

copia omaggio

Elisvyn

Benessere come stile di vita

IN QUESTO NUMERO

Fibromialgia:
perché ha senso assumere
anche integratori alimentari

**OTI, non solo applicazioni
terapeutiche**

**Pap test, a cosa serve
e quando farlo**

Cos'è la riflessologia plantare



Cari lettori, in questo Editoriale natalizio vorrei porre l'attenzione su un argomento che negli ultimi tempi si sta valutando di notevole importanza ai fini dei risultati terapeutici: l'umanizzazione delle cure.

Vi parlo dell'importanza del coinvolgimento dei cittadini e dei pazienti ai processi di cura e riabilitazione, una partecipazione che produce un aumento della loro fiducia rispetto alle terapie proposte, aumenta il senso di responsabilità nella fruizione dei servizi e determina da parte dell'organizzazione sanitaria l'im-

pegno per migliorare la qualità dell'offerta. Un paziente coinvolto assume sempre di più il ruolo di protagonista attivo della propria salute e del proprio benessere; pertanto è essenziale un'efficace interazione tra il cittadino/paziente e l'operatore sanitario, attori fondamentali nel percorso di diagnosi e cura. Il coinvolgimento attivo del paziente, la condivisione del proprio piano di cura e assistenza con il medico, il feedback che il paziente attiva sulla qualità dei servizi, concorrono a realizzare efficacemente il principio della centralità della persona.

Per il sistema sanitario pubblico e privato è arrivato il momento di aprirsi anche all'esterno, di rivedere i processi di interazione con la domanda, con l'utente, i suoi bisogni, le sue preferenze, le sue richieste di crescente differenziazione e personalizzazione dei prodotti e dei servizi. In questo percorso nuovo, il marketing specificatamente sanitario, con i suoi strumenti e le sue tecniche, può svolgere un ruolo determinante. Grazie all'offerta sanitaria privata, opportunamente calibrata per sopperire alla carenze del servizio sanitario pubblico, si sta raggiungendo un equilibrio sinergico, dove le inaccettabili e spesso lunghissime liste di attesa vengono sopperite tramite un servizio sempre più vicino alle necessità del cittadino/paziente.

Ruolo fondamentale è rivestito dal rapporto e dalla comunicazione tra medico e paziente. Utilizzare un linguaggio troppo tecnico e complesso, per esempio, rischia di dare luogo a fraintendimenti e confusione. In altri casi, può mettere a disagio. Il risultato è un indebolimento del rapporto di fiducia tra medico e paziente, e un rafforzamento del diffuso fenomeno che vede il paziente, appena uscito dall'ambulatorio, accendere lo smartphone per cercare maggiori informazioni online. Proprio perché questa duplice tendenza può portare a conseguenze anche gravi, negli ultimi anni è cresciuta l'attenzione verso quella che viene chiamata l'umanizzazione delle cure. I medici di medicina generale svolgono un ruolo fondamentale in questo processo, in quanto sono loro il primo approccio per il paziente, indipendentemente dalla sua eventuale patologia, che poi dovrà prendere un percorso diagnostico e terapeutico veicolato dal medico curante presso centri specializzati. L'umanizzazione delle cure in definitiva significa rivolgere la giusta attenzione al paziente e non alla sola patologia da parte del medico che lo segue. Il medico non prende in carico una malattia bensì una persona con caratteristiche, gusti, esigenze, sensazioni e conoscenze che variano da individuo ad individuo.

Dandovi appuntamento al prossimo numero di Marzo, che celebrerà il nostro settimo anno di attività editoriale, a voi lettori i migliori auguri da parte della redazione di Elixyr: buone Feste e un felicissimo 2020

Alberto Gagliardi

- 3 Alimentazione e festività: ecco come comportarsi per affrontarle al meglio.
- 4 Fibromialgia: perché ha senso assumere anche integratori alimentari
- 6 Bemer terapia: la nuova terapia riabilitativa vascolare
- 9 OTI, non solo applicazioni terapeutiche
- 15 Pap test, a cosa serve e quando farlo
- 17 Terapia del dolore
- 19 Cos'è la riflessologia plantare
- 22 Le proprietà di un frutto antico: il melagrana

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

Alimentazione e festività: ecco come comportarsi per affrontarle al meglio.

dott.ssa Cristiana Della Peruta

C

i siamo, arrivano le festività natalizie, e con loro il via a pranzi luculliani e grandi abbuffate ma che, ahimè, ledono ai sacrifici fatti in palestra fino a quel momento o alla dieta seguita nei mesi precedenti.

Non si può e non si deve evitare di festeggiare, ma bisogna capire come comportarsi per affrontare al meglio senza temere, a Gennaio, di salire sulla bilancia di casa o quella del professionista:

- Evitare le esagerazioni: sembra scontato, ma sedersi a tavola e vedere tante leccornie toglie ogni freno inibitore e subito si è indotti a pensare “cosa potrà mai farmi un pezzetto? In fondo ho fatto tante rinunce in questi mesi, perché non concedermelo?” Ma l'inganno è proprio quello: i pasti sregolati, eccessivamente conditi e molto calorici affaticano prima di tutto il nostro organismo e il nostro sistema digerente, costretto a veri e propri straordinari per smaltire gli stravizi.
- Non saltare i pasti: non è mai una buona regola quella di digiunare prima di un grande pasto; così facendo arriverete solo più affamati a tavola e quindi sarà più difficile limitarsi e controllarsi. Meglio ridurre le porzioni nei giorni precedenti e successive al giorno X, consumando pasti più leggeri e introducendo più frutta, verdura e cereali integrali.
- Limitare i condimenti, le salse, gli intingoli e, soprattutto, il sale: le pietanze saranno già abbondanti, quindi meglio evitare l'aggiunta di salse, panna, besciamella, dado da brodo e simili, oltre ovviamente al sale; bandire infine la scarpetta! Si invece all'olio Extra Vergine di Oliva aggiunto a crudo, erbe aromatiche, aceto e limone.



