

copia omaggio

Elisyre

Benessere come stile di vita

IN QUESTO NUMERO

IL SOLE E LA PELLE: ISTRUZIONI PER L'USO CORRETTO

PROBIOTICI E PREBIOTICI: FACCIAMO CHIAREZZA

LA VITAMINA D CONTRO I TUMORI

**LA RISONANZA MAGNETICA
CARDIACA**

LA PRESSOTERAPIA

PILLOLE DI SALUTE

**IPERTENSIONE ARTERIOSA:
IL KILLER SILENZIOSO**

I CIBI DEL BUON UMORE

FERIE E SALUTE MENTALE

**CANI E GATTI DURANTE L'ESTATE:
ACCORTEZZE E CONSIGLI**

**COME AFFRONTARE LE ESCURSIONI
E LE GITE DURANTE L'ESTATE**

**L'IMPORTANZA DI BERE TÈ FREDDI
IN ESTATE**

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



Cari lettori di Elixyr, in questo numero, desideriamo riflettere su due pilastri fondamentali che stanno plasmando il futuro della salute e del benessere: l'evoluzione tecnologica in medicina e il rapporto medico-paziente. Due ambiti che, seppur distinti, si intrecciano in maniera sempre più stretta, ridefinendo il modo in cui intendiamo la cura e l'assistenza sanitaria.

Negli ultimi decenni, abbiamo assistito a progressi straordinari nel campo della tecnologia medica: dall'intelligenza artificiale alla robotica, dai big data alla telemedicina, le innovazioni stanno rivoluzionando ogni aspetto della medicina e non solo. Gli strumenti diagnostici avanzati, come la risonanza magnetica e la tomografia computerizzata, ci permettono di individuare malattie in fase precoce con una precisione senza precedenti. I sistemi di intelligenza artificiale, capaci di analizzare enormi quantità di dati, ci aiutano a prevedere epidemie, personalizzare trattamenti e migliorare l'efficacia delle terapie. La telemedicina, in particolare, ha reso l'assistenza sanitaria più accessibile, eliminando le barriere geografiche e temporali. In un mondo sempre più connesso, possiamo consultare specialisti di alto livello indipendentemente dalla nostra posizione geografica, ricevendo cure tempestive e adeguate. Tuttavia, mentre celebriamo queste meraviglie tecnologiche, non dobbiamo mai dimenticare l'importanza del rapporto umano tra medico e paziente. L'anamnesi, ovvero la raccolta della storia clinica del paziente, è un momento cruciale che va oltre la semplice elencazione di sintomi. È un dialogo empatico, un processo in cui il medico ascolta, comprende e costruisce una relazione di fiducia con il paziente. Questo rapporto di fiducia è fondamentale per una diagnosi accurata e per un percorso di cura efficace. La storia clinica del paziente consente al medico di comprendere la persona nella sua totalità, considerando non solo i sintomi fisici, ma anche gli aspetti emotivi e psicologici che possono influenzare la salute. In un'epoca in cui i dati e le immagini digitali rischiano di prendere il sopravvento, è essenziale ricordare che dietro ogni immagine c'è sempre una persona con la sua storia unica. La tecnologia può e deve essere un alleato prezioso per i medici, ma non può sostituire il calore umano, l'empatia e la capacità di ascolto. La vera eccellenza in medicina nasce dalla sinergia tra innovazione tecnologica e competenza umana, dove la macchina supporta ma non sostituisce l'uomo. In conclusione, il futuro della medicina si trova nel punto di incontro tra tecnologia avanzata e relazioni umane profonde. Continuare a investire in entrambi questi aspetti è fondamentale per garantire una cura sempre più efficace, personalizzata e umana. Noi di Elixyr siamo entusiasti di esplorare e condividere con voi queste evoluzioni, mantenendo sempre al centro il benessere e la salute di ogni individuo.

