

# Elysium

Benessere come stile di vita



## IN QUESTO NUMERO

**SPECIALE COVID 19:**  
Coronavirus, la parola al prof. Luc Montagner  
Le raccomandazioni per evitare il contagio  
Alimentazione e quarantena: quali indicazioni seguire



*Come si può facilmente intuire, questo è un editoriale insolito, nel senso che non mi interessa tanto fornire la mia opinione sui fatti di interesse sanitario di cui si parla moltissimo da mesi, perché già in troppi stanno dando la loro versione su social, telegiornali, mezzi di informazione e non voglio sindacare sulla correttezza o meno di quanto e di come essi stanno divulgando.*

*Vorrei invece partire dalla nostra cattiva abitudine di vedere la realtà attraverso un filtro, che usiamo, o meglio di cui abusiamo*

*ogni giorno, del nostro cellulare e delle app dei social che ci rendono incapaci di distinguere tra la verità e la verosimiglianza. O peggio ancora non ci fanno vedere dove si annidano la finzione e la mistificazione. Quale rischio stiamo correndo se lasciamo che le nostre certezze si possano fondare su informazioni decise da un algoritmo, dal filtro delle news o da un post di cui non siamo assolutamente sicuri della fonte? Per non parlare delle notizie distorte o volutamente manipolate per influenzare i lettori o gli ascoltatori.*

*Le informazioni non vanno cercate dove possono alimentare delle polemiche più o meno esagerate e sterili. Bisogna mettere in moto la ragione, leggendo e verificando le notizie. Da anni, scrivendo tramite questo magazine, invito i nostri lettori a cercare di verificare sempre e comunque le fonti e la credibilità di esse, specie se inerenti la nostra salute.*

*Do solo questo consiglio: staccate la spina ad una "informazione" ansiogena e ipocritamente intrisa di appelli a "non farsi prendere dal panico" e soprattutto rispettate le norme che il governo e le autorità ci stanno imponendo, in quanto se possono anche sembrare restrittive (tra l'altro per un breve periodo) sono le uniche attuabili in questo momento per cercare di arginare prima possibile questa epidemia. In Cina i risultati danno ragione a questo tipo di provvedimenti.*

*Per una volta siamo uniti, facciamo un piccolo sacrificio per la collettività.*

*Auguro a tutti una buona lettura, sperando nel nostro piccolo di contribuire ad una migliore informazione sanitaria che influisca positivamente sul mantenimento del proprio stato di salute e del proprio benessere.*

*Alberto Gagliardi*

- 3 Coronavirus  
la parola al prof.  
Luc Montagnier
- 7 Protocolli  
Covid 19
- 8 Alimentazione  
e quarantena:  
quali indicazioni  
seguire
- 13 La pompa  
diamagnetica  
una importante  
tecnica  
terapeutica  
riabilitativa
- 17 Stress e colon  
irritabile
- 18 Riabilitazione  
Perineale,  
come si effettua e  
a chi rivolgersi
- 22 Cosa sono  
le onde d'urto



**biogreen**  
negozi biologico

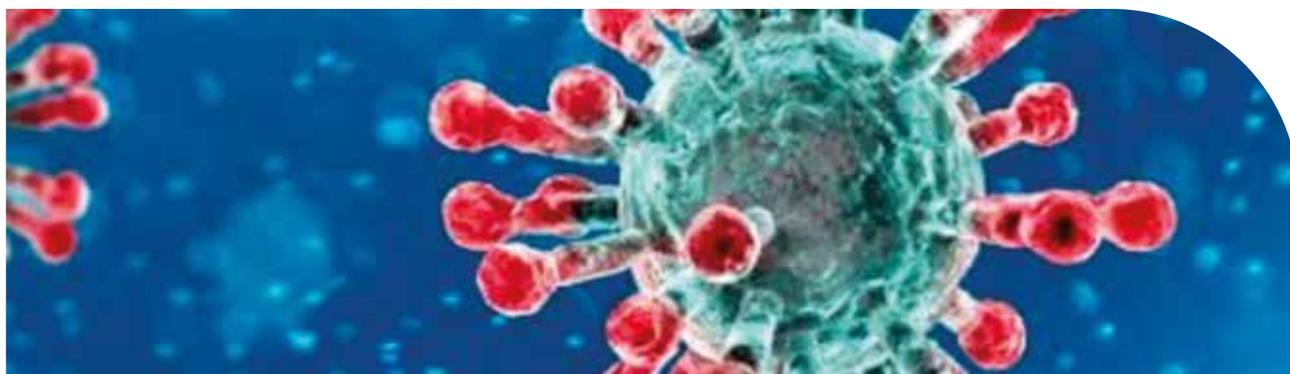
biogreen.bastarelli@tiscali.it

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

# Coronavirus la parola al prof. Luc Montagnier

dott. **Dario Dongo** - dott.ssa **Paola Palestini**



1



**Luc Montagnier** - medico, biologo e virologo, premiato con il Nobel per la medicina nel 2008 per la scoperta del virus HIV - ha rilasciato un'ampia intervista sul coronavirus a Giulietto Chiesa, il 25 febbraio su Pandora TV. Ne riportiamo alcuni brevi estratti, a partire dall'invito a non farsi prendere dal panico. Ci si trova di fronte a "un virus altamente trasmissibile" che si va diffondendo in molti Paesi e non è pericoloso di per sé, quanto nelle possibili complicazioni a livello polmonare. "Perciò dovremmo prendere alcune precauzioni aggiuntive".

Eccole secondo Montagnier:

- **adottare prassi igieniche** essenziali. 'Occorre lavarsi le mani molto spesso, non respirare con la bocca ma respirare solo con il naso.

- **rafforzare il sistema immunitario**, per prevenire che un virus di per sé non particolarmente pericoloso, ove contratto, possa causare complicazioni (polmonari). "**Non abbiamo specifici inibitori del virus, ma abbiamo tutti un buon sistema immunitario**". (...) *La nostra più importante difesa, adesso, è il sistema immunitario*".

**Bisogna quindi** rafforzare, o almeno "mantenere in buona forma il nostro sistema immunitario. A questo scopo dobbiamo assumere tutti i tipi di antiossidanti che esistono. Infatti una parte della malattia, causata dal virus, è dovuta allo stress ossidativo. E lo stress ossidativo è dovuto ai radicali liberi (ROS), molecole che ne ossidano altre. Perciò dovremmo controllare lo stress ossidativo prendendo antiossidanti".

**Gli antiossidanti disponibili** anche in Italia indicati dal prof. Montagnier sono l'estratto di papaya fermentata, che lui stesso propone da molti anni. Il glutatione è un altro prodotto 'meno noto ma molto attivo. Può venire assunto oralmente, in pillole, e anche questo funziona molto bene. Ma anche la vitamina C, la vitamina D sono molto utili".

