di circa 20/30 minuti all'interno) mentre le pareti interne metalliche continueranno ed esser

fredde. La costante differenza di temperatura interna all'accumulatore rispetto quella esterna non fa altro che confermare le teorie.

L'uso dell'accumulatore organico, in campo medico, è attuato con regolari sedute quotidiane in cui si irradiano le zone interessate. Le prime manifestazioni del contatto sono deducibili dal calore percepito, i formicolii, rilassamento, arrossamento del volto e l'aumento della temperatura del corpo. Il corpo assorbirà l'energia necessaria per ricaricarsi energeticamente ristabilendo l'equilibrio naturale.

Benefici - Innumerevoli tanto da spingere Reich a definirlo necessario, da diffondere in modo che ogni famiglia possa possederne uno. L'effetto delle radiazioni agisce sull'organismo, sull'intero quadro patologico da cui emergono i sintomi ed in particolare sul sistema sanguigno. Eemicranie,

raffreddori, dolori reumatici, artrosi, biopatie cancerose, anemie, spossatezza, ulcere furono le prime malattie trattate con esiti positivi dal dr. W. Reich con un uso costante e meticoloso dell'accumulatore organico.

Oltre alle patologie Reich ha sempre sottolineato come lo strumento vada inteso principalmente come mezzo di prevenzione (soprattutto in soggetti più a rischio) e che questo vada utilizzato in modo regolare e quotidiano anche semplicemente per ottenere una carica bioenergetica ed una sostanziale benessere dell'organismo nella sua totalità. Una carica energetica sufficiente è alla base di una condizione sana ed uno stato di benessere psico-fisico dell'organismo che, soprattutto oggi, si trova immerso in ambienti sempre più contaminati, stressanti ed inquinati che lo inducono una scarica energetica repentina. 

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**

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*A***SSISTENZA**[®]

La Prima Rete Nazionale di Assistenza Domiciliare



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

Yoga e salute

Novella Ascolani

S

e 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 del respiro fisiologico, presa e restituzione dell'aria, ed anche energetico, circolazione all'interno del corpo del prana.

L'aria che respiriamo è un cibo - è il primo - che insieme a quello liquido e solido, permette in generale il nutrimento degli

esserì viventi su questo pianeta. Ma tutti i cibi influenzano la salute dipendentemente da "come, quanti e quali prendiamo". 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.. si può facilmente dedurre che l'ossigenazione sarà 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 di come si stimoli sia il cervelletto - deputato al tono muscolare, alla postura e all'equilibrio - che il midollo allungato - collegato anche ai centri vitali e ai centri respiratori. L'energia originaria della persona così viene attivata e mantenuta. Non solo, la pratica aiuta sempre più a sperimentare, seppur per tempi più o meno limita-

ti, 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, che sono, appunto, le pratiche yogiche.

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 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. Ancora, migliorando la salute fisica, mentale e spirituale, 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. 

Camomilla

Petra Foltynova

La camomilla dal nome scientifico è *Matricaria camomilla* L., è una pianta annuale che può raggiungere dai 20 ai 50 cm di altezza. Il suo fusto è glabro, eretto, molto ramificato; le foglie sono verdi bipennatosette, divise in sottili lacinie piatte sopra; i fiori sono con un centro giallo circondato da petali bianchi. La pianta fiorisce da maggio per tutta l'estate. L'odore è aromatico penetrante. La camomilla comune è ampiamente coltivata per le virtù medicinali. Si distingue per le ligule bianche dei

capolini che al termine della fioritura, sono rivolte verso il basso, e il ricettacolo è conico e cavo. È una pianta presente nei campi di frumento, negli incolti e ai bordi dei viottoli.