Con affetto e dedizione,

Alberto Gagliardi

- 4** Il sole e la pelle: istruzioni per l'uso corretto
- 6** Probiotici e Prebiotici: facciamo chiarezza
- 8** La vitamina D contro i tumori
- 10** La Risonanza Magnetica Cardiaca
- 14** La pressoterapia
- 19** Pillole di salute
- 20** Iperensione arteriosa: il killer silenzioso
- 22** I cibi del buon umore
- 24** Ferie e salute mentale
- 26** Cani e gatti durante l'estate: accortezze e consigli
- 28** Come affrontare le escursioni e le gite durante l'estate
- 30** L'importanza di bere tè freddi in estate



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

Il sole e la pelle: istruzioni per l'uso corretto

La stagione del sole può considerarsi aperta: ecco cosa cercare quando si sceglie una protezione solare e come usarla correttamente.

P

Perché la pelle ha bisogno di protezione solare?

Gli effetti delle radiazioni ultraviolette sulla pelle sono cumulativi. Questi possono essere a lungo termine e includono il rischio di melanoma e di invecchiamento precoce della pelle. La pelle chiara è più soggetta alle scottature, quindi le persone del primo e del secondo fototipo della scala Fitzpatrick sono particolarmente vulnerabili al sole. Tuttavia, un colore più scuro non è un motivo per trascurare la fotoprotezione. La pelle può non reagire al sole con arrossamenti, ma può essere danneggiata a livelli più profondi. Per prevenire scottature e fotoinvecchiamento, tutti devono proteggersi dal sole. Tuttavia, le persone con alcune forme di psoriasi e acne, iperpigmentazione, rosacea, nonché cicatrici post-chirurgiche e un gran numero di nevi (nei) devono fare particolare attenzione. L'esposizione al sole senza protezione è vietata dopo trattamenti in salone o a casa con acidi AHA, BHA e PHA, retinolo e suoi derivati, nonché durante il periodo di assunzione di farmaci fotosensibilizzanti. Il motivo è che in queste condizioni la pelle diventa più sensibile ai raggi UV.

“**Quindi, cari lettori, prendetevi cura della salute della vostra pelle prendendo il sole al mattino presto, prima delle ore 10, e nel tardo pomeriggio, dopo le 17.**”



dott. **Renato Natale**
Dermatologo

Che cosa significa l'indice SPF?

L'SPF (fattore di protezione solare) è un fattore di protezione dai raggi UVB. Il numero accanto a questa sigla indica la dose di raggi B che si può ricevere senza il rischio di scottarsi. Più alto è l'indice SPF, più il prodotto blocca i raggi UVB. Ad esempio, l'SPF 15 neutralizza il 93% dei raggi UVB e l'SPF 50 il 98%. Allo stesso tempo, nessun cosmetico con SPF può proteggere la pelle dal 100% dei raggi. L'Associazione Europea di Dermatologia consiglia di iniziare con un SPF 30. Tuttavia, se si ha una pelle molto chiara o se si prevede di rimanere al sole per molto tempo, è meglio scegliere una protezione solare con SPF 50. Tenete presente che gli indici SPF non si sommano. Cioè, se si applica una protezione solare con SPF 30 e un fondotinta con SPF 20, la protezione totale sarà 30 e non 50.

Quanta crema solare è necessaria per una protezione affidabile?

Gli studi dimostrano che di solito applichiamo una quantità di protezione solare quattro volte inferiore a quella raccomandata. Di conseguenza, il livello di protezione si riduce significativamente: in termini relativi, invece di un SPF 50, la pelle è protetta da un SPF 12.

Il calcolo ottimale è di 2 mg di prodotto per 1 cm² di pelle. In media, si tratta di mezzo cucchiaino per il viso e il collo o di almeno due cucchiaini per tutto il corpo. Il dosaggio dipende dai parametri del corpo e del viso, nonché dalla consistenza del prodotto (più è denso, meno ne serve). Se temete di non applicare uno strato spesso e uniforme di crema solare, scegliete una crema solare con un indice SPF più alto.

Come applicare correttamente la protezione solare?

