

copia omaggio

Elicyze

Benessere come stile di vita

IN QUESTO NUMERO

LA PAURA
DI CURARSI

GLI ESAMI
DEL SANGUE

LA
FIBROMIALGIA

LA
COLONSCOPIA

I NODULI
DELLA TIROIDE

PILLOLE
DI SALUTE

LATTE:
VIETATO AGLI ADULTI

LA GINNASTICA POSTURALE

UNA CORRETTA CAMMINATA

L'ABORTIVITÀ RICORRENTE

LA SALUTE AL VOLANTE

IL POTERE DEL POLLINE



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



*Cari lettori,
il concetto di salute si è costantemente modificato nel tempo per arrivare ad assumere oggi un'accezione molto più ampia rispetto al significato originario di assenza di malattia. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) l'ha definita come "condizione di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non esclusivamente come assenza di malattia e infermità. Per questo "stare bene" non significa solo non avere nessuna malattia o disturbo. L'essere umano, a differenza degli animali e delle piante che si ammalano meno e solo di cause organiche, per essere in salute deve ambire ad un benessere generale, non solo dal punto di vista organico ma dal punto di vista generale. Se è vero che la malattia non è solo l'evidenza di una patologia esterna od interna, ma è la manifestazione di un disagio molto più complesso e profondo che non si può sempre diagnosticare, prevenire o curare solo con i farmaci, è altrettanto importante investire sulla prevenzione. Per ammalarsi meno bisogna puntare al benessere generale della persona e non solo dell'organismo, sapendo mantenere in equilibrio molteplici aspetti della nostra vita, che era una filosofia di vita tramandata per secoli. Tuttavia, nonostante l'evidenza a sostegno dell'efficacia della prevenzione, nelle sue tre declinazioni (primaria, secondaria e terziaria), troppo spesso i finanziamenti e gli sforzi dedicati a questo settore non sono all'altezza delle sfide che affrontiamo. Succede che le risorse sono per lo più destinate verso la cura delle malattie esistenti, senza utilizzare il potenziale del risparmio economico e umano che la prevenzione può veramente offrire.*

Una buona cultura della prevenzione necessita di un impegno collettivo, che dai governi, alle istituzioni arrivi fino alle comunità territoriali e a noi cittadini. Non dimentichiamo che la prevenzione primaria parte dalle nostre abitudini a tavola: "siamo ciò che mangiamo", non è solo una frase fatta, ma quanto di più vero e importante per il nostro benessere. Investire dunque nella promozione della prevenzione non è solo un imperativo di ordine etico, ma anche un valido investimento intelligente, che migliorando la qualità della vita delle persone, contribuisce a ridurre i costi sanitari di lungo termine. Solo attraverso un impegno coordinato e congiunto possiamo ottenere i veri vantaggi della prevenzione, per una vita lunga, sana e piena di significato.

Alberto Gagliardi

- 4** La paura di curarsi
- 6** Gli esami del sangue
- 8** La fibromialgia
- 11** La colonscopia
- 14** I noduli della Tiroide
- 19** Pillole di salute
- 20** Latte: vietato agli adulti
- 22** La ginnastica posturale
- 24** Una corretta camminata
- 26** L'abortività ricorrente
- 28** La salute al volante
- 30** Il Potere del Polline



biogreen
negozi biologico

biogreen.bastarelli@tiscali.it

Via Salvo d'Acquisto, 22/A
63900 FERMO

Tel/fax 0734 610938

Via Fratelli Rosselli, 168
63822 Porto San Giorgio (FM)

Tel/fax 0734 677411

La paura di curarsi: ostacolo alla salute



A cura della Redazione

La paura di curarsi è un fenomeno complesso e diffuso che impedisce a molte persone di ottenere il trattamento medico di cui potrebbero aver bisogno. Si tratta di un problema che può avere conseguenze gravi sulla salute individuale e sulla società nel suo complesso. Esaminiamo le radici di questa paura, le sue manifestazioni e le possibili soluzioni.

La paura di curarsi può derivare da una serie di fattori psicologici, sociali ed emotivi. Uno dei motivi principali è la paura dell'ignoto. Affrontare una condizione medica può significare essere sottoposti a procedure invasive, subire effetti collaterali di farmaci o scoprire una diagnosi spaventosa. Questa incertezza può generare ansia e resistenza nel cercare cure.

Inoltre, c'è spesso una difficoltà nell'accettare la propria parte umana di vulnerabilità. Molte persone vedono la malattia come un segno di debolezza o fallimento personale, evitando quindi di confrontarsi con essa. Questo atteggiamento può essere alimentato da norme culturali che enfatizzano l'indipendenza e la forza personale.

Anche l'esperienza passata gioca un ruolo significativo. Chi ha avuto esperienze negative con il sistema sanitario, come errori medici o trattamenti inefficaci, potrebbe essere riluttante a cercare assistenza medica in futuro. Questo può creare un circolo vizioso in cui la paura e la diffidenza alimentano ulteriori evitamenti delle cure.

La paura di curarsi può manifestarsi in modi diversi. Alcune persone evitano completamente di visitare un medico, ignorando i sintomi o cercando rimedi fai-da-te che possono essere inefficaci o addirittura dannosi. Altre possono procrastinare il ricorso alle cure, sperando che il problema si risolva da solo, anche se ciò comporta un peggioramento della condizione.



“ Chi ha avuto esperienze negative con il sistema sanitario, come errori medici o trattamenti inefficaci, potrebbe essere riluttante a cercare assistenza medica in futuro. ”

Inoltre, la paura di curarsi può portare a comportamenti di evitamento anche dopo aver cercato assistenza medica. Ad esempio, alcuni pazienti potrebbero non seguire le raccomandazioni del medico riguardo ai farmaci o alla terapia prescritta, temendo gli effetti collaterali o il costo economico. Superare la paura di curarsi richiede un approccio olistico che affronti le radici psicologiche ed emotive del problema. Un aspetto cruciale è quello dell'educazione e della consapevolezza. Informare le persone sui benefici della prevenzione e del trattamento precoce delle malattie può contribuire a ridurre l'ansia legata alla ricerca di cure.

È essenziale creare un ambiente sanitario che favorisca la fiducia e la trasparenza. I professionisti della salute devono essere empatici, ascoltare le preoccupazioni dei pazienti e fornire informazioni chiare e complete sulle opzioni di trattamento disponibili. La comunicazione aperta e onesta può contribuire a ridurre la diffidenza e ad aumentare la conformità al trattamento.

