

copia omaggio

# *Elixir*

*Benessere come stile di vita*

## **IN QUESTO NUMERO**

**Antiossidanti, alimentazione  
e integrazione**

**Fisioterapia strumentale:  
nuovi orizzonti di applicazione**

**Varicocele nella infertilità:  
trattare o no?**

**5 nemici del vostro  
sistema immunitario**



## editoriale



Nei giorni scorsi sui social è girata questa espressione “ottobre letto al contrario diventa er botto”.

Una battuta sarcastica utilizzata con riferimento all'emergenza sanitaria che stiamo vivendo in Italia, una situazione grave perché il numero dei contagi aumenta anche se, fortunatamente, la stragrande maggioranza dei positivi restano asintomatici.

Per la sanità pubblica fornire prestazioni extra covid ma ugualmente necessarie, se non fondamentali, in queste settimane è diventato sempre più difficile. Tempi di attesa infiniti o addirittura zero possibilità di erogazione.

Ecco quindi che il ruolo della sanità privata diventa cruciale. E il Centro medico diagnostico chirurgico fisioterapico La Fenice sta facendo pure di più. Non si limita solo a fornire servizi diagnostici e specialistici altrimenti introvabili, La Fenice sta sfidando il covid-19 anche sotto l'aspetto economico.

La pandemia ha limitato l'economia? E allora La Fenice investe sia sulla tecnologia che sul territorio. Altro che er botto, due fuochi d'artificio belle belli.....

Recente è l'acquisizione di una nuova Tac e freschissima l'aggiunta del nuovo centro a Civitanova in via Aldo Moro. Una struttura che arricchirà e completerà l'offerta perché sarà polo chirurgico con vari ambulatori, polo diagnostico e infine fungerà da centro di Medicina dello sport.

E adesso...buona lettura di questo numero di Elixir!

*Alberto Gagliardi*

## sommario

- 3 Antiossidanti, alimentazione e integrazione
- 6 Fisioterapia strumentale: nuovi orizzonti di applicazione
- 8 Varicocele nella infertilità: trattare o no?
- 15 Pianeta terra chiama adolescente! Adolescenza: cosa succede?
- 16 Tremore neurogeno
- 18 Oncologia integrata: una possibilità reale che può fare la differenza
- 21 Cervicale e riflessologia plantare
- 22 5 nemici del vostro sistema immunitario

**cuorebio**  
i negozi biologici

**biogreen**  
negozio 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

# Antiossidanti, alimentazione e integrazione

dott.ssa **Cristiana della Peruta**

i

radicali liberi sono molecole altamente reattive ed instabili, prodotti dalle reazioni cellulari essenziali del nostro corpo. Sono definiti chimicamente instabili in quanto mancano di una carica elettrica (elettrone) che vanno così a "prelevare" dalle altre molecole dell'organismo (come il DNA della cellula, proteine, enzimi e zuccheri) attaccandole e danneggiandole.

I radicali liberi sono quindi molecole che si formano naturalmente nell'organismo come prodotto dei processi metabolici e per difenderci da virus e batteri. Nelle situazioni di stress, ma anche a causa di un'alimentazione sbagliata, radiazioni, eccessiva esposizione al sole, in-

quinamento, fumo di sigaretta, farmaci o alcol, si possono presentare quantità pericolose di radicali liberi. Un mancato equilibrio tra i radicali liberi e gli antiossidanti porta al danneggiamento dell'organismo, e favorisce l'insorgere di malattie degenerative croniche, anche gravi, come le malattie autoimmuni (Artrite Reumatoide) le malattie neurodegenerative (Alzheimer o Parkinson) o le malattie cardiovascolari oltre all'invecchiamento precoce. Lo stress ossidativo inoltre sembra essere una concausa nello sviluppo di patologie legate all'alimentazione, come l'obesità (specialmente quella addominale) o il diabete.

Quali condizioni si possono migliorare per contrastare lo stress ossidativo? Bisogna innanzitutto evitare l'ulteriore formazione di radicali liberi, riducendo o evitando le principali cause della loro formazione: fumo, alimentazione sbagliata e sbilanciata, eccessiva esposizione non protetta ai raggi solari, stress psico-fisico.

L'alimentazione offre una vasta gamma di sostanze ricche di antiossidanti, vitamine e minerali utili a contrastare i radicali liberi, come ad esempio:

- Cerali integrali ricchi di vitamina E, vitamine del complesso B, carotenoidi, zinco, rame, selenio ed altri oligominerali;
- Frutta e verdura che rispettino

## Alimenti e scala ORAC (capacità di assorbire i radicali liberi):

Valori per 100 g di parte edibile



i 5 colori del benessere (Blu-Viola, Verde, Bianco, Giallo-Arancio, Rosso) ricchissimi di antiossidanti e vitamine: aglio e cipolla, peperoni rossi e gialli, cavolo rosso, carote, zucca, pomodoro rosso, barbabietola rossa, arance, albicocche, pompelmo, mandarini, more, mirtili, uva nera, prugne nere, fragole, ciliegie, pesche, ananas, kiwi, cachi, papaya, avocado, bacche di Goji e maqui. Prediligere gli alimenti freschi e crudi, perché con la cottura la Vitamina C viene inattivata facilmente;

- Fegato, uova, formaggi e latte contengono una forma di vitamina A, mentre i pesci di acque fredde (sgombro, sardine, aringhe, tonno, trota, salmone, merluzzo, acciuga ecc) sono ricchi di due acidi grassi essenziali Omega-3: EPA e DHA
- patate, spinaci e soia contengono il Coenzima Q-10 un anti-ossidante con funzione cardio-protettiva;
- il tè verde, che possiede polifenoli ottimo antiossidante che

sembra abbassare il tasso di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Se non ci sono controindicazioni mediche specifiche, e senza eccessi, si possono inoltre consumare moderatamente caffè, vino, spezie ed erbe aromatiche (zenzero, curcuma, timo, salvia, rosmarino e origano) come ottimi integratori di antiossidanti naturali.

A livello alimentare è stato introdotto l'acronimo inglese **ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity)**, ossia la capacità antiossidante in vitro, insomma di assorbimento dei radicali liberi dell'ossigeno da parte degli alimenti. Il valore ORAC funge quindi da unità di misura per il potenziale antiossidante di un alimento, indicando in quale misura un alimento è capace di inibire i radicali liberi di una sostanza.

Oltre ad una corretta alimentazione però, può rendersi necessaria una integrazione di nutraceutici esogeni, provenienti cioè dall'esterno e non prodotti dal nostro corpo

(componenti nutrizionali con effetti benefici sulla salute, allo scopo di ripristinare la capacità antiossidante dell'organismo). È utile assumere integratori a base di Glutazione, Carotenoidi, Vitamine A, C, E, Coenzima Q-10, Selenio, Magnesio, Licopene e acido Lipoico.

Sono inoltre presenti in commercio test specifici per valutare lo stress ossidativo, che hanno la funzione di valutare il livello di antiossidanti presenti nel proprio corpo, così da consentire allo specialista di intraprendere delle opere correttive.

