

copia omaggio

Eliscyn

Benessere come stile di vita

IN QUESTO NUMERO

**Come ripartire dopo l'estate
con la carica giusta**

Ritorno alla bellezza

**Stress: come reagiscono
uomini e donne?**

Yoga in gravidanza





Gli alberi si tingono di mille colori e le foglie che cadono a terra nascondono sotto di esse i meravigliosi doni che solo una stagione sa offrirci. L'autunno è arrivato e ci porta i profumi e le sensazioni uniche di una stagione intermedia, dove ancora potremmo fare piacevoli passeggiate a contatto con la natura e al contempo iniziare a prepararci al freddo dell'inverno.

Il cambio di stagione incide non solo sull'ambiente, ma anche sul nostro organismo. Spesso comporta sbalzi di umore, spossatezza e pure i primi malanni legati agli sbalzi di temperatura o al calo di difese immunitarie. Non dobbiamo allarmarci, è il nostro organismo che si adatta alla nuova stagione. Dobbiamo solo ricordare alcuni accorgimenti e comportamenti che favoriranno il passaggio dell'autunno.

La natura, infatti, ci regala in questa stagione utilissimi alimenti ricchi di vitamina C, E e vitamine del gruppo B, pertanto tramite una corretta alimentazione potremmo inserire nel nostro organismo nutrienti importanti per coadiuvare la nostra salute.

Ecco, la salute. Va preservata in ogni momento della nostra vita a partire dalla gravidanza, importantissimo e delicato periodo per una donna, chiamata oltretutto a rimanere attiva durante i 9 mesi tramite un corretto movimento. Ad esempio dedicandosi alla yoga di cui parleremo in questo numero ed eventualmente correggere in modo naturale problematiche fisiche senza l'utilizzo di farmaci, tramite l'osteopatia. Un altro articolo questo numero di Elixyr lo dedica allo stress e alle differenze di genere (vi ci ritroverete...) ed ancora forniremo consigli per rimettersi in forma, a livello alimentare/fisico, dopo gli eccessi tipici della stagione estiva, quella più focalizzata sul divertimento.

Buona lettura!

Alberto Gagliardi

- 3 Come ripartire dopo l'estate con la carica giusta
- 5 Ritorno alla bellezza
- 6 Posturologia
- 9 L'ossigenoterapia Iperbarica
- 11 La fisiologia subacquea al servizio della clinica medica
- 15 Stress: come reagiscono uomini e donne?
- 16 Sbiancamento dentale dal dentista o "fai da te"?
- 19 Osteopatia e gravidanza
- 21 Yoga in gravidanza
- 22 Salvia

cuorebio®
i negozi biologici

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 ripartire dopo l'estate con la carica giusta

dott.ssa **Valentina Bernacchini**



1

e vacanze estive rappresentano un momento di pausa dalla frenesia della vita lavorativa e un'occasione per staccare dalla routine ricaricando le energie al contempo. Durante questo periodo però si dimenticano le **buone abitudini**, non si hanno orari e si mangia quello che capita, facendo spesso ricorso a piatti pronti e snack ipercalorici. Così, al rientro dalle ferie, ci si trova a combattere con la bilancia e con qualche chilo di troppo, ecco perché al nostro rientro l'unica soluzione è tornare a seguire una corretta alimentazione per affrontare al meglio l'autunno, il rientro lavorativo e sentirsi meglio con se stessi.

Non fatevi ingannare da diete depurative o rimedi miracolosi, basta uno stile di vita sano e attivo, prefissarsi degli obiettivi e avere costanza nel perseguirli. Ecco alcuni consigli...

Stop a pasti veloci e ipercalorici - preferite pasti leggeri, con pochi grassi e abbondate con la frutta e le verdure.

Regolarizzate i pasti - se riuscite, effettuate 3 pasti principali al gior-

no e 2 spuntini, cercando di rispettare anche gli orari dei pasti.

Niente snack fuori pasto - evitate anche di stuzzicare nell'arco della giornata o di mangiare dopo cena davanti alla tv.

Bevete almeno 8 bicchieri di acqua al giorno - abbandonate le bevande gassate e zuccherine, i succhi di frutta, le bevande energetiche e quelle alcoliche.

Datevi degli obiettivi realistici e raggiungibili - i 7 chili in 7 giorni non sono possibili nemmeno nei film!

Niente stress - datevi il giusto tempo per tornare in forma, con buona volontà e costanza tutto è possibile.

Dite no alle mode del momento! - la dieta dell'ananas, la dieta del minestrone, la dieta del riso, ecc. Sicuramente la fantasia non manca, ma queste mode non hanno nulla a che vedere con un piano alimentare sano ed equilibrato. Ricordatevi che la dieta non si fa

per un periodo e poi si smette, la giusta dieta è quella che siete in grado di seguire per tutta la vita.

Concedetevi qualche trasgressione - ricordate che l'obiettivo non è arrivare prima al traguardo, ma sentirsi bene e in salute. Inoltre, mangiare non è solo una necessità, ma anche un piacere!

Abbandonate la pigrizia - questo è il momento giusto per iniziare con l'attività fisica, che sia o meno strutturata. Vi aiuterà non solo a sentirvi meglio e a scaricare lo stress, ma anche a raggiungere prima gli obiettivi e a mantenerli nel tempo. Iniziate stabilendo due giorni a settimana da dedicare all'attività fisica e sceglietene una che vi piaccia. Che sia una camminata, una corsa, danza, nuoto o ballo, non importa, l'unica cosa che conta è che vi piaccia e vi faccia sentire bene. 🍏



DOTT.SSA VALENTINA BERNACCHINI

Biologo Nutrizionista



TEL. 339 7537129

www.nutrizionistabernacchini.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

#VICINIDICASA



**VICINI
DA SEMPRE**

**Food, moda,
tecnologia,
sport: qualsiasi
cosa tu cerchi
noi ci siamo.**



centrovaldichienti.it



MACERATA
PIEDIRIPA

**CENTRO COMMERCIALE
VALdiCHIENTI**

Ritorno alla bellezza

a cura della **Redazione**

potrebbe sembrare il titolo di un film o di un romanzo, mentre invece è il titolo di un articolo scientifico che si sposa perfettamente con il sociale. Nonché con il fondamentale processo di normalità che un malato oncologico deve affrontare in seguito alle cure per la sua patologia, che sappiamo portano al fisico del paziente numerose controindicazioni, inevitabili nella maggior parte dei casi.