La protezione solare è l'ultima fase della routine di cura della pelle diurna, quindi deve essere utilizzata dopo il siero e la crema base. È importante che i prodotti precedenti siano stati assorbiti e che la pelle sia asciutta. I dermatologi consigliano di applicare la protezione solare 15-30 minuti prima di uscire. Se si prevede di usare il fondotinta dopo, attendere almeno 5-10 minuti. I fluidi leggeri sono i più adatti per il fondotinta: le creme dalla consistenza ricca possono entrare in conflitto con il fondotinta e dare alla pelle una lucentezza indesiderata.

Coprite con la protezione solare tutte le parti del corpo che non sono protette da abiti e calzature. Non dimenticate la nuca, le orecchie, l'attaccatura dei capelli e la parte superiore dei piedi.

Vestiti, ombrellone e occhiali scuri mi proteggono dal sole?

I vestiti realizzati con tessuti scuri e densi offrono la migliore protezione dal sole. Il nylon artificiale e il poliestere hanno un livello di protezione più elevato rispetto al lino naturale, anche se quest'ultimo è più confortevole nella stagione calda. Alcuni marchi, come Uniqlo e Columbia, producono articoli con speciali filtri UPF: questa tecnologia consente di neutralizzare una parte significativa delle radiazioni ultraviolette. Un ombrellone di qualità blocca fino al 70-80% dei raggi UV diretti. Può sembrare una cifra elevata, ma sotto questo tipo di copertura ci si può comunque scottare. Il fatto è che i raggi solari si riflettono sulla sabbia e sull'acqua e possono raggiungerci anche sotto l'ombrellone. Gli occhiali con lenti scure non sempre proteggono dal sole. Per proteggere gli occhi e la pelle circostante dalle radiazioni ultraviolette, scegliete lenti con una protezione elevata (80-100%) contro i raggi UVA e UVB. Quindi, cari lettori, prendetevi cura della salute della vostra pelle prendendo il sole al mattino presto, prima delle 10, e nel tardo pomeriggio, dopo le 17. In questo periodo, riceverete i trattamenti solari più benefici e di alta qualità e preserverete la vostra salute.



Probiotici e Prebiotici: facciamo chiarezza

I

l microbiota intestinale, anche conosciuto come flora intestinale, è l'insieme di microrganismi e batteri che si trovano all'interno del nostro intestino e che garantiscono il corretto funzionamento del nostro organismo. Un microbiota in salute è indispensabile per mantenere una buona salute generale, a partire dalla difesa da patogeni esterni, per arrivare all'adeguato assorbimento dei nutrienti e alla produzione di energia. Il microbiota intestinale, insomma, influenza attivamente l'equilibrio del sistema metabolico e del sistema immunitario e per questo motivo è opportuno mantenerlo sempre in equilibrio.

Probiotici e prebiotici sono elementi piuttosto importanti per il mantenimento della salute. Avendo nomi molto simili è facile confonderli, eppure i due non sono la stessa cosa e giocano ruoli diversi.

Quando parliamo di **probiotici** intendiamo dei microrganismi "vivi" presenti nel tratto intestinale, come batteri (tra cui i *Bifidobatteri* e i *Lattobacilli*) e lieviti (come il *Saccharomyces boulardii*), di cui esistono decine di specie diverse, sono normalmente presenti nel nostro intestino e hanno la capacità di resistere all'azione digestiva di succo gastrico, enzimi intestinali e sali biliari.

Sono in grado di aderire alle cellule intestinali e colonizzarle, senza dare reazioni immunitarie o altrimenti nocive. I probiotici hanno un effetto benefico per la salute umana, grazie all'antagonismo nei confronti di microrganismi patogeni e alla produzione di sostanze antimicrobiche. In particolare, sono utili per proteggere il sistema digerente durante trattamenti farmacologici (esempio terapie antibiotiche), ma aiutano anche chi soffre di sindrome dell'intestino irritabile a rinforzare la flora intestinale e combattere sintomi come gonfiore e flatulenza. Per quanto riguarda l'alimentazione, i probiotici si assumono soprattutto attraverso lo yogurt, i cibi fermentati e quelli ricchi di fibre, ma al bisogno sono acquistabili appositi integratori da banco che li contengono.