Infine, è importante affrontare le norme culturali e sociali che stigmatizzano la malattia e l'assistenza medica. Promuovere una cultura che riconosca la salute come un bene comune e incoraggi la ricerca di cure senza giudizio può aiutare a ridurre la paura di curarsi e a migliorare l'accesso alle cure mediche per tutti.

In conclusione, la paura di curarsi è un problema diffuso che può avere gravi conseguenze sulla salute individuale e collettiva. Affrontare questa paura richiede un impegno collettivo per promuovere la consapevolezza, creare fiducia nel sistema sanitario e combattere le norme sociali che alimentano la diffidenza. Solo attraverso un approccio integrato possiamo sperare di superare questo ostacolo alla salute e garantire a tutti l'accesso alle cure di cui hanno bisogno. 



Gli esami del sangue

G

li esami del sangue, denominati anche esami ematologici, sono una procedura diagnostica fondamentale utilizzata nella pratica medica per valutare diversi parametri e condizioni all'interno del nostro organismo. Attraverso l'analisi del campione ematico, è possibile ottenere informazioni preziose riguardanti la composizione del sangue, il funzionamento degli organi e dei sistemi, nonché la presenza di eventuali anomalie o patologie. Tra i diversi tipi di esami del sangue adottati, si possono citare quelli per la prevenzione e la diagnosi, i quali rivestono un ruolo chiave nella valutazione dello stato di salute e nella individuazione precoce di eventuali problemi. In questa sezione, esploreremo gli esami del sangue nel loro complesso, fornendo un'introduzione approfondita su come vengono condotti, quali informazioni forniscono e quali benefici possono apportare per la tutela del benessere individuale.



dott.ssa **Adriana Mirizio**
Biologa

1. Esami del sangue per la prevenzione

Gli esami del sangue per la prevenzione sono una parte essenziale della cura della salute. Questi esami consentono di valutare lo stato di salute di una persona e di individuare eventuali anomalie o condizioni precoci che potrebbero richiedere ulteriori indagini o trattamenti. Tra gli esami più comuni per la prevenzione vi sono il conteggio dei globuli bianchi e rossi, l'emoglobina, i livelli di zucchero nel sangue e il colesterolo totale. Questi esami forniscono informazioni cruciali sulla funzionalità degli organi, il sistema immunitario e il metabolismo, consentendo così ai medici di identificare tempestivamente possibili problemi di salute. È consigliabile effettuare regolarmente questi esami per monitorare la propria salute e adottare eventuali misure preventive o correttive. Sebbene gli esami del sangue siano generalmente sicuri ed efficaci, è sempre importante consultare un medico per interpretare i risultati e per chiarire eventuali dubbi o preoccupazioni.

2. Esami del sangue per la diagnosi

Gli esami del sangue per la diagnosi sono strumenti fondamentali per identificare e valutare una serie di condizioni mediche. Tra gli esami più comuni rientrano l'emocromo completo, che permette di valutare la quantità e la qualità dei globuli rossi, globuli bianchi e piastrine nel sangue; la glicemia nel sangue, che determina la presenza di diabete o altre anomalie del metabolismo dei carboidrati; il profilo lipidico, utilizzato per misurare il livello di colesterolo e trigliceridi nel sangue, e che può indicare un potenziale rischio di malattie cardiovascolari; e la creatinina, che permette di valutare la funzionalità renale. Altri esami possono essere specifici per determinate malattie, come il dosaggio degli ormoni tiroidei per diagnosticare problemi tiroidei, o il dosaggio dell'emoglobina glicata per monitorare la gestione del diabete. Questi esami mirano a fornire informazioni preziose per una diagnosi accurata e un trattamento adeguato delle malattie.

3. Come prepararsi per un esame del sangue

Prima di un esame del sangue è importante seguire alcune indicazioni per garantire la precisione dei risultati. Solitamente, è necessario digiunare per almeno 8 ore prima dell'analisi, quindi assicurarsi di non mangiare o bere nulla tranne l'acqua durante quel periodo. È importante anche evitare l'assunzione di alcol per almeno 24 ore prima dell'esame, in quanto può influenzare i valori dei test. Se si sta prendendo farmaci, è fondamentale informare il medico o il personale del laboratorio, in quanto potrebbero essere necessarie alcune precauzioni o potrebbe essere richiesta la sospensione temporanea di determinati farmaci. Infine, è importante rimanere tranquilli e rilassati durante l'esame, poiché lo stress può influire sui risultati. Seguendo queste istruzioni, si potranno ottenere risultati più accurati e affidabili per valutare la propria salute.

4. Conclusioni

In conclusione, gli esami del sangue per la prevenzione possono essere uno strumento efficace per individuare precocemente eventuali patologie o malattie. Attraverso esami specifici come l'emocromo completo, il dosaggio degli enzimi epatici e renali e il dosaggio glicemico, è possibile monitorare lo stato di salute generale del paziente e intervenire tempestivamente in caso di alterazioni o anomalie. È importante sottolineare l'importanza di seguire le indicazioni del medico e di effettuare regolarmente controlli preventivi per garantire una corretta diagnosi e prevenzione. Ricordiamo che gli esami ematologici per la prevenzione non devono sostituire una corretta anamnesi e visita medica, ma possono fornire ulteriori informazioni utili per il benessere del paziente. 

La Fibromialgia



dott.ssa **Myroslava Styhar**
Reumatologa



“ **Le ricerche dimostrano che la fibromialgia influisce sul modo in cui il cervello percepisce il dolore e sul modo in cui il midollo spinale e il cervello rispondono al dolore e ai piccoli segnali.** ”

N

egli ultimi tempi i medici sono sempre più spesso a contatto su la dimensione del dolore nelle sue varie forme. I pazienti lamentano dolori al corpo che prima non erano tipici per loro. Per trovare la causa del dolore, si utilizzano vari metodi di ricerca, tra cui ecografia, risonanza magnetica e TAC. Tuttavia, è bene sottolineare che il dolore non ha sempre un'origine diretta visualizzabile con la TAC o l'ecografia, come ad esempio un'ernia intervertebrale o alterazioni dei vasi sanguigni del cervello. Ci sono condizioni che si sviluppano come conseguenza di uno stile di vita non sano, di malattie precedenti (come complicazione a lungo termine), di stress fisico o emotivo. Tali diagnosi includono **la fibromialgia**, una malattia caratterizzata da dolori muscolo-scheletrici diffusi e prolungati, affaticamento, disturbi del sonno e della memoria, ecc. Le ricerche dimostrano che la fibromialgia influisce sul modo in cui il cervello percepisce il dolore e sul modo in cui il midollo spinale e il cervello rispondono al dolore e ai piccoli segnali. I sintomi spesso si manifestano per la prima volta dopo un evento che ha colpito direttamente il corpo: trauma, intervento chirurgico, parto, malattia infettiva, stress psicofisico. Una percentuale maggiore di pazienti è costituita da donne. È stato inoltre osservato che i pazienti affetti da fibromialgia lamentano spesso cefalea tensiva, problemi all'articolazione temporo-mandibolare, sindrome dell'intestino irritabile e sono soggetti a depressione e ansia.