- Non mangiare mentre si preparano i pasti: spizzicare durante la preparazione o l'impattamento è molto semplice, ma si fa presto ad esagerare.
 - Non dimenticare la corretta idratazione: bere acqua può aiutare ad eliminare le scorie in eccesso dall'organismo. Via libera anche a tisane e bevande calde digestive a fine pasto, preferibilmente senza zucchero.
 - Limitare gli alcolici: un calice di vino (circa 100 ml) bianco o rosso, o un brindisi con le bollicine piace a tutti, è inutile negarlo. Ma se vi dicessi che un calice di vino ha un introito calorico che va dalle 60 alle 90 Kcal per bicchiere a seconda della gradazione alcolica? È facile intuire che con 3 o 4 bicchieri di vino, avrete introdotto dalle circa 250/300 Kcal. Attenzione quindi ai brindisi.
 - E il dolce? Panettone, pandoro e torrone sono sicuramente i dolci tipici delle feste, proibirli è quasi impossibile, quindi si ad una porzione piccola. Concedetevi un dolce, meglio se non non farcito o ripieno (sono ricchi in addensanti, conservanti e grassi vegetali). Se il pasto prevede più dolci, fate una scelta prendendone solo uno tra quelli proposti.
 - Non dimenticare l'attività fisica: le giornate dedicate alle grandi abbuffate sono poche ma provanti! Non rinunciate quindi ad una bella camminata dopo pranzo o nel pomeriggio: smaltirete meglio e più in fretta il pasto appena terminato, diminuendo il senso di pesantezza e spossatezza. Non per ultimo, ricordate che tutti questi eccessi si ripercuotono anche in tutto l'organismo, aumentando ad esempio il senso di sonnolenza e favorendo i disturbi del sonno, diminuendo i riflessi e appesantendo anche il nostro aspetto; ad esempio saranno più evidenti le borse sotto gli occhi o il colorito spento della pelle.
- In conclusione, non esistono cibi che fanno male: esistono però cibi che, quando troppo conditi, elaborati e abbondanti, diventano ipercalorici. Rispettare i giusti abbinamenti, mantenendo adeguata la quota di carboidrati, proteine, grassi e verdure è sicuramente il modo corretto per mangiare sano e variegato. Basta quindi prestare attenzione a queste poche e semplici regole per limitare gli eccessi a tavola, per evitare quei fastidiosi chiletti in più. Nessuna grande rinuncia, solo un po' di attenzione. 🍷

Fibromialgia: perché ha senso assumere anche integratori alimentari

1

dott. Michele Gardarelli

La Fibromialgia è una condizione patologica caratterizzata da dolore muscolo scheletrico cronico e diffuso, spesso associata ad astenia, disturbi del sonno, problemi cognitivi (es. di attenzione e memoria), problemi psichici (es. ansia, depressione)¹ e un ampio spettro di altri disturbi, tanto da essere anche chiamata "la malattia dai cento sintomi". Secondo l'ipotesi più accreditata, la Sindrome fibromialgica è causata da una disfunzione del Sistema nervoso centrale (SNC) che determina una sindrome da

sensibilizzazione centrale, caratterizzata dall'amplificazione degli impulsi provenienti dalla superficie del corpo così che anche stimoli non dolorosi come una carezza possono essere avvertiti come dolorosi; non avrebbe quindi una genesi psicosomatica, come si credeva in passato. Per formulare la diagnosi di questa sindrome, non degenerativa ma gravemente impattante sulla qualità di vita, devono essere escluse altre patologie fisiche e disturbi mentali e devono essere rispettati i criteri fissati dall' American Col-

lege of Rheumatology. La terapia è multidisciplinare e individualizzata e può avvalersi anche di farmaci che agiscono a livello del SNC e di integratori alimentari, tra i quali, ad esempio, va sottolineato il ruolo del GLUTATIONE, importante per il funzionamento dei mitocondri, le "batterie energetiche" delle cellule. Alcuni studi hanno evidenziato la carenza di glutatione nel sangue di soggetti affetti da Fibromialgia² e la riduzione delle aree doloranti dopo la somministrazione di integratori contenenti suoi precursori come la




- **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



S-ADENOSIL-METIONINA³, una molecola che ne favorisce la sintesi. I soggetti affetti da Fibromialgia, in grande maggioranza di sesso femminile, inoltre, spesso utilizzano a scopo antidolorifico, farmaci il cui metabolismo può ridurre la disponibilità di glutazione, la cui carenza può diventare nociva per il fegato. La S-adenosil metionina favorisce anche la sintesi della serotonina, definita anche l'“ormone del buon umore”, la cui funzionalità è alterata nei fibromialgici. Questa è una delle cause della depressione, che fa anche parte dei criteri diagnostici della Fibromialgia, dell'alterazione della percezione del dolore e dei disturbi del sonno, essendo la serotonina implicata anche in queste funzioni. Un'altra sostanza dimostratasi utile per la sintesi della serotonina è il COENZIMA Q10, un altro importante elemento che contribuisce alla corretta attività mitocondriale. Da studi scientifici emerge che il Q10 potrebbe essere efficace nel ridurre i sintomi della sfera psichica come la depressione⁴, l'astenia e il

dolore⁵. Il Q10 e il glutazione sono degli efficaci antiossidanti e la loro utilità appare evidente anche in considerazione del riscontro che in soggetti affetti da Fibromialgia è stato misurato un elevato livello di stress ossidativo⁶. Altre molecole antiossidanti sono la LUTEOLINA presente anche nel sedano, nelle carote, nell'insalata... e la POLIDATI-NA, ugualmente di origine vegetale, che vengono spesso associate alla PALMITOILETANOLAMIDE, un acido grasso (il cui meccanismo d'azione fu scoperto dal premio Nobel Rita Levi Montalcini), che ha un'azione neuroprotettiva, antinfiammatoria e che interagisce col sistema endocannabinoide coinvolto nei meccanismi della percezione del dolore⁷. Tutto ciò rende questa molecola un alleato interessante nella gestione del dolore, in integrazione all'approccio farmacologico, nutrizionale, riabilitativo, psicologico e iperbarico, che la Fibromialgia necessita. Il successo terapeutico si può ottenere, perseverando nel percorso terapeutico multidisciplinare e individualizzato,

programmato dal medico che ha preso in carico il paziente. 

