

**copia omaggio**

# *Elixir*

*Benessere come stile di vita*

**IN QUESTO NUMERO**

**IGIENE OCULARE**

**LA PREVENZIONE UROLOGICA  
NELL'UOMO**

**ORECCHIO E MARE**

**QUANTI CAFFÈ AL GIORNO?**

**FASCITE PLANTARE**

**L'ALIMENTAZIONE  
DEL GATTO**

**SESSO E PROBLEMI  
DI COPPIA**

# PrivatAssistenza



## MONITORAGGIO CON DOMOTICA

Vuoi garantire una maggiore sicurezza ad un tuo familiare anziano, malato o disabile che vive da solo?

Abbiamo attivato un nuovo **servizio**

**di telemonitoraggio** che, grazie a sensori e rilevatori, **controlla lo stato di salute del tuo caro** e le condizioni ambientali in cui si trova senza l'utilizzo di telecamere, quindi nel rispetto della sua privacy.

### Come funziona?

Se viene rilevato un **potenziale pericolo** dai sensori ambientali (temperatura, fumo, gas, allagamento), dai rilevatori di movimento e caduta oppure se viene premuto il pulsante di aiuto, la centralina informa immediatamente, affinché si possa intervenire tempestivamente.



## TELECARDIOLOGIA E DIAGNOSTICA

Il servizio di **Telecardiologia** permette di effettuare controlli per una **prevenzione efficace** o per un monitoraggio delle patologie cardiovascolari. È possibile eseguire, **comodamente a domicilio**, senza tempi di attesa e costi di spostamento, con referto cardiologico immediato:

- **elettrocardiogramma**
- **holter cardiaco**
- **holter pressorio**

Attraverso personale medico competente e adeguatamente specializzato, inoltre è possibile effettuare **ECOGRAFIE a domicilio** attraverso apparecchi di ultimissima generazione.

MACERATA

**0733 233300**

Corso Cairoli, 151

CIVITANOVA MARCHE

**0733 770048**

Via Dante Alighieri, 6

FERMO

**0734 620135**

Via Medaglie d'Oro, 9

## editoriale



Il periodo estivo è sinonimo di vacanze, ma non dimentichiamoci che la salute non va in ferie. È importante prendersi cura della propria salute tutto l'anno, compresi i periodi di vacanza o di riposo. Mi permetto pertanto di fare alcune considerazioni da tenere a mente durante questo periodo. Cerchiamo di mantenere una dieta sana ed equilibrata, bilanciando gli alimenti ricchi di nutrienti con occasionali indulgenze, ma dobbiamo fare

attenzione a non esagerare con cibi ricchi di grassi saturi, zuccheri e sale. Dobbiamo cercare di rimanere attivi, pianificando attività fisiche come passeggiate, nuoto, escursioni o semplici esercizi. L'attività fisica non solo ci aiuta a mantenerci in forma, ma migliora anche l'umore e il benessere generale. È importante garantire un riposo sufficiente. Cerchiamo di mantenere una routine di sonno regolare e dedicare il tempo necessario al riposo e al recupero. Solitamente durante le vacanze trascorriamo molto tempo all'aperto, assicuriamoci pertanto di proteggerci dai raggi solari dannosi. Indossare un cappello, occhiali da sole e indumenti protettivi per prevenire scottature e danni alla pelle e una buona protezione in spiaggia con crema solare, è sicuramente il miglior modo per evitare problemi cutanei. Mai dimenticare di bere per mantenerci costantemente idratati, soprattutto se ci troviamo in luoghi caldi o se svolgiamo attività fisiche. Consigliato inoltre di ridurre al minimo il consumo di bevande zuccherate o alcoliche, in quanto possono aumentare il rischio di disidratazione. Inoltre, le vacanze possono essere un momento per rilassarsi e rigenerarsi, ma possono a volte causare momenti di stress e pressione. In tal caso prendiamoci del tempo per praticare tecniche di gestione dello stress, come la meditazione, la respirazione profonda o l'esercizio di rilassamento. In vacanza spesso si frequentano posti nuovi dove si incontrano una molteplicità di persone, ricordiamoci sempre di seguire le buone pratiche di igiene, come il lavaggio regolare delle mani, l'uso del disinfettante per le mani e l'attenzione alla pulizia degli alimenti, in particolar modo in paesi con abitudini alimentari diverse dall'abituale. Ricordiamoci che mantenersi in salute tramite la prevenzione è un impegno quotidiano, indipendentemente dal periodo dell'anno o dalle attività che stiamo svolgendo. Assicuriamoci di prenderci cura di noi stessi e della nostra salute in modo coerente per godersi al meglio ogni momento della nostra vita. Grazie alla consapevolezza dell'importanza della salute di ogni persona, il Centro Medico Diagnostico La Fenice di Porto Sant'Elpidio e di Civitanova Marche sono costantemente aperti tutto l'anno, senza alcuna chiusura per ferie. Questo al fine di garantire tutti i servizi diagnostici, terapeutici e riabilitativi in qualsiasi momento, il tutto sempre con il massimo della qualità, professionalità e velocità.

*Alberto Gagliardi*

## sommario

- 4 Igiene oculare
- 6 La prevenzione urologica nell'uomo
- 8 Orecchio e mare
- 10 La propria stazione meteorologica
- 13 Mammografia 3D
- 19 Pillole di salute
- 20 L'abuso di alcol: effetti, rischi e strade verso il recupero
- 22 Quanti caffè al giorno?
- 24 Fascite Plantare
- 26 L'alimentazione del gatto
- 28 Sesso e problemi di coppia
- 30 Il tè Matcha



**biogreen**  
negozi biologico

[biogreen.bastarelli@tiscali.it](mailto: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 677411



# Igiene oculare



dott. **Marcello Stagni**  
*CEO StAros Pharma*

**N**ell'ultimo secolo è progressivamente aumentata la sensibilità, in tutte le popolazioni del mondo, verso un principio di IGIENE generale, individuale e specifica nell'individuo stesso. Dalla Prima guerra mondiale, le pandemie influenzali sono state la spinta verso pratiche igieniche sempre più valide.

Non solo, i principi di Sanità moderna e lo sviluppo di tecniche chirurgiche e diagnostiche hanno spinto le modalità di Igiene generale ed individuale a tecniche di elevato livello organizzativo ed applicativo.




“Il film lacrimale è un prezioso fluido con caratteristiche chimiche, che dalla nascita bagna la cornea permettendo la sua nutrizione.”

Lo abbiamo visto con la recente pandemia di COVID che ha e continua a esercitare un forte complessità di regole: le mascherine, la disinfezione continuativa delle mani, l'uso di sostanze battericide e virucide, il cui uso in realtà non è finito in diversi ambiti lavorativi e in molti Paesi del mondo. L'impiego continuativo di mascherine ha indotto una vera e propria patologia oculare, insieme a diverse altre condizioni preesistenti di condizionamento climatico (ambienti di ogni tipo, veicoli ecc.), in quanto i flussi d'aria a temperatura e umidità modificata influenzano negativamente il film lacrimale.