Principali sintomi della fibromialgia

I principali segni della malattia sono tre tipologie:

- Dolore diffuso in tutto il corpo o in ampie zone di esso. Il dolore è descritto come sordo, bruciante o di altro tipo e disturba da almeno tre mesi. Il dolore è considerato diffuso quando si estende a entrambi i lati del corpo, sopra e sotto la vita;
- "Nebbia fibrosa": disturbi cognitivi che influenzano la capacità di concentrazione, l'attenzione e compromettono l'attività mentale;
- Affaticamento: La fibromialgia può manifestarsi parallelamente alla sindrome da fatica cronica, di cui abbiamo parlato nell'articolo precedente, e può esacerbare i sintomi. È possibile dormire per un periodo di tempo sufficiente, ma svegliarsi con la sensazione di essere «a pezzi». Si osservano anche significativi disturbi del sonno dovuti al dolore.

Oltre ai sintomi principali, la fibromialgia è caratterizzata anche dai seguenti:

- mal di testa di vario tipo ed emicrania;
- una maggiore sensibilità al dolore in generale. Con un lieve impatto fisico, come ad esempio l'urto contro un tavolo, si può avvertire il dolore molto più a lungo e in modo più acuto del solito. Tali condizioni sono definite dai concetti di iperalgesia (eccessiva sensibilità al dolore) e allodinia (dolore da qualcosa che non dovrebbe provocarlo (il tatto));
- rigidità muscolare, soprattutto quando si rimane in una posizione per molto tempo. Il movimento può causare crampi, spasmi muscolari, ecc;
- sindrome dell'intestino irritabile;
- disturbi digestivi, gonfiore, mal di stomaco;
- depressione e ansia;
- cistite interstiziale o sindrome della vescica dolorosa;
- malattie dell'articolazione temporo-mandibolare;
- sindrome da tachicardia posturale ortostatica (accelerazione della frequenza cardiaca di oltre 30 battiti al minuto quando si cambia la posizione del corpo - verticalizzazione);
- nelle donne, mestruazioni estremamente dolorose.

La fibromialgia ha un impatto negativo sul benessere della persona e disturba le sue normali attività di vita, causando problemi di sonno, attività mentale, concentrazione, ecc.

Diagnosi e trattamento della fibromialgia

Se siete preoccupati per un dolore costante che interferisce con la vostra vita e notate un peggioramento delle vostre condizioni generali, dovete assolutamente consultare il vostro medico di famiglia. Sarà lui o lei a stabilire i metodi di diagnosi e trattamento necessari.

Non esistono studi ad oggi che indichino chiaramente la presenza della fibromialgia. Prima di stabilire la diagnosi, il medico può sottoporvi ad alcuni esami di laboratorio e di diagnostica strumentale. Questo per escludere patologie di altri sistemi e organi: malattie del sistema endocrino, cardiovascolare, gastrointestinale, muscoloscheletrico, patologie oncologiche, ecc. La necessità di un esame si spiega facilmente con la somiglianza dei sintomi di molte malattie. Per esempio, l'artrite reumatoide causa anche dolori e gonfiori articolari, la sclerosi multipla può causare problemi ai muscoli e alla funzione motoria e la sindrome da stanchezza cronica è caratterizzata da una stanchezza permanente. Gli esempi sono numerosi. Pertanto, non trascurate le raccomandazioni del vostro medico e affrontate l'esame in modo responsabile.

La fibromialgia viene diagnosticata se sono soddisfatti i seguenti criteri:

- si avverte un dolore intenso in 3-6 aree diverse del corpo o un dolore moderato e lieve in 6-7 aree;
- i sintomi durano più di 3 mesi e non scompaiono;
- non sono state identificate altre cause di dolore mediante esami di laboratorio o strumentali.

Il trattamento della fibromialgia mira ad alleviare la condizione e a controllare i sintomi. La pratica attuale include metodi efficaci non farmacologici per il trattamento della fibromialgia: nuoto, yoga, sessioni individuali con un terapista della riabilitazione e un fisioterapista, terapia cognitivo-comportamentale, psicoterapia, tecniche di rilassamento, ecc.

Quindi, prendetevi cura della vostra salute e visitate un medico in tempo! Perché la vostra salute non è solo nelle mani del medico, ma anche nelle vostre!

“ **La pratica attuale include metodi efficaci non farmacologici: nuoto, yoga, sessioni individuali con un terapista della riabilitazione e un fisioterapista.** ”



La colonscopia



La colonscopia è un esame medico che permette di esplorare l'interno del colon e del retto. È un procedimento importante per la diagnosi precoce di malattie intestinali, come il cancro del colon, che è altamente trattabile se rilevato precocemente.

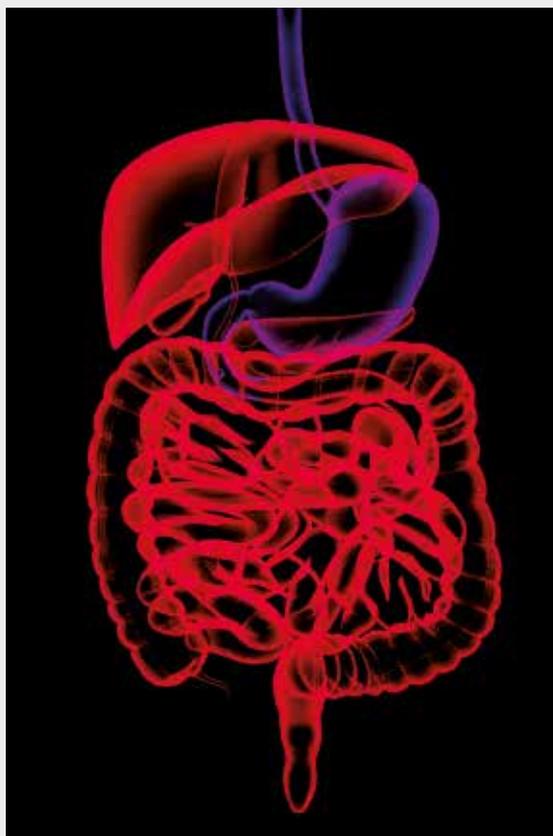
Durante la colonscopia, il medico utilizza un tubo flessibile dotato di una piccola telecamera, chiamato colonscopio, per ispezionare la parete interna del colon. Questo permette di individuare eventuali anomalie, come polipi (piccole escrescenze benigni) o tumori, che possono essere rimossi o biopsiati durante lo stesso esame.