Seguire un corretto stile di vita che prevede una corretta idratazione, movimento giornaliero e un'alimentazione bilanciata, fresca e variegata, che prevede inoltre una corretta integrazione rappresenta sicuramente l'arma vincente per intervenire favorevolmente nei processi di detossificazione, attivando sistemi biologici di riparo e mantenere lo stato di salute dell'organismo. 



**VANESSA**  
Appassionata d'arte

#VICINIDICASA

**Dal 24 ottobre  
al 7 novembre**

**SENTI  
CHI PARLA!**

Visita **“Art Revolution”**, la mostra dei quadri parlanti: i personaggi più famosi delle opere d'arte hanno **tante storie da raccontarti!**

MACERATA PIEDIRIPA



centrovaldichienti.it



**CENTRO COMMERCIALE  
VALDICHIENTI**

# 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

# Fisioterapia strumentale: nuovi orizzonti di applicazione

dott. Valeriy Gomelya



La fisioterapia classica, detta neuromuscoloscheletrica, trova la sua espressione in specifiche manipolazioni manuali associate a ginnastica di recupero, così la figura del fisioterapista è solitamente identificata con le virtù che risiedono nelle sue mani.

Questo è sicuramente riconosciuto se parliamo di disturbi di tipo funzionale (contratture, gonfiori o irrigidimenti da stress), ma quando abbiamo a che fare con una lesione strutturale, un'infiammazione, un evento traumatico o un cedimento degenerativo, l'efficacia del massaggio, della manipolazione o della ginnastica diventa molto limitata, per non parlare dei casi di disfunzioni dell'apparato respiratorio, circolatorio o digerente.

Come confermato dall'Associazione Italiana dei Fisioterapisti, questa figura sanitaria "identifica e adotta le migliori strategie per la prevenzione, valutazione, cura, abilitazione, riabilitazione e palliazione di disfunzioni di vari sistemi (in particolare neuromuscoloscheletrico,

sensoriale, cognitivo, cardiocircolatorio, respiratorio, tegumentario, digerente, genito-urinario) correlate a patologie, congenite o acquisite, a interventi chirurgici o a condizioni di sovrautilizzo/sovraccarico in persone in età evolutiva, in età adulta, nell'anziano così come nello sportivo" (World Confederation for Physical Therapy, 2011).

L'obiettivo generale dell'intervento fisioterapico è quindi contribuire a migliorare la qualità di vita della persona e dei suoi familiari, promuovendone anche la tutela dei diritti, la dignità e la partecipazione in ogni ambito. Questo permette di capire quanto sia vasto il campo applicativo della professione del fisioterapista e quanto possa essere importante ed delicato il ruolo che svolge. Questa realtà richiede che detta figura acquisisca competenze sempre più numerose ed approfondite, indubbiamente equipaggiandosi anche di strumenti all'avanguardia.

Oggi il campo fisioterapico è in continua espansione grazie a pro-

grammi innovativi, metodiche ben studiate e basate sulle evidenze scientifiche che garantiscono il recupero strutturale e funzionale nel minor tempo possibile.

Se l'obiettivo è quello di migliorare la qualità della vita, è necessario non soltanto recuperare le prestazioni fisiche compromesse o ridurre la disabilità, ma offrire anche la possibilità di mantenere ed ottimizzare nel tempo i risultati raggiunti. La fisioterapia del futuro si sta strutturando grazie a tecnologie avanzate che permettono di ottenere i risultati previsti, agendo tempestivamente già nella fase acuta del disturbo ed inducendo le reazioni riparatorie come la rigenerazione dei tessuti.

La medicina robotica basata su forme di intelligenza artificiale non è più un'idea visionaria, è divenuta una realtà. Questa rivoluzione ha iniziato ad entrare nella nostra vita, nella nostra mentalità, cambiando la pratica della medicina ed ovviamente anche quella della fisioterapia.

La tecnologia applicata alla riabilitazione si sta evolvendo e la sua espansione coinvolge diversi settori della medicina grazie ad una componente fondamentale che si chiama **Fisioterapia Strumentale**.

Volendo definirla, essa è la branca della fisioterapia riabilitativa che sfrutta a scopoterapeuticovarieformedienergia fisica. Utilizzata da sola o associata a terapie manuali, ha come obiettivo la riduzione della sintomatologia infiammatoria e dolorosa che riguarda l'apparato muscolo-scheletrico ed altre strutture del corpo umano.

L'impatto di queste energie sui tessuti genera una catena di reazioni biologiche che si traducono in specifici effetti terapeutici quali: analgesia, attivazione del metabolismo locale e microcircolo con effetto antiedemico e antinfiammatorio, miglioramento del trofismo tissutale, rilassamento o tonificazione muscolare ed attivazione dei processi riparativi.

Tra i vari trattamenti della fisio-

deitessuti, si intravedono già nuovi orizzonti applicativi, in particolare nella Medicina Rigenerativa e nella Fisio-Estetica.

Oggi per **Medicina Rigenerativa** si intende un settore medico basato sulla ricerca multidisciplinare che permette la riparazione, sostituzione o rigenerazione alivelloclinocodicellule, tessuti, organie sistemi. Essa quindi non è invasiva, perché sfrutta la capacità autoriparativa del nostro corpo.

Il suo potenziale è immenso ed è attualmente una realtà nella ricerca medica anche nel settore che riguarda l'apparato muscolo-scheletrico.

Ad oggi ci sono ancora scarse possibilità relative alla guarigione diretta o alla prevenzione delle patologie legate a processi degenerativi, per cui attualmente sono disponibili solo trattamenti palliativi e senza garanzia di risultati definitivi o ottimali.

Questa carenza rappresenta una strada aperta per la fisioterapia

anche un altro settore della Medicina Rigenerativa: la **Fisio-Estetica**.

Oggi vogliamo essere non solo sani ma anche belli ed è per rispondere a questa esigenza che è nata una particolare branca della Fisioterapia che, attraverso l'utilizzo di apparecchiature elettromedicali della Fisioterapia Riabilitativa, ha l'obiettivo di trattare e curare le patologie alla base degli inestetismi, ovviamente in collaborazione e sotto il controllo del medico.

Essa non è altro che l'associazione della Fisioterapia alla Medicina Estetica, grazie a metodiche assolutamente non invasive che hanno lo scopo di riportare il corpo alla sua bellezza naturale, risolvendo inestetismi quali cellulite, adiposità localizzate, rughe, rilassamento cutaneo, macchie o discromie. I trattamenti sono indolore e spesso sono abbinati ad un massaggio circolatorio, tonificante o linfodrenante, che massimizza gli effetti.

Le energie utilizzate nella Fisio-Estetica sono: la radiofrequenza per combattere rilassamento cutaneo, rughe e smagliature, la fototerapia per le macchie e le discromie della pelle in forma di luce laser e luce led in modalità pulsata o continua, la cavitazione e le onde d'urto per combattere la cellulite e le adiposità localizzate.