## **Rafforzare il sistema immunitario con la dieta**

Una strategia realistica per affrontare la situazione è fornire al nostro organismo tutte quelle molecole che la scienza ha dimostrato essere capaci di rafforzare il sistema immunitario. È noto infatti che una immunocompetenza ottimale dipende dallo stato nutrizionale e le **carenze di micronutrienti - così come le diete squilibrate, possono**

## **ridurre le difese contro le infezioni.**

**Esiste un'interazione** bidirezionale tra nutrizione, infezione e immunità:

- la risposta immunitaria è compromessa se la nutrizione è insufficiente, predisponendo le persone a infezioni, e al tempo stesso un cattivo stato nutrizionale può essere aggravato dalla stessa risposta immunitaria all'infezione.

**La resistenza alle infezioni** può quindi venire migliorata dedicando attenzione all'apporto di alcuni micronutrienti - rispetto ai quali si può riscontrare carenza, soprattutto in alcune fasi della vita (anziani e bambini) - e a una dieta ottimale, cioè varia ed equilibrata.

## **Vitamine e sistema immunitario**

**I micronutrienti** hanno ruoli vitali per tutto il sistema immunitario. Quelli maggiormente essenziali per sostenere l'immunocompetenza sono le vitamine A, C, D, E, B6 e B12, l'acido folico. Oltre a ferro, rame, selenio e zinco.

**Vitamina D.** Le cellule immunitarie innate (ad es. monociti, macrofagi, cellule dendritiche) hanno il recettore della vitamina D che ne fa aumentare il differenziamento, ne stimola la proliferazione e la produzione di citochine. La forma attiva della vitamina D (1,25-diidrossivitamina D3) regola la pro-

duzione di proteine antimicrobiche, che possono uccidere direttamente i patogeni, in particolare i batteri.

**Gli alimenti più ricchi** di vitamina D sono l'olio di fegato di merluzzo, i pesci grassi (es. sgombro, sardina, tonno e salmone), ostriche e gamberi, tuorlo d'uovo; funghi (unica fonte vegetale di vitamina D, in particolare maitake e finferli), formaggi grassi e burro.

**Vitamina C.** Efficace antiossidante contro i ROS (Reactive Oxygen Species) che si formano quando i patogeni vengono uccisi dalle cellule immunitarie. Rigenera altri antiossidanti, come il glutatione e la vitamina E. Promuove la sintesi del collagene, sostenendo in tal modo l'integrità delle barriere epiteliali. Stimola la produzione, la funzione e il movimento dei leucociti (ad es. neutrofili, linfociti, fagociti). Ha un ruolo nelle attività antimicrobiche e nella chemiotassi. Il professor Montaigner, nella sua intervista, ne suggerisce un apporto di 1000 mg/die.

**Le prime fonti** di vitamina C sono coriandolo, peperoni, ribes nero, timo fresco, prezzemolo, crucifere (cavolo, verza, broccoli), kiwi e agrumi.

**Vitamina A.** Aiuta a mantenere l'integrità strutturale e funzionale delle cellule della mucosa, barriere innate (es. pelle, vie respiratorie, etc.). È importante per il normale funzionamento delle cellule immunitarie innate (macrofagi, neutrofili). Necessaria per il corretto funzionamento dei linfociti T e B, quindi per la generazione di risposte anticorpali all'antigene. Coinvolta nello sviluppo e nella differenziazione delle cellule Th1 e Th2, supporta la risposta antinfiammatoria Th2.

**Si trova** in olio di fegato di merluzzo, fegato, peperoncino piccante, albicocche secche, carote, broccolo e cavolo verde, patata dolce, zucca.

**Vitamina E.** È un importante antiossidante liposolubile, che protegge l'integrità delle membrane cellulari dai danni causati dai ROS.

Migliora la produzione di IL-2, le funzioni delle cellule T-mediate e la proliferazione dei linfociti. Ottimizza e migliora Th1 e sopprime la risposta Th2.

**Ne sono ricchi** gli oli vegetali (arachidi, mais, girasole, olio extravergine di oliva), peperoncino, semi di girasole, mandorle, curry, origano, nocciole, avocado, kiwi.

**Vitamine B6 e B12** aiutano a regolare l'infiammazione. Hanno un ruolo nella produzione di anticorpi, nella produzione di citochine e nella proliferazione e nella differenziazione dei linfociti. Mantengono la risposta immunitaria Th1.

**I cibi di riferimento** per la B6 sono cereali e farine integrali, lenticchie, latte, avocado, frutta secca, peperoni, spinaci, broccoli. Per la B12 i formaggi stagionati, prodotti a base di soia, uova, latte, fegato e frattaglie, molluschi, pesce (tonno, merluzzo, sardine e sgombro).

**Acido folico.** Mantiene l'immunità innata. È importante per la risposta anticorpale agli antigeni. Supporta la risposta immunitaria mediata da Th1.

**Abbonda** in fegato e frattaglie; asparagi, broccoli, carciofi, cavolfetti di Bruxelles, cavolfiori e cereali integrali, legumi, arance, fragole e frutta secca.

#### Metalli e difese immunitarie

**Alcuni metalli** sono altresì importanti nel modulare le riposte immunitarie. Per la differenziazione e proliferazione dei linfociti T, la produzione di anticorpi e nell'immunità cellulare, nonché per l'azione antiossidante (selenio e zinco). Quali e dove:

- **selenio** in cereali integrali, semi di senape e girasole, uova;

- **ferro** nel fegato, carne bovina e di cavallo, uova, alcuni pesci (acciuga, cefalo, sarda, tonno), legumi e frutta secca,

- **zinco** nel pesce e la carne, cereali (germe di grano e avena), legumi, frutta secca e semi (zucca, sesamo e girasole),

- **rame** in fegato e frattaglie, fun-

ghi, anacardi, lenticchie, mandorle.

**Amminoacidi e sistema immunitario**  
**Due amminoacidi** non essenziali hanno a loro volta un ruolo di rilievo per il sistema immunitario:

- **glutamina.** Amminoacido importante per le cellule immunitarie come i linfociti, le cellule killer naturali, e la proliferazione dei macrofagi. Indispensabile per la sintesi di glutatione. **Sono ricchi** di glutamina le uova, la carne di manzo, latte, tofu e riso bianco,

- **arginina.** Migliora la funzione dei linfociti T, è il precursore dell'ossido nitrico che ha un ruolo importante nella coagulazione, la vasodilatazione, la permeabilità vascolare e la distruzione di agenti patogeni microbici. **Ricchi** in arginina sono la soia, i semi di zucca, il merluzzo, i frutti di mare, le uova, la carne rossa e bianca.

**Il triptofano,** un amminoacido essenziale, ha a sua volta un ruolo importante nella stimolazione del sistema immunitario. Grazie al metabolismo da parte del microbiota della sua parte residua (all'assorbimento intestinale) e la formazione di derivati indolici che attivano efficacemente i recettori antinfiammatori (AhR).