Il film lacrimale è un prezioso fluido con caratteristiche chimiche, quali quantitative, che dalla nascita bagna la cornea permettendo la sua nutrizione (visto che non ha sangue), la sua difesa da agenti fisici, chimici e batteriologici e la sua conformazione geometrica che influisce sulla capacità visiva (vizi refrattivi).

A tal motivo si è sviluppato l'uso di prodotti utili a mantenere funzionale il comparto oculare, occhi e palpebre, al fine di contrastare le condizioni ambientali e comportamentali: soluzioni oftalmiche, i cui principi attivi migliorano lo status della cornea, e garze, imbibite di principi attivi che curano le condizioni palpebrali alterate.

Tra i tanti prodotti in commercio, quasi tutti a base di lubrificanti (acido ialuronico o derivati della cellulosa), identifico per efficacia quelli che contengono l'EGCG, sostanza naturale contenuta nel tè verde, che ha un'importante attività antiossidante e antinfiammatoria/analgesica. Sia la soluzione oftalmica, idonea anche per chi è portatore di lenti a contatto, che le garze per la detersione e cura delle palpebre (che tanto influiscono con l'ammiccamento al benessere degli occhi), sono i prodotti più moderni per realizzare una corretta igiene oculare e migliorare le condizioni funzionali dell'apparato visivo sottoposto agli stress sopracitati e nei postumi della moderna chirurgia oculare. 



# M

entre la visita dal ginecologo è diventata prassi comune per le giovani donne dopo l'inizio dei cicli mestruali (effettuata dal 60% - 70% delle ragazze), la prevenzione urologica non è ancora consolidata tra gli uomini in Italia. Secondo stime del Ministero della Salute, meno del 5% degli uomini sotto i 20 anni si sottopone a una visita urologica preventiva.

La salute urologica riveste un ruolo fondamentale nella vita di ogni uomo. L'urologia si occupa dello studio, della diagnosi e del trattamento delle patologie del tratto urinario e del sistema riproduttivo maschile.

La prevenzione urologica è di importanza cruciale per individuare precocemente eventuali patologie e adottare le misure necessarie per preservare la salute e il benessere dell'uomo. In questo articolo, esploreremo l'importanza della prevenzione urologica e i principali controlli da effettuare nel tempo.

Una delle principali patologie che colpisce gli uomini adulti è il cancro della prostata, che rappresenta la prima neoplasia per frequenza dopo i 50 anni. La prevenzione di questa patologia comprende esami periodici come il dosaggio del PSA (antigene prostatico specifico) e l'esplorazione rettale.

Questi esami consentono di individuare precocemente eventuali patologie della prostata come tumori, ipertrofia e prostatiti, favorendo un intervento precoce che porta quasi sempre alla guarigione e a una buona qualità di vita. Infezioni e calcolosi delle vie urinarie sono patologie comuni negli uomini.

Per prevenirle, è importante mantenere una buona igiene intima, evitare rapporti sessuali non protetti e bere a sufficienza per favorire l'eliminazione dei batteri attraverso le urine.

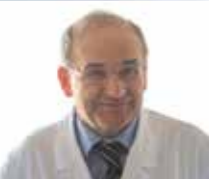
Inoltre, evitare la ritenzione urinaria e svuotare frequentemente la vescica può contribuire a ridurre il rischio di infezione. La disfunzione erettile è un'altra condizione urologica sempre più diffusa che può influire significativamente sulla qualità della vita degli uomini.

Per prevenire o gestire questa condizione, è importante adottare uno stile di vita sano, che includa una dieta equilibrata, attività fisica regolare e il controllo dei fattori di rischio come lo stress, l'obesità, il diabete e l'ipertensione. Inoltre, evitare l'abuso di alcol e tabacco può contribuire a ridurre il rischio di disfunzione erettile. La salute dei testicoli è un altro aspetto della prevenzione urologica.

I ragazzi dopo lo sviluppo puberale e gli uomini fino ai 40 anni dovrebbero eseguire regolarmente l'autoesame dei testicoli per individuare eventuali anomalie come noduli, ingrossamenti o cambiamenti nella forma.

In caso di anomalie testicolari, è importante consultare un urologo, in quanto la prevenzione precoce può aiutare a individuare tempestivamente condizioni come il cancro ai testicoli, le infiammazioni, le infezioni o il varicocele, che, se non trattati precocemente, possono portare a infertilità.

La prevenzione urologica è di fondamentale importanza per la salute e il benessere degli uomini. Attraverso visite urologiche periodiche, l'adozione di uno stile di vita sano e l'autoesame, gli uomini possono individuare precocemente eventuali problemi urologici e adottare le misure necessarie per affrontarli correttamente. La visita urologica rappresenta l'elemento chiave per prevenire patologie e mantenere un'ottima salute sessuale.



dott. **Giacomo Tucci**  
Urologo

“L'urologia si occupa dello studio, della diagnosi e del trattamento delle patologie del tratto urinario e del sistema riproduttivo maschile.”





# La prevenzione urologica nell'uomo





dott.ssa **Rosanna Nasini**  
Otorinolaringoiatra

# Orecchio e mare





**i**l mare se pur piacevolissimo per le vacanze e ricco di aspetti benefici per la salute di ogni individuo, può influire o causare alcune patologie dell'orecchio in modi diversi. Di seguito i disturbi più frequenti che possono essere generati dal nuoto o immersioni:

### 1. Otitis esterna (infezione dell'orecchio esterno)

L'acqua del mare contiene batteri, virus e altri microrganismi che possono causare infezioni dell'orecchio esterno. Pertanto, se si soffre di otite esterna o se si hanno ferite o abrasioni nell'orecchio esterno, è importante evitare di immergere completamente l'orecchio nell'acqua del mare per evitare il rischio di infezioni.

### 2. Orecchio del nuotatore

L'orecchio del nuotatore è una condizione caratterizzata dall'infiammazione del condotto uditivo esterno, spesso causata dall'acqua che rimane intrappolata nell'orecchio dopo il nuoto. L'acqua del mare può aumentare il rischio di sviluppare questa condizione, poiché contiene sali e altre sostanze che possono irritare il condotto uditivo.

### 3. Orecchio medio e pressione dell'acqua

L'immersione in acqua, compreso il mare, può influire sulla pressione dell'orecchio medio. Quando si scende in profondità o si emerge dall'acqua, i cambiamenti di pressione possono causare temporanei disturbi all'orecchio medio, come la sensazione di orecchie tappate o dolore. Questo fenomeno è noto come barotrauma dell'orecchio medio. Si consiglia di effettuare una regolazione della pressione dell'orecchio (ad esempio, masticare, deglutire o utilizzare manovre di valsalva) per alleviare tali disturbi. Per evitare di rovinare la vacanza, è importante prendere precauzioni per evitare l'ingresso di acqua nell'orecchio durante il nuoto o l'immersione, come ad esempio adottare alcune misure per proteggere il tuo orecchio durante l'esposizione all'acqua di mare:

#### A. Mantieni l'orecchio asciutto

Dopo essere stato a contatto con l'acqua di mare, assicurati di asciugare accuratamente le orecchie utilizzando un asciugamano morbido o inclinando la testa da un lato per permettere all'acqua di fuoriuscire.