Il dottor Bruno Giusti ha messo a disposizione degli altri la sua raffinata professionalità nell'alleviare uno dei traumi più seri e psicologicamente devastanti causato dalle cure oncologiche: la caduta dei capelli. Sembra impossibile ma l'effetto più indesiderato e doloroso di tali cure è proprio l'alopecia, che, specie per le donne, è causa di profondo disagio e depressione, uno sfregio a quello che per tanti è un simbolo di bellezza e di femminilità. Proprio qui entra in gioco la lunga esperienza di questo mago che riesce a rendere del tutto impercettibile il passaggio dai capelli alla parrucca: scelta la parrucca in base al colore e alla consistenza dei capelli, Bruno consiglia la sua assistita e concorda con lei un'acconciatura; poi effettua lo stesso taglio sulla parrucca e sui capelli. Semplice eppure geniale, questo procedimento dà grande sollievo alle donne duramente provate dall'aggressività delle terapie oncologiche perché, mantenendo il loro aspetto inalterato, le predispone psicologicamente alla guarigione, assicurando loro una sor-



ta di continuum della normalità. Potremmo definirla una terapia della terapia. Racchiude perfettamente i principi della medicina sviluppatisi a partire dagli anni '80, incentrata cioè sul paziente come persona e che intende l'empatia e la capacità di comunicare profondamente con il paziente, non come una mera prassi medica, bensì come un'esigenza irrinunciabile. Il dottor Bruno Giusti ospite internazionale in innumerevoli convegni su questo tema, viene spesso chiamato in causa per coadiuvare il percorso terapeutico dei pazienti nei più importanti centri oncologici italiani. Mette a disposizione la sua profonda conoscenza in materia e studia soluzioni diverse di volta in volta a seconda di



variabili per lui fondamentali, come il conoscere il tipo di terapia effettuata, il sesso e l'età del paziente. Ritorno alla bellezza è anche il titolo del libro che questo grandissimo personaggio ha scritto, un testo che oltre ad esplicitare la sua particolare tecnica nella realizzazione di queste speciali parrucche, fa capire l'importanza del rapporto che si deve stabilire tra il paziente oncologico e l'equipe medica a cui si è affidato. 

Car. Dott. Bruno Giusti

Specializzazione

Comunicazione Scientifica Biomedica
- LA SAPIENZA -

Studio: Via XXV Aprile, 99 - Fermo

Studio: Via Roma, 408 - Macerata

Abitazione: Via Ettore Ricci, 50 - Macerata

Cell. 338.4896727

Tel. 0733.31555

giustifamily@libero.it

Posturologia

dott. Gianmarco Morlacco

OSA E' LA POSTURA?

La postura può essere descritta come la posizione del corpo nello spazio e la relazione spaziale tra i segmenti scheletrici, il cui fine è il mantenimento dell'equilibrio (fusione antigravitaria) sia in condizioni statiche che dinamiche, cui concorrono fattori neurofisiologici, biomeccanici, psicoemotivi e relazionali, legati anche all'evoluzione della specie (F. Scoppa, 2002).

La postura del corpo è un concetto che si è sviluppato ed è stato studiato da molti autori e si può intendere come un atteggiamento più di tipo "statico" con limiti di oscillazione molto ristretti; l'equilibrio

invece è un atteggiamento più dinamico che può essere mantenuto anche con oscillazioni di maggiore entità.

In modo sintetico mi piace spesso prendere le parole di Gagey, il quale afferma che "la postura è strettamente legata alla vita emotiva fino ad essere l'espressione stessa per il mondo esterno, non solo attraverso la mimica facciale e gestuale, ma anche attraverso la disposizione corporea nel suo insieme", quindi "ridurre l'uomo a semplice gioco meccanico è condannarsi a non comprendere nulla di colui che ha difficoltà a mantenersi eretto.." (Gagey, 2000).



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**

Si può dire inoltre che la postura è il risultato dell'evoluzione della specie umana, quindi per il posturologo che dovrà considerare i disordini posturali, sarà importante tenere presenti gli aspetti ontogenetici del soggetto, ovvero l'insieme dei processi mediante i quali si compie lo sviluppo biologico di un organismo vivente dall'embrione allo stato adulto. Questi aspetti saranno determinanti per la costruzione dell'io del soggetto, inoltre lo sviluppo della propria personalità andrà di pari passo con lo sviluppo della struttura corporea, infatti la postura abitualmente assunta rispecchia fedelmente i tratti caratteriali preminenti della persona.

La moderna Caratterologia attribuisce atteggiamenti tonico-posturali caratteristici a specifiche tipologie caratteriali, a seconda dell'adattamento dei diversi sistemi muscolari coinvolti nell'espressione o nell'inibizione di movimenti emozionali specifici

delle varie fasi di sviluppo della personalità. In particolare la frustrazione del bisogno di contatto del primo anno di vita genera ipertono muscolare diffuso (fase schizo-orale) mentre nella fase psicomaso ed in quella rigido-narcisista si sviluppano atteggiamenti ipertonici della catena anteriore e posteriore rispettivamente (Traetta, Bianco "caratterologia" armando editore 2009).

Ognuna di queste strutture caratteriali ha una specifica struttura corporea/muscolare e atteggiamenti relazionali caratteristici. Un'accurata visita posturale e psicologica potrebbe mettere facilmente in evidenza tali relazioni, anche se biso-

gna ricordarsi che ogni individuo è unico e ha caratteristiche specifiche nelle quali potrebbero combinarsi più tratti caratteriali.

IN COSA CONSISTE UNA VALUTAZIONE POSTURALE?

La valutazione posturale si sviluppa attraverso una iniziale anamnesi della persona che ci fornisce un'idea della storia clinica del paziente. In seguito si effettuerà una valutazione d'insieme della postura per poi andare a osservarla nei 3 piani dello spazio (sagittale, frontale e trasverso).