BIBLIOGRAFIA

- ¹ *Diagnosi e trattamento della Fibromialgia. Linee d'indirizzo*, Regione Emilia Romagna, 2018
- ² *Serum antioxidants and nitric oxide levels in fibromyalgia: a controlled study*, *Rheumatol Int.* 2009 Apr; 29(6):629-33. Sendur OF, Turan Y, Tastaban E, Yenisey C, Serter M
- ³ *Evaluation of S-adenosylmethionine in primary fibromyalgia. A double-blind crossover study*, *Am J Med.* 1987 Nov 20; 83(5A):107-10. Tavoni A, Vitali C, Bombardieri S, Passero G.
- ⁴ *Effect of Coenzyme Q₁₀ on Psychopathological Symptoms in Fibromyalgia Patients*. *CNS Neurosci Ther.* 2017 Feb; 23(2):188-189. doi: 10.1111/cns.12668. Epub 2017 Jan 4. Alcocer-Gómez E^{1,2}, Culic O³, Navarro-Pando JM⁴, Sánchez-Alcázar JA², Bullón P¹.
- ⁵ *Can coenzyme q10 improve clinical and molecular parameters in fibromyalgia? Antioxid Redox Signal.* 2013 Oct 20; 19(12):1356-61. doi: 10.1089/ars.2013.5260. Epub 2013 Apr 6. Cordero MD¹, Alcocer-Gómez E, de Miguel M, Culic O, Carrión AM, Alvarez-Suarez JM, Bullón P, Battino M, Fernández-Rodríguez A, Sánchez-Alcázar JA.
- ⁶ *Free radicals and antioxidants in primary fibromyalgia: an oxidative stress disorder?* *Rheumatol Int.* 2005 Apr; 25(3):188-90. Bagis S, Tamer L, Sahin G, Bilgin R, Guler H, Ercan B, Erdogan C.
- ⁷ *Pharmacological Modulation of Pain*, *Science of Pain*, 2009 Elsevier, (53):795-819 Dray A et al.

Bemer terapia: la nuova terapia riabilitativa vascolare

dott. **Gianfranco Bonfli**



i
 Il sistema circolatorio è un vero e proprio sistema di approvvigionamento del corpo umano. Il 75% interessa l'ambito dei piccolissimi vasi sanguigni (microcircolazione) che, attraverso i globuli rossi e le altre cellule del sangue, permette l'apporto ai tessuti ed agli organi delle necessarie sostanze nutritive e dell'ossigeno e, attraverso il circolo venoso che trasporta il sangue di ritorno verso il cuore, asporta i prodotti di scarto affinché vengano eliminati.

E' soltanto grazie a questi processi di approvvigionamento e di asporto che le cellule possono svolgere i loro compiti vitali e rifornire il corpo dell'energia necessaria.

Il rilascio dei nutrienti e dell'ossigeno, nonché l'asporto delle scorie metaboliche avviene, tuttavia, esclusivamente nei microvasi (capillari). Considerando che la parte del sistema che comprende i micro-

vasi si estende per una lunghezza di oltre 100.000 chilometri, è facile dedurre che il cuore non ha la forza sufficiente per distribuire, da solo, il sangue in una rete così enorme.

Microcircolazione: l'autostrada della salute

Al cuore insomma viene dato un aiuto concreto proprio dai vasi sanguigni più piccoli, che effettuano spontaneamente e naturalmente dei movimenti di pompaggio (vasomozione) trasportando le cellule del sangue e supportando così il lavoro del cuore.

Con l'aiuto dei movimenti di pompaggio dei microvasi, le cellule del sangue possono svolgere al meglio il loro lavoro e questo avviene proprio lì, dove c'è maggiore bisogno. Il risultato è evidente: si rinforzano le difese immunitarie, aumentano le prestazioni fisiche e mentali, le malattie vengono più facilmente

debellate e i medicinali arrivano più facilmente a destinazione.

Bemer Terapia: Ecco come funziona

La Bemer Terapia o terapia vascolare Bemer può contribuire efficacemente a contrastare il rallentamento della vasomozione. Mediante una stimolazione basata su specifici segnali (emessi con l'ausilio di onde elettromagnetiche) BEMER favorisce il movimento di pompaggio dei microvasi normalizzando il flusso sanguigno e ripristinando l'approvvigionamento delle cellule del corpo.

Ne consegue che tutte le cellule possono: riprendere a lavorare adeguatamente; debellare le malattie; combattere il dolore; guarire le ferite; rifornire il corpo di energia per le varie prestazioni fisiche e mentali; ripristinare il benessere generale.



Bemer Terapia: come interviene

Lo stress intenso, la carenza di sonno, un'alimentazione inadatta, cattive abitudini di vita, malattie ed il naturale processo di invecchiamento, rallentano il movimento di pompaggio dei microvasi.

Questo è un problema che riguarda circa l'83% della popolazione italiana. Il movimento troppo lento delle cellule del sangue impedisce l'efficace svolgimento della loro funzione. L'irrorazione dei tessuti e degli organi è insufficiente e, col passare del tempo, causa

la riduzione delle prestazioni fisiche e mentali, ma anche dolori, disturbi dell'umore e malattie.

La Terapia fisica vascolare BEMER può contribuire efficacemente a contrastare il rallentamento della vasomozione. Lo fa mediante una stimolazione basata su specifici segnali (emessi con l'ausilio di onde elettromagnetiche) BEMER che favoriscono il movimento di pompag-

gio dei microvasi normalizzando così il flusso sanguigno e ripristinando l'approvvigionamento delle cellule del corpo.


Bemer Terapia e lo sport amatoriale

In ambito sportivo amatoriale e professionistico BEMER rappresenta un prezioso supporto, perché grazie all'irrorazione sanguigna ottimale che soddisfa le necessità dei microvasi, possono essere ridotte le fasi di riscaldamento e di raffreddamento. Questo permette sessioni di allenamento più efficaci ed inoltre si favorisce una immediata riparazione delle microlesioni in modo da prevenire efficacemente potenziali successive lesioni.

Bemer Terapia e il rafforzamento delle difese immunitarie

Con il trattamento BEMER aumenta la reattività dei globuli bianchi che difendono con maggiore prontezza la salute dell'organismo in

presenza di minacce o aggressioni provenienti dall'esterno. In caso di infezioni, carico da stress o fattori ambientali dannosi, l'intero sistema immunitario viene messo nella condizione di difendere l'organismo in modo migliore e più efficace. Il trattamento infine garantisce una microcircolazione ottimale e supporta il lavoro delle cellule. La guarigione di una ferita consiste in una sequenza di diversi processi all'interno del corpo. Prima di tutto i tessuti danneggiati (formazioni cellulari) a causa della ferita devono essere dissolti e rimossi. Al loro posto devono essere ricostruiti i tessuti nuovi e sani.