Questi trattamenti aiutano a recuperare e a migliorare il metabolismo cellulare, contribuendo ad ottenere risultati estetici davvero soddisfacenti. Il loro vantaggio è che non sono invasivi, nè frequenti, sono efficaci e soprattutto hanno costi accessibili a tutti.

In conclusione, dato il vasto orizzonte applicativo del settore, appare evidente che il ruolo del fisioterapista si sta sempre più nobilitando, da semplice meccanico del corpo si sta evolvendo per diventare un ingegnere del corpo umano, un disegnatore della sua immagine, che salvaguarda la salute, il benessere e la bellezza della persona.



terapia strumentale di oggi, la T.E.C.A.R. è indubbiamente quello più richiesto ed utilizzato. A questa seguono il laser IR di alta potenza e le onde d'urto. Si tratta di strumenti fisici di ultima generazione ad elevato indice di efficienza.

Ma l'evoluzione della fisioterapia in generale va oltre il dolore e la disfunzione. Avendo i mezzi adatti in grado di rallentare il processo degenerativo, ovvero l'invecchiamento, stimolare la rigenerazione

strumentale rigenerativa che offre nuove possibilità di intervento preventivo o di mantenimento rallentando la progressione della malattia.

Essa inoltre permette di evitare trattamenti ortopedici invasivi di rimozione e sostituzione, utilizzando il potenziale attivo di rinnovamento del sistema umano - la cellula - al fine di avviare il processo di rigenerazione.

Parallelamente si sta sviluppando

# Varicocele nella infertilità: trattare o no?

dott. **Andrea Fabiani**

Quello del varicocele è uno degli argomenti più controversi dell'area della infertilità maschile, anche se dovremmo sempre più parlare di infertilità di coppia piuttosto che di fertilità in compartimenti stagni. E comunque, molti non urologi, specialisti della infertilità, sono scettici in merito al ruolo del varicocele o della varicocelectomia, cioè la correzione del varicocele, nel trattamento della infertilità maschile. Al contrario, molti tra i miei colleghi urologi sono "entusiasti" in merito alla necessità di un trattamento della anomalia. Coloro che si occupano di riproduzione assistita (PMA) vedono da parte loro il trattamento del varicocele come un ritardo ed un ostacolo al successo della PMA stessa nel caso in cui il varicocele venga diagnosticato "tardi" nell'uomo e

la donna abbia già una ridotta riserva ovarica. Trattare il varicocele e attenderne i benefici viene visto da questi colleghi come una perdita di tempo. Andiamo allora a fare chiarezza soprattutto per coloro che, profani dell'argomento, debbano prendere una decisione o consigliare un atteggiamento terapeutico in caso di diagnosi di varicocele. In poche parole **chi può beneficiare del trattamento del varicocele in modo da rendere reversibili i danni al testicolo derivanti dal varicocele e come sviluppare strategie di prevenzione dello sviluppo di anomalie dei parametri seminali?**

## Considerazioni di base

Perché un uomo o un ragazzo dovrebbe avere danni da un varicocele? Il danno da varicocele

è multifattoriale. L'aumento della temperatura scrotale, la riduzione dell'ossigeno (ipossia), il reflusso di metaboliti tossici nel testicolo possono causare la disfunzione testicolare e di conseguenza una ipofertilità, a causa di stress ossidativo e danneggiamento del DNA degli spermatozoi. Ma quello che non è chiaro alla comunità scientifica è il perché circa 2/3 degli uomini con varicocele mantengono la propria fertilità e, soprattutto, perché la fertilità dei soggetti con varicocele non migliora dopo il trattamento del varicocele stesso.

## Valutazione diagnostica

I migliori risultati in termini di fertilità si ottengono nei varicocele che vengono diagnosticati clinicamente, cioè che sono palpabili già alla visita dello scroto. Altrimenti



si ricorre alla ecografia scrotale e all'ecocolordoppler. Ci sono criteri tecnici ben definiti che ne permettono la diagnosi.

#### **Varicocele e infertilità maschile**

Veniamo quindi al nocciolo del discorso. Correggere il varicocele, una volta che se ne abbia una diagnosi, serve o no?

Sono abituato a rispondere alle domande non tanto per esperienza personale bensì riportando la letteratura e quella scientifica ci conferma che il trattamento del varicocele, indipendentemente dalla tecnica utilizzata, determina un **significativo miglioramento della conta spermatica e della motilità degli spermatozoi**. Più spermatozoi e più rapidi se elimini il varicocele. Lo dice il collega Schauer in una metanalisi del 2012, pubblicata sul Journal of Urology. Vincenzo Ficarra, attualmente professore di Urologia a Messina, con il

suo gruppo, ha ri-analizzato quei dati. Vengono esclusi i varicocele subclinici e considerati solo i varicocele associati ad alterazioni spermatiche. Risultato? Conclusioni ribaltate. E' più alto il numero di gravidanze ottenute nel gruppo di pazienti trattati. Si continua a discutere, ci dicono che per ottenere una gravidanza dovremmo trattare 7 varicocele. Troppi direi per avere ancora le idee chiare.

Quindi. Cosa facciamo?. Abbiamo il varicocele in una coppia infertile. Magari l'età incombe, condizionando soprattutto la fertilità femminile. **Non abbiamo, ad oggi, supporto scientifico per affermare il trattamento del varicocele in caso di assenza di anomalie seminali o in caso di varicocele subclinico, cioè scovato strumentalmente.**

Quindi consigliamo di trattare il varicocele in caso di evidenza clinica, associata ad alterazioni seminali. Ma una considerazione in questo

caso va fatta. Se io riparo il varicocele, quanto tempo devo attendere prima di avere un beneficio?. Importante in tal caso diventano **età** e la **riserva ovarica della partner**.

Le risposte le abbiamo. **Sono necessari dai tre ai sei mesi** per ottenere un miglioramento dei parametri seminali (un ciclo di spermatogenesi dura 64-72 giorni). E' raro un beneficio dopo i sei mesi dal trattamento. Non è detto che dobbiamo fasciarci la testa qualora non ottenessimo un beneficio rapido. Ed è il parametro della motilità progressiva, in caso di miglioramenti, ad essere quello maggiormente implicato nell'ottenimento di una gravidanza.