#### B. Evita di immergere la testa

Se hai una predisposizione a infezioni dell'orecchio o problemi uditivi, potresti voler evitare di immergere completamente la testa nell'acqua di mare. In alternativa utilizza tappi o speciali device che impediscono l'ingresso dell'acqua.

#### C. Monitora eventuali sintomi

Dopo essere stato a contatto con l'acqua di mare, presta attenzione a eventuali segni di irritazione, dolore, prurito, arrossamento o secrezioni anomale nell'orecchio. Se noti questi sintomi, consulta un medico per una valutazione e un trattamento adeguati.

Seguendo le precauzioni sopra menzionate, si possono ridurre il rischio di andare incontro a tali problemi e goderti in tutta tranquillità la vacanza al mare, ma se sorgono problemi o fastidi all'orecchio in seguito al nuoto o immersioni, è bene rivolgersi ad un medico specialista: l'otorinolaringoiatra. Sarà immediatamente in grado di fornirvi una diagnosi ed una eventuale terapia per risolvere il problema.

# OFTAROS GARZE

## Garze detergenti perioculari

NOVITÀ

**OFTAROS GARZE** sono garze in cotone al 100%. Sono indicate per la pulizia e l'igiene delle palpebre, delle sopracciglia, delle ciglia e del viso da croste, cipse, cosmetici. Risultano indicate per una necessaria igiene peripalpebrale anche in presenza di allergie, infezioni, infiammazioni e nei postumi traumatici e chirurgici.

Tra i suoi principi attivi l'EPIGALLOECATECHINGALLATO (antiossidante/analgesico/antiinfiammatorio), la MELALEUCA OIL TEA TREE (antibatterico/antifungino indicato per blefariti ed acne), l'ALLANTOINA (cicatrizante per ulcere ed abrasioni), l'acido GLICIRRETICO (cicatrizante, antiinfiammatorio, antibatterico) e l'acido JALURONICO a basso peso molecolare per una migliore azione idratante del tessuto perioculare.

#### AVVERTENZE

Uso esterno: utilizzare solo sulla pelle integra, evitare il contatto diretto con la superficie oculare. Non disperdere nell'ambiente. Non utilizzare in caso di ipersensibilità o allergia individuale ad uno qualsiasi dei componenti. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso. Non usare dopo la data di scadenza chiaramente indicata sulla confezione esterna e sulla bustina.



### ISTRUZIONI PER L'USO



**1.** Con le mani ben pulite, aprire la bustina ed estrarre la garza.



**2.** Applicare la garza nella zona palpebrale, passandola delicatamente, in modo da permettere un'adeguata detersione, con asportazione delle secrezioni oculari, di cipse e di inquinanti (smog, pulviscolo, polveri, cosmetici ecc.).



**3.** Nel caso si presentassero secrezioni particolarmente persistenti o blefarite è consigliabile scaldare la busta chiusa per qualche minuto in acqua tiepida (40/50°C) e utilizzare poi la garza come impacco caldo massaggiando delicatamente.



**4.** Nel caso di edema è consigliabile raffreddare in freezer e applicare poi la garza aperta mantenendola in loco come impacco freddo.



**5.** Le garze sono monouso. Non utilizzare la stessa garza per entrambi gli occhi.

**StAros**  
pharma

# stAros pharma



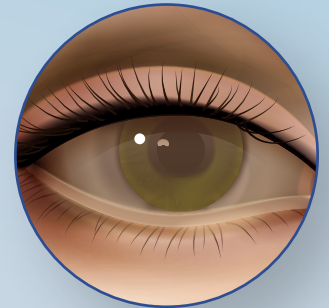
16 Garze

Igiene e Cura  
Periocularare,  
Lubrificante e  
Lenitivo



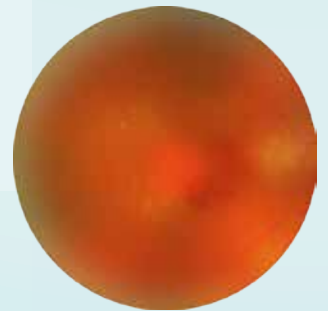
Soluzione  
oftalmica  
8 ml

Lenitivo,  
Lubrificante,  
Antiossidante  
Corneale



20 cpr/1050mg

Antiossidante  
Antidegenerativo  
Mitocondriale e  
Retinico  
**forma secca**



45 cpr/525mg



20 cpr/1330mg

Antiossidante  
Antidegenerativo  
Mitocondriale e  
Retinico,  
Protegge l'endotelio  
**forma umida**



45 cpr/665mg



# La propria stazione meteorologica



dott.ssa **Myroslava Styhar**  
Reumatologa

**S**e avete passato una notte insonne a massaggiare le ginocchia che facevano male, assicuratevi di portare con sé un ombrello. Sia gli anziani che i giovani diventano "meteorologi per difetto". In questo articolo cercheremo di individuarne il motivo.

## Perché le articolazioni reagiscono alle variazioni meteorologiche?

Di norma, le persone sane non avvertono alcun cambiamento nel corpo quando il tempo peggiora. Se si avvertono dolori articolari durante il tempo umido o un brusco calo della temperatura, il corpo segnala un problema che deve essere affrontato in tempo.

L'articolazione comprende il sacco articolare, la superficie delle ossa ed è permeata dalle terminazioni nervose. Le variazioni improvvise della pressione atmosferica modificano la pressione nella cavità articolare, irritandola. Ciò è accompagnato da un dolore caratteristico.

Per dare una definizione più specifica, la sindrome delle gambe senza riposo (RLS) è un disturbo sensomotorio che si manifesta con delle sensazioni spiacevoli nella regione che va dal ginocchio al piede. Le persone che soffrono di questa malattia descrivono le loro sensazioni in modi diversi, ad esempio come se delle scosse elettriche stessero perforando le loro gambe, sensazioni di bruciore, tremori, formicolii, ecc. Vale la pena di notare che il problema diventa più intenso quando gli arti sono a riposo, e per questo motivo i sintomi compaiono più spesso di notte.

Non può esserci dolore senza una causa. Se le gambe fanno male quando cambia il tempo, significa solo che il corpo sta segnalando l'inizio di una malattia.

**Quali malattie possono causare i dolori articolari in caso di cambiamento**

## Le misure di prevenzione comprendono anche:

- evitare l'uso di alcolici, fumo, caffè (massimo 2 tazze al giorno);
- camminare quotidianamente a ritmo sostenuto;
- assunzione di multivitamine, acido folico;
- procedure di rilassamento prima di andare a letto sotto forma di bagni caldi, massaggi e stiramento delle gambe al muro per un massimo di 20 minuti.



## Esiste una serie di raccomandazioni che possono alleviare in modo significativo i sintomi:

- evitare i prodotti contenenti la caffeina;
- prima di andare a letto, un bagno caldo ai piedi o un massaggio riscaldante;
- limitare l'alcol;
- massaggio con vibrazioni;
- magnetoterapia;
- riflessologia;
- darsonvalizzazione delle tibie;
- l'alimentazione a base di calcio e massaggi prima di andare a letto aiutano a risolvere i crampi;
- se la causa della sindrome delle gambe senza riposo è l'osteocondrosi, vi verrà prescritta la fisioterapia;
- calze speciali, venotonici, ginnastica speciale e pomate aiutano a gestire le vene varicose.