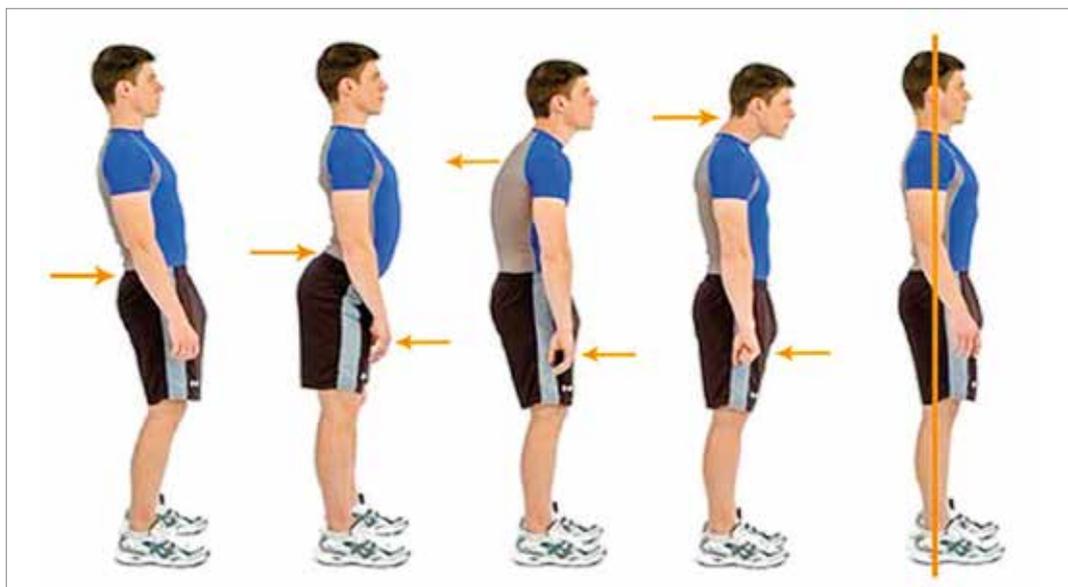
Analizzate le varie differenze di simmetria dei vari distretti corporei

un lavoro combinato e che potrà essere la vera chiave di risoluzione soprattutto nelle disfunzioni posturali miste, cioè che presentano più di un fattore perturbante.

Io propongo spesso una Rieducazione Motoria avvalendomi delle metodiche posturali "Back School" e "Mezieres" in particolare.

Il lavoro correttivo e compensativo risulta utile solo se ben indicato, controllato e attuato, altrimenti non solo è vano ma può essere anche dannoso.

Non si tratta di una semplice rieducazione muscolare, ma coinvolge interamente la psicomotricità del soggetto, che spesso non ha l'e-



attraverso diversi test si valuteranno i diversi recettori del corpo della persona (i piedi, gli occhi, la bocca ecc.), questo per capire se si potrà riscontrare una perturbazione posturale da parte di uno di questi recettori.

La valutazione posturale è fatta di dati oggettivi, ma molto incide l'esperienza di chi valuta per capire la logica di un eventuale adattamento corporeo.

Dalla valutazione si potrà capire in modo molto preciso il percorso da intraprendere per risolvere il problema per cui il paziente si è rivolto a noi. Non è mai sbagliato cercare una collaborazione con più figure professionali che possano creare

satta nozione di come è fuori. La rappresentazione di un'attitudine viziata crea alla lunga uno schema motorio errato che il soggetto ritiene normale.

L'obiettivo principale, inizialmente, sarà la presa di coscienza del proprio difetto. A quel punto si interverrà con tecniche di rieducazione posturale, di mobilizzazione, di rinforzo muscolare, di integrazione neuromotoria, di stabilizzazione ecc.

Secondo il mio punto di vista la correzione posturale non deve essere solo un esercizio a cui sottoponiamo il paziente, ma è molto più importante fargli capire il perché di un atteggiamento in chiusura con le spalle o con altre articolazioni. 



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

a cura della **Redazione**

1'

ossigenoterapia Iperbarica (OTI) è una terapia non cruenta che prevede la somministrazione di ossigeno puro ad una pressione superiore a quella ambientale. La terapia avviene all'interno di camere multiposto ermeticamente chiuse e pressurizzate ad aria: le Camere Iperbariche. Nota come terapia salvavita di operai, pescatori e subacquei che incorrevano nella patologia da decompressione, l'ossigenoterapia iperbarica si è dimostrata negli anni un'efficace risposta terapeutica in tante patologie non legate al mondo subacqueo.

Ne sono un esempio l'intossicazione da monossido di carbonio, le gravi infezioni e le ulcere con ritardo di cicatrizzazione. Fornire ossigeno "aggiuntivo" ai tessuti con deficit circolatorio oltre che esercitare una potente azione battericida e batteriostatica, anti-edema e antinfiammatoria si rivela vincente anche nel risolvere problemi ischemici più o meno gravi.

L'ossigeno si dimostra capace di facilitare la proliferazione vascolare capillare e la rivascularizzazione di aree ischemiche definendo la demarcazione tra tessuto certamente necrotico e quello ischemico recuperabile. Se si aggiunge poi che favorisce la produzione di collagene, attiva l'osteogenesi e la deposizione di ioni Calcio, si può capire perché la terapia ha conquistato spazi sempre più importanti nel panorama sanitario internazionale.

In estrema sintesi: somministrando ossigeno puro a pressione più ele-



vata di quella atmosferica - di qui la necessità di camere iperbariche - la percentuale di ossigeno disciolto nel plasma aumenta e viene favorita la sua diffusione nei vari liquidi e tessuti. L'ossigenazione tissutale è pertanto mantenuta anche in condizioni di alterato trasporto dell'ossigeno nel sangue. I nuovi centri di ossigenoterapia iperbarica come quello de LA FENICE di Porto Sant'Elpidio (FM), sono dotati delle migliori e più aggiornate risorse tecnologiche, pensate per rendere la permanenza in camera iperbarica un evento confortevole e non cruento. La respirazione di ossigeno in condizioni iperbariche, assistita da personale medico e tecnico specializzato, viene effettuata con schemi terapeutici rigorosi, specifici per ogni singola patologia da trattare, finalizzati a riattivare processi metabolici depressi senza indurre effetti collaterali da iperdossaggio. Tutto ciò con indubbi benefici anche su un aspetto non secondario e trascurabile per la collettività tutta, soprattutto di questi tempi: la spesa sanitaria.

Le patologie trattabili oggi con la Ossigenoterapia Iperbarica sono molte e sempre in aumento in quanto vengono costantemente fatti nuovi studi sulla efficacia di questa terapia per un crescente numero di malattie. Tra le più significative riconosciute a livello Nazionale ed Internazionale vi sono:

- Intossicazione da monossido di carbonio (CO)
- Malattia da decompressione
- Embolia gassosa
- Infezione acuta e cronica dei tessuti molli
- Gangrena gassosa e infezioni necrosanti dei tessuti molli
- Ulcere delle estremità inferiori nel diabetico
- Lesioni da schiacciamento, sindrome compartimentale
- Ulcere arteriose degli arti inferiori e vasculiti
- Ulcere venose
- Ulcere da compressione
- Osteonecrosi asettica
- Fratture a rischio (chiuse con vascolarizzazione terminale o esposte in tutte le altre ossa)
- Lesioni da radioterapie
- Lesioni tissutali post-attiniche
- Ostiomeliti croniche refrattarie
- Ipoacusia improvvisa e trauma acustico
- Ustioni
- Parodontopatie
- Sindrome Algodistrofica
- Retinite Pigmentosa
- Trombosi dell'arteria della retina o di branca
- Anemia severa
- Innesti cutanei e lembi a rischio. 