**Fonti di triptofano** sono uova, soia, sesamo e girasole, formaggi stagionati, carne e pesce.

#### Acidi grassi Omega3 e prevenzione

**Gli acidi grassi Omega3** (EPA e DHA) sono importanti precursori di molecole atte a promuovere la risoluzione dell'infiammazione, a migliorare l'uccisione batterica da parte dei macrofagi e ad aumentare la rigenerazione dei tessuti.

**Gli ω-3 si trovano** negli oli di semi di lino, noci, canapa e chia, nonché in alcuni pesci (salmone anche affumicato, merluzzo, tonno, sardine).

#### Microbioma, dieta e sistema immunitario

**Il microbioma** - la comunità microbica presente nel tratto intestinale - gioca un ruolo fondamentale nel

# L - Glutazione - Luteina attivo per via orale

Proteggiti dai  
**Radicali liberi ->**  
e dallo  
**Stress ossidativo ->**

 **Potenziamento delle difese immunitarie**



Patologie degenerative  
del sistema nervoso  
Insonnia e stress



Patologie della retina  
Miosopsie  
Occhio secco  
Cataratta



Steatosi epatica  
Effetto disintossicante



Funzionalità  
renale



Funzionalità  
cardio-vascolare



Antinvecchiamento



Funzionalità uditiva



## AROS Base



è un prodotto costituito dall'associazione  
dell'L-glutazione con la Luteina,  
la Vitamina C, la Vitamina E, lo Zinco, il  
Rame, il Selenio



## AROS Vascolare



è un prodotto costituito dall'associazione  
dall'L-glutazione, Luteina, Zinco, Rame,  
Selenio, Vitamina C, Vitamina E, Rutina,  
Diosmina, Vitamina B3-Nicotinammide,  
e Vitamina K2

**stAros**  
pharma

modulare le risposte metaboliche e il sistema immunitario. E la dieta, ancora una volta, ha un ruolo determinante.

**Le fibre alimentari** nutrono il microbiota che, metabolizzandole, produce acidi grassi a catena corta (SCFA). Gli SCFA a loro volta, tramite i recettori dell'intestino (il 'secondo cervello'), inviano 'segnali' al sistema nervoso centrale con lo scopo di modulare, nell'intervallo fisiologico, l'omeostasi energetica, il metabolismo dei carboidrati e dei lipidi e sopprimono segnali infiammatori.

**Alcune fibre** in particolare hanno un effetto immunostimolante sulle cellule immunitarie. Tale effetto è stato dimostrato nell'arabina della pectina - presente nella buccia di mele, pere, albicocche e prugne - e nel  $\beta$ -1,3-glicano (presente nei funghi).

**Il sistema immunitario** viene poi stimolato da importanti recettori antinfiammatori (AhR, Aryl Hydrocarbon Receptor), attraverso i li-

gandi esogeni per AhR che derivano da tessuti vegetali commestibili, es. verdure, frutta, tè ed erbe.

**I polifenoli** possono a loro volta attivare la funzione immunitaria mediante stimolo dei recettori AhR. I polifenoli sono una famiglia di circa 5000 molecole organiche naturali, presenti nei vegetali. I più noti per le proprietà benefiche sulla salute umana sono la quercitina, il resveratrolo, l'epigallocatechina, le antocianine, il tirisolo.

#### **Dieta mediterranea, sistema immunitario e salute**

**Una dieta mediterranea autentica** può offrire tutte le molecole che hanno azione importante sul nostro sistema immunitario. Con abbondanza e varietà di vegetali e frutta (tanto meglio se bio), fibre e polisaccaridi complessi (cereali integrali e legumi), proteine di varie matrici e olio extravergine d'oliva.

**Gli integratori alimentari** possono

aiutare a garantire la copertura del fabbisogno quotidiano di micronutrienti, a volte anche a stimolare altre reazioni favorevoli. Ma nessun supplemento potrà mai compensare uno squilibrio nutrizionale di fondo. Il microbiota va nutrito con alimenti sani, senza ingolfare l'apparato gastrointestinale con cibo spazzatura che invece innesca processi infiammatori.

**Uno studio scientifico** appena pubblicato su Gut dimostra, del resto, come la 'correzione nutrizionale' basata sulla dieta mediterranea - con aumento degli apporti di fibre, vitamine (C, B6, B9, tiamina) e minerali (Cu, K, Fe, Mn, Mg) - possa rimodulare favorevolmente in pochi mesi il microbiota intestinale anche nelle persone anziane. 

*Su gentilissima autorizzazione degli autori:  
Dott.ssa Paola Palestini  
Dott. Dario Longo*



- **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

# Protocolli Covid 19

## PROTOCOLLI DI USCITA DA CASA

AZIONI CONTRO COVID-19



- Quando esci, indossa una giacca a maniche lunghe.
- Raccogli i capelli, non indossare orecchini, bracciali o anelli. Ti toccherai di meno il viso.
- Se hai una maschera, indossala alla fine, poco prima di uscire.
- Cerca di non usare i mezzi pubblici.
- Se esci con il tuo animale domestico, cerca di non farlo strofinare sulle superfici esterne.
- Prendi delle salviette usa e getta, usali per coprire le dita quando tocchi le superfici.
- Accartoccia il fazzoletto e gettalo in un secchio chiuso della spazzatura.
- Se tossisci o starnutisci, fallo sul gomito, non sulle mani o in aria.
- Cerca di non pagare in contanti, se usi contanti disinfetta le tue mani.
- Lavarsi le mani dopo aver toccato qualsiasi oggetto e superficie o trasportare gel disinfettante.
- Non toccarti il viso finché non hai le mani pulite.
- Mantenere la distanza dalle persone.

## PROTOCOLLO PER L'INGRESSO IN CASA

AZIONI CONTRO COVID-19



- Quando torni a casa, cerca di non toccare niente.
- Togliti le scarpe.
- Disinfetta le zampe del tuo animale domestico se è uscito.
- Con candeggina, consigliata a più di 60°. Togliti gli indumenti esterni e mettili in un sacchetto per la biancheria.
- Lascia borsa, portafoglio, chiavi, ecc. in una scatola all'ingresso.
- Fai la doccia se non puoi, lava bene tutte le aree esposte. Mani, polsi, viso, collo, ecc.
- Lavare il telefono e gli occhiali con acqua e sapone o alcool.
- Preparare la candeggina, 20 ml per litro d'acqua. Pulisci le superfici di ciò che hai portato fuori con candeggina prima di riporre. Non dimenticare di indossare i guanti
- Togliti i guanti con cura, gettali via e lavati le mani.
- Ricorda che non è possibile effettuare una disinfezione totale, l'obiettivo è ridurre il rischio.