Ciò significa un'attività più intensa di tutte le cellule coinvolte. Per poter sostenere questi processi, alle cellule deve essere garantito un l'apporto ed il deflusso di sangue ottimali: questo compito è delegato soltanto alla microcircolazione. 

#VICINIDICASA

GIORGIO
Unieuro



LEONARDO
IperSimply



BETTY
Bata



**VICINI
DA SEMPRE**

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



centrovaldichienti.it

MACERATA
PIEDIRIPA



**CENTRO COMMERCIALE
VALDICHIENTI**












MEDICINA IPERBARICA

MAU MARCHE
ABRUZZO
UMBRIA

CENTRO IPERBARICO MAU

 La Fenice centro medico
diagnostico e fisioterapico

Direttore sanitario
Dr. Giuseppe TANFANI



Medicina
Iperbarica

CENTRO IPERBARICO MAU
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 8:30 - 13:00 / 14:00 - 19:30
SABATO 8:30 - 13:00



0734.904711



0734.991571

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

Via Mazzini, 18 – 63821 Porto Sant’Elpidio (FM)
www.centrodiagnosticolafenice.it

OTI, non solo applicazioni terapeutiche

a cura della **Redazione**



1'

ossigeno terapia iperbarica si sta sempre più aprendo verso importanti orizzonti applicativi anche in campo non medico.

Infatti è risaputo da tempo che molti sportivi di diverse discipline e categorie ne fanno un uso costante, sia per il miglioramento delle performance, sia per velocizzare enormemente i tempi di recupero in seguito ad infortuni o lesioni.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la Ossigenoterapia Iperbarica: "una terapia sistemica che sfrutta la solubilità fisica dell'ossigeno in pressione".

Questo vuol dire che si riescono a raggiungere concentrazioni elevatissime di ossigeno disciolto nel sangue, fungendo così da vero e proprio farmaco in quei tessuti o organi dove ce n'è necessità.

Il potentissimo potere terapeutico dell'ossigeno non si limita a questo, riesce infatti a coadiuvare il

nostro organismo in moltissime sue funzioni metaboliche di vitale importanza.

Da qui si può capire che l'intero organismo ne trae enormi benefici per moltissime funzioni e aspetti, in dettaglio l'ossigenoterapia aiuta nel:

Benessere generale:

- ha un impatto positivo sul umore
- influisce favorevolmente sul rilassamento, sul sistema nervoso
- influisce favorevolmente sul sonno
- ha un effetto positivo sul metabolismo lento
- aumenta la concentrazione nelle attività mentali
- aiuta a rafforzare il sistema immunitario
- aiuta ad eliminare il dolore
- abbrevia i tempi di recupero dopo infortuni e interventi chirurgici
- migliora la produttività, elimina la fatica e previene eventuali malattie.

Sport e ricreazione:

- effetti favorevoli sulla flessibilità articolare
- rafforza i vincoli e renderli più flessibili
- riduce la tensione e l'affaticamento dei muscoli, in modo che diventano più flessibili e meno suscettibili alle lesioni
- eliminano l'affaticamento dopo un allenamento intenso
- aiuta una guarigione più rapida delle lesioni.

Bellezza:

- inibisce il processo di invecchiamento cellulare
- migliora l'aspetto della cellulite e delle cicatrici
- ha un effetto benefico sulla pelle (diventa più morbida, elastica e più resistente alle influenze esterne)
- ridona elasticità e tono alla pelle grazie alla produzione di collagene
- influisce favorevolmente sui cambiamenti nella pelle.



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@sciardoocia.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 biologico)

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

PRIVATASSISTENZA Via Medaglie d'oro 9 Fermo
T. 0734 620135

LAB. ANALISI SAN GIORGIO Via Mazzini 86 Porto San Giorgio
T. 0734 678615 / analisi@labsangiorgio.it