- MACERATA**
- ASSOCIATI FISIOMED** Via G. Natali 1 Sforzacosta di Macerata
T. 0733 202880 / associatifisiomed@live.it
(Centro medico diagnostico e riabilitativo)
- ARTEP** Via G. Natali 35 Sforzacosta di Macerata
T. 380 3508516 / info@artepte.it
(Vendita tè, tisane, caffè e articoli da regalo)
- PRO-AVIS LABORATORIO ANALISICLINICHE** Via O. Calabresi 5/A Macerata
T. 0733 262019 / segreteria@proavis.it
- FARMACIA ORTOPEDIA PETRACCI** Viale Piave 6 Macerata
T. 0733 230412 / info@farmaciapetracci.it
- MINERAL TEST** Via L. Eunaudi 176 Civitanova Marche
T. 0733 817163 / info@mineraltest.it
(Analisi minerale tissutale)
- LAB. ANALISI DR. MOCCHEGIANI** Piazza dell'Unità, 21 Tolentino
T. 0733 969856 / carlo.mocchegiani@libero.it
- PARAFARMACIA GI.GA.VET** Viale Benaducci 26 Tolentino
T. 0733 974502 / gigavetsrl@gmail.com
- SANITARIA ORTOPEDIA ADRIANO MARCELLETTI** Viale XXX Giugno 48 Tolentino
T. 0733 974671 / adrianomarcelletti@virgilio.it
- PRIVATASSISTENZA** C.so Cairoli 151 Macerata
T. 0733 233300
- PRIVATASSISTENZA** Via D. Alighieri Civitanova Marche
T. 0733 770048
- LA NATURA È VITA DI BALDUCCI SABRINA** Piazza Mazzini 3 Macerata
T. 0733 470783
(erboristeria)
- AMB. VETERINARIO MORICI FEDERICA** Via Montale 23 Macerata
T. 349 6030229 / ambulatoriomorici@gmail.com
- FARMACIA COMUNALE N.1** Via Dante Alighieri 5 Civitanova Marche
T. 0733 773203 / comunale1@farmaciecomunalicivitanovamarche.com
- FARMACIA COMUNALE N.2** Via Indipendenza 78 Civitanova Marche
T. 0733 814207 / comunale2@farmaciecomunalicivitanovamarche.com
- FARMACIA COMUNALE N.3** Via Almirante Civitanova Marche
T. 0733 812413 / comunale3@farmaciecomunalicivitanovamarche.com
- FARMACIA COMUNALE N.4** Via Silvio Pellico 143 Civitanova Marche
T. 0733 898513 / comunale4@farmaciecomunalicivitanovamarche.com
- FARMACIA COMUNALE N.5** Via Ginocchi snc Civitanova Marche
T. 0733 816488 / comunale5@farmaciecomunalicivitanovamarche.com
- FARMACIA COMUNALE N.6** Via Einaudi 238, c/o Megauno Civitanova Marche
T. 0733 829014 / comunale6@farmaciecomunalicivitanovamarche.com
- GEMINI DIAGNOSTICA** Via Natali 35A Macerata
T. 0733 201735 / info@geminidiagnostica.it
(forniture per lab. analisi, medici e farmacie)
- CLICK CAFÈ MACERATA** Via IV Novembre 9 Macerata
T. 338 7068481 / macerataclickcafe@gmail.com
- ACUFON CENTRO ACUSTICO** Via san giovanni Bosco 69 Macerata
T. 0734 623112 - 800189908
- SCIARDOCCIA** C.da Valleresco 1/b Urbisaglia
T. 350 5360111 / info@sciardooccia.it
(rinnovo bagni con sistemi innovativi)
- DOTT.SSA IULIANA MIRZA** Via arcangeli 21 Macerata
T. 333 1282520 - info@iulianamirzanaturopata.com
(naturopata)
- SOMACHANDRA** Viale Trento 31 Corridonia
T. 0733 433816
(Gruppo medico Associati Fisiomed)
- LABORATORIO RICERCHE CLINICHE** Corso Umberto Primo/221/F
T. 0733 812185 - info@ricerchecliniche.it
- TUTTO GELATO** Via Spalato, 124 Macerata
T. 0733 30994 - www.tuttogelato.com
- GELATERIA LA GOLOSA** Via Martiri Belfiore 1 Civitanova Marche
T. 0733 774502 - lagolosagelatoartigianale@gmail.com
(gelato artigianale vegano e tradizionale)
- GIOVANNA MARCHIONNI** T. 331 4473189 - gvnmarchionni@gmail.com
(promoter e consulente commerciale)
- BIOBOTTEGA** Via Enrico Mattei 177 Corridonia, c/o Corridomia Shopping Park
T. 0733 1825519
- ACCADEMIA DI SCIENZA YOGA** Macerata T. 333 3979499 yogascienza@gmail.com
- ISABELLA MATERASSI** Casette Verdini - Pollenza
T. 0733 203050 / info@isabellamaterassi.it
- SYNBIOTEC** Via Gentile III da Varano Camerino
T. 0737 402476 / synbiotec@unicam.it
(integratori alimentari probiotici per uomo e animali)
- DENTALCITY** Via Tano 62 - Sforzacosta - T. 0733 202619
Via Matteotti 3 - Montecassiano - T. 0733 598992
Via Don Minzoni 1 - Tolentino - T. 0733 972379
- TERME SAN GIACOMO DI SARNANO**
Via Alcide De Gasperi 28 - Sarnano
T. 0733 657274 / info@termesarnano.it / www.termesarnano.it
- LA FARMACOSMETICA** Via E. Mattei 188 - Corridonia, c/o Corridomia Shopping Park
T. 0733 1825780
- GLUTEN FREE** Viale XXX giugno 42 - Tolentino
T. 380 4172758
- OCCHIALI E SEGNALI** Corso Cairoli, 7 - Macerata
T. 0733 236377
- ASCOLI PICENO / FERMO**
- ABROS** Ascoli Piceno
www.abros-natura.it
(prodotti farmaceutici)
- BIOGREEN** Via Salvo d'Acquisto 22/A Fermo
T. 0734 610938 / biogreen.bastarelli@tiscali.it
(negozi biologici)
- BIOGREEN** Via Fratelli Rosselli 168 Porto San Giorgio
T. 0734 610938 / biogreen.bastarelli@tiscali.it
(negozi biologici)
- PRIVATASSISTENZA** Via Medaglie d'oro 9 Fermo
T. 0734 620135
- LAB. ANALISI SAN GIORGIO** Via Mazzini 86 Porto San Giorgio
T. 0734 678615 / analisi@labsangiorgio.it
- LA FENICE CENTRO MEDICO DIAGNOSTICO E FISIOTERAPICO**
Via Mazzini 18 Porto Sant'Elpidio
T. 0734 904711 - info@centrodiagnosticolafenice.it
- ANCONA**
- LABORATORIO AB** C.so Amendola, 9 Ancona
T. 071 53796 / info@laboratorioab.it
- LAB 3** Via Fratelli Rosselli 9/A Falconara Marittima
T. 071 9170755
- PULCHRA VENUS** Via Copernico 8/1 Senigallia
T. 071 65559 / info@pulchravenus.it
(studio medico & centro estetico)
- PRIVATASSISTENZA** Via Corso Amendola 10 Ancona
T. 071 54100
- PRIVATASSISTENZA** Via XX Settembre 12 Senigallia
T. 071 659421