## PROTOCOLLI DI COESISTENZA CON LE PERSONE A RISCHIO

AZIONI CONTRO COVID-19



- Dormire in un letto separato.
- Preparare la candeggina, 20 ml per litro d'acqua. Usa diversi bagni e disinfettalo con candeggina.
- Non condividere asciugamani, posate, bicchieri, ecc..
- Interruttori, lavoli, schienali, maniglie, ecc. Pulire e disinfettare quotidianamente le superfici ad alto contatto.
- Lavare vestiti, lenzuola e asciugamani molto frequentemente.
- Mantenere la distanza, dormire in stanze separate.
- Ventilare spesso le stanze.
- Chiama il telefono designato se c'è più di 38° di febbre e difficoltà respiratorie.
- Non interrompere la quarantena per 2 settimane. Ogni uscita da casa è un reset del contatore.

## NUOVO CORONAVIRUS: IL VADEMECUM

### COSA FARE IN CASO DI DUBBI

- Quali sono i sintomi a cui devo fare attenzione?**  
Febbre e sintomi simil-influenzali come tosse, mal di gola, respiro corto, dolore ai muscoli, stanchezza sono segnali di una possibile infezione da nuovo coronavirus.
- Ho febbre e/o sintomi influenzali, cosa devo fare?**  
Resta in casa e chiama il medico di famiglia, il pediatra o la guardia medica.
- Dopo quanto tempo devo chiamare il medico?**  
Subito. Se ritieni di essere contagiato, chiama appena avverti i sintomi di infezione respiratoria, spiegando i sintomi e i contatti a rischio.
- Non riesco a contattare il mio medico di famiglia, cosa devo fare?**  
Chiama uno dei numeri di emergenza indicati sul sito [www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)
- Posso andare direttamente al pronto soccorso o dal mio medico di famiglia?**  
No. Se accedi al pronto soccorso o vai in un ambulatorio senza prima averlo concordato con il medico potresti contagiare altre persone.
- Come posso proteggere i miei familiari?**  
Segui sempre i comportamenti di igiene personale (lavati regolarmente le mani con acqua e sapone o usa un gel a base alcolica) e mantieni pulito l'ambiente. Se pensi di essere infetto indossa una mascherina chirurgica, resta a distanza dai tuoi familiari e disinfetta spesso gli oggetti di uso comune.
- Dove posso fare il test?**  
I test vengono eseguiti unicamente in laboratori del Servizio Sanitario Nazionale selezionati. Se il tuo medico ritiene che sia necessario un test ti fornirà indicazioni su come procedere.
- Dove trovo altre informazioni attendibili?**  
Segui solo le indicazioni specifiche e aggiornate dei siti web ufficiali, delle autorità locali e della Protezione Civile.

9 marzo 2020

# Alimentazione e quarantena: quali indicazioni seguire

dott.ssa **Cristiana Della Peruta**

elle ultime settimane le preoccupazioni individuali e collettive arrivano dal COVID-19 il virus che ogni giorno è protagonista assoluto della cronaca. A livello alimentare si leggono una moltitudine di informazioni più o meno corrette o di fake-news per contrastare il Covid-19. Cosa mangiare quindi ai tempi dell'isolamento?

È noto da tempo in letteratura scientifica che una corretta alimentazione, sana, variegata ed equilibrata, che limita il consumo di sale e predilige proteine selezionate (pesce, legumi) frutta secca, olio extra vergine d'oliva, oltre a frutta e verdura, ha la funzione di

ottimizzare la composizione e funzione del microbiota intestinale e di conseguenza la sua capacità di implementare l'efficacia difensiva del sistema immunitario nei confronti di tutti gli agenti patogeni esterni. È noto infatti che i **tutti** i virus trovano un terreno più fertile per la sua proliferazione negli organismi con un sistema immunitario debole e carente: attraverso quindi un'alimentazione corretta si possono rafforzare le difese dell'organismo. In questo particolare periodo in cui bisognerebbe limitare il più possibile le uscite dalle abitazioni domestiche, si ha quindi più tempo per redigere una buona e salutare lista

della spesa: prediligere le carni e i pesci magri, le verdure fresche (carote, finocchi, insalate) e la frutta ricca di vitamina C (come gli agrumi, arance, mandarini e limoni, kiwi, fragole, pomodori, broccoli, cavoli e peperoni). Un consiglio, ad esempio, è quello di utilizzare questi agrumi per condire le insalate e, perché no, gustare una spremuta fresca come spuntino, come valida alternativa ai cibi spazzatura preconfezionati presenti nelle nostre dispense. È molto utile anche la vitamina A (presente in spinaci, cavoli, broccoli, verza, cicoria, pomodoro, lattuga e carote), le vitamine E (olio d'oliva, frutta a guscio)

#CORONAVIRUS

## Dieci regole da seguire:

- 1 Lavati spesso le mani
- 2 Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute
- 3 Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani
- 4 Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci
- 5 Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico
- 6 Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol
- 7 Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate
- 8 I prodotti made in China e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi
- 9 Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus
- 10 Contatta il numero 1500 se hai febbre o tosse e sei tornato dalla Cina da meno di 14 giorni

Ministero della Salute [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

## 5 COSE DA FARE IN CUCINA DURANTE LA QUARANTENA

- 1 Riordina il frigo e la dispensa**, controllando anche le scadenze degli alimenti a lunga conservazione
- 2 Sfrutta maggiormente legumi o cereali** che solitamente hanno lunghi tempi di ammollo e cottura
- 3 Inventa nuove ricette con gli avanzi** (prima di fare scorte!)
- 4 Coltiva delle erbe aromatiche** e prova ad utilizzarle più spesso in cucina
- 5 Prepara brodi e sughi** che potrai facilmente congelare e utilizzare più avanti



**NutriMi**  
LA NUTRIZIONE IN PRATICA

\* Fonte NutriMi - La Nutrizione in pratica

e D (integratori e pesce azzurro) e gli alimenti naturalmente ricchi di fermenti (come lo yogurt o il Kefir). In questi giorni di quarantena bi-

sogna sforzarsi di tenere sotto controllo l'eccesso calorico, limitando (ancora meglio eliminando) il consumo dei "Comfort Food" cioè

di quei cibi spazzatura e preconfezionati (snack, patatine, bibite zuccherate e gassate e simili) che in questo momento attirano di più la nostra attenzione, dando la sensazione di un maggior conforto psicologico ora che si è più sopraffatti da noia, tristezza, stress o ansia, ma che sono dannosi per i chili di troppo e tantomeno aiutano a mantenere una corretta alimentazione. Quindi ben venga una dieta con abbondante in frutta e verdura, ricche di vitamine e minerali, una regolare attività motoria, seppur limitata all'ambiente domestico, con l'aiuto di cyclette, tapis roulant ma anche ginnastica a corpo libero 1 o 2 volte al giorno, restando sempre ben idratati.

In questi giorni sono moltissime le **fake-news** sul coronavirus: l'unico modo per limitare il contagio è seguire scrupolosamente le 10 raccomandazioni comportamentali redatte dal Ministero della Salute.