### del tempo?

Se le articolazioni delle gambe fanno male regolarmente e i sintomi peggiorano col tempo, questo indica la possibile presenza di malattie come artrite, artrosi, osteocondrosi, trombi e problemi vascolari.

### Cosa fare e da quale medico farsi visitare?

Se si prova dolore dopo una lesione, una contusione o un sovraccarico, bisogna rivolgersi a un traumatologo.

Se il dolore si presenta, secondo voi, senza alcun motivo, dovrete consultare un reumatologo. Se le articolazioni del ginocchio vi danno fastidio quando le condizioni atmosferiche cambiano, fatevi visitare. È molto probabile che nelle prime fasi dell'artrite o dell'artrosi questo fastidio sia il primo segnale. Non bisogna indugiare e aspettare che tutto passi dopo il miglioramento del tempo, perché all'inizio la malattia è più facile da trattare e presenta meno rischi di complicazioni. Per esempio, la conseguenza dei reumatismi, per quanto possa sembrare strano a prima vista, è una malattia cardiaca. I medici lo sanno: "I reumatismi leccano le articolazioni, ma mordono il cuore".

### Come trattare la sindrome delle gambe senza riposo?

Il trattamento deve iniziare con l'accertamento della causa. Innanzitutto, è necessario escludere eventuali patologie dell'apparato muscolare, traumi, distorsioni. Durante la raccolta dell'anamnesi, il medico presta attenzione alle malattie concomitanti dei vasi sanguigni e del sangue: anemia, aterosclerosi, trombosi. Le gambe possono fare male di notte in caso di malattie articolari: artrite, artrosi, gotta, lesioni. Il medico consiglierà come e in che modo trattare le articolazioni dopo l'esame. Lo stesso vale per le malattie renali, le disfunzioni della tiroide e l'insufficienza cardiaca. Ma se non ci sono patologie di questo tipo e si tratta di un eccessivo stress fisico o mentale, è possibile liberarsi delle sensazioni sgradevoli da soli.

Mentre l'artrite e l'aterosclerosi richiedono un trattamento serio da parte di un medico e le sue prescrizioni dipendono dalla gravità della malattia.

### Quali sono le conseguenze della automedicazione?

Spesso ricevo i pazienti con complicazioni che hanno massaggiato e riscaldato le articolazioni, hanno applicato delle foglie di varie piante sull'area dolorosa. Bisogna sapere che queste manipolazioni, anche se eliminano temporaneamente i sintomi della patologia, in genere peggiorano il processo infiammatorio e complicano il trattamento. È necessario rivolgersi a un medico ed eliminare le cause alla radice, piuttosto che ricorrere all'automedicazione.

### Esiste una prevenzione?

Si ritiene che le gambe "fanno male" solo alle persone anziane, ma i sintomi si manifestano sempre più spesso nei giovani.

I medici distinguono tre periodi di rischio: durante la pubertà, la gravidanza e l'allattamento e la menopausa nelle donne. Durante questi periodi è possibile assumere vitamine per la prevenzione, il cui tipo e dosaggio devono essere prescritti dal medico.

Bisogna ascoltare il proprio corpo, sottoporsi puntualmente alle visite preventive, mangiare correttamente e non rimandare mai la visita dal medico in caso di dolore.

# Mammografia 3D



La mammografia 3D è una procedura di diagnostica per immagini che utilizza raggi X a basso dosaggio per produrre immagini dettagliate delle ghiandole mammarie. È comunemente utilizzata come strumento di screening per la diagnosi precoce del cancro al seno nelle donne.



## L'importanza della mammografia deriva da diversi fattori

### 1. Diagnosi precoce

La mammografia è uno strumento efficace per individuare il cancro al seno in una fase iniziale, quando è più facilmente trattabile. La diagnosi precoce aumenta le possibilità di successo dei trattamenti e può contribuire a ridurre la mortalità associata al cancro al seno.

### 2. Screening

La mammografia viene spesso utilizzata come parte di programmi di screening per il cancro al seno, specialmente nelle donne di età superiore ai 40 anni. Lo screening regolare consente di individuare tumori al seno prima che si manifestino sintomi evidenti, consentendo un intervento tempestivo.

### 3. Identificazione di lesioni non palpabili

La mammografia può rivelare lesioni e anomalie che non sono avvertibili al tatto. Ciò significa che anche in assenza di sintomi, la mammografia può individuare potenziali problemi e permettere un'indagine più approfondita.

### 4. Valutazione delle anomalie sospette

Se viene individuata un'area sospetta durante l'esame clinico o durante altri test di imaging, la mammografia può essere utilizzata per ottenere immagini dettagliate dell'area interessata. Questo può aiutare i medici a determinare se le anomalie sono benigne o richiedono ulteriori indagini.


### 5. Monitoraggio dopo il trattamento

Dopo un trattamento per il cancro al seno, la mammografia può essere utilizzata per monitorare l'efficacia del trattamento e individuare eventuali segni di ricaduta.

### 6. Riduzione della mortalità

Numerosi studi hanno dimostrato che la mammografia può contribuire a ridurre la mortalità associata al cancro al seno. La diagnosi precoce e il trattamento tempestivo consentono di aumentare le probabilità di sopravvivenza.

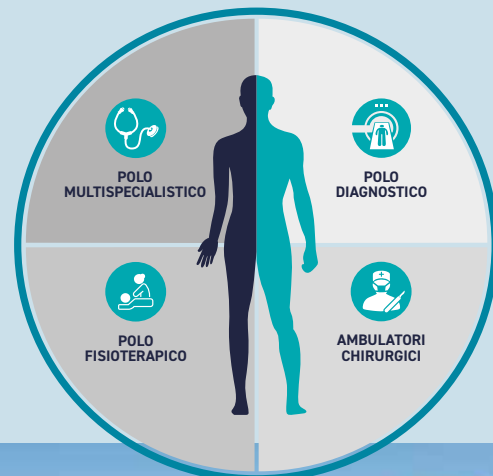
“È una procedura di imaging medico che utilizza raggi X a basso dosaggio.”

La mammografia 3D di ultima generazione, consente al senologo di produrre importantissime diagnosi certe e predittive. 

# la fenice


centro medico diagnostico chirurgico fisioterapico

*nel tuo territorio per accompagnarti in un percorso di salute*



PORTO SANT'ELPIDIO (FM)



 [centrodiagnosticolafenice](https://www.facebook.com/centrodiagnosticolafenice)

Direttore sanitario Dr. Giuseppe TANFANI

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)

CIVITANOVA MARCHE (MC)



## POLO DIAGNOSTICO



**La Fenice**, oggi, dispone di un vero e proprio polo diagnostico completo ed innovativo grazie alle moderne tecnologie utilizzate in **continuo aggiornamento** e uno staff composto da **esperti professionisti a disposizione dei pazienti** che riescono ad essere soddisfatti in ogni loro esigenza.