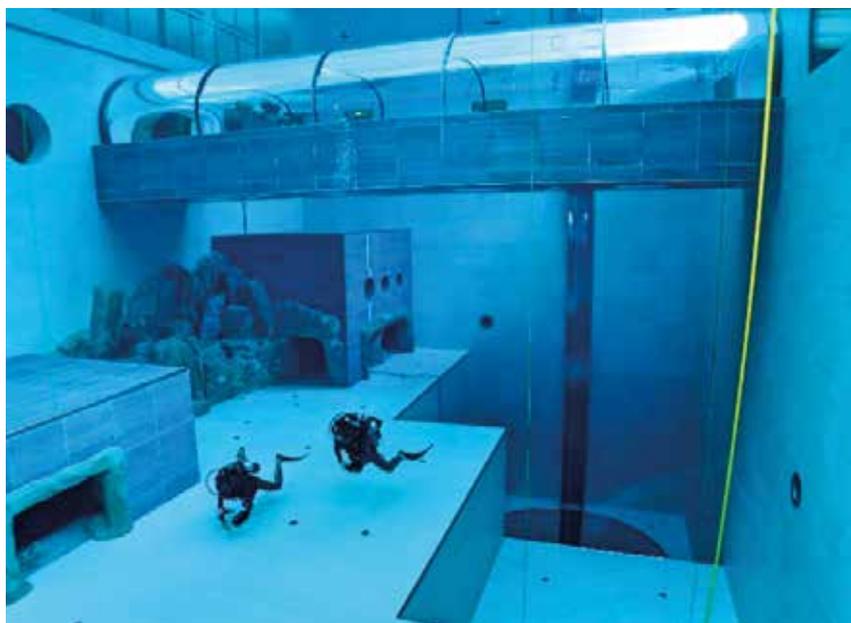
La fisiologia subacquea al servizio della clinica medica

a cura della **Redazione**

S

Studiare l'uomo che si immerge in acqua con o senza autorespiratore non interessa solo i subacquei. Il nuovo capitolo potrebbe chiamarsi tra "tradizione e prospettive": indagare gli effetti della profondità, il tempo di sospensione volontaria del respiro, gli adattamenti cardiocircolatori e respiratori acuti e cronici indotti dall'immersione potrebbe, infatti, aiutarci a prevenire incidenti, ma anche a fornire nuove ed intriganti informazioni sulla sindrome della sleep apnea, il disordine del sonno che blocca la respirazione creando fasi di apnea, o della Sudden Infant death syndrome, la cosiddetta morte in culla, così come a migliorare la performance dei nostri nuotatori, soprattutto per la parte subacquea.

Recentemente, a Tel Aviv, in occasione del congresso EUBS (Euro-





pean Underwater and Baromedical Society) sono stati presentati i risultati conclusivi di una sperimentazione unica nel suo genere effettuata presso Y-40 The Deep Joy, la piscina più profonda al mondo, realizzata dall'architetto Emanuele Boaretto. Un team di ricercatori dell'Università di Padova ha finalmente misurato in uno scenario reale di immersione in apnea a 40 metri i valori arteriosi di pressione parziale di ossigeno e di anidride carbonica in profondità e alla riemersione, prima del breaking point (rottura dell'apnea).

“Seguendo le leggi dei gas (Boyle e Dalton) questo modello ci ha permesso di conoscere con esattezza i valori massimi e minimi di PaO₂, numeri che sono alla base dei meccanismi di azione dell'ossigenote-

rapia iperbarica e dei limiti di sicurezza prima di una sincope ipossica o della crisi iperossica”, ci spiega il prof. Gerardo Bosco, responsabile della sperimentazione. I volontari apneisti guidati dall'istruttore Marco Mardollo hanno effettuato diversi tuffi con una cannula inserita nell'arteria radiale, prima in superficie, poi in profondità trascinati da una slitta ed infine con la sola forza di spinta delle gambe. Un esperimento molto impegnativo che ha dimostrato l'alta preparazione e professionalità del gruppo di apnea di Y-40 e la puntuale coordinazione del team scientifico supportato dal centro iperbarico Atip di Padova. La prima parte dell'esperimento è già stata pubblicata nel 2018 sulla prestigiosa rivista scientifica “Frontiers of Physiology”, mentre la se-

conda è in attesa di pubblicazione. “Misurare circa 300 mmHg come PaO₂ a 40 metri di profondità non è stata una gran sorpresa. Ma leggere sull'emogas analizzatore (Abbott) valori in riemersione di 18 mmHg... beh! Un numero così basso è stato sorprendente. Soprattutto se consideriamo che non abbiamo riscontrato alcun segno o sintomo foriero di complicanze”, ci racconta il dott. Paganini, medico specialista in medicina d'emergenza urgenza e ricercatore nel team del prof. Bosco. L'iperossia di profondità era, infatti, già stata confermata in precedenti simulazioni e dal gruppo di ricerca patavino in collaborazione con la Duke University (North Carolina, US) ed il TeamHealth Research Institute del Tampa General Hospital (Florida, US). Questa volta, concentrandosi sui livelli di gas al termine dell'apnea, sono stati riscontrati valori estremi e mai visti prima, che contribuiranno ad ampliare le conoscenze di fisiologia umana. L'immersione in apnea si presenta come un'affascinante, ma impegnativa disciplina sportiva, fisica e mentale, quindi non esente da rischi; ma soprattutto si pone come un modello di ricerca della fisiopatologia respiratoria e cardiocircolatoria, molto utile alla clinica medica. 