**GIORGIO**  
Unieuro

**LEONARDO**  
IperSimply

**BETTY**  
Bata

#VICINIDICASA

**VICINI  
DA SEMPRE**

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



centrovaldichienti.it



MACERATA  
PIEDIRIPA

**CENTRO COMMERCIALE  
VALDICHIENTI**

**MACERATA**

- FISIO SPORT MEDICAL CENTER** Via Velluti 108 Piediripa di Macerata  
T. 0733 281734 / info@fisiosportmedicalcenter.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 ORTOPEDICA 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
- RIFLESSOLOGA MARISA RUBINI** Via Piave 58 Macerata  
T. 377 2659216 / 379 1567939 / marirubini2012@libero.it
- CLICK CAFÈ MACERATA** Via IV Novembre 9 Macerata  
T. 338 7068481 / macerataclickcafe@gmail.com
- ACUFON CENTRO ACUSTICO** Via san giovanni Bosco 69 Macerata  
T. 0734 623112 - 800189908
- SCIARDOCCIA** C.da Valleresco 1/b Urbisaglia  
T. 350 5360111 / info@sciardoccia.it  
(rinnovamento bagni con sistemi innovativi)
- DOTT.SSA IULIANA MIRZA** Via arcangeli 21 Macerata  
T. 333 1282520 - info@iulianamirzanaturopata.com  
(naturopata)
- CITYMED** Via Giuseppe Maini 59 Montecassiano  
T. 0733 499186 / www.centromedicocitymed.it
- TUTTO GELATO** Via Spalato, 124 Macerata  
T. 0733 30994 - www.tuttogelato.com
- GELATERIA LA GOLOSA** Via Martiri Belfiore 1 Civitanova Marche  
T. 0733 774502 - lagolosagelatoartigianale@gmail.com  
(gelato artigianale vegano e tradizionale)
- GIOVANNA MARCHIONNI** T. 331 4473189 - gvnmmarchionni@gmail.com  
(promoter e consulente commerciale)
- BIOBOTTEGA** Via Enrico Mattei 177 Corridonia, c/o Corridomia Shopping Park  
T. 0733 1825519
- ACCADEMIA DI SCIENZA YOGA** Macerata T. 333 3979499 yogascienza@gmail.com
- NOTTE PIÙ** c/o Centro Commerciale La Rancia - Tolentino  
c/o Centro Commerciale Megauno - Civitanova Marche  
T. 0733 968002 / www.nottepiumaterassi.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**
- STAROS PHARMA** Grottammare  
info@starospharma.com / www.starospharma.it  
(prodotti farmaceutici e dispositivi medici)
- 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  
www.centrodiagnosticolafenice.it
- CENTRO ESTETICO DI CRISTINA CAPRIOTTI** Via U. Terracini 587 Casette d'Ete  
T. 0734 871548
- 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

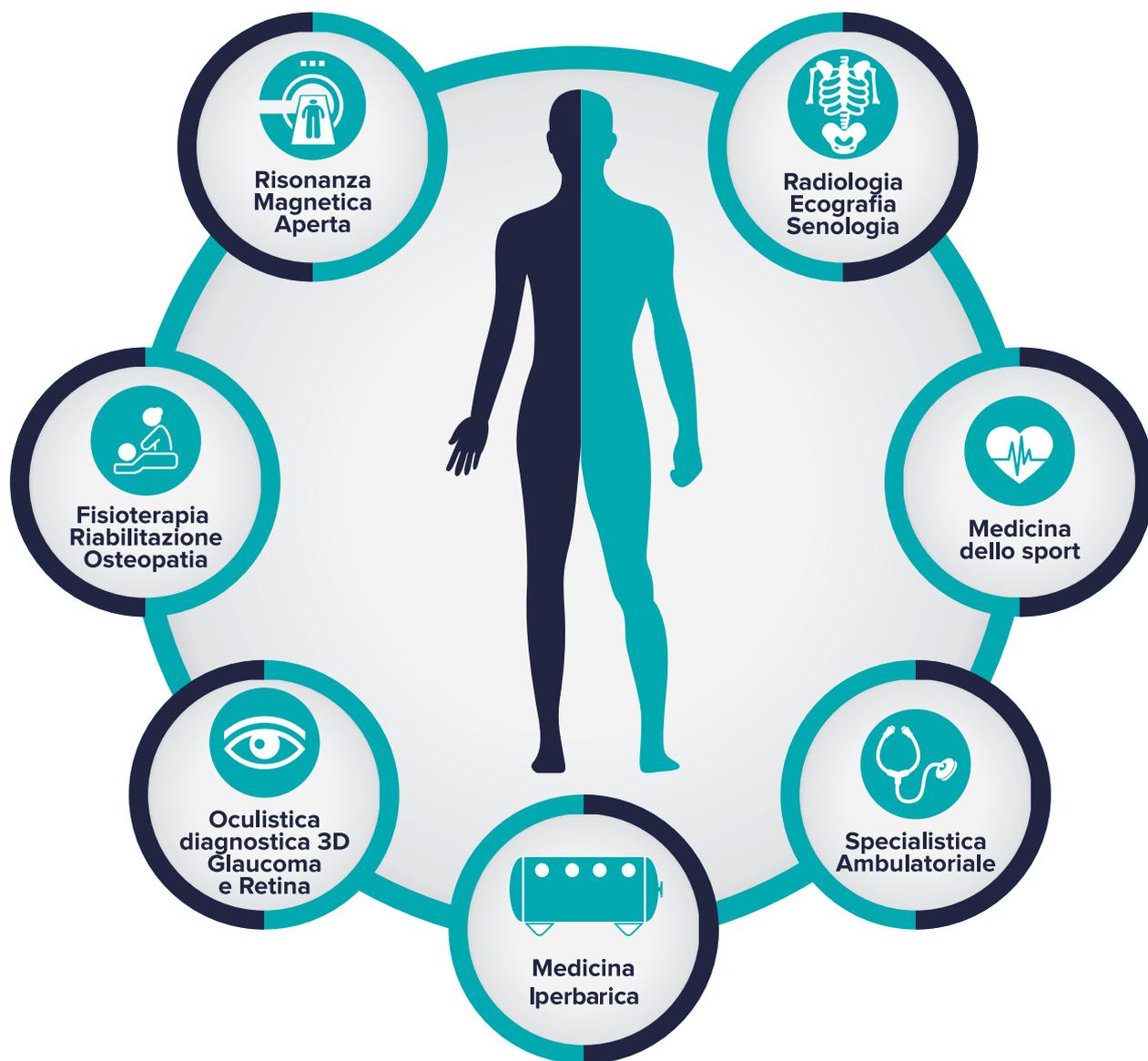


## I NOSTRI SERVIZI

# 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](mailto:info@centrodiagnosticolafenice.it) - [www.centrodiagnosticolafenice.it](http://www.centrodiagnosticolafenice.it)