Ultima annotazione. **Gli integratori servono?** Non sono la panacea ma hanno dimostrato efficacia nei soggetti con varicocele con meno di 35 anni e non sovrappeso. Lo dicono Busetto e collaboratori, in uno studio fresco fresco, datato 2020. 📄



**FARMACIA**  
**ORTOPEDIA**  
**PETRACCHI**  
del Dr. Marco Petracchi

- **ORARIO CONTINUATO 8,30 - 20,00** (dal lunedì al venerdì, sabato mattino sempre aperto)
- **CONVENZIONATA SSN E INAIL** PER FORNITURE AUSILI ORTOPEDICI
- **NOLEGGIO - VENDITA E CONSEGNA A DOMICILIO** AUSILI ORTOPEDICI
- **HOLTER 24h**
- **AUTOANALISI**
- **AREA COSMESI**
- **ALIMENTI ED ARTICOLI PER L'INFANZIA** (noleggio tiralatte Medela®)
- **CELIACHIA CON AREA ESCLUSIVA**
- **PREPARAZIONI GALENICHE DEI FARMACI**

Viale Piave, 6 Macerata Tel. **0733/230412** Fax 0733/261277  
info@farmaciapetracchi.it

**MACERATA**

**LA FENICE CENTRO MEDICO DIAGNOSTICO CHIRURGICO FISIOTERAPICO**

Via Aldo Moro 55 Civitanova Marche  
T. 0733 499715 / info@poliambulatoriolafenice.it  
www.poliambulatoriolafenice.it

**FISIO SPORT MEDICAL CENTER** Via Velluti 108 Piediripa di Macerata  
T. 0733 281734 / info@fisiosportmedicalcenter.it  
(Centro medico diagnostico e riabilitativo)

**ARTEP** B.go Sforzacosta 98 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** Via Carducci 25 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@sciardooccia.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** Porto San Giorgio  
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 CHIRURGICO 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)

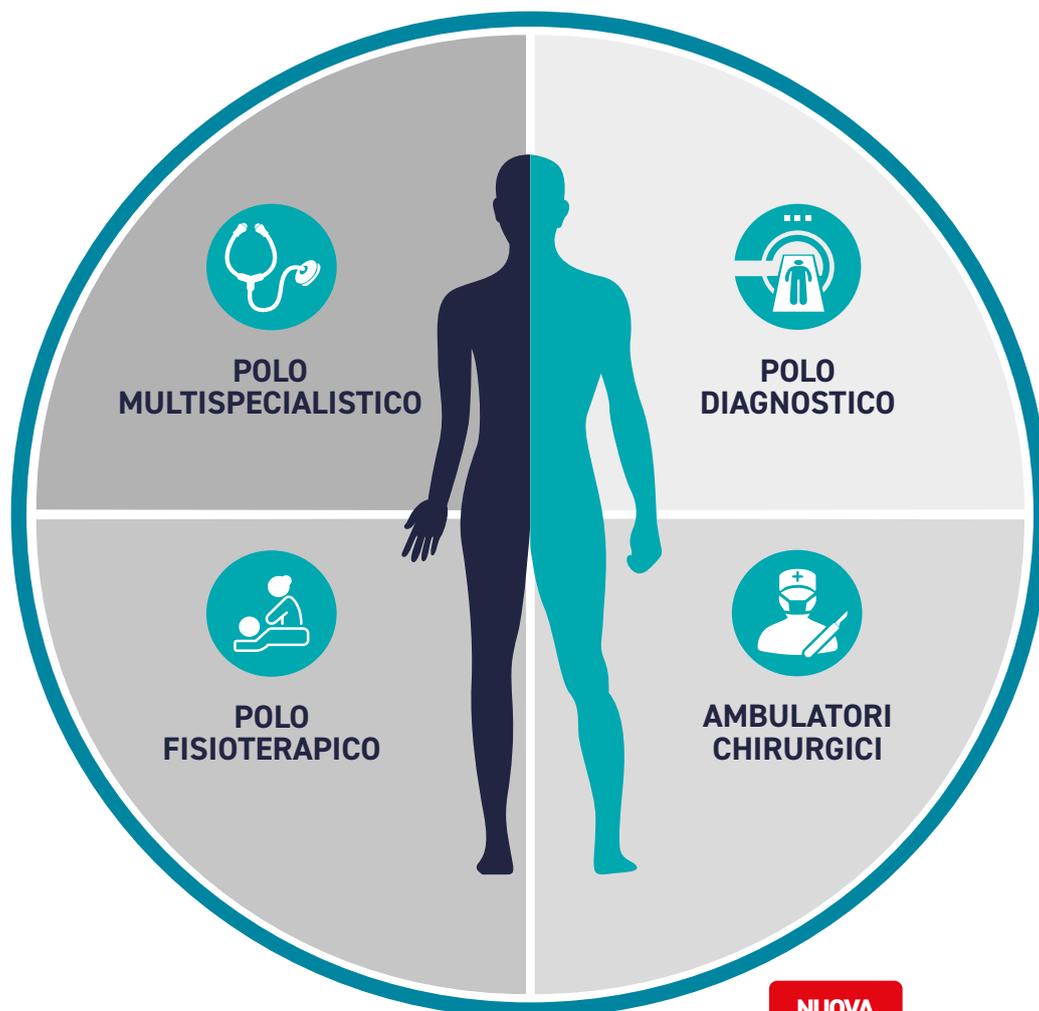
**PRIVATASSISTENZA** Via Corso Amendola 10 Ancona  
T. 071 54100

**PRIVATASSISTENZA** Via XX Settembre 12 Senigallia  
T. 071 659421



# la fenice

centro medico diagnostico chirurgico fisioterapico



**NUOVA  
APERTURA**

## PORTO SANT'ELPIDIO

 0734.904711

 via Mazzini, 18

 [info@centrodiagnosticolafenice.it](mailto:info@centrodiagnosticolafenice.it)

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

## CIVITANOVA MARCHE

 0733.499715

 via A. Moro, 55

 [info@poliambulatoriolafenice.it](mailto:info@poliambulatoriolafenice.it)

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



centrodiagnosticolafenice

## POLO DIAGNOSTICO



**RISONANZA MAGNETICA APERTA**  
(anche con mezzo di contrasto)



**T.A.C.**



**RADIOLOGIA**



**ECOGRAFIA**



**MAMMOGRAFIA 3D**



**O.P.T. PANORAMICA DENTALE**  
**CONE BEAM - T.A.C. DENTALE**



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



**M.O.C. DEXA**



**DIAGNOSTICA CARDIOLOGICA**  
Elettrocardiogramma - Ecocardio  
Ecodoppler - Holter Cardiaco e Pressorio



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

## AMBULATORI CHIRURGICI



**Chirurgia ambulatoriale**  
Medicazioni - Biopsie - Chirurgia estetica

## POLO FISIOTERAPICO



**Terapia manuale - Osteopatia**  
Terapia posturale



**Fisioterapia strumentale**  
Ultrasuonoterapia  
Laser - Tecar - Elettroterapia  
Magnetoterapia - Onde d'urto



**MEDICINA DELLO SPORT**  
Certificati medici agonistici e non



# POLO MULTISPECIALISTICO

Direttore sanitario Dr. Giuseppe TANFANI

## Anestesia

Dr. Giovanni BORRONI  
Dr. Luigi CARBONE

## Agopuntura

Dr. Michel MALLARD

## Allergologia

Dr. Giammarco BIANCHINI

## Cardiologia

Dr.ssa Fabiola ANGELOZZI  
Dr. Domenico CILIBERTI  
Dr. Roberto ACCARDI  
Dr. Mirko BELTRAME