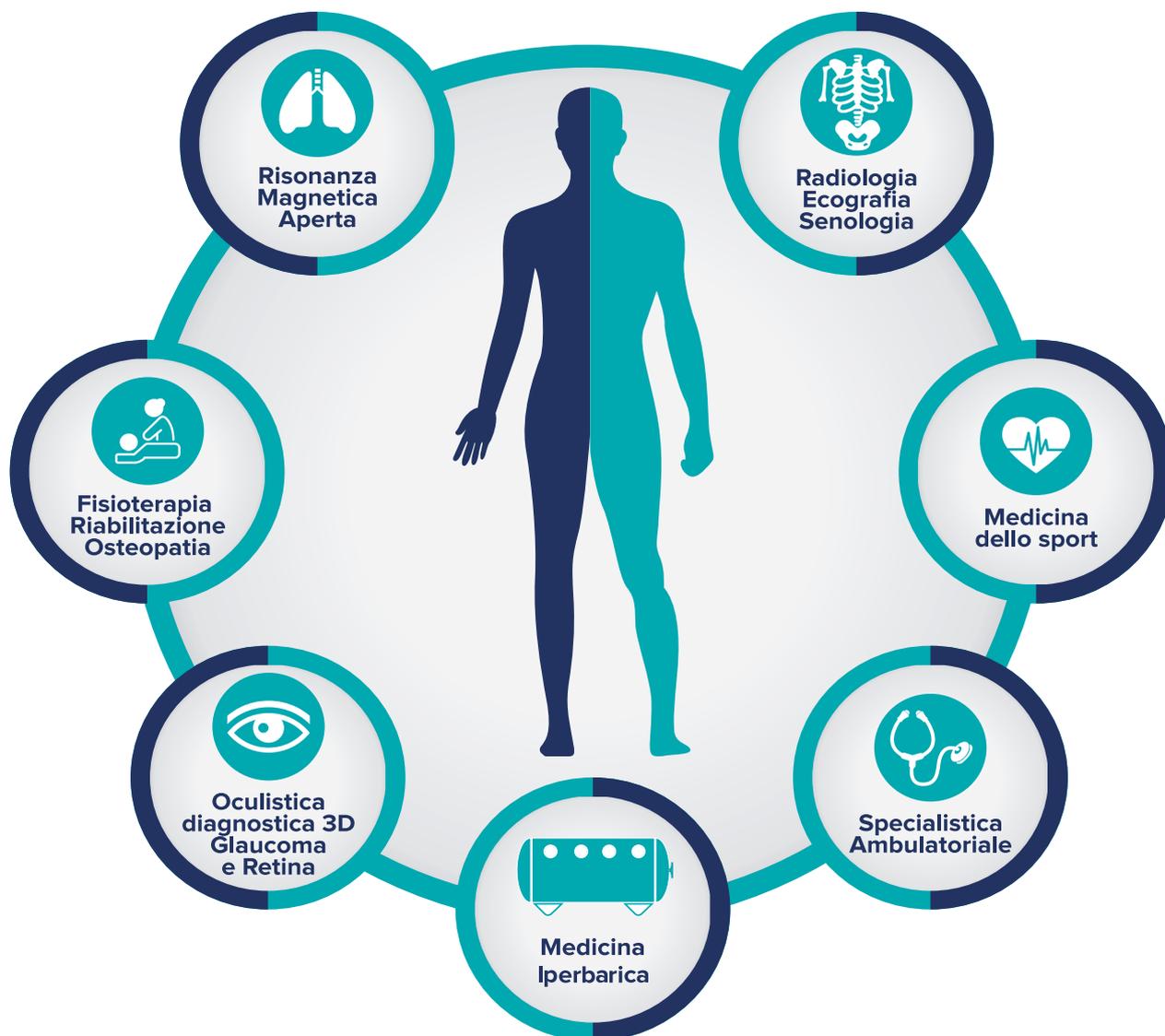


I NOSTRI SERVIZI

la fenice

centro medico diagnostico e fisioterapico

 La Fenice centro medico diagnostico e fisioterapico



**REFERTAZIONE IN TEMPI BREVI
ASSENZA LISTE D'ATTESA
COSTI CONTENUTI**



0734.904711



0734.991571

@ info@centrodiagnosticolafenice.it - www.centrodiagnosticolafenice.it

Via Mazzini, 18 - 63821 Porto Sant'Elpidio (FM)
www.centrodiagnosticolafenice.it

I NOSTRI PRESIDI TECNOLOGICI



centro medico diagnostico e fisioterapico



RISONANZA MAGNETICA APERTA
(anche con mezzo di contrasto)



RADIOLOGIA



MAMMOGRAFIA



ECOGRAFIA



CONE BEAM O.P.T.



O.C.T TOPOGRAFIA CORNEALE
Diagnostica 3 D - Glaucoma e Retina



TECAR - LASER
Onde d'urto - Elettroterapia



ELETTROCARDIOGRAMMA ECOCARDIO
Ecodoppler - Holter cardiaco



MEDICINA IPERBARICA



Stress: come reagiscono uomini e donne?

dott.ssa Eleonora Strappato

u
 omi e donne: due esseri umani tanto simili, quanto profondamente diversi, così vicini e al tempo stesso così lontani. Una tra le principali differenze esistenti tra uomini e donne sta nel modo di reagire allo stress.

Le differenze di genere sono sempre il frutto di una profonda e indissolubile interazione tra variabili biologiche ed ambientali, il ruolo nella società, la concezione di sé e la storia di vita del singolo individuo.

Hans Selye definisce lo stress come la risposta strategica dell'organismo nell'adattarsi a qualunque esigenza, sia fisiologica che psicologica, cui venga a essa sottoposta. In altre parole, la risposta aspecifica dell'organismo a ogni richiesta effettuata su di esso.

L'organismo umano di fronte ad uno stress (stimolo stressante) innesca una serie di risposte diverse, determinate anche dal genere sessuale. Infatti, gli uomini tendono a chiudersi in se stessi e a focalizzarsi sul nocciolo del problema, mentre le donne tendono a sentirsi affrante, sopraffatte ed emotivamente coinvolte.

"In questa situazione i due sessi hanno differenti necessità: l'uomo allevia il suo disagio trovando una soluzione ai suoi problemi o una distrazione in altre attività, mentre la donna preferisce riflettere, parlare e condividere con gli altri il suo vissuto di disagio." Così è più frequente per le donne che uno stress cronico si tramuti in uno stato depressivo e per gli uomini sia invece causa di dipendenze (alcol, stupefacenti) o problemi cardiovascolari.