I **prebiotici**, invece, sono fibre alimentari solubili che rappresentano il nutrimento dei batteri probiotici e ne garantiscono la crescita nell'intestino, aiutano a normalizzare le funzioni intestinali e quelle del sistema immunitario ed, inoltre, ottimi alleati del metabolismo e possono rivelarsi efficaci contro l'innalzamento della glicemia, in persone che soffrono di diabete. Oltre ai probiotici, anche i prebiotici sono elementi essenziali per l'equilibrio del microbiota. Si tratta di sostanze non digeribili dall'organismo, la cui azione favorisce lo sviluppo e l'attività di quei batteri "buoni", come i Bifidobatteri o il Lattobacilli, utili per la salute di sistema immunitario e metabolico e anch'essi possono essere utilizzati per combattere gli effetti collaterali di farmaci antibiotici. Svolgono anche un'azione di attenuazione degli effetti negativi che lo stress psicologico provoca al nostro



dott.ssa **Cristiana Della Peruta**
Biologa nutrizionista

organismo. Lo stress, infatti, riduce determinati probiotici, provocando così un'alterazione del microbiota e, conseguentemente, dell'equilibrio dell'organismo stesso. Un esempio pratico? Una regolare assunzione di prebiotici può aiutare a normalizzare il sonno a seguito di un periodo particolarmente stressante. I prebiotici si trovano in determinati alimenti come cereali integrali, legumi, ortaggi come asparagi, carciofi, cicoria, cipolla e aglio, ma anche nella banana o nel miele. I prebiotici sono anche presenti in yogurt e latte fermentato (che vengono definiti "alimenti simbiotici", per l'apporto sia di prebiotici sia di probiotici che garantiscono). Il cibo che si ingerisce abitualmente gioca un ruolo molto importante nell'equilibrio dei batteri intestinali buoni e cattivi, e di conseguenza nella salute generale. Per questo è fondamentale seguire un'alimentazione che mantenga sufficientemente alto il numero di batteri utili e impedisca il dilagare di quelli nocivi. Quando si nutrono regolarmente quelli sbagliati, infatti, questi sono in grado di crescere più velocemente e colonizzare più facilmente l'intestino, senza che i probiotici riescano a impedire loro di farlo.

Ad esempio, una dieta ricca di zuccheri e grassi influenza negativamente i batteri intestinali e può contribuire alla resistenza all'insulina e ad altre condizioni non positive, inoltre, alta concentrazione di batteri nocivi e flora intestinale meno sana sono condizioni associate da diversi studi a un indice di massa corporea (BMI) più elevato. 





La vitamina D contro i tumori



dott.ssa **Myroslava Styhar**
Reumatologa

La vitamina D è un nutriente essenziale per il nostro organismo ed è coinvolta in una vasta gamma di processi cellulari. Questa vitamina è un importante regolatore dell'omeostasi del calcio e del fosforo, necessari per la salute delle ossa. Oltre al suo ruolo nella salute scheletrica, la vitamina D svolge anche funzioni cruciali nel sistema immunitario, nel controllo dell'infiammazione e nella regolazione della crescita e differenziazione delle cellule. Negli ultimi anni, sono emerse prove sempre più evidenti che suggeriscono un ruolo protettivo della vitamina D nei confronti dei tumori, aprendo nuove prospettive nella prevenzione e nel trattamento di questa malattia.

La vitamina D svolge un ruolo importante nella prevenzione dei tumori. Secondo diversi studi scientifici, un adeguato livello di vitamina D nel corpo può ridurre il rischio di sviluppare diverse tipologie di tumori, inclusi il tumore al seno, il tumore al colon e il tumore alla prostata. La vitamina D esercita la sua azione protettiva attraverso meccanismi che includono l'inibizione della crescita e della proliferazione delle cellule tumorali, l'attivazione delle difese immunitarie contro le cellule tumorali e la regolazione dei processi infiammatori nel corpo. È importante garantire un corretto apporto di vitamina D attraverso l'esposizione al sole e l'alimentazione, al fine di favorire la prevenzione dei tumori.