## Chirurgia Vascolare

Dr. Marco MASSI  
Dr. Giorgio IAONNIDIS

## 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

## Estetica Oncologica

Dr. Bruno GIUSTI

## Fisioterapia

Dott.ssa Meri CONTI  
Dott. Gianmarco MORLACCO  
Dott. Michele PERUCCI  
Dott. Ludovica BAZZANI  
Dr. Valeriy GOMELYA  
Dr.ssa Francesca CIMINARI

## Gastroenterologia

Dr. Alberto DAMIANI

## Ginecologia

Dr. Francesco CIATTAGLIA  
Dr.ssa Monia NARDI  
Dr. Alberto Maria SCARTOZZI  
Dr. Claudia Maria CURZI  
Dr. Luca BURATTINI

## Isteroscopia

Dr. Francesco CIATTAGLIA  
Dr.ssa Claudia Maria CURZI  
Dr. Luca BURATTINI

## 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. Emanuele SIMONETTI

## Medicina Sportiva

Dr. Pietro PETRUZZI  
Dr. Luciano CORCHIA  
Dr.ssa Valeria BALDUCCI

## Neurochirurgia

Dr. Jacopo LENZI  
Dr. Federico CAPORLINGUA

## Neurologia

Dr. Michele PANICCIA

## Neuroradiologia

Dr. Giuseppe TANFANI

## Nutrizionista

Dr. Cladio CORALLINI  
Dr.ssa Cristiana DELLA PERUTA  
Dr.ssa Sonia BOLOGNESI

## Oculistica

Dr. Edoardo STAGNI

## Ortopedia

Dr. Giovanni BECCARISI  
Dr. Emanuele LUPETTI  
Dr. Piergiorgio PIRANI  
Dr. Antonio TORELLA  
Dr. Giulio CASTELLANI  
Dr. Leonidas KONTOCHRISTOS

## Osteopatia

Dr. Alessandro ACCORSI  
Dr. Luca CARESTIA

## Otorinolaringoiatra

Dr. Giorgio ZARACA  
Dr.ssa Rosanna NASINI  
Dr. Federico GIOACCHINI

## Ozonoterapia

Dr. Michel MALLARD

## Pediatria

Dr. Rolando GAGLIARDINI

## Podologia

Dr. Daniele VENDITTI

## Psicologia - Psicoterapia

Dr.ssa Caterina MAZZONI  
Dr.ssa Rachele MARINI  
Dr. Giuseppe TORTI  
Dr.ssa Rita GIACCONI  
Dr.ssa Melissa ZENGARINI

## 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. Redi CLAUDINI  
Dr. Piero RONCHI  
Dr. Andrea FABIANI  
Dr. Angelo CAFARELLI



## LE NOSTRE SEDI

### PORTO SANT'ELPIDIO (FM)



La Fenice: nel tuo territorio  
per accompagnarti in un percorso di salute.

### CIVITANOVA MARCHE (MC)

NUOVA  
APERTURA



Due centri medici all'avanguardia con macchinari di ultima generazione,  
visite specialistiche e innovative prestazioni diagnostiche  
senza liste di attesa e a costi contenuti.

Un team di professionisti qualificati, sempre disponibili ed attenti  
alle esigenze dei pazienti, con servizi di diagnostica,  
specialistica ambulatoriale, fisioterapia e chirurgia ambulatoriale.

# Pianeta terra chiama adolescente! Adolescenza: cosa succede?

**dott.ssa Rita Giacconi**



ccolo! Il momento nel quale la coppia genitoriale pensa: "ci siamo, siamo già in piena adolescenza". E in un attimo riaffiorano alla mente racconti spaventosi di chi ci è già passato.

Qualcuno parla di "terremoto adolescenza" e l'immagine non è certo idilliaca: urla, conflitti, silenzi, deserto.

Un terremoto è distruzione...e un adolescente? Un adolescente invece è creazione allo stato puro.

L'adolescenza è una terra di mezzo una volta lasciato il pianeta dell'infanzia per comprendere, esperienza dopo esperienza, come sbarcare sul pianeta terra, nel mondo degli adulti. In questa terra di mezzo c'è nebbia, con qualche schiarita di tanto in tanto.

Perché quell'adolescente ricorda benissimo il luogo dal quale viene, ma non conosce la terra di mezzo, tanto meno il pianeta terra, se non per sentito dire. Vede quel corpo che lo ha accompagnato per molti anni trasformarsi giorno dopo giorno, percepisce pensieri e interessi nuovi, non ancora ben definiti. Se da un lato non vede l'ora di sbarcare di diritto nel mondo degli adulti, dall'altro si aggrappa disperatamente al sicuro, caldo e accogliente pianeta infanzia.

In questa fase di vita, si è chiamati ad assolvere nuovi e fondamentali compiti, uno tra tutti quello di "separarsi" dalle proprie figure genitoriali per poter costruire e diventare se stesso. Non parliamo di una separazione fisica, concreta, ma di una separazione mentale. Durante l'infanzia infatti la mamma e il papà sono considerati esseri onnipotenti, i loro occhi mediano la lettura

della realtà, sono custodi indiscussi del pianeta fin lì conosciuto. La naturale tendenza a crescere ed evolvere proietta inevitabilmente l'adolescente nel futuro: per avvicinarsi chiede, spesso a gran voce, di poter iniziare ad osservare quel mondo nuovo e sconosciuto con i propri occhi, sebbene ancora un po' fragili e inesperti. Ed è qui che entra in scena il co-protagonista di tutta questa vicenda: la terra di mezzo è densamente popolata dal gruppo di coetanei, così simili tra loro da rappresentare un'oasi protetta, nel quale poter essere quel me stesso che ancora non sono, nel quale poter cercare conferme su ciò che vedono i miei occhi.

E poi ci sono quei quattro occhi che dal mondo degli adulti osservano questo caos creativo: la nostalgia per quel piccolo essere che ora invece indossa larghe felpe e appare spesso imbronciato, chiuso nella sua stanza o con la testa tra la nebbia, sempre pronto a dire "no", ad opporsi a consigli, direttive e abbracci.

Anche la coppia genitoriale in questa fase del ciclo vitale è chiamata a rispondere a un decisivo e fondamentale compito: quello di permettere, con occhi attenti che osservano da lontano e colmi di fede e speranza, che quel piccolo essere attraversi la terra di mezzo, allontanandosi sempre un po' di più.

Sentimenti ed emozioni ambivalenti possono accompagnare questa traversata: l'orgoglio per la crescita del figlio e delle sue abilità e competenze, la speranza che quel figlio diventi un adulto emancipato ed indipendente possono coesistere con la nostalgia del vecchio, con le ansie e le preoccupazioni per il suo viaggio verso l'autonomia, con il disorientamento di fronte a questo "nuovo" e quasi sconosciuto essere vivente.

L'adolescenza è un caos creativo che coinvolge tutto il nucleo familiare: lasciare andare qualcosa di vecchio, per costruire qualcosa di nuovo.