Questo binomio sinergico tra strumentazione all'avanguardia e team di professionisti altamente qualificati in costante aggiornamento scientifico, ci consente di erogare servizi di **diagnostica per immagini ad alta risoluzione e accuratezza**, con **referti in tempi rapidi**.

Ultimo, ma non meno importante fattore, è rappresentato dai costi che proponiamo ai nostri pazienti; infatti riusciamo a proporre dei **tariffari assolutamente sostenibili** e a prezzi di poco superiori al ticket SSN.





# I SERVIZI DI DIAGNOSTICA PER IMMAGINI



**RISONANZA MAGNETICA ALTO CAMPO 1,5T**  
(anche con mezzo di contrasto)



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



**T.A.C.**  
(anche con mezzo di contrasto)



**RADIOLOGIA**



**ECOGRAFIA**



**MAMMOGRAFIA 3D**



**M.O.C. DEXA**



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



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



## CENTRO ODONTOIATRICO SPECIALISTICO LA FENICE



Il centro odontoiatrico specialistico La Fenice di Civitanova Marche ha recentemente ampliato i suoi spazi, raddoppiando il numero di sale dotate di poltrone odontoiatriche di ultima generazione, realizzando una nuova sala chirurgica esclusivamente equipaggiata con le migliori attrezzature e materiali specifici per l'odontoiatria, una strumentazione innovativa per tutti i tipi di trattamenti, insieme ad una équipe di medici altamente specializzati nelle varie branche odontoiatriche.

L'attività clinica svolta presso il Centro La Fenice di Civitanova Marche copre tutte le discipline odontoiatriche, dalla conservativa, alla riabilitazione della funzione masticatoria compromessa, alla protesica, all'ortodonzia invisibile e all'estetica, fino alla pedodonzia (la cura odontoiatrica dei bambini).

Professionalità, cura del paziente nei minimi particolari, assistenza continua, un rapporto qualità prezzo senza confronti e pagamenti rateali senza interessi, sono i nostri punti di forza che ci stanno facendo diventare il centro di riferimento della zona.

# Pillole di salute

**Alimentazione consapevole,  
connessione con la natura,  
movimento naturale,  
equilibrio mente corpo,  
sonno riposante.**



**Sara Fares**  
Copywriter

## ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

Fai scelte alimentari consapevoli. Scegli alimenti freschi e non processati, evita gli zuccheri raffinati e gli alimenti ricchi di grassi saturi. Prediligi alimenti integrali, frutta e verdura, cereali integrali e proteine magre. Ricorda che una dieta equilibrata è essenziale per mantenere una buona salute.

## CONNESSIONE CON LA NATURA

Dedica del tempo per connetterti con la natura. Passa del tempo all'aria aperta, fai delle passeggiate nel bosco, pratica il giardinaggio o semplicemente goditi la vista di un tramonto. Questo ti aiuterà a ridurre lo stress e a rinnovare la tua energia vitale.

## MOVIMENTO NATURALE

Cerca di includere movimenti naturali nella tua routine quotidiana. Sfrutta l'opportunità di fare attività fisica all'aria aperta, come camminare, fare escursioni, fare yoga all'aperto o praticare sport di squadra. Il movimento naturale favorisce il benessere fisico e mentale.

## EQUILIBRIO MENTE-CORPO

Dedica del tempo per pratiche che favoriscono l'equilibrio tra mente e corpo. Puoi provare la meditazione, lo yoga, la respirazione consapevole o la visualizzazione creativa. Queste pratiche ti aiuteranno a ridurre lo stress, a migliorare la concentrazione e a promuovere una sensazione di benessere generale.

## SONNO RIPOSANTE

Assicurati di ottenere un sonno di qualità. Crea una routine serale rilassante, evita schermi luminosi prima di dormire e crea un ambiente confortevole nella tua camera da letto. Il sonno riposante è fondamentale per il recupero fisico e mentale e per mantenere una buona salute complessiva. Ricorda che la salute è un percorso individuale e che è importante ascoltare il tuo corpo e le tue esigenze personali. Consulta sempre un professionista della salute per ricevere informazioni specifiche e consigli personalizzati.



# L'abuso di alcol: effetti, rischi e strade verso il recupero

A cura della Redazione

“L'educazione sulla salute e i programmi di prevenzione mirati a individui di diverse fasce di età possono contribuire a ridurre l'incidenza dell'abuso di alcol.”

L'abuso di alcol è un problema diffuso che colpisce individui di tutte le età e background. Mentre un consumo moderato di alcol può essere tollerato senza gravi conseguenze, l'abuso cronico di alcol può avere effetti devastanti sulla salute fisica, mentale e sociale delle persone coinvolte. In questo articolo, esploreremo gli effetti dell'abuso di alcol sul corpo e sulla mente, i rischi associati e le possibilità di recupero.

## **Effetti fisici dell'abuso di alcol**

L'abuso di alcol può avere gravi conseguenze fisiche. L'alcol è una sostanza tossica per il corpo umano e il suo consumo eccessivo può danneggiare vari organi e sistemi. Il fegato è particolarmente vulnerabile e può sviluppare malattie come l'epatite alcolica, la cirrosi epatica o il cancro al fegato. Inoltre, l'abuso di alcol può portare a problemi cardiovascolari, danni al sistema nervoso, disturbi gastrointestinali e compromissione del sistema immunitario.

## **Effetti psicologici e sociali dell'abuso di alcol**

L'abuso di alcol può avere un impatto significativo sulla salute mentale e sulle relazioni sociali. Può contribuire allo sviluppo di disturbi dell'umore come la depressione e l'ansia, nonché aumentare il rischio di sviluppare disturbi legati all'abuso di sostanze. L'abuso di alcol può anche influire negativamente sulle relazioni familiari, sul lavoro e sulla stabilità finanziaria. Gli individui che abusano di alcol possono sperimentare un deterioramento della qualità della vita e un aumento dell'isolamento sociale.


### Rischi associati all'abuso di alcol

L'abuso di alcol comporta numerosi rischi per la salute e la sicurezza. L'eccessivo consumo di alcol aumenta la probabilità di incidenti stradali, incidenti domestici e comportamenti a rischio. Inoltre, l'abuso di alcol può portare alla dipendenza, con conseguenti difficoltà nel controllare o fermare il consumo di alcol nonostante le conseguenze negative che ne derivano. La dipendenza dall'alcol è una condizione medica grave che richiede trattamento e supporto adeguati.

### Strade verso il recupero

Il recupero dall'abuso di alcol è possibile con il supporto e il trattamento adeguati. La prima fase importante è riconoscere e accettare il problema. Il supporto dei familiari e degli amici può essere fondamentale in questo processo. Il percorso di recupero può includere la partecipazione a programmi di trattamento, come la terapia individuale, di gruppo o familiare, e il supporto delle comunità di recupero, come i gruppi di auto-aiuto come gli Alcolisti Anonimi (AA).