La preparazione dell'esame può essere scomoda, ma è fondamentale per garantire che il colon sia ben pulito, consentendo al medico di visualizzare chiaramente l'interno del tratto intestinale. Durante l'esame, il paziente viene sedato per renderlo confortevole e rilassato.

Le linee guida mediche raccomandano la colonscopia a partire dai 50 anni di età, e con maggiore frequenza per coloro che hanno una storia familiare di cancro del colon o altri fattori di rischio. È importante seguire le indicazioni del proprio medico per gli esami di screening, in quanto la diagnosi precoce può fare la differenza nella prognosi e nel trattamento delle malattie intestinali.

In conclusione, la colonscopia è un esame essenziale per la salute intestinale che può contribuire alla prevenzione e alla diagnosi precoce di malattie come il cancro del colon. Sottoporsi regolarmente a questo esame può salvare vite e garantire una migliore qualità di vita. 

A cura della Redazione



 **la fenice**

centro medico diagnostico chirurgico fisioterapico

COLONSCOPIA

**IL NOSTRO NUOVO
ENDOSCOPIO AD ALTISSIMA
DEFINIZIONE GARANTISCE UNO
SCREENING PRECISO E UNA
DIAGNOSI AFFIDABILE.**

disponibile presso:

 Civitanova Marche

INFO E PRENOTAZIONI

0734 904711

OFTAROS GARZE

Garze detergenti perioculari

NOVITÀ

OFTAROS GARZE è una garza in cotone al 100%. È indicata per la pulizia e l'igiene delle palpebre, delle sopracciglia, delle ciglia e del viso da croste, cipse, cosmetici. Risulta indicata per una necessaria igiene peripalpebrale anche in presenza di allergie, infezioni, infiammazioni e nei postumi traumatici e chirurgici.



Tra i suoi principi attivi l'EPIGALLOCATECHINGALLATO (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.



OFTAROS è una soluzione oftalmica allo 0,01% di EGCG in una soluzione allo 0,2% di sodio ialuronato a bassissimo peso molecolare.

OFTAROS Soluzione oftalmica è indicato nei pazienti affetti da alterazioni del film lacrimale, in concomitanza di episodi -flogistici ossidativi e dolorosi di origine diversa: secchezza oculare, postumi traumatici e chirurgici corneo congiuntivali, alterazioni del film lacrimale di origine climatica (termica/radioattiva) e da videoterminale.

StAros pharma



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



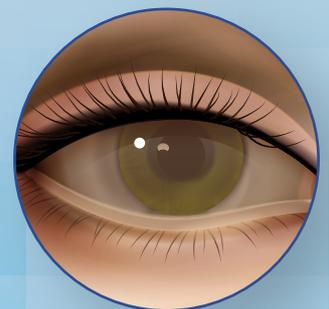
16 Garze

Igiene e Cura
Periocularare,
Lubrificante e
Lenitivo



Soluzione
oftalmica
8 ml

Lenitivo,
Lubrificante,
Antiossidante
Corneale





I noduli della tiroide



dott. **Maurizio Bommarito**
Mammografia

“L’ecografia ci permette di differenziare i noduli benigni da quelli dubbi o maligni.”

Il nodulo tiroideo, sia singolo che multiplo, costituisce una patologia di frequente riscontro, presente secondo alcuni studi epidemiologici con una prevalenza che va dal 4% all’ 8% della popolazione generale. Le persone che scoprono di avere un nodulo tiroideo sono sempre di più. Questo è diretta conseguenza del miglioramento e diffusione delle tecniche diagnostiche, specie dell’ecografia, esame di primo livello. Attualmente nel 15-30% dei controlli ecografici si rinviene un nodulo; i noduli maligni rappresentano circa il 4% di tutti i noduli evidenziati. L’ecografia è una tecnica altamente sensibile nell’individuazione dei noduli tiroidei.

Questo esame diagnostico valuta l’ecogenicità e l’ecostruttura del nodulo, sia liquido, solido, misto, le dimensioni e la velocità di crescita, le caratteristiche dei margini, la presenza dell’alone di sicurezza, la presenza e la morfologia di eventuali calcificazioni. Importante anche la vascolarizzazione del nodulo studiata mediante ecografia Color-Doppler (visualizzabili il circolo peri ed intra nodulare). L’ecografia ci permette di differenziare i noduli benigni da quelli dubbi o maligni.

I noduli benigni vengono controllati periodicamente con ecografia per valutare soprattutto un eventuale accrescimento. Gli altri noduli vanno indagati con esami di secondo livello, in particolare l’esame citologico ed il dosaggio degli ormoni tiroidei (T3-T4-TSH) che ci può permettere una diversa chiave di lettura nell’interpretazione dei noduli ed inquadrarli in patologie di tipo infiammatorio e/o autoimmune (gozzo nodulare, adenoma tossico). Tra gli esami di secondo livello il più importante è l’esame citologico mediante ago aspirato sotto guida ecografica.

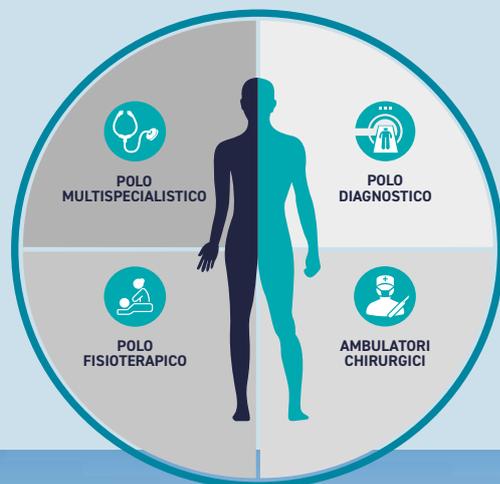
A meno che i noduli non siano molto sospetti l’ago aspirato si esegue solo su noduli superiori al centimetro. L’esito può indicare una condizione di benignità; qualora ci siano di noduli di grosse dimensioni, sopra i 4 cm o che determinano fenomeni compressivi (difficoltà respiratoria o di deglutizione) possono essere asportati anche se benigni. Per i noduli maligni si procede all’asportazione parziale o totale della tiroide. In caso di incertezza necessaria valutazione multi disciplinare (endocrinologo, radiologo, anatomo patologo, medico nucleare) per decidere tra intervento chirurgico o attento monitoraggio.