E allora come poter rendere questo caos davvero creativo? Come integrare il vecchio con il nuovo? Non esistono mappe e cartine, ma per anni quei quattro occhi e quelle quattro braccia hanno costruito le fondamenta di un solido ponte, che ora qualcuno sta attraversando. Quell'adolescente camminerà a passo incerto su quel ponte, fino al pianeta terra, voltandosi, di tanto in tanto, con la fiducia di poter scorgere, tra la nebbia, quei quattro occhi attenti e fiduciosi che dall'altro lato osservano, fanno il tifo, pronti, se necessario, ad intervenire con fermezza per correggere la rotta. E, finita la traversata, ci si ritroverà sullo stesso pianeta. Ognuno con il suo progetto di vita. 

# Tremore neurogeno

dott. **Gianmarco Morlacco**

## Che cos'è il Tremore Neurogeno ?

Per spiegare il tremore neurogeno possiamo fare l'esempio di tutte quelle situazioni in cui avvertiamo una reazione improvvisa di fronte ad una situazione di panico o ansia. Quel tremolio totalmente incontrollabile che si manifesta spontaneamente si chiama Tremore Neurogeno e sia nel mondo umano che in quello animale (ad esempio nella fuga da un predatore) sembra essere la risposta più naturale per ripristinare il benessere fisico e mentale in seguito ad un forte stress.



**A ottobre 2020 ricorrono i  
40 anni del mese della prevenzione!**

**Tale campagna informativa si è dimostrata  
fondamentale per la diffusione nella  
popolazione di abitudini e metodi che  
hanno portato a un miglioramento della  
salute orale.**

**In questo mese, prenota una  
visita di controllo dall'odontoiatra**

***La bocca  
è lo specchio della tua salute!***

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

**SERVIZI**  
Conservativa

**Ortodonzia** per adulti e bambini

Pedodonzia  
Chirurgia orale  
Parodontologia  
Implantologia  
Protesi fissa e mobile  
Igiene orale e profilassi

Estetica dentale e periorale  
Sbiancamento dentale con laser  
Radiologia  
(RX Endorali, OPG, Teleroadiografie  
digitali e basso dosaggio)  
Telecamera endorale

**SEDI** **TOLENTINO**  
via Don Minzoni, 1  
tel. 0733 972379

**SFORZACOSTA**  
via Tano, 62  
tel. 0733 202619

**MONTECASSIANO**  
via Mainini, 79  
tel. 0733 598992

Viene definita come un'esperienza somatica primordiale, che ha origine nel processo naturale del sistema naturale del sistema di memoria procedurale del cervello. Il cervello cioè apprende come rilasciare la tensione in situazioni stressogene per resettare il nostro Sistema di adattamento e ripartire con nuove energie.

L'origine del tremore neurogeno sebbene possa essere facilmente circoscritta all'ambito psicologico umano, è in realtà di tipo fisiologico. In presenza di un forte stress o di un trauma, nel corpo viene a presentarsi una reazione biochimica spontanea che procura una contrazione muscolare del corpo per poterla sciogliere.

Quando per questioni di sovraccarico emotivo o affaticamento il processo viene bruscamente interrotto prima del suo completamento, si ha il rischio di imbattersi nello sviluppo di problemi cronici o più in generale, in complicazioni fisiche che avranno ripercussioni anche sulla sfera psicologica dell'individuo e sul suo modo di affrontare i problemi con il giusto atteggiamento mentale.

### Come si svolge la seduta?

La seduta per stimolare il Tremore neurogeno consiste nel mantenimento di semplici posture e posizioni (Stress Position) che mi permettono di stimolare e stressare delle catene muscolari profonde riducendo quindi il controllo inibitorio. In particolare si andrà a stimolare in prima battuta i muscoli Psoas e Diaframma, che sono quei muscoli che si attivano per primi in seguito ad uno stress esterno (attacco → fuga) ma anche da un'emozione positiva e sono infine quei muscoli che si bloccano o si stressano cronicamente dai traumi passati e futuri.

L'esercizio del tremore neurogeno è una tecnica strettamente collegata agli studi della Posturologia e alle tecniche di Bioenergetica.

L'induzione di vibrazioni miofasciali, stimolano la coscienza dello schema corporeo e l'abbandono delle difese caratteriali con conseguente modulazione dell'asse dello stress e dell'ipertono muscolare cronico.

Utilizzo questa tecnica in tutte quelle situazioni dove il paziente lamenta problematiche che pos-

sono essere connesse a Stress Cronico e in particolare è indicata per coloro che soffrono di problemi del sonno, dolori articolari cronici, che praticano Sport in modo intensivo o che abbiano subito traumi di qualsiasi genere (guerre, disastri naturali, violenze ecc.).

Questa tecnica può essere abbinata a qualsiasi altro trattamento che miri a ristabilire il riequilibrio della funzione del corpo.

Di solito le sedute si strutturano per una durata massima di 40 minuti con una cadenza di una seduta settimanale o massimo due. Si segue il principio della gradualità e si personalizza la seduta a seconda del tipo di problema che la persona presenta.

Quindi ripercorrendo il cammino naturale del nostro corpo che reagisce spontaneamente a un trauma o una situazione di forte stress, si ha la possibilità non solo di rilassarsi in maniera profonda e completa, ma di provare uno stato di benessere difficile da raggiungere con altre metodologie.

Sono stati infine evidenziati effetti benefici anche in soggetti Fibromialgici.



# Oncologia integrata: una possibilità reale che può fare la differenza

**dott. Michele Gardarelli**



1  
a Medicina Integrata sta guadagnando spazio nell'ambito della gestione delle malattie croniche come quelle reumatiche ed è ormai una realtà consolidata in ambito oncologico, grazie ad evidenze di efficacia in continua crescita ed esperienze sul campo sempre più convincenti che hanno portato a coniare il termine ONCOLOGIA INTEGRATA.

Numerose realtà scientifiche di livello mondiale, come il MEMORIAL SLOAN-KETTERING CANCER CENTER di New York e, in Italia, il Centro di Medicina Integrata di Pitigliano, erogano prestazioni di Oncologia integrata con risultati documentati e soddisfazione di pazienti e sanitari. Chiariamo subito che non si tratta, ovviamente, della obsoleta Medicina alternativa in contrapposizione con la Medicina convenzionale, bensì, di Medicina Integrata cioè dell'armonizzazione di cure "naturali" con il percorso di cura convenzionale.

In Oncologia è sempre più diffuso questo approccio integrato che può essere un valido supporto per il malato, durante e dopo il percorso terapeutico prescritto dallo specialista oncologo. La massima attenzione, in tutto ciò, è dedicata alle possibili interazioni farmacologiche, al fine di non ridurre l'efficacia e non aumentare la tossicità delle terapie convenzionali. L'Oncologia Integrata può migliorare la qualità di vita, ridurre gli effetti indesiderati dei farmaci chemioterapici e quindi migliorare anche l'adesione al percorso terapeutico che, tanto più è portato a termine in maniera completa e nei tempi previsti, tanto più è efficace.