Le modalità di reazione allo stress così diverse tra uomini e donne



possono trovare una spiegazione su due livelli: il primo è che indubbiamente maschi e femmine sono diversi sul piano biologico ed organico e il secondo, ma non certo per importanza, è il ruolo determinante che gioca il piano socio-culturale.

Lo psicologo Brian Trainor, dell'Università della California, con alcuni esperimenti nel suo laboratorio ha dimostrato la diversa risposta biologica nella gestione dello stress tra i due sessi.

È stato dimostrato che livelli elevati dell'ormone ossitocina dopo esperienze stressanti provocano più ansia nelle femmine che nei maschi. Invece il Journal of American College of Cardiology illustra un'altra differenza biologica, infatti uno stress ripetuto, causa danni a livello cardiaco completamente differenti a seconda che si tratti di uomini o donne.

A proposito del piano socio-culturale è utile ricordare che storicamen-

te le donne vengono educate all'espressione delle proprie emozioni e alla cura dei bisogni altrui, mentre agli uomini vengono insegnate l'inibizione delle proprie emozioni, la competitività e la ricerca individualista di soluzioni.

Inevitabilmente, da queste influenze culturali derivano dei modelli di comportamento, per cui le donne sono predisposte ad utilizzare le proprie risorse emotive (accettazione ed adattamento) nella gestione dello stress e gli uomini strategie più razionali e improntate all'azione (reazione di lotta).

Maschi e femmine dunque reagiscono diversamente allo stress poiché il genere ha sicuramente un ruolo fondamentale nella determinazione degli aspetti fisici del corpo, nella struttura del cervello, ma anche negli schemi comportamentali, nonché nella capacità di reazione agli eventi di disagio e malattia.

Sbiancamento dentale dal dentista o “fai da te”?

dott. Paolo Pasquali

a

vere denti sani ed esteticamente gradevoli a ogni età è importante non solo per la salute e il benessere di tutto l'organismo ma anche per indurre all'autostima; poter sorridere liberamente significa poter accrescere la sicurezza con cui quotidianamente si tenta di relazionarsi con gli altri senza remore o timidezza. Alimenti, bevande e soprattutto il fumo sono i nemici del colore dei vostri denti. Ma anche

gli agenti atmosferici e l'invecchiamento comportano una discromia dentale (l'alterazione del colore dei vostri denti). In molti casi è possibile intervenire e ripristinare il più possibile il colore originale dei denti attraverso sedute professionali di sbiancamento. Sono molti i prodotti in commercio definiti come “automedicazione” venduti in farmacia o dalla grande distribuzione ma questi non sono in grado di



FARMACIA

ORTOPEDIA

PETRACCI

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

combattere discromie importanti e la loro efficacia è mirata al mantenimento di quanto ottenuto con una seduta di sbiancamento professionale. I prodotti "fai da te" hanno infatti concentrazioni minime di perossido di idrogeno, l'agente che determina lo sbiancamento dentale. La normativa europea infatti vieta concentrazioni maggiore dello 0,1% e minore o uguale al 6% di perossido di idrogeno, concentrazioni superiori sono consentite solo per i prodotti ad uso professionale che devono essere prescritti dai soli abilitati all'odontoiatria.

Lo sbiancamento è un atto medico

e come tale è indispensabile una preliminare valutazione da parte del dentista della natura del difetto di colore del dente naturale oggetto del trattamento sbiancante e della propria situazione clinica.

Non tutti i difetti di colore dei denti naturali possono essere risolti tramite lo sbiancamento, spesso essendo le discromie dentali dovute a difetti strutturali dello smalto dentale conseguenti a prolungata assunzione di farmaci in età infantile, a traumi dentali nonché ad ulteriori cause eziologiche non possono essere risolti.

Bisogna poi sempre valutare lo sta-

to di salute delle gengive, dei denti per valutare la situazione in termini di livello di posizione e per accertare se esistano condizioni infiammatorie.

Inoltre la presenza di tartaro richiede una seduta di igiene orale prima del trattamento sbiancante. Sull'argomento bisogna anche specificare che una corretta igiene orale e periodiche sedute di igiene professionale possono evitare la discromia dentale e, comunque, i trattamenti sbiancanti non sono definitivi ma devono essere ripetuti con regolarità almeno ogni 18-24 mesi.

Dentalcity grazie alla collaborazione dell'igienista dentale offre la gamma più completa di servizi con particolare attenzione all'estetica: innovativa la pratica di sbiancamento dentale che grazie a tecnologie sofisticate tipo Lampade UV e Laser di ultima generazione permette di ottenere dei risultati eccellenti.



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

MARCHEASSISTENZA

Soc. Coop. Sociale - Onlus



INPS - HOME CARE PREMIUM



24
ORE SU 24

365
GIORNI



MACERATA
C.so Cairoli, 151
0733 233300

CIVITANOVA M.
Via Dante 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

Telecardiologia a domicilio



Osteopatia e gravidanza

dott. **Gianmarco Ugolini**



1'

osteopatia può essere particolarmente utile in gravidanza, quando la crescita del pancione porta a cambiare gli schemi posturali preesistenti, accentuando la curvatura lombare e modificando per compensazione la curva dorsale.

Per questo, nel corso dei nove mesi è facile che la futura mamma vada incontro a tensioni lungo la colonna, che possono causare dolori alla schiena o ai nervi sciatici che si irradiano verso le cosce, così come possono comparire dolori nella parte alta sotto forma di cervicalgie o mal di testa. Grazie a tecniche manipolative dolci e non invasive, l'osteopata sblocca tali tensioni e aiuta la colonna ad adattarsi meglio alle modificazioni posturali, liberando da restrizioni di movimento. Altro disturbo che può essere alleviato è il tunnel carpale, di cui si può soffrire nei nove mesi a causa della maggior ritenzione idrica che

provoca una compressione del nervo mediano nel polso: l'osteopata lavora sul sistema linfatico per sciogliere gli edemi e diminuire la compressione. Ancora, le manipolazioni possono influire positivamente sulla circolazione, aiutando a migliorare la stasi venosa, e sulle nausee, lavorando con particolare attenzione al nervo vago e al riequilibrio del sistema neurovegetativo.