L’alta incidenza dei noduli tiroidei e la bassa prevalenza di malignità rendono quindi necessario un iter diagnostico finalizzato a selezionare un numero limitato di noduli che necessitano un intervento chirurgico. 

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. Guido NERI

PORTO SANT'ELPIDIO

 **0734.904711**

 Via Mazzini, 18

 info@centrodiagnosticolafenice.it

CIVITANOVA MARCHE

 **0733.499715**

 Via A. Moro, 55

 www.centrodiagnosticolafenice.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



ENDOSCOPIA DIGESTIVA
Gastroscopia - Colonscopia



CENTRO ODONTOIATRICO SPECIALISTICO LA FENICE



Rivolgersi al **Centro Odontoiatrico Specialistico La Fenice**, significa poter contare sulla sicurezza, sull'elevata qualità dei materiali, su ambienti equipaggiati con le migliori apparecchiature tecnologiche, sulla importante collaborazione interdisciplinare con gli altri specialisti del-

la struttura, per un percorso di cura personalizzato. Inoltre, **La Fenice** predispone per i propri pazienti piani di pagamento agevolati, tramite le migliori finanziarie e soprattutto con un tariffario che propone un rapporto qualità/prezzo introvabili in strutture di questo livello.

Pillole di salute



Paola Pieroni

Copywriter

MICRO-PLASTICHE NELLE ARTERIE E MAGGIORE RISCHIO INFARTO

Il professor Marfella dell'università Vanvitelli è il primo autore dello studio pubblicato sul New England Journal of Medicine che lancia l'allarme sulle micro e nano particelle. Il principio alla base è che non riuscendo a metabolizzare queste particelle, infiammano l'organismo e fanno addirittura aumentare il rischio di infarto. Resta da chiarire come queste sostanze penetrino fino al cuore. Probabilmente le ingeriamo con alimenti come il pesce, che a sua volta mangia buste e altri pezzi di plastica che inquinano il mare. Ma può accadere bevendo dalle bottiglie: ogni millilitro d'acqua rilascia una quantità importante di microplastiche; mentre le nano plastiche inferiori al micron viaggiano nell'aria con il particolato, in pratica le inaliamo.

IN CRESCITA IL DISAGIO MENTALE

Nel mondo un adolescente su sette presenta problemi di salute mentale, e solo in Europa sono 9 milioni i giovani con disturbi nella fase di crescita. Diventa fondamentale ascoltare le loro voci, per intercettare e rispondere ai loro bisogni. Il problema mentale è uno dei temi più importanti al giorno d'oggi e la salute psichica nei bambini e negli adolescenti è spesso ignorata. Il dialogo è il punto di partenza per un'azione concreta, anche per evitare che la persona si senta isolata.

LA SINDROME DEGLI ANTENATI

Questo concetto già espresso in qualche modo da Freud e Jung come "psiche collettiva" e "inconscio collettivo", viene definito dalla psicologa Anna Ancelin Schutzenberger "sindrome degli antenati". L'autrice afferma che "La vita di ciascuno di noi è un romanzo. Voi, me, noi tutti viviamo prigionieri di una ragnatela di cui siamo anche artefici. Siamo anelli piccoli di una catena molto lunga e possente, difficile da spezzare, soprattutto se non si è consapevoli di essere solo una parte in gioco di legami che durano da secoli e, in qualche modo, continuano ad influire nella nostra vita di oggi".

LAVORARE A MAGLIA

Sembra che tra un calcolo e l'altro Einstein si dedicasse al lavoro a maglia per liberare la mente e ritrovare la concentrazione. A distanza di un secolo, gli studi confermano che sferruzzare rilassa. Il lavoro antistress dell'uncinetto e a maglia è documentato, tanto che l'attività si sta diffondendo anche negli ospedali, per dare conforto ai pazienti ricoverati. Ed è appena nata all'Università Bicocca di Milano un'aula ad hoc voluta dagli studenti per sferruzzare. Uno studio dell'Istituto neurologico Besta mostra che potenzierebbe anche le prestazioni cognitive.



Latte: vietato agli adulti



dott. **Roberto Mazzoli**
Nutrizionista



Il latte è l'alimento che madre natura crea per i cuccioli dei mammiferi, può andar bene per i vitelli, le caprette, gli agnellini e sicuramente per i neonati, non certo per un adulto. E su questo esistono infinite prove di come nessun cucciolo beve latte, né materno né tanto meno di altre specie, terminato lo svezzamento. Lo stesso dovrebbe valere anche per noi, infatti dopo la fase neonatale, durante la quale la ghiandola mammaria produce il colostro, e il periodo di allattamento, il latte dovrebbe scomparire dall'alimentazione. E' un alimento assolutamente innaturale per chi ha superato i 4-5 anni di età, il latte è infatti un'eccellente fonte di energia e sostanza in grado di stimolare la crescita di chi è troppo piccolo per consumare cibo da adulti, fino allo svezzamento, fornisce "messaggi" di crescita ormonale e immunologici del tutto sani e appropriati purché li riceva il neonato di quella specie. E poi? Dopo lo svezzamento, né vitelli, né bambini continuano a crescere ad un ritmo così rapido e i loro sistemi digestivi e immunitari sono completi, questo significa che i messaggi di crescita e immunologici provenienti dal latte diventano fuorvianti e potenzialmente pericolosi, il latte di mucca poi è in grado di trasformare in pochi mesi un vitellino di 40/50 Kg, in un animale adulto di 700/800 Kg. Lascio a voi immaginare cosa può capitare al nostro corpo consumando un latte così ricco di sostanze nutritive, potrebbe anche scatenare una iper- produzione di cellule anomale fra queste anche quelle tumorali.