La prevenzione dell'abuso di alcol è altrettanto importante. Le campagne di sensibilizzazione, l'educazione sulla salute e i programmi di prevenzione mirati a individui di diverse fasce di età possono contribuire a ridurre l'incidenza dell'abuso di alcol.

L'abuso di alcol è un problema serio con conseguenze significative per la salute fisica, mentale e sociale. È fondamentale essere consapevoli degli effetti dannosi dell'abuso di alcol e cercare aiuto se si sospetta di avere un problema. Il recupero è possibile attraverso il supporto, il trattamento professionale e l'impegno personale. Prevenire l'abuso di alcol richiede un impegno collettivo per la sensibilizzazione e l'educazione. 



A cura della Redazione

# Quanti caffè al giorno?

La caffeina è una sostanza psicoattiva presente in molti alimenti e bevande consumati quotidianamente in tutto il mondo. È ampiamente conosciuta per le sue proprietà stimolanti e per il suo potere di tenere svegli e concentrati. Tuttavia, l'effetto della caffeina sul corpo umano va oltre la semplice sensazione di "svegliarsi". In questo articolo, esploreremo gli effetti della caffeina sul nostro organismo, dalle sue influenze sul sistema nervoso centrale alla sua interazione con altri sistemi fisiologici.

## Effetti sul sistema nervoso centrale

Uno dei principali effetti della caffeina è quello di stimolare il sistema nervoso centrale. La caffeina agisce come un antagonista dei recettori dell'adenosina nel cervello, bloccando l'azione di questa sostanza che favorisce la sonnolenza. Di conseguenza, la caffeina aumenta la vigilanza, riduce la sensazione di stanchezza e migliora l'attenzione e la concentrazione.

## Effetti sul sistema cardiovascolare

La caffeina può anche influenzare il sistema cardiovascolare, aumentando temporaneamente la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca. Questo effetto è solitamente lieve e di breve durata, ma può essere più significativo nelle persone sensibili alla caffeina o quando se ne consumano grandi quantità. Tuttavia, per la maggior parte delle persone in buona salute, il consumo moderato di caffeina non rappresenta un rischio significativo per la salute cardiovascolare.

## Effetti sul tratto gastrointestinale

La caffeina può avere effetti stimolanti sul tratto gastrointestinale, accelerando il transito intestinale e aumentando la produzione di acido gastrico. Questo può portare a un maggiore rischio di bruciore di stomaco, reflusso gastroesofageo o disturbi digestivi in alcune persone. Coloro che soffrono di questi problemi potrebbero voler limitare il consumo di caffeina o cercare fonti alternative di stimolazione.

## Effetti sul metabolismo e sull'umore

La caffeina ha anche un impatto sul metabolismo del corpo umano. Stimola la produzione di adrenalina, che può aumentare il metabolismo e la termogenesi, contribuendo così alla combustione di calorie. Tuttavia, gli effetti esatti della caffeina sulla perdita di peso e sul metabolismo non sono ancora del tutto chiari e possono variare da individuo a individuo.

Inoltre, la caffeina può influenzare l'umore e il benessere psicologico.

Molte persone sperimentano una sensazione di aumento dell'energia e dell'euforia dopo aver consumato caffeina. Tuttavia, in alcune persone sensibili, il consumo eccessivo di caffeina può provocare irritabilità, ansia o agitazione.

La caffeina è una sostanza comune e ampiamente accettata consumata in tutto il mondo. I suoi effetti stimolanti sul sistema nervoso centrale possono fornire benefici come la maggiore vigilanza e l'attenzione migliorata. Inoltre, funge da collante per molte relazioni sociali che spesso hanno luogo sia in ambiente domestico che nei bar. Tenendo conto di quanto sopra scritto, non è facile determinare un numero certo oltre il quale essa sia dannosa; tuttavia, è consigliato un consumo moderato senza eccessi.



# LA TUA ATTIVITÀ SANITARIA HA BISOGNO DI VISIBILITÀ?

Una immagine professionale ed  
una comunicazione diretta  
e di qualità sono le basi per  
convertire visite e prenotazioni

Da oltre 5 anni ci occupiamo di Marketing Medico.

Aiutiamo strutture sanitarie e singoli professionisti ad ottenere visibilità online e convertire nuovi pazienti. E non solo.

## I NOSTRI SERVIZI

### START UP STRUTTURALE

- Consulenza iniziale (struttura/location, autorizzazioni sanitarie, ambienti, layout interno)
- Selezione specialità cliniche e diagnostiche
- Reclutamento professionisti
- Reclutamento e/o formazione Front Office
- Allestimento ambulatori
- Selezione strumentazione
- Software gestionale
- Hardware e centralino

### START UP DIGITALE

- Consulenza iniziale
- Sito Web Mobile e SEO performante
- Servizio fotografico specialistico
- Linee guida per il reperimento di materiale contenutistico di qualità
- Google My Business (geolocalizzazione sulle mappe di Google)

### MARKETING DIGITALE

- Social Media Marketing
- Campagne Google e Facebook Ads
- Campagne E-mail Marketing
- Comunicazione editoriale online (banner, skin su magazine settoriali)
- Video specialistico
- Report Dati



### START UP STRATEGICO

- Stesura Business Plan
- Definizione obiettivi aziendali (budget)
- Timeline Marketing mix
- Selezione Media (online, cartacei, radio, tv, cartellonistica stradale, sponsorizzazioni)
- Stesura articoli promoredazionali
- Studio competitor e propri vantaggi competitivi
- Meeting interni per professionisti (creazione squadra e sinergie)
- Realizzazione sistema di qualità interno
- Realizzazione brochures informative per servizi e specialità cliniche e diagnostiche
- Informazione scientifica per MMG (medici medicina generale)

## PublMEDICA

DIGITALIZZAZIONE SANITARIA

Inizia a darti visibilità, contattaci per un consulto gratuito



351 7254121



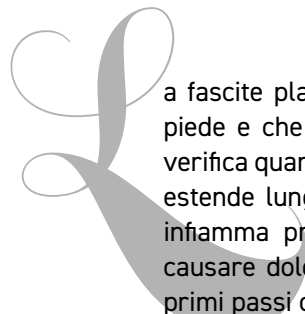
[www.publymedica.it](http://www.publymedica.it)



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

PUBLYMEDICA è un prodotto di PublyGoo s.r.l.s. unipersonale  
Via Montecarlo n.9 - Porto Sant'Elpidio (FM)  
Ufficio presso lo Studio associato Octolab Agency

# Fascite Plantare



dott. **Daniele Venditti**  
Podologo

“Durante la visita effettuerà un esame fisico approfondito per valutare il tuo piede e determinare la causa del dolore. Possono essere utilizzati test diagnostici come la palpazione, la valutazione della mobilità e l'esame della camminata per raccogliere informazioni sul tuo caso specifico.

La fascite plantare è una delle condizioni più comuni che coinvolgono il piede e che spesso viene trattata dal podologo. La fascite plantare si verifica quando il tessuto connettivo chiamato aponeurosi plantare, che si estende lungo la parte inferiore del piede dal tallone all'avampiede, si infiamma provocando di conseguenza dolore. Questa condizione può causare dolore al tallone e all'arco del piede, soprattutto al mattino ai primi passi o dopo periodi di riposo.