Proprietà e impiego

Contiene olio essenziale e sostanze amare in particolar modo, camazulene e alfa-bisabololo in esso contenuti e alcuni flavonoidi. Grazie all'azione di questi composti, l'utilizzo della camomilla è consigliato per il trattamento delle in-



fiammazioni e irritazioni di vario genere e per il trattamento delle affezioni infiammatorie del tratto gastrointestinale associate a spasmi. Infuso dei fiori è un eccellente calmante dei nervi e agevola il sonno. Utile anche in caso di dolori mestruali, aiuta a superare il raffreddore e l'influenza. Con un uso esterno, l'infuso viene usato per detergere la pelle infiammata oppure come risciacquo dopo lo shampoo per schiarire il colore dei capelli.

Una semplice ricetta per l'infuso è la seguente: *1 cucchiaino raso fiori di camomilla per 1 tazza*

Versare dell'acqua bollente sui fiori di camomilla, coprire e lasciare in infusione per 5 minuti.

Non eccedere con la tempistica dell'infusione in quanto potrebbe paradossalmente dare effetti eccitanti anziché calmanti dovuti al rilascio di alcune sostanze.



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



Il gelato artigianale fa bene alla salute? La risposta è Sì.

I motivi per i quali il **gelato artigianale fa bene alla salute** e può sostituire un pasto completo, sono molteplici. Ma vediamo insieme nel dettaglio ponendo particolare attenzione alla sua composizione chimica.

1. **Stimolazione dell'attività muscolare** grazie agli zuccheri, ai grassi, ai sali minerali e alle proteine. Tutto questo **senza appesantire lo stomaco**.

2. Grazie alla sua composizione chimica vista nel punto precedente è possibile considerare il gelato artigianale **un alimento completo** in grado di sostituire tranquillamente un primo piatto, in particolar modo nelle giornate estive più calde e afose.

3. Il gelato alla frutta, **ricco di vitamine e sali minerali favorisce la digestione** e stimola l'organismo nella produzione di succhi gastrici.

4. La sua miscela, che contiene in prevalenza saccarosio **può**

essere di supporto anche in alcuni casi di diabete, aumentando la concentrazione di zucchero nel sangue e in misura inferiore ad esempio, di un piatto di patate.

6. L'omogeneizzazione delle proteine **risparmia lavoro ai succhi gastrici** favorendone la loro assimilazione.

7. I grassi presenti nella miscela del gelato, vengono assunti rapidamente dall'organismo che può utilizzarli subito come fonte di energia grazie alla loro "catena corta". Questa caratteristica, rende i grassi presenti nel gelato simili agli zuccheri nella loro **funzione di fornitori di energia subito spendibile** dall'organismo.

Ecco i motivi per i quali possiamo affermare che il gelato artigianale è un alimento equilibrato dal punto di vista nutrizionale, completo e facile da digerire.



Queste proprietà alimentari, noi di Tutto Gelato le conosciamo bene e nel bilanciare una ricetta poniamo particolare attenzione a preparare un prodotto che oltre ad essere buono, sia sano e corretto sotto ogni aspetto nutrizionale.

TUTTO GELATO è gelateria artigianale, caffetteria, yogurteria, cioccolateria, frutteria, torte personalizzate e Cake Design. Vieni a trovarci!

gelateria artigianale

Tutto Gelato

macerata, 1985

Tutto Gelato.

Via Spalato, 124 | Macerata

Info e ordinazioni:
0733. 30994

Elixir

www.elixyr.it - Seguici su 
Anno VI numero 21
Giugno 2019
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:

Valentina Bernacchini
Adelio Bravi
Daniele Dusi
Lisa Ricci
Edoardo Stagni
Gerardo Bosco
Paolo Francesco Perri
Armando Vecchietti
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.

NORMASON

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

UN AIUTO DALLA NATURA PER UN SONNO PIU' RIPOSANTE

Integratore alimentare
30 COMPRESSE



**CALMANTE
DISTENSIVO
NATURALE**

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

DISPONIBILE IN TUTTE LE FARMACIE



Laboratorio Analisi Cliniche

1974 ★ 2014

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