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



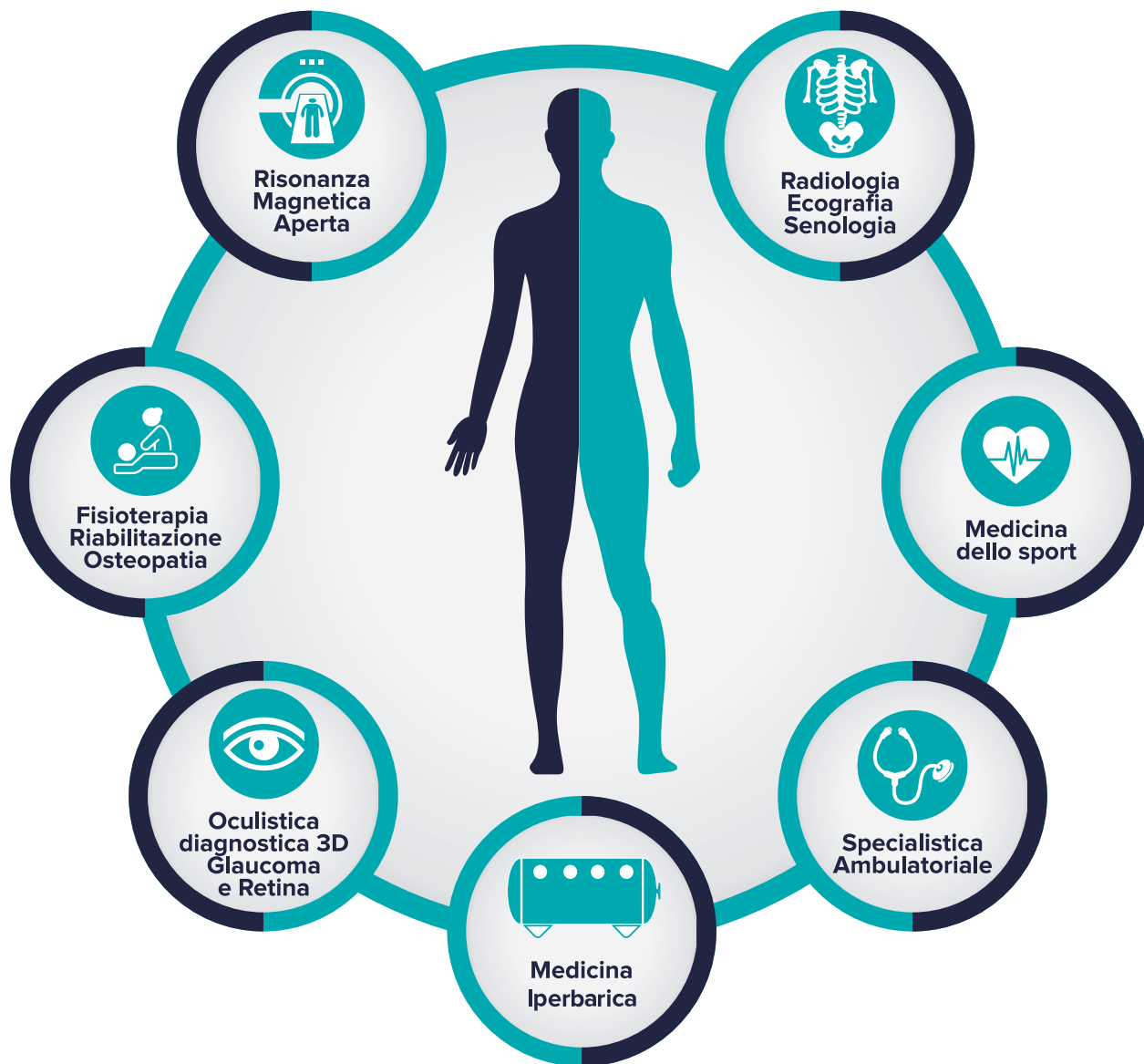
I NOSTRI SERVIZI

la fenice



La Fenice centro medico
diagnostico e fisioterapico

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



RISONANZA MAGNETICA APERTA
(anche con mezzo di contrasto)



RADIOLOGIA



MAMMOGRAFIA 3D



ECOGRAFIA



CONE BEAM O.P.T.



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



TERAPIA FISICA STRUMENTALE
Tecar - Laser - Elettroterapia



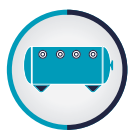
**ELETTRICARDIOGRAMMA
ECOCARDIO - ECODOPPLER
HOLTER CARDIACO E PRESSORIO**



MEDICINA DELLO SPORT
Certificati medici agonistici e non



M.O.C.



OSSIGENOTERAPIA IPERBARICA



DIAGNOSTICA SELF TEST
Helicobacter pilory - Intolleranza al lattosio
Celiachia - Stress ossidativo



I NOSTRI SPECIALISTI



Direttore sanitario
Dr. Giuseppe TANFANI

Anestesia

Dr. Giovanni BORRONI

Agopuntura

Dr. Michel MALLARD

Allergologia

Dr. Giammario BIANCHINI

Cardiologia

Dr.ssa Fabiola ANGELOZZI
Dr. Domenico CILIBERTI

Chirurgia Vascolare

Dr. Marco MASSI

Dermatologia

Dr. Daniele DUSI
Dr. Renato NATALE

Diabetologia

Dr. Paolo FOGLINI

Diagnostica Vascolare

Dr.ssa Paola CLEMENTI

Ecografia

Dr.ssa Maria V. PAOLUCCI
Dr.ssa Anna Maria TOTÒ

Endocrinologia

Dr.ssa Alessia SAGAZIO

Fisioterapia

Dott. Michele PERUCCI
Dott.ssa Mary CONTI
Dott. Giammarco MORLACCO

Gastroenterologia

Dr. Alberto DAMIANI

Ginecologia

Dr. Francesco CIATTAGLIA
Dr.ssa Monia NARDI
Dr. Alberto Maria SCARTOZZI

Isteroscopia

Dr. Francesco CIATTAGLIA

M.O.C.

Dr. Giuseppe GISMONDI

Medicina Estetica del Viso

Dr. Edoardo STAGNI

Medicina Integrata

Dr. Michele GARDARELLI

Medicina Iperbarica

Dr. Edoardo STAGNI

Medicina Legale

Dr. Fabrizio ZECHINI

Medicina Sportiva

Dr. Gianluca GIACOMINI
Dr. Pietro PETRUZZI

Neurochirurgia

Dr. Jacopo LENZI

Neurologia

Dr. Michele PANICCIA

Neuroradiologia

Dr. Giuseppe TANFANI

Nutrizionista

Dr. Cladio CORALLINI
Dr.ssa Cristiana DELLA PERUTA

Oculistica

Dr. Edoardo STAGNI

Ortopedia

Dr. Antonio TORELLA
Dr. Pierluigi GIANSANTE
Dr. Emanuele LUPETTI
Dr. Giovanni BECCARISI

Osteopatia

Dr. Alessandro ACCORSI

Otorinolaringoiatra

Dr. Giorgio ZARACA

Ozonoterapia

Dr. Michel MALLARD

Pediatria

Dr. Paolo PERRI

Podologia

Dr. Daniele VENDITTI

Psicologia - Psicoterapia

Dr.ssa Roberta VITELLI
Dr.ssa Caterina MAZZONI
(Co.Me.Te - Fermo):
Dr.ssa Rachele MARINI
Dr. Giuseppe TORTI

Radiologia

Dr. Giuseppe GISMONDI

Reumatologia

Dr.ssa Antonella DRAGHESSEI

Senologia/Mammografia

Dr. Maurizio BOMMARITO
Dr.ssa Paola CAMPANELLA
Dr. Paolo DECEMBRINI

Terapia del Dolore Ecoguidata

Dr. Giuseppe GISMONDI

Urologia

Dr. Redi CLAUDINI
Dr. Angelo CAFARELLI





LA NOSTRA MISSION

la fenice

centro medico diagnostico e fisioterapico



La Fenice centro medico
diagnostico e fisioterapico



I nostri obiettivi quotidiani sono:

curare i pazienti con prestazioni ambulatoriali mediche specialistiche erogate da qualificati professionisti, fare diagnosi tramite le migliori tecnologie attualmente esistenti, fornire terapie riabilitative fisioterapiche e tra i pochi centri in Italia ad erogare il servizio di ossigenoterapia iperbarica.

La nostra mission è mantenere l'eccellenza attraverso il costante aggiornamento dei percorsi diagnostici e terapeutici.

Il nostro centro attua l'umanizzazione delle cure tramite l'ascolto, la comprensione e focalizzando l'attenzione alla risoluzione dei problemi del paziente. Grazie a questo il paziente nella nostra struttura sarà sempre al centro dell'intero percorso diagnostico o terapeutico costruito su misura per lui, in base alle sue reali necessità e alle sue scelte, grazie al processo comunicativo completo che mettiamo in atto per fornirgli la possibilità di capire e scegliere consapevolmente.