Oltre a prevenire dolori e contratture durante la gravidanza, le manipolazioni osteopatiche consentono di arrivare al parto in condizioni fisiche ottimali. Durante la seduta l'operatore lavora soprattutto sul bacino, che al momento del parto subisce i cosiddetti cambiamenti di nutazione, ossia il leggero movimento di rotazione dell'osso sacro e delle ossa del bacino che consente l'aumento di diametro necessario per far passare la testolina del

bambino. Per far sì che questo succeda, occorre che tutte le articolazioni del bacino siano mobili, libere e non bloccate da restrizioni di movimento. A questo scopo le manipolazioni dell'osteopata creano una condizione ottimale che da un lato riduce le tensioni dolorose provate dalla donna, dall'altro facilita le 'fatiche' del bebè, che subirà meno traumi durante la nascita.

Altro punto su cui l'osteopata lavora con particolare attenzione è il diaframma, che col trascorrere dei mesi viene compresso dalla crescita del pancione. Le manipolazioni permettono di restituire una migliore funzionalità respiratoria, fondamentale durante il parto per aiutare la mamma a liberare le tensioni, fisiche ed emotive, nonché assecondare al meglio le contrazioni, alleviare il dolore e ossigenare tutto l'organismo, che quindi lavorerà in modo più efficace. 



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 in gravidanza

Novella Ascolani

d

urante i mesi pre parto la donna, sia a livello fisico che psicologico, può vivere varie fasi. Da quella piacevole - il sentirsi piena di energia, carica di aspettative e di forza - a quella di incertezza, di preoccupazione e anche di paura per tutti i cambiamenti che dovrà affrontare, soprattutto se è alla prima esperienza. Comunque tutte le future mamme rivolgono la loro attenzione verso quello che succede nel proprio corpo e seguono una naturale tendenza "allo star bene".

Lo yoga può inserirsi come mezzo di forte aiuto sia per affrontare le difficoltà, che per aumentare il benessere.

Analizziamo, in generale, i vari aspetti della pratica dello yoga in questo periodo ben definito.

Occorre, per prima cosa, fare una dovuta distinzione.

La donna che ha già esperienza o addirittura pratica yoga con una certa continuità, una volta verificato che non ci sono problemi collegati alla gravidanza e si sente bene, può continuare con piccoli accorgimenti ed attenzioni. La donna invece che "approda" allo yoga come neofita ha bisogno che il proprio medico o ginecologo dia parere favorevole.

I primi tre mesi, comunque, vanno affrontati con prudenza. Ideale è dedicarsi maggiormente a esercizi di respirazione: avendo l'occasione di sperimentare il respiro più in profondità, la salute ne trova giova-



mento. Da non dimenticare che un respiro più ossigenante di tutte le varie parti del corpo è di aiuto anche per il nutrimento del feto. Per il resto si fa esperienza consapevole di posture di base, in modo che la donna prendendo coscienza del proprio corpo, attivando una propriocezione, possa in seguito sentire con più facilità i vari ed inevitabili cambiamenti.

Durante tutto il periodo si aggiungono vari tipi di rilassamento e si può riproporre una giusta postura eretta, soprattutto quando il peso della pancia aumenta e rischia di creare problematiche alla colonna vertebrale.

Nei tre mesi successivi, quando in genere sono scomparsi i vari disturbi e c'è più sicurezza per il feto, ci si può dedicare maggiormente al corpo con i vari "asana" che rafforzano

in primis i muscoli delle gambe e l'apertura delle anche - lavoro utile per facilitare il parto - e che aiutano a sciogliere le tensioni del rachide con preferenza delle parti alta e lombare.

Nell'ultimo trimestre si aggiungeranno tutta una serie di esercizi preparatori al parto, ma non solo. Rimane il fatto che naturalmente ogni donna ha la sua "storia" e la sua condizione, va tenuta in considerazione durante tutto il periodo modulando e rettificando la pratica.

La gravidanza crea la condizione ideale per una maggiore introspezione e quindi è anche un'opportunità per iniziare, o continuare, una maggiore conoscenza e consapevolezza di sé, in un periodo che raramente si ripete nell'arco della vita di una donna.

Salvia

Petra Foltynova

1

La salvia di nome scientifico *Salvia officinalis*, e da quello latino *Salus salvus* che letteralmente tradotto significa "sano e salvo" per questo motivo viene chiamata anche pianta della salute.

È una pianta perenne che si presenta come un arbusto sempre verde. Con un suo fusto eretto, che può raggiungere tra i 50 e gli 80 cm e le sue foglie con una forma allungata e affusolata che sono piuttosto spesse e dure. I suoi fiori, di un colore che va dal blu al viola, compaiono generalmente in primavera, prediligendo il sole.

Le sue proprietà terapeutiche erano già note presso le antiche popolazioni dei romani e degli egizi.

Della salvia sono particolarmente note le sue proprietà antinfiammatorie, balsamiche, espettoranti e digestive. Essa inoltre è in grado di alleviare le sindromi mestruali dolorose e i disturbi della menopausa. Il suo utilizzo apporta benefici agli attacchi improvvisi di calore e nella sudorazione che li



accompagna riducendone gli effetti. Grazie all'azione antinfiammatoria e antibatterica di cui è dotata, la salvia viene impiegata nel trattamento delle infiammazioni della mucosa orale e della mucosa faringea.

Per quanto riguarda l'igiene e la salute orale, prevenendo o trattando:

- infezioni della gola
- ascessi dentali
- gengivite
- ulcere di varia natura alla cavità della bocca.

In questo caso sono utili gargarismi e sciacqui con la soluzione preparata lasciando in infusione 2 cucchiaini di droga in una tazza di acqua bollente per 10-15 minuti, oppure, 2-3 gocce di olio essenziale

sempre in 100 ml di acqua.

Attenzione alle controindicazioni: l'assunzione di salvia è sconsigliata per chi soffre di disturbi nervosi, per le donne in gravidanza e per gli ipertesi, perché tende ad alzare la pressione sanguigna. Non utilizzare le tisane per lunghi periodi.

Inoltre la Salvia viene largamente utilizzata in cucina per aromatizzare carne e pesce e per fare da condimento. Un metodo sfizioso per gustare le sue foglie è quello di friggerle, anche se questo tipo di cottura non è molto salutare ma ogni tanto è possibile concedersi questo piacere. Le foglie vanno prima passate nella pastella e poi immerse per alcuni minuti nell'olio di semi bollente. Attenzione però, asciugate bene le foglie di salvia prima di immergerle nella pastella, altrimenti potrebbero rimanere molli e non croccanti. 



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.artep.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 22
Settembre 2019
Edizione Fermo
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
Gianmarco Morlacco
Eleonora Strappato
Paolo Pasquali
Gianmarco Ugolini
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.



Natures Beta Glucan 500

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



Importato e distribuito da:
Via Natali 35, Sforzacosta (MC)
tel. 380 3508516



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