Peggio ancora se il "non-poppante" appartiene ad un'altra specie, perché si trova a ingerire sostanze che non è in grado di gestire, come la caseina, a carichi nutritivi sbilanciati. Per esempio, il latte di mucca ha almeno il quadruplo delle proteine del latte umano e contiene dalle 5 alle 7 volte più minerali, mentre è carente di acidi grassi essenziali, il latte umano ne contiene dalle 6 alle 10 volte in più in particolare di acidi linoleico. La conclusione è dunque logica: se il latte fisiologicamente è un alimento ideale per una specie e in un dato periodo di tempo, non lo è senz'altro per i componenti di un'altra specie, ancora meno se lo consumate a svezzamento avvenuto. La caseina nel latte di mucca costituisce l'80% delle sue proteine rapportandola al latte materno risulta 3 volte maggiore costituita da 210 amminoacidi, ancora una volta tre volte maggiore di quelli del latte umano, chi consuma latte di mucca quindi ha valori di resistenza insulinica 3 volte superiori rispetto a chi non lo beve, pensate neppure lo zucchero può fare tanti danni!! Inoltre aggrava l'arteriosclerosi cioè la formazione di placche all'interno delle arterie, favorisce il cancro alla prostata e la steatosi epatica. La lattasi è un enzima presente nell'intestino dei neonati di tutti i mammiferi, utile nella digestione del lattosio fino a 6 mesi di vita la sua concentrazione è molto alta, per placare gradualmente riducendosi a un decimo della quantità presente alla nascita. Madre natura evidentemente ritiene che dopo lo svezzamento non abbiamo più necessità di bere latte, ma non ha fatto i conti con la nostra errata coltura alimentare, pare in oltre che il lattosio aggravi l'aterosclerosi, più di altri zuccheri come il fruttosio, il saccarosio, gli amidi o il glucosio, è risaputo inoltre che lattosio e galattosio promuovono la formazione di prematura di cataratte, tanto che gli scienziati che vogliono indurre nelle cavie da laboratorio le sottopongono a una dieta ricca a base di latte. Il lattosio si trova anche in tutti i latticini (burro, latte, panna, yogurt, ricotte, formaggi, gelati e dessert) purtroppo l'industria alimentare ha infilato il lattosio anche in alcuni salumi come la mortadella, il prosciutto cotto, e vari insaccati in particolare salami e wurster hanno spesso un'aggiunta di lattosio per ammorbidire le carni; il lattosio viene utilizzato per conservare e insaporire verdure in scatola, minestre surgelate e liofilizzate, e anche nei succhi di frutta. Infine pur non del tutto innocuo, il formaggio è meno dannoso del latte perché durante il processo di caseificazione molte proteine specifiche vanno perse. Forse per questo in Francia dove si mangia molto formaggio ma si beve poco latte, il rischio di infarto è relativamente basso.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI M.R. E M.D. Eades - Protein Power Batman Book, NY, 1996
Challeman, Berkson, Smith "Sindrome X" John Wiley & Sons Inc. NY 2000 Cordain L.
"The Paleo Diet", John Wiley & Son Inc. NY 2002



La ginnastica posturale



N

el mondo frenetico di oggi, spesso ci troviamo a trascorrere molte ore della giornata seduti di fronte a uno schermo o piegati su un banco di lavoro. Queste posture prolungate possono avere gravi conseguenze sulla nostra salute posturale, portando a dolori cronici, tensioni muscolari e problemi di mobilità. La ginnastica posturale si rivela un'arma potente contro questi effetti negativi, offrendo una serie di benefici che vanno ben oltre il semplice "raddrizzamento della schiena".

Corregge le Disfunzioni Posturali

La ginnastica posturale mira a correggere le disfunzioni muscolo-scheletriche che derivano da posture scorrette o sbilanciate. Attraverso esercizi specifici che coinvolgono il rafforzamento dei muscoli deboli e il rilassamento di quelli troppo contratti, si lavora per ripristinare l'allineamento naturale del corpo, migliorando la postura statica e dinamica.

Riduce il Dolore Cronico

Molte persone soffrono di dolore cronico alla schiena, al collo o alle spalle a causa di posture scorrette mantenute per lungo tempo. La ginnastica posturale può alleviare questi dolori rafforzando i muscoli che supportano la colonna vertebrale e migliorando la flessibilità e la mobilità delle articolazioni, riducendo così la pressione su determinati punti del corpo.



dott. **Gianmarco Morlacco**
Chinesiologo, posturologo

Migliora l'Equilibrio e la Coordinazione

Una buona postura non riguarda solo l'allineamento della colonna vertebrale, ma anche l'equilibrio e la coordinazione del corpo nel suo complesso. La ginnastica posturale include esercizi che stimolano il controllo motorio, la consapevolezza corporea e la stabilità, aiutando a prevenire cadute e infortuni, soprattutto negli anziani.

Favorisce il Benessere Psicofisico

Una postura eretta non solo migliora l'aspetto esteriore, ma può anche influenzare positivamente il nostro stato d'animo e la nostra fiducia in noi stessi. La ricerca ha dimostrato che mantenere una postura aperta e sicura può aumentare i livelli di testosterone e ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, promuovendo così una sensazione di potere e benessere.

Previene le Complicazioni Legate alla Sedentarietà

La sedentarietà è diventata un grave problema di salute pubblica, associato a una serie di malattie croniche come l'obesità, il diabete e le malattie cardiache. La ginnastica posturale offre un modo efficace per combattere gli effetti negativi della sedentarietà, incoraggiando il movimento consapevole e la consapevolezza corporea.

In conclusione, la ginnastica posturale non è solo una questione di "raddrizzamento della schiena", ma una pratica olistica che promuove la salute e il benessere dell'intero corpo. Investire tempo ed energie in questa disciplina può portare a miglioramenti significativi nella qualità della vita, consentendo di godere di una postura corretta, di una maggiore libertà di movimento e di un benessere generale che si riflette in tutte le sfere della vita.

“**La ginnastica posturale non è solo una questione di “raddrizzamento della schiena”, ma pratica olistica**

di promozione salute e benessere totale.”





Una corretta camminata: i benefici per la salute e come farla correttamente

C

amminare è un'attività semplice e accessibile a tutti che può portare numerosi benefici per la salute fisica e mentale. Tuttavia, farlo correttamente può fare la differenza tra un'attività piacevole e un'esperienza che può causare dolore o lesioni. In questo articolo, esploreremo i vantaggi di una corretta camminata e forniremo consigli su come farla nel modo migliore possibile.

I Benefici della Camminata

La camminata è una delle forme più accessibili di esercizio fisico e offre una vasta gamma di benefici per la salute:

- 1. Miglioramento della salute cardiovascolare:** camminare regolarmente può ridurre il rischio di malattie cardiache, abbassando la pressione sanguigna e migliorando la circolazione.
- 2. Controllo del peso:** la camminata può aiutare a bruciare calorie e a mantenere un peso corporeo sano.
- 3. Fortificazione muscolare:** anche se può sembrare un'attività semplice, camminare coinvolge molti muscoli del corpo, contribuendo a rafforzare gambe, glutei e cuore.
- 4. Miglioramento dell'umore:** l'esercizio fisico, incluso camminare, stimola la produzione di endorfine, i "neurotrasmettitori della felicità", che possono aiutare a ridurre lo stress e migliorare l'umore complessivo.