La vitamina D esercita azioni antitumorali principalmente attraverso meccanismi che influenzano la crescita, la differenziazione, l'apoptosi e l'angiogenesi delle cellule tumorali. Uno dei principali meccanismi è l'inibizione della proliferazione cellulare. La vitamina D riduce la divisione cellulare e promuove la differenziazione delle cellule tumorali, trasformandole in cellule meno aggressive. Inoltre, la vitamina D può aumentare l'apoptosi delle cellule tumorali, inducendo la loro morte programmata. Un altro meccanismo chiave è l'inibizione dell'angiogenesi, che è il processo attraverso il quale un tumore sviluppa nuovi vasi sanguigni per ottenere nutrimento. La vitamina D può ridurre la formazione di nuovi



vasi sanguigni nel tessuto tumorale, limitando così l'approvvigionamento di ossigeno e nutrienti al tumore. Inoltre, la vitamina D può anche influenzare l'attività del sistema immunitario, potenziando la risposta antitumorale del corpo. Nel complesso, questi meccanismi di azione della vitamina D contribuiscono a rallentare la crescita e la diffusione dei tumori e aumentare le probabilità di remissione.

L'efficacia della vitamina D nei tumori è stata oggetto di numerosi studi clinici condotti negli ultimi anni. Questi studi hanno dimostrato che l'integrazione di vitamina D può avere un impatto significativo nella prevenzione e nel trattamento di diversi tipi di tumori, inclusi quelli al seno, alla prostata e al colon. I risultati di questi studi clinici hanno evidenziato che livelli ottimali di vitamina D nel sangue sono associati a un minor rischio di sviluppare tumori e a una maggiore sopravvivenza nei pazienti già affetti. Inoltre, la vitamina D può migliorare l'efficacia delle terapie convenzionali, riducendo l'incidenza di recidive e metastasi. Tuttavia, è importante sottolineare che ulteriori ricerche sono necessarie per comprendere appieno i meccanismi d'azione della vitamina D nei tumori e per definire dosaggi e protocolli di trattamento ottimali.

Le considerazioni finali di questo lavoro sulla vitamina D contro i tumori evidenziano l'importanza di questa molecola nella prevenzione e nella lotta contro questa malattia diffusa. I numerosi studi clinici analizzati dimostrano che la vitamina D può avere un ruolo significativo nel ridurre il rischio di sviluppare vari tipi di tumore. I meccanismi di azione della vitamina D comprendono la regolazione di geni coinvolti nella proliferazione e morte cellulare, l'inibizione dell'angiogenesi e la riduzione dell'infiammazione.

È emerso che i livelli di vitamina D nel sangue sono spesso bassi nei pazienti affetti da tumore, il che suggerisce una possibile relazione tra carenza di vitamina D e suscettibilità al cancro. Pertanto, la vitamina D potrebbe essere considerata come una strategia preventiva e terapeutica complementare nei pazienti oncologici, insieme alle terapie convenzionali. Ulteriori ricerche sono necessarie per approfondire la comprensione dei meccanismi di azione della vitamina D e per determinare le dosi efficaci e sicure per ottenere i benefici desiderati. In conclusione, gli studi su questa vitamina rappresentano un'importante area di ricerca che potrebbe portare a nuove opportunità di prevenzione e trattamento dei tumori.

Quindi, cari lettori, siate vigili sulla vostra salute, fate esami preventivi, analisi del sangue, compresi i livelli di vitamina D. Perché a volte una cosa apparentemente piccola può essere una chiave importante per salvarvi la vita. 



La Risonanza Magnetica Cardiaca



La risonanza magnetica cardiaca (RMC) è una tecnica diagnostica avanzata che utilizza campi magnetici e onde radio per ottenere immagini dettagliate del cuore. Questo esame non invasivo è fondamentale per valutare la struttura e la funzione del cuore e dei grandi vasi, fornendo informazioni cruciali per la diagnosi e il trattamento di diverse patologie cardiache.