Se sospetti di avere la fascite plantare, è consigliabile consultare un podologo: un professionista esperto nel trattamento dei disturbi del piede, che sarà in grado di fornire una valutazione accurata e un piano di trattamento appropriato. Durante la visita effettuerà un esame fisico approfondito per valutare il tuo piede e determinare la causa del dolore. Possono essere utilizzati test diagnostici come la palpazione, la valutazione della mobilità e l'esame della camminata per raccogliere informazioni sul tuo caso specifico. In alcuni casi dopo la valutazione clinica può essere utile accertamento tramite diagnostica per immagini.

Una volta confermata la diagnosi di fascite plantare, il podologo può consigliare diverse opzioni di trattamento. Questi possono includere:

1. **Terapia fisica:** il podologo, collaborando in sinergia con fisioterapista/osteopata e chinesiologo, può raccomandare esercizi specifici per rafforzare e allungare i muscoli del piede e della gamba, al fine di alleviare la tensione sulla fascia plantare.
2. **Ortesi plantari su misura:** il podologo può prescrivere e realizzare ortesi plantari personalizzate per fornire un migliore supporto e distribuzione del peso, diminuire le tensioni (nel caso siano presenti) legate ad alterazioni dell'appoggio e/o scaricare a livello pressorio la zona infiammata tramite materiali specifici shock absorber.
3. **Terapie fisiche e farmacologiche:** il podologo, in collaborazione con il medico curante, l'ortopedico/fisiatra o il fisioterapista può consigliare terapie fisiche (come ad esempio tecar, laser, onde d'urto ecc) per stimolare la guarigione e ridurre l'infiammazione oltre ai farmaci antinfiammatori analgesici, se necessari.
4. **Modifiche dello stile di vita:** il podologo può fornire consigli su calzature adeguate, esercizi di stretching da fare a casa, tecniche di scarico del peso e suggerimenti per la gestione del dolore.

È importante ricordare che ogni caso di fascite plantare può variare in base al paziente, soprattutto nelle cause da cui proviene e di conseguenza nel trattamento più adatto per risolvere il problema. Per questo il trattamento consigliato deve essere personalizzato in base alle esigenze individuali e successivo ad attenta visita clinica (e diagnostica in alcuni casi). Se, nonostante il trattamento conservativo, la fascite plantare persiste o peggiora, il podologo in collaborazione con ortopedico/fisiatra può valutare opzioni aggiuntive come terapie infiltrative o intervento chirurgico (in casi rari).

Se stai vivendo dolore al tallone o sospetti di avere la fascite plantare, ti consiglio di consultare un podologo per una valutazione accurata e un piano di trattamento appropriato e personalizzato.





“ In alcuni casi dopo la valutazione clinica può essere utile accertamento tramite diagnostica per immagini. ”



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

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

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

A close-up, artistic photograph of a cat's face, focusing on its eye and whiskers. A stethoscope is visible, with its chest piece resting on the cat's chest and its tubing looping around its neck. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the fur and the details of the stethoscope.

# L'alimentazione del gatto

i

l gatto è l'animale domestico che si è peggio adattato alla vita in casa insieme all'uomo. Anche dal punto di vista digestivo, è rimasto un carnivoro stretto, nel senso che possiede una limitata capacità di digerire gli amidi.

Ecco perchè è così importante alimentarlo nel modo corretto.

In questo articolo conosceremo i felini da un punto di vista alimentare, scopriremo le loro abitudini e comprenderemo qual è il loro comportamento in natura.



dott.ssa **Laura Mancinelli**  
Medico Veterinario  
nutrizionista FNOVI

“ Sia che decidiate di seguire una dieta cotta che cruda, potrebbe essere utile scaldare l'alimento prima di servirlo poichè la temperatura attorno ai 37-38° aumenta molto l'appetibilità del pasto. Inoltre, permettere al vostro gatto di fare almeno 4-5 piccoli pasti al giorno è importante per evitare che sviluppi cistiti. ”

Quando adottiamo un gatto, la prima domanda che ci poniamo è: qual è il miglior tipo di alimentazione che posso scegliere per lui o per lei?

Per parlare di alimentazione del gatto c'è però da fare un passaggio importante sulla loro storia.

La storia del processo di domesticazione del gatto è infatti abbastanza diversa da quella del cane, con evidenti risvolti sulla sua fisiologia digestiva e il comportamento animale.

Il gatto è in natura un cacciatore solitario. A differenza del lupo, da cui discende il cane, il gatto adulto quindi non si organizza in branchi per cacciare. Questo comporta che, in generale nell'approccio all'alimento, il gatto sia necessariamente più sospettoso poichè deve cavarsela da sé e imparare a distinguere fra alimenti tossici e non. Questo atteggiamento si struttura con l'età, motivo per il quale è importante fino all'anno di età far assaggiare un po' di tutto al gattino.

Dopo il primo anno di vita, infatti, la maggior parte dei gatti sviluppa un atteggiamento neofobico, ovvero timoroso delle novità, che lo porta a rifiutare spesso in modo totale gli alimenti sconosciuti.

Il gatto è un cacciatore prevalentemente notturno, predatore di piccole prede come uccellini, rettili e roditori selvatici. Fa dai 12 ai 20 pasti giornalieri distribuiti nelle 24 ore.

Il gatto non è un animale necrofago, cioè non mangia prede già morte bensì caccia e uccide piccole prede che mangia al momento. È un predatore del deserto: la maggior parte dell'acqua la ricava dall'alimento più che dall'acqua di abbeverata, per questo motivo non ha sviluppato in modo efficiente il centro della sete a livello encefalico. Il gatto ha un incredibile senso del tatto a livello di cavità orale, anche la forma dell'alimento conta per loro.

L'uomo avrebbe scelto il gatto selvatico proprio per questa sua attitudine alla caccia, che lo pose a guardiano dei granai con la funzione di cacciare e scacciare i topi e i roditori che potevano intaccare le riserve dell'uomo. Per via di questo ruolo, il gatto è stato quindi modificato molto meno dal punto di vista della fisiologia e anatomia digestiva, conservando alcune peculiarità metaboliche che fanno di lui un carnivoro stretto.

#### **Come dovremmo quindi alimentare il nostro felino?**

Quando si tratta di scegliere l'alimentazione giusta per il nostro gatto, oltre alle considerazioni fatte sull'alimento, dobbiamo valutare anche quello che spesso diventa un'impresa non di poco conto, per incontrare i gusti del nostro gatto.

Con tanta pazienza comunque è possibile, nella maggior parte dei casi, convincere un gatto a cambiare alimento. Potremmo proporre quindi ad esempio una dieta fresca senza carboidrati, cotta o cruda che sia molto più adatta alle sue necessità fisiologiche.

Durante questo percorso è fondamentale però affidarsi ad un professionista, per avere la certezza di non fare danni, poichè il gatto, a differenza del cane per le peculiarità metaboliche accennate in precedenza, è molto più sensibile a errori alimentari.