0734.904711



0734.991571

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

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

Pap test, a cosa serve e quando farlo

dott.ssa **Melissa Falistoco**



i

Il Pap test è un esame diagnostico utilizzato per la prevenzione del tumore del collo dell'utero (cervice uterina). Il suo nome deriva dal cognome del medico - Georgios Papanicolaou - che lo inventò e lo propose alla classe medica negli anni Quaranta. Consiste in un prelievo di cellule dal collo dell'utero e dal canale cervicale. È indicato nelle donne sane come test di screening. Andrebbe eseguito regolarmente ogni 1-3 anni a partire dall'inizio dell'attività sessuale o almeno entro 3 anni dal primo rapporto.

A che cosa serve

Consente di individuare le anomalie delle cellule del collo dell'utero che precedono di molti anni l'insorgen-

za di un tumore. Consente quindi di ridurre il rischio di diagnosticare il tumore quando si trova già in uno stadio avanzato, potendolo così trattare in modo conservativo. Già all'inizio dell'attività sessuale le donne sono esposte a diversi fattori di rischio per lo sviluppo del tumore cervicale. Tra questi il più importante è l'infezione da Human papilloma virus (HPV), un virus che causa lesioni genitali ed è considerato la prima causa di tumore della cervice uterina. Proprio per questo motivo le indicazioni più recenti suggeriscono che al pap test vada abbinata anche la ricerca del DNA virale.

Come prepararsi

È preferibile astenersi dai rapporti

sessuali nelle 24 ore che precedono il prelievo; evitare di eseguire lavande vaginali nelle 24-48 ore precedenti l'esame ed evitare l'uso di farmaci per via locale come candele, ovuli o creme vaginali (nel caso siano in corso terapie di questo tipo, occorre sospenderle 3 giorni prima del Pap Test o posticipare l'esame). Non esistono invece problemi per i farmaci assunti per via orale o intramuscolare.

Chi si può sottoporre all'esame

Il pap test dovrebbe essere effettuato tra il 10° ed il 22° giorno del ciclo* o almeno 5 giorni prima o dopo il flusso mestruale*. Se le mestruazioni dovessero sopraggiungere in prossimità del test, è



necessario rimandare l'esame e concordare un nuovo appuntamento. Tutte le donne dovrebbero sottoporsi al pap test, dall'età in cui si inizia ad avere rapporti sessuali, fino, almeno, ai 65-70 anni.


Le donne vaccinate contro l'Hpv devono ugualmente sottoporsi al Pap test perché, anche se il rischio di tumore al collo dell'utero è meno elevato, non è mai del tutto assente. Il pap test può essere effettua-

to anche in gravidanza, senza che questo arrechi danni al feto o al decorso della gravidanza stessa. Le donne vergini possono eseguire il pap test, anche se hanno un rischio praticamente inesistente di sviluppare il tumore della cervice.

Come si effettua

Il Pap test è un esame semplice e veloce, non è doloroso né pericoloso. Dura pochi minuti e può essere

eseguito dal ginecologo o dall'ostetrica.

Consiste in un prelievo di cellule dal collo dell'utero e dal canale cervicale. Le cellule vengono poi fissate su un vetrino ed esaminate dal patologo. Il prelievo delle cellule della parte più esterna del collo uterino avviene tramite una piccola spatola di legno (spatola di Ayre), mentre quelle intracervicali vengono prelevate con uno spazzolino morbido o una specie di cotton-fioc. 



LABORATORIO ANALISI CLINICHE "SAN GIORGIO"

PORTO SAN GIORGIO - Via Mazzini,86

Direttore Sanitario: dr. Mario Scarfni

Il laboratorio è una struttura accreditata con il SSN ed eroga esami clinici sia per conto del Servizio Sanitario Nazionale sia in regime del tutto Privato.

Tel. e Fax : **0734 678615** Cell: **3357563573**

Sito internet : **www.labsangiorgio.it**

E-mail: **analisi@labsangiorgio.it**

Punto prelievi c/o **Fisiomedical Center**
(Marina di Altidona)

 **Visita il nostro sito Facebook**

PRELIEVI

Porto San Giorgio: 7.30-9.30 dal lunedì al sabato

Marina di Altidona: 7.30-9.30 martedì - giovedì - sabato

RITIRO RISPOSTE

Porto San Giorgio: 11.00-13.30 dal lunedì al sabato

17.00-18.30 martedì e giovedì

Marina di Altidona: 7.30-13.00 dal lunedì al sabato

15.00-19.30 dal lunedì al venerdì

Consultazione telematica delle risposte



GLI ESAMI ESEGUITI NELLA NOSTRA STRUTTURA:

- ALLERGOLOGIA
- BATTERIOLOGIA
- BREATH TEST
- DROGHE D'ABUSO
- EMATOLOGIA
- ENDOCRINOLOGIA
- IMMUNOLOGIA
- INTOLLERANZE ALIMENTARI
- MARKERS TUMORALI
- PARASSITOLOGIA
- PATOLOGIA CLINICA
- TAMPONI VAGINALI E URETRALI
- TOSSICOLOGIA

Questa struttura svolge sistematicamente controlli di qualità interni (QCI) e periodicamente controlli di qualità esterni (VEQ).

Terapia del dolore

dott. Luigi Filippo Nardi

i Il dolore viene definito come una esperienza sensoriale ed emozionale spiacevole associata o meno ad un danno dei tessuti. È una esperienza individuale e soggettiva, sintomo trasversale e frequente spesso segnale importante per la diagnosi di una malattia e per il suo decorso.

È fra tutti il sintomo che più mina l'integrità fisica e psichica del paziente e più angoscia e preoccupa i suoi familiari, con un notevole impatto sulla qualità della vita.

Compito del Terapista del Dolore è quello di arrivare ad una corretta diagnosi attraverso un accurato esame clinico e strumentale, per poi consigliare le più appropriate cure.


La terapia del dolore si basa:

- sulla analisi e la correzione degli stili di vita;
- sulla terapia riabilitativa;
- sulla prescrizione di farmaci;
- sull'utilizzo di procedure a bassa invasività sia in regime ambulatoriale che di ricovero.

Per la terapia ambulatoriale l'introduzione della infiltrazione eco-



guidata ha permesso di ottimizzarla aumentandone l'efficacia e riducendo il numero delle sedute necessarie per ottenere il risultato. L'uso della guida ecografica ha poi reso possibile il trattamento ambulatoriale di molte patologie; dolori alle anche, alla colonna vertebrale, alla sacroiliaca, al nervo pudendo, eccetera. I farmaci utilizzati da soli o in combinazione fra di loro sono gli anestetici locali, gli steroidi, gli acidi ialuronici, l'ozono.