Si stanno pubblicando, inoltre, lavori su un aspetto molto interessante: migliorando la qualità di vita, può aumentare la sopravvivenza. Integratori alimentari e Fitoterapia possono ridurre l'intensità di vampate di calore, stanchezza, dolore, disturbi dell'umore, neuro-

patie, edemi, deglutizione dolorosa ed altre problematiche che possono manifestarsi dopo gli interventi chirurgici in seguito a chemioterapia e ormonoterapia. Ecco quindi che, ad esempio, GLUTATIONE, Q10, CURCUMA, SULFORAFANO, GYNOSTEMMA, BETA-CARIOFILLENE, DESMODIO, FUNGHI MEDICINALI e CANNABIS TERAPEUTICA possono essere validi alleati durante il percorso di cura. Nella mia esperienza, spesso, gli oncologi sono diffidenti nei confronti di questi approcci integrati: è un atteggiamento che comprendo. Si vuole infatti difendere il paziente da fake-news e da possibili interazioni farmacologiche che potrebbero ridurre l'efficacia delle cure necessarie. Tuttavia ci tengo a sottolineare che l'Oncologia Integrata è una possibilità davvero preziosa e penso che il prossimo futuro vedrà, sempre di più la collaborazione costruttiva tra oncologi e medici formati in Oncologia integrata come già avviene negli Usa. 📌

**PRIVATA***A***SSISTENZA**<sup>®</sup>



# ECG A DOMICILIO ANZIANI MALATI E DISABILI

**A**

Elettrocardiogramma con apparecchiature di ultima generazione e rilascio refertazione immediato.

Assistenza domiciliare, ospedaliera ad anziani, malati e disabili con infermieri e operatori qualificati.

**REPERIBILITÀ 24 ORE SU 24 TUTTI I GIORNI DELL'ANNO**

**MACERATA**

**0733 233300**

Corso Cairoli, 151

**CIVITANOVA MARCHE**

**0733 770048**

Via Dante Alighieri, 6

**FERMO**

**0734 620135**

Via Medaglie d'Oro, 9

**CHIAMACI ORA  
RISPONDIAMO  
SEMPRE**

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



## SERVIZI SOCIO-SANITARI QUALIFICATI A DOMICILIO, PERCHÉ SCEGLIERCI

**Privatassistenza** significa poter contare in ogni momento su una seria organizzazione al servizio di chi ha bisogno di aiuto ed attiva da **oltre 20 anni** nella **Marche**.

### Cosa comporta, oggi, l'assistenza domiciliare?

La domiciliazione del paziente è un mezzo per salvaguardare l'autonomia degli individui garantendo la propria permanenza all'interno del nucleo familiare e della propria residenza durante il processo di cure, con tutti i benefici umani che questo comporta. Molte sono le professioni che possono essere coinvolte e in maniera diversificata come l'infermiere, il fisioterapista e moltissimi altri professionisti del settore, portando ognuno un proprio contributo specifico.

**Per poter ricevere le cure all'interno della propria abitazione, in un ambiente amichevole e familiare, circondati dai propri cari e conservando gran parte delle normali abitudini, Privatassistenza rappresenta la soluzione più piacevole, in grado di rendere ogni avversità molto più semplice da affrontare.**

I servizi principali che possono essere richiesti con una semplice telefonata sono assistenza diurna e/o notturna, prestazioni infermieristiche quali iniezioni, flebo, medicazioni, oltre al servizio di **Trasporto assistito per coloro che hanno difficoltà nello spostarsi**. Il centro utilizza infatti automezzi attrezzati con pedana sollevatrice.

**Privatassistenza**, inoltre, offre il servizio di **elettrocardiogramma** che consente di espletare indagini diagnostiche direttamente **presso il domicilio del paziente**.

### MODALITÀ

Il paziente contatta il Centro Privatassistenza di Macerata, Civitanova Marche o Fermo, reperibile 24 ore su 24, per concordare l'appuntamento che normalmente viene fissato entro le 24 ore successive; L'Infermiere raggiunge il domicilio del paziente, esegue la prestazione ed in tempo reale, tramite il sistema di telemedicina, rende disponibile l'immagine al **Cardiologo che la referta entro 20 minuti**.

Il servizio è rivolto a tutti e **CONSIGLIATO** ai pazienti per i quali la mobilitazione può risultare rischiosa e/o difficoltosa: pazienti allettati, immunodepressi, con deficit psicofisici, geriatrici, traumatizzati, neonati, oncologici etc...

### VANTAGGI

**Sanitario:** Nessun rischio correlato al trasporto e all'ospedalizzazione (contagio, traumi e stress psicofisici, movimentazioni dolorose);

**Economico:** Nessun costo relativo al trasporto in ambulanza e/o correlato alla perdita di giornate di lavoro per chi si prende cura del paziente.

**Relazionale ed umano:** Riduzione dello stress in carico al paziente che potrà essere assistito in un contesto a lui familiare;

**Logistico:** Immediata disponibilità dei referti resi disponibili attraverso il portale informatizzato.

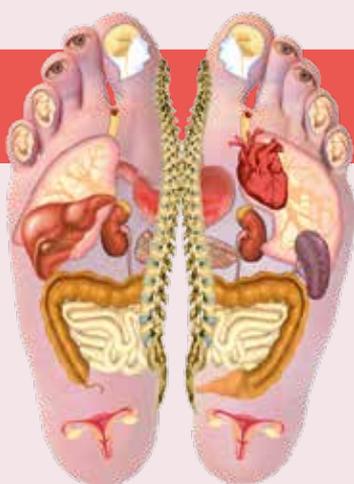
**ASSISTENZA DOMICILIARE  
E OSPEDALIERA**  
AFFIDATI AI PROFESSIONISTI QUALIFICATI  
**PRIVAT ASSISTENZA**

# Cervicale e riflessologia plantare

**Marisa Rubini**

Quante volte abbiamo incontrato un amico a cui abbiamo chiesto: "Come va?" E quante volte abbiamo ricevuto questa risposta: "È da un po' che mi sento completamente distrutto... ho una cervicale da far paura!" Oggi sembra la normalità, in realtà è una patologia oltre che dolorosa anche invalidante. È spesso la motivazione principale che causa assenza dal lavoro. Di solito si ricorre al famoso cortisone o agli antidolorifici che alla fine diventano "fedeli amici". Iniziamo a capire bene di cosa stiamo parlando. La cervicale colpisce una larga fascia della popolazione attuale. Qualunque persona ne può soffrire e purtroppo a qualsiasi età. Le cause possono essere molteplici... Lavoro, una postura sbagliata, può svilupparsi anche a seguito di squilibri emotivi che possono incidere e stressare la muscolatura del collo. Anche guardare di continuo un computer o un cellulare può indurre a questo tipo di disturbo. La cervicalgia quindi può riguardare i

muscoli o le vertebre cervicali e i dischi vertebrali. Colpisce la parte più alta della colonna ed è formata da un gruppo di sette vertebre, praticamente le più piccole della spina dorsale. Le prime ad essere colpite sono l'Atlante e l'Epistrofeo che sorreggendo il capo, sono anche le prime ad infiammarsi provocando altresì vertigini, nausea e cefalea, irradiando il disturbo anche ad una o entrambe le braccia. Anche in questo caso la riflessologia offre un valido aiuto, se non altro per cercare di allontanare, finché si può, quei farmaci che, se anche utili, andrebbero sempre assunti con parsimonia. Un consiglio? Non sottovalutate il problema e soprattutto non adottare il classico "fai da te" ma affidatevi a mani esperte... Namastè.