A cura della Redazione

---

# Sesso e problemi di coppia






La sfera sessuale è un elemento fondamentale nelle relazioni di coppia e può avere un impatto significativo sulla qualità complessiva del legame. Tuttavia, non è raro che le coppie affrontino problemi o difficoltà in questo ambito. In questo articolo, esploreremo alcuni dei problemi di coppia più comuni legati al sesso, analizzando le cause sottostanti e suggerendo strategie per affrontarli in modo efficace e costruttivo.

**1. Mancanza di comunicazione:** uno dei problemi principali è la mancanza di comunicazione aperta e sincera sulla sfera sessuale. La comunicazione è fondamentale per comprendere i desideri, le aspettative, le fantasie e le preoccupazioni di entrambi i partner. La mancanza di dialogo può portare a fraintendimenti, insoddisfazione e distanza emotiva. È essenziale creare uno spazio sicuro in cui entrambi i partner si sentano a proprio agio per discutere apertamente di desideri, preoccupazioni e bisogni sessuali.

**2. Discrepanza nel desiderio sessuale:** la discrepanza nel desiderio sessuale è un altro problema comune. Può verificarsi quando uno dei partner ha un maggiore interesse o desiderio sessuale rispetto all'altro. Questa situazione può generare frustrazione, tensione e insoddisfazione. È importante ricordare che il desiderio sessuale può variare naturalmente tra le persone e che è essenziale evitare il giudizio o le critiche. La comunicazione aperta e la ricerca di compromessi possono aiutare a trovare un equilibrio soddisfacente per entrambi i partner.

**3. Problemi fisici o di salute:** problemi fisici o di salute possono influire sulla sfera sessuale e causare tensioni nella coppia. Condizioni come disfunzione erettile, dolore durante il rapporto, disturbi dell'orgasmo o problemi legati alla menopausa possono influenzare negativamente la sessualità. In questi casi, è importante cercare supporto medico professionale per identificare le cause e valutare le opzioni di trattamento. L'empatia, la pazienza e la solidarietà del partner possono essere di grande sostegno durante questo percorso.

**4. Routine e monotonia:** la routine e la monotonia possono causare un calo del desiderio sessuale e una diminuzione dell'interesse reciproco. La routine quotidiana, lo stress e le responsabilità possono portare a una mancanza di tempo e di energia dedicati all'intimità. È fondamentale trovare modi per ravvivare la passione e l'entusiasmo nella relazione, sperimentando nuove attività, fantasie o modalità di intimità. Essere aperti all'esplorazione e all'adattamento alle esigenze e ai desideri di entrambi i partner può contribuire a mantenere viva l'intimità nella coppia.

Affrontare i problemi di coppia legati alla sfera sessuale richiede comprensione, empatia e una comunicazione aperta e onesta. È importante ricordare che ogni coppia è unica e che non esiste una soluzione universale. Lavorare insieme per superare le difficoltà sessuali può rafforzare il legame e portare a una maggiore soddisfazione reciproca. Se i problemi persistono o sembrano insormontabili, cercare il supporto di un terapeuta di coppia specializzato può essere un passo utile per affrontare le sfide e ricostruire una vita sessuale appagante. 

# i Il tè Matcha

Il tè matcha è una forma di tè verde in polvere che ha origini nella tradizione giapponese. Ha guadagnato popolarità in tutto il mondo per le sue proprietà benefiche per la salute. Andiamo ora a vedere quali sono le principali proprietà benefiche sul nostro organismo di questa importante pianta.

Il tè matcha è noto per il suo alto contenuto di antiossidanti, in particolare catechine. Le catechine aiutano a combattere lo stress ossidativo nel corpo, riducendo il rischio di malattie croniche e invecchiamento precoce. Il tè matcha contiene una quantità moderata di caffeina, che può fornire una sostenuta sensazione di energia senza gli effetti collaterali negativi associati al caffè. La caffeina nel tè matcha viene rilasciata gradualmente nel corpo, offrendo un senso di calma e concentrazione.

Il tè matcha contiene anche L-teanina, un aminoacido che promuove la calma e il rilassamento. La combinazione di L-teanina e caffeina nel tè matcha può migliorare l'attenzione e la concentrazione mentale.

Grazie alla presenza di antiossidanti e nutrienti essenziali, il tè matcha può aiutare a rafforzare il sistema immunitario e a combattere le malattie. Gli antiossidanti presenti nel tè matcha possono contribuire a proteggere il corpo dai danni dei radicali liberi.

Diversi studi suggeriscono che il consumo di tè matcha può aiutare a ridurre il colesterolo LDL ("cattivo") e migliorare la salute cardiovascolare. I composti presenti nel tè matcha possono aiutare a ridurre la pressione sanguigna e a prevenire l'accumulo di colesterolo nelle arterie. Il tè matcha può essere un alleato nella gestione del peso. La presenza di catechine nel tè matcha può contribuire ad aumentare il metabolismo e favorire la perdita di grasso corporeo.

Il tè matcha contiene fibre alimentari che possono promuovere la salute digestiva. Le fibre aiutano a regolare il transito intestinale e possono favorire la crescita di batteri benefici nell'intestino.

La quantità di tè matcha da assumere dipende da diversi fattori, tra cui l'età, il peso, lo stato di salute e la sensibilità individuale alla caffeina. In generale, si consiglia di consumare da 1 a 2 cucchiaini al giorno, che corrispondono a circa 2-4 grammi.

Tuttavia, è importante tenere presente che il tè matcha contiene una quantità significativa di caffeina, quindi è consigliabile non superare le 2 tazze al giorno per evitare effetti collaterali come nervosismo, insonnia o aumento della frequenza cardiaca. Nel caso di sensibilità alla caffeina, potrebbe essere necessario limitare ulteriormente il consumo di tè.

È anche importante prestare attenzione alla qualità del tè che si acquista. Assicurati di ottenere tè matcha di alta qualità, preferibilmente proveniente da fonti affidabili, per massimizzare i benefici per la salute.

Come sempre, se hai dubbi o preoccupazioni sul consumo di tè matcha, ti consiglio di consultare un medico o un professionista della salute prima di apportare modifiche significative alla tua dieta.



**Petra Foltynova**  
Titolare ARTEP  
Sforzacosta



**VUOI ENTRARE  
A FAR PARTE  
DELLE NOSTRE  
ATTIVITÀ AFFILIATE?**



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.

# IL POTERE dei Funghi Medicinali



Distribuito da:  
Borgo Sforzacosta, 98 - 62100 MACERATA



**Negozi specializzati  
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





IL FUTURO CON + DI 40 ANNI DI STORIA  
**1974** ★ **2021**

# PROAVIS

## Laboratorio Analisi Cliniche

BIOCHIMICA EMATOLOGIA TOSSICOLOGIA BATTERIOLOGIA IMMUNOMETRIA

Operativi nella nuova confortevole sede  
dotata di ampio parcheggio

**via Ghino Valenti 51**  
**MACERATA**

T.0733.262019 F.0733.271675 PROAVIS.IT [proavis@proavis.it](mailto:proavis@proavis.it)