A cura della Redazione

Come Funziona

La RMC sfrutta un potente campo magnetico per allineare i nuclei degli atomi di idrogeno presenti nei tessuti del corpo. Onde radio vengono poi utilizzate per disturbare questo allineamento, e al cessare di queste onde, i nuclei rilasciano segnali che vengono rilevati e convertiti in immagini dettagliate da un computer. Queste immagini offrono una visione precisa del cuore, permettendo di analizzare la sua anatomia e il suo funzionamento.

Applicazioni Cliniche

1. **Cardiopatie Congenite:** La RMC è particolarmente utile nei pazienti con cardiopatie congenite, offrendo una valutazione dettagliata delle anomalie strutturali.
2. **Cardiomiopatie:** Questo esame permette di identificare e caratterizzare vari tipi di cardiomiopatie, come la cardiomiopatia dilatativa, ipertrofica e restrittiva.
3. **Malattia Coronarica:** La RMC può rilevare aree di ischemia miocardica e cicatrici da infarto, fornendo informazioni essenziali per la gestione dei pazienti con malattia coronarica.
4. **Valvulopatie:** L'esame è utile per valutare la funzione delle valvole cardiache, identificando eventuali disfunzioni o malformazioni.





Vantaggi della RMC

Non invasiva: a differenza di altre procedure diagnostiche come l'angiografia coronarica, la RMC non richiede l'inserimento di cateteri.

Nessuna Radiazione Ionizzante: utilizzando campi magnetici anziché raggi X, la RMC evita l'esposizione del paziente a radiazioni ionizzanti.

Immagini di Alta Qualità: le immagini ad alta risoluzione permettono una valutazione dettagliata delle strutture cardiache e dei grandi vasi.

Valutazione Funzionale e Morfologica: la RMC fornisce informazioni sia sulla struttura che sulla funzione del cuore, consentendo una diagnosi più completa.

Preparazione e Procedure

Prima dell'esame, al paziente viene chiesto di rimuovere qualsiasi oggetto metallico e di indossare un abito da ospedale. Durante la scansione, il paziente deve rimanere immobile in un tunnel stretto per circa 30-60 minuti. In alcuni casi, può essere somministrato un mezzo di contrasto per migliorare la qualità delle immagini.

Conclusioni

La risonanza magnetica cardiaca è uno strumento diagnostico potente e versatile che svolge un ruolo cruciale nella moderna cardiologia. La sua capacità di fornire immagini dettagliate senza l'uso di radiazioni rende la RMC una scelta preferita per la diagnosi e la gestione di una vasta gamma di condizioni cardiache. Con il continuo avanzamento tecnologico, il ruolo della RMC nella medicina cardiovascolare è destinato a crescere, migliorando ulteriormente le capacità diagnostiche e terapeutiche. 

CARDIO RMN

RISONANZA MAGNETICA CARDIACA

La Fenice ha arricchito la diagnostica per immagini con la Cardio Rmn, un esame estremamente preciso, eseguibile solamente su macchinari di altissima tecnologia, come la nostra Risonanza Magnetica 1,5 Tesla ad alto campo, e fornisce una serie di indicazioni e dati delle principali malattie cardiovascolari, per diagnosi accurate e predittive grazie al modulo di intelligenza artificiale per migliori opportunità terapeutiche.

disponibile presso:

 Porto Sant'Elpidio
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



La pressoterapia



dott.ssa **Cristiana Della Peruta**
Biologa nutrizionista

“**La pressoterapia può essere utile nel migliorare l'aspetto della pelle e ridurre l'effetto buccia d'arancia, tipico della cellulite, del gonfiore causato da edema, linfedema o altre condizioni che comportano ritenzione di liquidi.**”

La pressoterapia è una tecnica non invasiva utilizzata per migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, che favorisce l'eliminazione di liquidi e tossine dal corpo in modo naturale. Questa terapia è particolarmente utilizzata nel campo dell'estetica e del benessere, ma trova applicazioni anche in ambito medico: è un trattamento che utilizza dispositivi gonfiabili ad aria per applicare pressione ritmica a varie parti del corpo, principalmente piedi, gambe e addome, in corrispondenza di determinati centri linfatici e circolatori. Questo massaggio “ad onda” dal basso verso l'alto, favorisce il flusso del sangue e della linfa, aiutando a ridurre la ritenzione idrica, migliorare la circolazione e promuovere il drenaggio linfatico.