Le più frequenti patologie dolorose trattate sono: dolore pelvico, fibromialgia, cefalea, nevralgie, dolori alla colonna vertebrale, cervicalgia, dorsalgia, lombalgia, ernia del disco, sciatalgia, dolore alle grandi e piccole articolazioni, nevralgia trigeminale, dolore facciale atipico, dolore da Herpes Zoster, dolore oncologico, dolore post chirurgico, protesi dolorosa, cicatrice dolorosa, dolore dopo chirurgia della colonna vertebrale. 



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



Cos'è la riflessologia plantare

Intervista alla riflessologa Marisa Rubini

Redazionale sponsorizzato

Che cosa è la riflessologia plantare?

La riflessologia plantare, ossia l'uso del massaggio zonale, è un particolare forma di massaggio terapeutico usata sin dall'antichità. La tecnica prevede una digitopressione di varia intensità a seconda dei casi, da effettuarsi sulla pianta del piede dove esiste una precisa mappatura del nostro intero organismo.

Tutto ciò avviene attraverso canali energetici di cui siamo provvisti, instaurando una sinergia tra operatore e cliente con lo scopo di ottenere il riequilibrio psico-fisico e l'attenuazione di molti disturbi.

Ci dica come ha intrapreso questa particolare e affascinante attività?

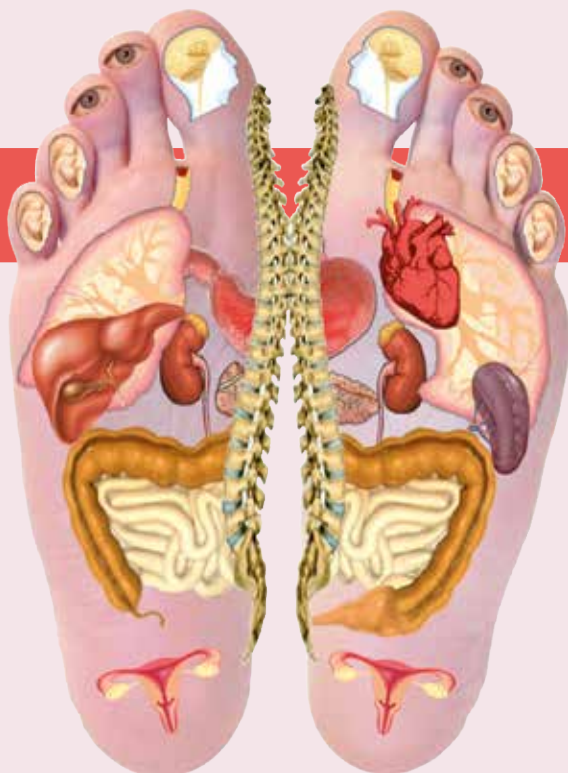
Avrei voluto laurearmi e diventare medico. L'idea di migliorare la salute delle persone mi ha sempre attratta. Ma a quell'età ho scelto di costruire una famiglia accantonando lo studio. Diventata "più adulta" ho avuto la possibilità di reinserirmi, anche se in modo diverso, nel settore benessere e di formarmi, ottenendo l'abilitazione ad esercitare la professione di riflessologa plantare. Ho considerato tutto ciò una seconda opportunità che la vita mi stava dando.

Quando è indicata la riflessologia plantare?

Sempre! Ed è rivolta a tutti dagli zero a 99 anni. Ci sono solo poche eccezioni che riguardano patologie o situazioni importanti in corso, ma anche in questi casi bisogna sempre valutare al momento.

Ci parli dei benefici e controindicazioni di questa tecnica.

I benefici sono molteplici, potremmo parlarne a lungo. Il primo in assoluto è sentire il proprio corpo "volare" come solito mi viene riferito dagli stessi clienti, appena usciti



MARISA RUBINI

Riflessologia plantare

Macerata

Viale Piave, 58

377 2659216

marirubini2012@libero.it

*I vostri piedi...
in buone mani.*

dallo studio. Quindi gambe leggere, mente lucida, uno stato fisico generale molto sereno e quindi meno stressato. “A cascata” direi che disturbi come sciatalgia, mal di schiena, cervicale, tanto per citare i più ricorrenti, cominciano a migliorare notevolmente. Lo stesso discorso vale per lo stomaco, gli intestini. Insomma un miglioramento a 360 gradi. Essendo una tecnica efficace ma potente esistono delle regole da rispettare. Non trattare la persona a stomaco pieno o se si tratta di una donna evitare i primi giorni del ciclo ed accertarsi che non sia entro i tre mesi di gravidanza. Anche in caso eccessivo nervosismo bisogna prima rilassare la persona.

Ci faccia un esempio di come si svolge una seduta standard?

La seduta inizia con un breve colloquio conoscitivo del cliente, dei suoi disturbi e di ciò che si aspetta dal percorso riflessogeno che in-



tende iniziare. Dopo di che si inizia con il massaggio vero e proprio. La durata del trattamento è sempre di circa 45 minuti, soprattutto il primo, il tutto in un ambiente altamente professionale coadiuvato dal luci e musica rilassanti. La per-

sona ed il suo ben-essere al centro dell'attenzione. Concludo affermando ancora una volta la validità di questa tecnica pur rispettando la medicina ufficiale ed i medici che ogni giorno svolgono una meraviglioso lavoro.



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	



Direttore sanitario: dr. Paolo Pasquali

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



ORTOPEDIA

ADRIANO MARCELLETTI



PER LA SALUTE DEL TUO CORPO

CARROZZINE
SCOOTER ELETTRICI
AUSILI PER IL BAGNO
AUSILI ANTIDECUBITO
MISURATORI DI PRESSIONE
DEAMBULATORIE 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

Le proprietà di un frutto antico: il melagrana

dott.ssa **Valentina Bernachini**

1

La parola melagrana deriva dal latino "punica granatum", ossia "frutto dai molti semi". Conosciuta fin dall'antica Grecia e da sempre simbolo di fertilità e ricchezza, la melagrana ha molteplici proprietà nutritive.