Via Mazzini, 18 – 63821 Porto Sant’Elpidio (FM)  
[www.centrodiagnosticolafenice.it](http://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



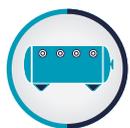
**ELETTROCARDIOGRAMMA**  
ECOCARDIO - ECODOPPLER  
HOLTER CARDIACO E PRESSORIO



**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 Paola CAMPANELLA**

**Dr.ssa Maria V. PAOLUCCI**

**Dr.ssa Anna Maria TOTÒ**

**Dr. Giuseppe GISMONDI**

## **Endocrinologia**

**Dr.ssa Alessia SAGAZIO**

## **Fisioterapia**

**Dott.ssa Meri CONTI**

**Dott. Gianmarco MORLACCO**

**Dott. Michele PERUCCI**

## **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. Giovanni BECCARISI**

**Dr. Emanuele LUPETTI**

**Dr. Piergiorgio PIRANI**

**Dr. Antonio TORELLA**

## **Osteopatia**

**Dr. Alessandro ACCORSI**

**Dr. Luca CARESTIA**

## **Otorinolaringoiatra**

**Dr. Giorgio ZARACA**

## **Ozonoterapia**

**Dr. Michel MALLARD**

## **Pediatria**

**Dr. Rolando GAGLIARDINI**

## **Podologia**

**Dr. Daniele VENDITTI**

## **Psicologia - Psicoterapia**

**Dr.ssa Caterina MAZZONI**

**(Co.Me.Te - Fermo):**

**Dr.ssa Rachele MARINI**

**Dr. Giuseppe TORTI**

## **Radiologia**

**Dr. Giuseppe GISMONDI**

## **Reumatologia**

**Dr.ssa Antonella DRAGHESSI**

## **Senologia/Mammografia**

**Dr. Maurizio BOMMARITO**

**Dr.ssa Paola CAMPANELLA**

**Dr. Paolo DECEMBRINI**

## **Terapia del Dolore Ecoguidata**

**Dr. Giuseppe GISMONDI**

## **Urologia**

**Dr. Angelo CAFARELLI**

**Dr. Redi CLAUDINI**





### Emergenza sanitaria Covid 19

Si informano i pazienti che il Centro Medico Diagnostico Riabilitativo LA FENICE è operativo nel pieno rispetto di tutte le normative vigenti e attuando tutte le pratiche igienico sanitarie riguardanti gli ambienti e tutte le attrezzature del centro opportunamente sanificate dopo ogni utilizzo. Tutti gli operatori indossano materiali di protezione individuale mascherine (guanti se possibile).

Sempre per la salvaguardia della salute di tutti i pazienti che accedono al centro e per quella degli operatori, dobbiamo obbligatoriamente far rispettare le seguenti limitazioni:

1. Non possono accedere pazienti con sintomi influenzali o febbre o dichiarati positivi al test per il COVID-19.
2. Pazienti che se pur in buono stato di salute presentano leggeri affezioni alle vie aeree (colpi di tosse o raffreddori) devono arrivare al centro indossando opportune mascherine di protezione.
3. I pazienti non devono sedersi vicini e mantenere la distanza minima di 1 metro.
4. La Fenice si impegnerà a diminuire i tempi di attesa per garantire il minor numero di pazienti presenti nel centro.
5. Ad ogni paziente verrà fornita una mascherina di protezione per sua ulteriore sicurezza.

Preghiamo tutti i pazienti di essere collaborativi e rispettare le indicazioni sopra indicate, al fine di evitare spiacevoli rifiuti al momento dell'accettazione.

Vi ricordiamo di utilizzare gli erogatori di gel disinfettante per mani prima dell'entrata e all'uscita dal centro. Per qualsiasi ulteriore informazione il nostro personale è a vostra disposizione.

Grazie per la collaborazione.

La Direzione



**0734.904711**



**0734.991571**

@ [info@centrodiagnosticolafenice.it](mailto:info@centrodiagnosticolafenice.it) - [www.centrodiagnosticolafenice.it](http://www.centrodiagnosticolafenice.it)

# La pompa diamagnetica una importante tecnica terapeutica riabilitativa

dott. **Tommaso Ferretti**



Sicuramente la pompa diamagnetica è stata la tecnologia più innovativa ed efficace negli ultimi 20 anni nell'ambito fisioterapico per la cura delle problematiche sia acute sia croniche dell'apparato locomotore. Come sempre, il nostro centro è stato il primo ad acquisirla nel lontano 2006 dopo che il Direttore sanitario dott. Tommaso Ferretti l'aveva presentata al congresso internazionale ANASMES (Associazione Nazionale Medici dello Sport) di Vittorio Veneto nel giugno 2006. La pompa diamagnetica è un generatore di campi magnetici di altissima potenza: eroga infatti due

tesla che, ricordiamo, equivalgono a 20.000 gauss.

L'intuizione vincente è stata quella di sfruttare questa enorme potenza per influenzare in maniera positiva il comportamento della materia organica, che è composta da una alta percentuale di acqua. Sfruttando infatti la proprietà diamagnetica dell'acqua si possono realizzare due importanti scopi terapeutici: la movimentazione di liquidi e l'impianto di molecole farmacologicamente attive. Ma la più importante proprietà dei campi magnetici è la biostimolazione dei tessuti.

Ogni campo magnetico variabile, che attraversa un conduttore, indu-

ce una corrente elettrica. Il corpo umano è un conduttore, quindi un campo magnetico che l'attraversa provoca una biostimolazione. L'intensità e la velocità di variazione del campo magnetico nella pompa diamagnetica sono altissime e ciò permette di eccitare e ricostituire i tessuti biologici, muscolari anche a profondità molto elevate.

La particolare efficacia e rapidità d'azione nei traumatismi e nelle patologie acute spiega perchè la pompa diamagnetica fa parte da anni dello strumentario riabilitativo di quasi tutte le squadre di serie A di calcio.