**MARISA RUBINI**  
Riflessologia plantare

Macerata, Viale Piave 58

**377 2659216**

**379 1567939**

marirubini2012@libero.it

*2* *rostri piedi...*  
*in buone mani.*

# 5 nemici del vostro sistema immunitario

dott. Boris Hruškovič

immunità indebolita è un problema serio per il corpo, che si fa conoscere in modo poco appariscente. Non dobbiamo ammalarci subito, ma insonnia, perdita di appetito, scarsa guarigione delle ferite o eczema sono i primi sintomi evidenti. Ecco cinque pericolosi nemici dell'immunità.

## 1. Sonno irregolare

Le persone che lavorano a turni o le madri che allattano non riescono avere un sonno regolare e sono particolarmente a rischio. In uno studio del 2016, i ricercatori dell'Università di Cambridge hanno scoperto che le persone sono fino a dieci volte più suscettibili alle infezioni dopo il tramonto che al mattino, poiché le difese immunitarie sono più efficaci al risveglio e al mattino. "Il cervello e il sistema immunitario hanno bisogno di riposare dal tramonto all'alba, il corpo umano è come un orologio. Già le nostre bisnonne sapevano che un sonno sufficiente può regolare la nostra immunità indebolita", afferma l'immunologo Dr. Boris Hruškovič.

## 2. Alcool

Si dice che un bicchiere di vino sia innocuo, ma è certo che il consumo regolare anche di una piccola quantità o il consumo occasionale di una maggiore quantità di alcool, provoca danni agli organi e ai tessuti e un indebolimento generale del sistema immunitario.

## 3. Poco movimento

L'esercizio fisico e la salute vanno di pari passo. L'immunità riguarda l'equilibrio nel corpo e aiuta anche a garantire un movimento regolare, che rafforza il corpo, accelera l'escrezione di sostanze nocive dal corpo e, al contrario, soddisfa il



corpo e lo riempie di ormoni della felicità: le endorfine. Non è necessario allenarsi per una maratona o sollevare pesi incredibili, una semplice passeggiata regolare è un ottimo esercizio che riesce a tenere in forma il nostro sistema immunitario.

## 4. Antibiotici

L'uso di alcuni tipi di farmaci spesso risolvono un problema acuto nel corpo, ma allo stesso tempo indebolisce il sistema immunitario distruggendo i batteri benefici che albergano nel nostro intestino formando il cosiddetto microbiota intestinale. L'uso frequente o a lungo termine di antibiotici può essere causa di un'immunità indebolita. Allo stesso tempo, un'immunità debole (per vari motivi) è uno dei motivi per cui siamo malati e perché utilizziamo antibiotici. Si va ad innescare così un pericoloso circolo vizioso.

## 5. Stress e paura

Anche provare un grande stress o paura è un tramo per il nostro organismo e di conseguenza per il nostro corretto funzionamento del sistema immunitario. Il paradoss-

so è che, ad esempio, la continua paura di contrarre una malattia, ad esempio COVID-19, può indebolire il sistema immunitario in modo che il virus alla fine riesca più facilmente ad infettarci.

Non solo in autunno, ma tutto l'anno, soprattutto in questo particolare periodo a causa del COVID-19, c'è la necessità di stimolare il nostro sistema immunitario tramite esercizio fisico, sonno regolare, dieta equilibrata e con le vitamine ed altri integratori alimentari.

Oltre alla vitamina C elemento fondamentale per il nostro sistema immunitario, il Beta Glucano può essere utile agendo sinergicamente con essa: l'estratto di fungo di *Pleurotus Ostreatus*, che è ben tollerato da piccoli e grandi, non è tossico e non ce rischio di sovradosaggio. Più pura è la forma dell'integratore alimentare, più esso risulta efficace.

In definitiva l'immunologo dr. Boris Hruškovič ci consiglia di fare una adeguata dieta, un discreto movimento e assumere integratori che siano immunostimolanti per la prevenzione a tante patologie tra cui quelle di natura virale.





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

**Orari di apertura:  
Lunedì-Venerdì  
9,30-12,30 / 16,00-19,30  
Sabato  
16,00-19,30**



**Borgo Sforzacosta 98 - Macerata - Tel. 380.3508516**



*Elixir*

www.elixyr.it - Seguici su   
Anno VII numero 26  
Settembre 2020  
Copia omaggio

**Editore**

Alberto Gagliardi  
Via Natali 35/B - 62100 Macerata  
info@elixyr.it  
Tel. 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  
Valeriy Gomelya  
Andrea Fabiani  
Rita Giacconi  
Gianmarco Morlacco  
Michele Gardarelli  
Marisa Rubini  
Boris Hruškovič

Questa non è una testata medica, le informazioni fornite da questo magazine hanno scopo puramente informativo e sono di natura generale; esse non possono sostituire in alcun modo le prescrizioni di un medico o di altri operatori sanitari abilitati a norma di legge. Le nozioni sulle posologie, le procedure mediche e le descrizioni dei prodotti presenti in questo periodico hanno un fine illustrativo e non consentono di acquisire la necessaria esperienza e manualità per la loro pratica o il loro uso. Se ti sono state prescritte delle cure mediche ti invito a non interromperle né modificarle, perché tutti i suggerimenti che trovi su Elixir devono essere sempre e comunque confrontati con il parere del tuo medico curante.



**Natures Beta Glucan 500**  
La migliore protezione  
per i malanni dell'inverno

*Disponibile in tutte le farmacie  
e erboristerie*

Importato e distribuito da Artep:  
Borgo Sforzacosta 98 (Macerata) - tel. 380 3508516



Laboratorio Analisi Cliniche

1974 ★ 2014

IL FUTURO CON 40 ANNI DI STORIA

**PRO**fessionalità  
**AV**anguardia  
**IS**tituzione

---

**vicino a te** da tutta una vita... **per la vita.**

BIOCHIMICA EMATOLOGIA TOSSICOLOGIA  
BATTERIOLOGIA IMMUNOMETRIA

**PROAVIS**

Laboratorio Analisi Cliniche

62100 MACERATA Via Oreste Calabresi 5/A  
T.0733.262019 F.0733.271675 PROAVIS.IT [proavis@proavis.it](mailto:proavis@proavis.it)

Direttore sanitario: dr. Alberto Poloni