A cura della Redazione

“ **La camminata è un'attività accessibile e benefica per la salute che può essere praticata da persone di tutte le età e livelli di fitness.** ”

5. Miglioramento della salute mentale: la camminata all'aperto, in particolare, può favorire la connessione con la natura e ridurre i sintomi di ansia e depressione.

Come Camminare Correttamente

Per massimizzare i benefici della camminata e ridurre il rischio di lesioni, è importante farlo nel modo corretto. Ecco alcuni suggerimenti:

- 1. Postura:** mantenere una buona postura è fondamentale. Mantieni la testa alta, le spalle rilassate e il petto leggermente sollevato. Guarda avanti, non verso il basso.
- 2. Braccia:** fai oscillare le braccia naturalmente lungo i fianchi. Mantieni i gomiti leggermente piegati e rilassa le mani.
- 3. Passo:** fai passi naturali e regolari, evitando di affrettare il passo. Cerca di fare passi completi, con il tallone che tocca per primo il suolo, seguito dalla pianta del piede e infine dalle dita dei piedi.
- 4. Respiro:** respira in modo regolare e profondo. Cerca di sincronizzare il respiro con i passi, inspirando per due passi e espirando per due passi.
- 5. Calzature:** indossa scarpe comode e adatte alla camminata. Assicurati che siano ben ammortizzate e offrano un buon supporto per gli archi del piede.
- 6. Superfici:** cerca di camminare su superfici piane e non troppo dure, come asfalto o pavimentazione. Se possibile, evita terreni accidentati o irregolari che potrebbero aumentare il rischio di infortuni.

Conclusioni

La camminata è un'attività accessibile e benefica per la salute che può essere praticata da persone di tutte le età e livelli di fitness. Facendo attenzione alla postura, al passo e all'ambiente circostante, è possibile massimizzare i benefici della camminata e ridurre il rischio di lesioni. Quindi, metti le scarpe comode e esci a fare una passeggiata: il tuo corpo e la tua mente ti ringrazieranno.



- **ORARIO CONTINUATO 8,30 - 20,00** (dal lunedì al venerdì, sabato mattina 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

L'abortività ricorrente



dott.ssa **Claudia Maria Curzi**
Ginecologa - Ostetricia

L'

aborto spontaneo rappresenta la più frequente complicanza che si può verificare in gravidanza con un'incidenza del 20-25%. Può capitare che l'evento abortivo si ripeta nella gravidanze successive e con il verificarsi di due o più aborti spontanei si parla allora di aborto ricorrente, complicanza che ha un'incidenza del 5-7%. Quindi non si tratta di eventi rari, e come conseguenza di tali complicanze, la coppia e la donna vivono le gravidanze successive con grande apprensione, e con un rischio di ricorrenza che aumenta in funzione del numero di perdite che si sono già verificate.

Per questo motivo e per la necessità di seguire un percorso che aiuti a elaborare le perdite subite, la possibilità di una diagnosi, di una consulenza specialistica multidisciplinare e psicologica riveste un ruolo molto importante.





Cosa fare in caso di aborti spontanei ricorrenti?

In presenza di una condizione di abortività ricorrente è necessario individuare le cause attraverso un percorso che accompagni le coppie fino a ottenere la gravidanza desiderata.

I fattori di rischio di aborto spontaneo

Possono essere rappresentati da condizioni di vita stressanti, da un'alimentazione scorretta, fumo, obesità, infezioni recidivanti, l'inquinamento, esposizione a interferenti endocrini (sostanze o materiali con cui entriamo a contatto nell'ambiente in cui viviamo e che possono interferire con la funzione delle nostre ghiandole endocrine).

Quali sono le cause?

Alla base dell'abortività ricorrente possono esserci tra le cause: malformazioni uterine, problematiche endocrinologiche, patologie autoimmuni, trombofilie, alterata recettività endometriale, problematiche maschili.

Numerose sono le malattie autoimmuni che possono determinare abortività ricorrente, alcune classiche, come il lupus eritematoso sistemico e lupus-simili, la sindrome da anticorpi antifosfolipidi che è la più nota, problematiche autoimmuni tiroidee e la celiachia. Ormai sono patologie che interessano circa un terzo dei casi di abortività.

Per chi è affetto da queste patologie solitamente non ci sono controindicazioni assolute, ma, per le donne già in cura occorre prendere delle precauzioni sui farmaci, poiché alcuni si possono assumere in gravidanza e altri no.

Come indicano studi recenti anche lo stato di salute dell'intestino può avere delle ripercussioni sul buon esito di una gravidanza, i batteri (microbiota) che abitano ogni tratto del nostro intestino devono essere in un preciso rapporto eubiotico. Infatti un'alterazione del microbiota può compromettere il benessere dell'individuo facilitando lo sviluppo di patologie autoimmuni o di condizioni infiammatorie che interferiscono con l'impianto fetale.

A chi rivolgersi?

Un ginecologo, con una semplice ecografia transvaginale, esami ematici dedicati, eventuali indagini strumentali, dove ci sia sospetto di malformazione uterina, può indicare il percorso più adeguato per ogni singolo caso specifico riguardante la coppia.



La salute al volante

G

uidare è un'attività quotidiana per molte persone, ma spesso ne trascuriamo la ricaduta sulla nostra salute, che non riguarda solo l'essere vigili e attenti sulla strada, ma anche il prendersi cura del proprio benessere fisico e mentale durante tutti gli spostamenti o viaggi più o meno lunghi. Per una salute al volante sicura e confortevole, ecco alcuni consigli sempre validi.