# 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](mailto:info@centrodiagnosticolafenice.it) - [www.centrodiagnosticolafenice.it](http://www.centrodiagnosticolafenice.it)

Via Mazzini, 18 – 63821 Porto Sant’Elpidio (FM)  
[www.centrodiagnosticolafenice.it](http://www.centrodiagnosticolafenice.it)

# Stress e colon irritabile

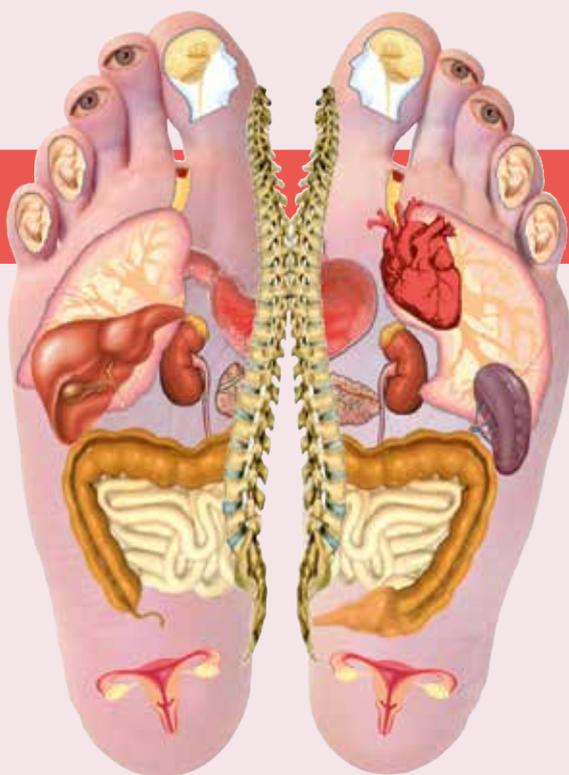
**dott.ssa Marisa Rubini**

Il termine "stress" è ormai entrato a far parte del nostro parlare quotidiano. Provate a contare quante volte viene menzionato nell'arco della giornata, sia che siate voi stessi ad usarlo o che siano gli altri. Lo stress si manifesta nell'organismo in forme più o meno gravi, come risposta patologica agli stimoli negativi dell'ambiente. La sua influenza sul nostro organismo è piuttosto importante. Ma come agisce lo stress negativo sul nostro intestino?

Una patologia di cui si sente molto parlare negli ultimi periodi è la sindrome del colon irritabile, conosciuta anche come colite nervosa, proprio perché il più delle volte è causata da un forte stress psichico. Il nostro intestino è considerato un "secondo cervello",

come afferma da sempre la medicina cinese. Ciò perché durante lo sviluppo embrionale, queste due zone hanno in comune alcune cellule e questa relazione fa sì che intestino e cervello mantengano questo collegamento a vita. Alcune sostanze ormonali prodotte sotto stimolo nervoso vanno quindi ad agire sia sul cervello che nell'intestino. Di conseguenza tutto ciò che accade a livello cerebrale si ripercuote sulla funzionalità intestinale. In particolare stress, collera trattenuta, intense emozioni, ansia, possono attaccare le pareti del colon causando appunto i sintomi classici della colite. Anche altre cause possono scatenare questo fastidioso disturbo. Una dieta squilibrata, intolleranza o ipersensibilità

verso alcuni alimenti, poca assunzione di acqua e fibre, ciclo mestruale (perché l'intestino è sensibile al cambiamento degli ormoni sessuali femminili), alterazione della flora intestinale; un'infestazione parassitaria cronica. In ogni caso ne soffrono più le donne che gli uomini. La riflessologia è una valida risposta anche per questo disturbo. Un lavoro accurato di distensione generale e un trattamento specifico nella zona del colon e intestino tutto, nonché delle aree vicine, senza dimenticare il plesso solare, miglioreranno notevolmente la qualità della vita del cliente con l'attenuazione di questi fastidiosi sintomi che vanno inevitabilmente ad incidere nella vita di tutti i giorni.



**MARISA RUBINI**

Riflessologia plantare

Macerata

Viale Piave, 58

**377 2659216**

**379 1567939**

marirubini2012@libero.it

*2 vostri piedi...  
in buone mani.*

# Riabilitazione Perineale, come si effettua e a chi rivolgersi

**dott.ssa Emanuela Ciminari**

La riabilitazione perineale ha lo scopo di **rinforzare la muscolatura perineale per riattivarne la funzione contenitiva e sostenitrice**, e far sì che questa non venga meno con il passare degli anni.

Inizialmente il trattamento di riabilitazione perineale deve prevedere un colloquio nel quale il fisioterapista informa il paziente circa l'area da trattare e le varie possibilità di approccio terapeutico. È buona prassi compilare una scheda-paziente che ne raccoglie i dati: prima di tutto **un buon terapeuta ascolta il paziente**, per impostare al meglio la riabilitazione e garantirne il successo.

Dopo la fase di **valutazione funzionale**, si passa ad una serie di esercizi che mirano a rinforzare i muscoli del pavimento pelvico. Questa "ginnastica", chiamata più specificatamente **chinesiterapia pelvi-perineale**, prevede la presa di coscienza e successiva contrazione della muscolatura vaginale ed anale senza l'utilizzo dei muscoli addominali e dei glutei.

Gli esercizi specifici possono risultare di difficile comprensione ed essere eseguiti non correttamente; vanno quindi insegnati individualmente al paziente da un **fisioterapista specializzato nella riabilitazione perineale** o del pavimento pelvico. Eseguire gli esercizi in maniera sbagliata non solo non risolve, ma addirittura può peggiorare la sintomatologia.

Alla chinesiterapia pelvi-perineale può essere utile associare il trattamento **Biofeedback (BFB)** e la **stimolazione elettrica perineale**, o elettrostimolazione perineale.

Fasi della Riabilitazione Perineale  
**Chinesiterapia pelvi-perineale**



**La chinesiterapia pelvi-perineale si fonda sull'esercizio terapeutico dei muscoli del pavimento pelvico e viene svolta attraverso 3 fasi differenti.**

1) Fase di **apprendimento** della muscolatura pelvica, attraverso la quale si spiega verbalmente al paziente che cos'è il pavimento pelvico, come funziona e a che cosa corrisponde la sua disfunzione. Ci si avvale a tal scopo di tavole anatomiche e specchio, e successivamente vengono effettuati esercizi specifici per facilitare la presa di coscienza.

2) Fase di **modificazione** dei parametri muscolari alterati e cioè rinforzare il muscolo nel caso di ipovalidità, ridurre il suo tono muscolare ed il dolore in caso di ipertono e restituire una corretta sinergia muscolare nel caso di mancata coordinazione.

3) Fase di **automatizzazione**, dove il soggetto impara ad utilizzare quanto ha appreso in sede ambulatoriale nel proprio domicilio. È la fase in cui il paziente deve utilizzare il perineo nei momenti in cui il sintomo si manifesta e solo con la ripetizione il gesto diverrà "automatico".

## **Educazione comportamentale**

Se presenti, vengono **modificate quelle abitudini che il paziente ha adottato nel tempo credendo di migliorare la propria condizione** ma che sono, invece, pratiche inutili se non dannose. Se non corrette, potrebbero compromettere il regolare funzionamento di alcuni organi (come ad esempio: non bere

per non perdere urina, spingere durante la minzione, ecc).

## **Vagy Combi**

Si tratta di una soluzione non invasiva e totalmente indolore per il rafforzamento dei tessuti. La sua efficacia deriva dall'utilizzo di due metodiche: radiofrequenza ed elettroporazione. Il Vagy Combi è un apparecchio elettromedicale ed il trattamento viene eseguito a livello ambulatoriale.