Se consideriamo l'apporto calorico, 100g di melagrana apportano appena 83 Kcal, con 1,7g di proteine, 1,2g di grassi, 14g di zuccheri e 4g di fibre. Dal punto di vista nutrizionale questo frutto è ricco di: potassio, ferro, rame, manganese, fosforo, vitamina A, vitamina E e C, ma quello che più sorprende è l'alto contenuto in polifenoli - composti chimici dal potere antiossidante in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare - tanto da poterlo considerare a tutti gli effetti un superfood.

Le proprietà benefiche

Grazie alla ricchezza in flavanoidi, la melagrana è un toccasana per il nostro benessere e la nostra salute. La maggior parte degli studi ha esaminato gli effetti del succo di melagrana sul nostro organismo, il suo potenziale antiossidante si è rilevato superiore a quello del tè verde. Ricerche hanno messo in luce diverse azioni di questo frutto:

- antitumorale, rallenta la crescita cellulare;
- rafforza i vasi sanguigni e previene le malattie cardiovascolari;
- aiuta a ridurre il colesterolo nel sangue, in particolare il colesterolo



lo cattivo LDL;

- promuove un effetto depurativo e diuretico;
- rinforza il sistema immunitario e ha un'azione antinfiammatoria;
- contrasta gli effetti della menopausa;
- migliora la sensibilità all'insulina nei soggetti diabetici;
- riduce le rughe e l'iperpigmentazione della pelle, ossia le macchie della pelle dovute dell'età;
- svolge attività antimicrobica e fungicida, sin particolare contro la Candida Albicans, lo Staphylococcus aureus ed Escherichia coli.

Controindicazioni

Il succo di melagrana potrebbe interferire con l'assorbimento e il

metabolismo di alcuni farmaci, pertanto se si deve assumere qualche medicinale è meglio prestare attenzione e chiedere un parere medico.

La melagrana in cucina

I grani di melagrana sono buonissimi sia consumati così sia conditi con il limone, specie se il frutto è ben maturo. Il succo di melagrana è una valida alternativa ed è ottimo da usare come aperitivo analcolico. In alternativa, i grani possono essere usati anche per arricchire insalate di cereali, insalate miste di verdure, oppure secondi piatti a base di carne o pesce. I più coraggiosi possono sperimentare anche ottimi risotti.

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 23
Dicembre 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:

Cristiana Della Peruta
Michele Gardarelli
Gianfranco Bonfilii
Melissa Falistoco
Luigi Filippo Nardi
Marisa Rubini
Valentina Bernachini

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.



Negozio specializzato

Tè Tisane Caffè





Via Natali 35
Sforzacosta di Macerata
Tel. 380.3508516 www.arteptite.it

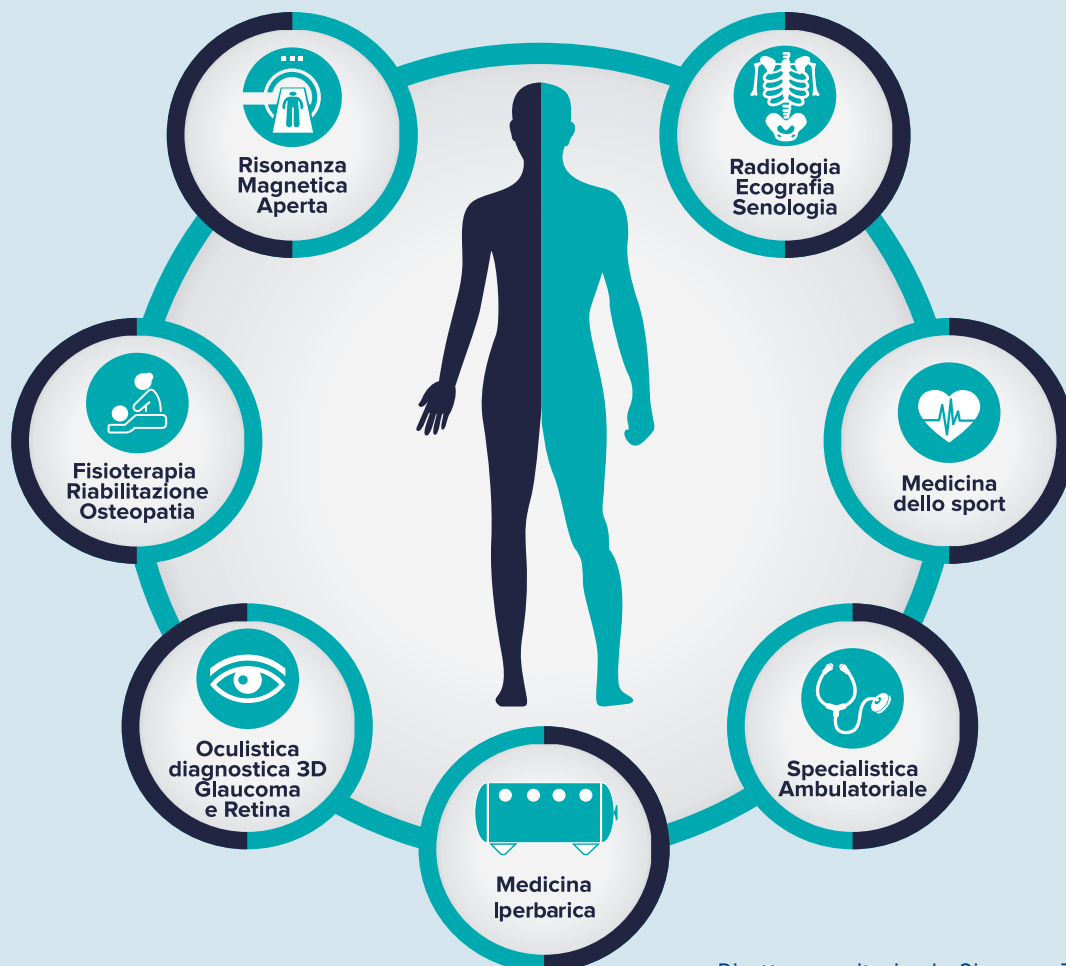


centro medico diagnostico e fisioterapico

**Refertazione in tempi brevi
Assenza liste d'attesa
Costi contenuti**

 **0734.904711**

 La Fenice centro medico
diagnostico e fisioterapico



Direttore sanitario: dr. Giuseppe Tanfani

**Nel tuo territorio per accompagnarti
in un percorso di SALUTE.**



Via Mazzini, 18 – 63821 Porto Sant’Elpidio (FM)
www.centrodiagnosticolafenice.it