A cura della Redazione

- 1. Il riposo adeguato prima di mettersi al volante:** assicurarsi di aver avuto una buona notte di sonno. La stanchezza può compromettere la concentrazione e i tempi di reazione, aumentando il rischio di incidenti stradali. Se possibile, fare delle pause durante il viaggio per riposare e rinfrescarsi.
- 2. Alimentazione Bilanciata:** mangiare cibi sani e leggeri prima di mettersi alla guida può aiutare a mantenere i livelli di energia costanti e evitare il sonno post-prandiale. Evitare pasti pesanti e ricchi di grassi che possono causare sonnolenza. Portare con sé snack salutari come frutta, noci o barrette energetiche per rifornirsi durante il viaggio.
- 3. Buona Idratazione:** mantenere il corpo idratato è essenziale per la salute generale e la vigilanza mentale. Assicurarsi di bere abbastanza acqua durante il viaggio, specialmente in condizioni climatiche calde o durante lunghi tragitti. Evitare bevande contenenti caffeina o zuccheri in eccesso, che possono causare disidratazione e sbalzi di energia.
- 4. Stretching e Movimento con pause regolari:** fare pause regolari durante il viaggio per fare stretching e muovere il corpo può prevenire la rigidità muscolare e migliorare la circolazione sanguigna. Semplici esercizi come piegamenti in avanti, rotazioni delle spalle e sollevamenti delle gambe possono aiutare a ridurre il disagio e la fatica durante la guida prolungata.
- 5. Postura Corretta:** sedersi correttamente dietro il volante è fondamentale per prevenire dolori muscolari e tensioni. Assicurarsi che il sedile sia regolato in modo da sostenere la schiena e mantenere una postura ergonomica. Fare pause regolari per alzarsi e muoversi può aiutare a prevenire la stanchezza e migliorare il comfort durante il viaggio.
- 6. Gestione dello Stress:** guidare può essere stressante, specialmente in situazioni trafficate o con condizioni meteorologiche avverse. Imparare tecniche di gestione dello stress, come la respirazione profonda o la visualizzazione positiva, può aiutare a mantenere la calma e la concentrazione sulla strada. Inoltre, ascoltare musica rilassante o audio-libri durante il viaggio può contribuire a ridurre l'ansia e migliorare il benessere emotivo.
- 7. Protezione dalla Radiazione Solare:** L'esposizione prolungata alla luce solare può causare danni alla pelle e affaticamento visivo. Utilizzare sempre occhiali da sole con protezione UV e applicare regolarmente crema solare per proteggere la pelle dagli effetti dannosi dei raggi solari. Inoltre, tenere il parabrezza e i finestrini dell'auto puliti può ridurre l'abbagliamento e migliorare la visibilità durante la guida.

Guidare in salute non riguarda solo la sicurezza sulla strada, ma anche il benessere complessivo durante il viaggio. Prendersi cura della propria salute fisica e mentale può rendere ogni tragitto più piacevole e confortevole, garantendo un'esperienza di guida sicura e senza stress.



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



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



Petra Foltynova
Titolare ARTEP
Sforzacosta

Il potere del polline

“ **Una panacea naturale per la salute e il benessere** ”

TIl polline è uno dei doni più preziosi della natura, spesso trascurato nonostante le sue incredibili proprietà benefiche per la salute umana. Questo composto ricco di sostanze nutritive, raccolto dalle api dalle piante fiorite, è una vera e propria miniera di vitamine, minerali, antiossidanti e altri composti bioattivi che offrono una vasta gamma di benefici per il nostro corpo e la nostra mente.

Il polline rappresenta in un piccolo granello un concentrato di sostanze nutritive essenziali, tra cui proteine complete, carboidrati complessi, grassi sani, vitamine del gruppo B, vitamina C, vitamina E e minerali come calcio, magnesio, potassio e zinco. Questa composizione lo rende un vero e proprio superfood, capace di fornire energia, supporto immunitario e sostegno alla salute metabolica.

Il polline è ricco di antiossidanti come flavonoidi, carotenoidi e polifenoli, che combattono lo stress ossidativo e proteggono le cellule dai danni causati dai radicali liberi. Questo può contribuire a ridurre il rischio di malattie croniche come il cancro, le malattie cardiache e l'invecchiamento precoce, mantenendo la nostra salute in equilibrio.

Gli studi suggeriscono che il polline possa svolgere un ruolo significativo nel rafforzare il sistema immunitario e ridurre l'infiammazione nel corpo. I suoi composti bioattivi stimolano la produzione di citochine e immunoglobuline, potenziando la risposta immunitaria del nostro organismo e riducendo il rischio di infezioni e malattie autoimmuni.

Grazie alla sua ricchezza di nutrienti e al potere antiossidante, il polline può migliorare le prestazioni fisiche e cognitive. Molti atleti utilizzano integratori di polline per aumentare la resistenza, migliorare il recupero muscolare e favorire la concentrazione mentale, mentre gli studenti possono trarre vantaggio dalla sua capacità di migliorare la memoria e la funzione cognitiva.

Contrariamente alla credenza comune, il polline può essere un alleato nella lotta contro le allergie stagionali. Assumere piccole quantità di polline locale può gradualmente desensibilizzare il sistema immunitario alle allergie, riducendo così i sintomi. Inoltre, il polline contiene enzimi digestivi che possono migliorare la salute dell'apparato digerente e favorire la biodisponibilità di altri nutrienti.

Il polline, dunque, è molto più di un semplice prodotto dell'apicoltura; è una fonte preziosa di salute e benessere che dovremmo integrare nella nostra dieta quotidiana. Tuttavia, è importante assicurarsi di acquistare polline di alta qualità da fonti affidabili per garantire la sua purezza e sicurezza. Con il suo profondo impatto sulla salute fisica, mentale e emotiva, il polline merita di essere considerato una vera e propria panacea naturale per il nostro tempo.



Elixyr

Periodico di informazione sanitaria

Registrazione

Tribunale di Macerata
n. 618 del 06/05/2014

www.elixyr.it - Seguici su 

Anno X numero 40

Aprile 2024

Copia omaggio

Editore e Direttore Responsabile

Alberto Gagliardi
Tel. 348.8439978
redazione@elixyr.it

Grafica e impaginazione

Andrea Raggi

Stampa

Tipografia S. Giuseppe Srl - Pollenza (MC)

Collaboratori a questo numero:

Adriana Mirizio
Myroslava Styhar
Maurizio Bommarito
Paola Pieroni
Roberto Mazzoli
Gianmarco Morlacco
Claudia Maria Curzi
Petra Foltynova

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 Elixyr devono essere sempre e comunque confrontati con il parere del tuo medico curante.

ARTISAN TEA



il tè che
fiorisce
regalo speciale per
persone speciali



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

Orari di apertura:
Martedì a Sabato
16,00-19,30
Venerdì
9,30-12,30 / 16,00-19,30



Borgo Sforzacosta 98 - Macerata - Tel. 380.3508516



 **la fenice**

centro medico diagnostico chirurgico fisioterapico



**LABORATORIO
gamma**

Analisi Chimico - Cliniche



SEDE DI CIVITANOVA MARCHE

**DAL LUNEDÌ AL
SABATO DALLE
ORE 07:30 ALLE
ORE 09:30**

Possibilità di
effettuare i
prelievi sia
privatamente
sia con
impegnativa SSN

Tel. 0733 499715

www.centrodiagnosticolafenice.it

Via Aldo Moro 55/B - Civitanova Marche

**NUOVO PUNTO
PRELIEVI**
senza prenotazione.