## **Biofeedback (BFB)**

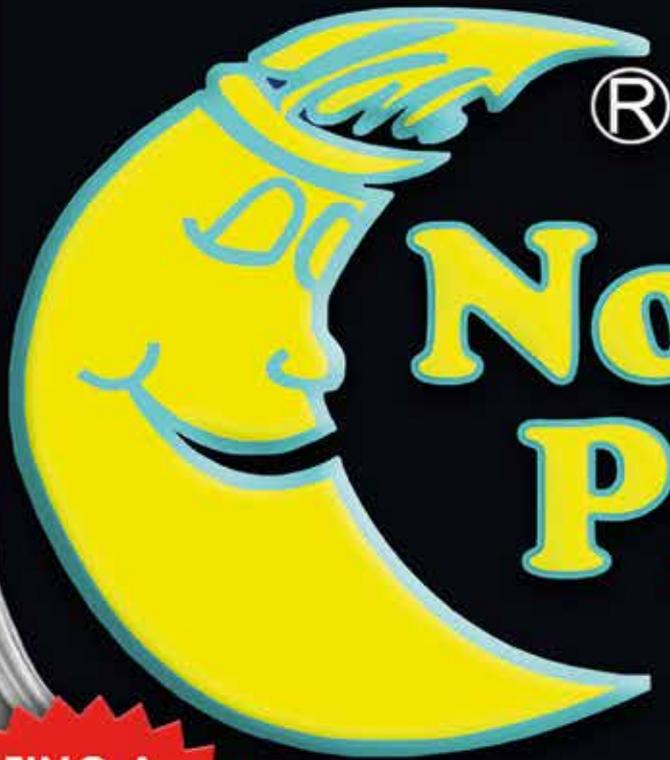
Attraverso l'uso di una specifica apparecchiatura, il paziente **impara a contrarre correttamente i muscoli perineali**. Le attività muscolari del perineo, anche quelle meno percepite, vengono visualizzate attraverso un tracciato su uno schermo. Questo aiuta il fisioterapista e fa acquisire al paziente maggior controllo e consapevolezza del proprio corpo.

## **Elettrostimolazione**

La tecnica consiste nell'applicazione di stimoli elettrici ai muscoli pelvici per **ottenere una migliore attività muscolare**: viene utilizzata per incrementarne la forza, inibire la contrazione del detrusore (muscolo che avvolge e fa contrarre la vescica) o come trattamento antalgico nelle sindromi dolorose del pavimento pelvico. L'elettrostimolazione perineale viene riservata solo ai casi in cui non vi sia un'adeguata percezione della muscolatura da contrarre.

www.nottepiumaterassi.it

# MATERASSI



# Notte Piu'

 0733/968002

FINO A

**€ .300**

di

**SCONTO**

materassi notte piu



**ROTTAMA IL TUO VECCHIO MATERASSO**

riceverai fino a **300 euro** di **SCONTO**  
sull'acquisto di un nuovo modello

Centro commerciale  
**MEGAUNO**  
CIVITANOVA MARCHE

Centro commerciale  
 **LA RANCIA**  
TOLENTINO

# MARCHEASSISTENZA

Soc. Coop. Sociale - Onlus



**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](http://www.privatassistenza.it)

**PRIVATASSISTENZA®**

La Prima Rete Nazionale di Assistenza Domiciliare

**Accompagnamento a visita anche con trasporto**

# LINEA VISAVEN®

## SENTITI IN VENA!

**Nuovo Formato** da 16 Buste Solubili!



E' LUI CHE

### GENERA FREDDO

NON HA BISOGNO DEL  
FRIGORIFERO

*Anche per Traumi ed Ematomi*

Compresse a base di **Diosmina** e  
**Cumarina** da Meliloto che, in  
sinergia con **Ortosiphon**,  
**contribuisce a migliorare la  
circolazione venosa.**

**L'insufficienza venosa cronica** è una condizione che colpisce circa il 30% della popolazione italiana femminile e il 15% di quella maschile, si manifesta attraverso sintomi a carico degli arti inferiori che vanno dal semplice gonfiore fino ad alterazioni più severe:

*pesantezza delle gambe, formicolii, prurito, bruciori, dolori e crampi notturni, capillari in evidenza, alterazioni cutanee, vene varicose, ulcerazioni.*

La **Linea Visaven®** con le sue peculiari e innovative formulazioni è la risposta più completa nei casi di insufficienza venosa cronica e linfatica.

  
MèDISIN

[www.medisin.it](http://www.medisin.it)

# Cosa sono le onde d'urto

dott. **Tommaso Ferretti**



1

Le onde d'urto vengono utilizzate in medicina dagli inizi degli anni novanta, ed allora solo per la litotrissia (disgregazione dei calcoli renali). Dopo la seconda metà degli anni novanta le onde d'urto furono applicate anche in Ortopedia ed in Riabilitazione.

Le onde d'urto (sia focali sia radiali) vengono fatte esclusivamente da personale medico per le patologie dell'apparato locomotore sia in presenza di calcificazioni sia in presenza di tendiniti o capsuliti senza calcificazioni. Frequente l'uso nelle ulcere cutanee. Di recente, con lo specialista urologo vengono trattati i disturbi erettili ed altre patologie urologiche.

La qualità più interessante delle onde d'urto è la possibilità di intervenire in modo incruento per ottenere delle risposte biologiche che consentono ai tessuti del corpo, opportunamente stimolati, di avviare una fase riparativa.

Bisogna chiarire che biologicamente sono molto diverse le applicazioni che noi facciamo con le onde d'urto su tessuti attivi, quali tendini e muscoli, rispetto alle applicazioni applicate a strutture amorfe quali i calcoli renali. In quest'ultimo caso la cura consiste nel rompere i depositi di calcio e farli uscire senza operare; invece, nelle sofferenze dell'apparato muscolo-scheletrico le calcificazioni rappresentano la fase avan-

zata di una patologia e non sono quasi mai la causa della patologia. Quindi, nel tempo, l'approccio a questa terapia si è trasformato in un mezzo per consentire alla zona sofferente di recuperare un metabolismo ed una condizione il più possibile vicini alla situazione fisiologica.

Le onde d'urto non sono mai l'unico trattamento, poiché è sempre indispensabile farle seguire da intenso trattamento riabilitativo, variabile a seconda della patologia, ma sempre consigliato e seguito dai nostri medici specialisti ed attuato dai nostri terapisti e rieducatori funzionali.



Negozi specializzato  
nella vendita  
di tè - tisane  
infusi di frutta & caffè.  
Articoli da regalo  
e Bomboniere

Orari di apertura:  
Lunedì - Venerdì  
dalle ore 16,00 alle 19,30.



Via Natali 35 Sforzacosta di Macerata - Tel. 380.3508516

*Elixir*

www.elixyr.it - Seguici su   
Anno VI numero 24  
Marzo 2020  
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:**

Dario Dongo  
Paola Palestini  
Emanuela Ciminari  
Tommaso Ferretti  
Cristiana Della Peruta

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.





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](http://www.centrodiagnosticolafenice.it)