I benefici apportati dalle sedute di pressoterapia sono sicuramente notevoli ed interessano varie parti del corpo: la pressione ritmica applicata aiuta a stimolare il flusso sanguigno, migliorando l'ossigenazione dei tessuti e favorendo l'eliminazione delle tossine, inoltre promuove il drenaggio linfatico, riducendo la ritenzione idrica e migliorando il sistema immunitario. La pressoterapia può essere utile nel migliorare l'aspetto della pelle e ridurre l'effetto buccia d'arancia, tipico della cellulite, del gonfiore causato da edema, linfedema o altre condizioni che comportano ritenzione di liquidi. Anche in ambito sportivo, il trattamento può aiutare a rilassare i muscoli tesi e affaticati, fornendo un effetto di massaggio benefico e migliorando il recupero muscolare.

Il trattamento non è doloroso, dura mediamente 30 minuti ed il numero di sedute minimo consigliato è di 8-10 sedute, con frequenza mono o bi settimanale. Risulta fondamentale essere ben idratati prima del trattamento per favorire il drenaggio linfatico e bere anche dopo il trattamento per migliorare l'eliminazione dei liquidi. Il trattamento è controindicato per soggetti con trombosi venosa profonda, vene varicose, flebiti o tromboflebiti, donne in gravidanza, soggetti che hanno infezione cutanee o lesioni nelle zone da trattare e soggetti con insufficienza renale o cardiaca, ipertensione o diabete.

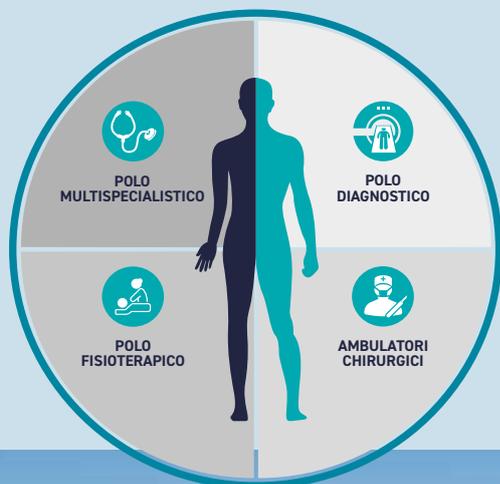
La pressoterapia offre numerosi benefici per la salute estetica, medica e sportiva, migliorando la circolazione, riducendo la cellulite e alleviando il gonfiore e grazie ai continui progressi della tecnologia medica, la pressoterapia sta diventando un trattamento sempre più efficace e consigliato. 📌



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



L'eccellenza della diagnostica per immagini presso i nostri centri, dove tecnologia all'avanguardia e competenza professionale si fondono per offrire a tutti i nostri pazienti un servizio di elevata qualità.

Il nostro polo diagnostico è dotato delle più moderne apparecchiature per la diagnostica per immagini, garantendo precisione e affidabilità in ogni esame. Grazie alla continua innovazione tecnologica, offriamo diagnosi rapide e accurate, fondamentali per il percorso di salute.

Il nostro team di professionisti, altamente qualificati e con anni di esperienza, è dedicato a erogare la migliore assistenza possibile. Ogni membro del nostro staff è impegnato a mantenere elevati standard di cura e a guidare il paziente con attenzione e competenza attraverso ogni fase del processo diagnostico.

Nei Centri **La Fenice**, la salute di ogni persona è la nostra priorità. Ci impegniamo a creare un ambiente accogliente e rassicurante, dove il paziente si sente valorizzato e ascoltato e dove erogiamo tutti i nostri servizi senza alcuna lista di attesa. La nostra missione è offrire un servizio diagnostico di eccellenza, combinando tecnologia e umanità.



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



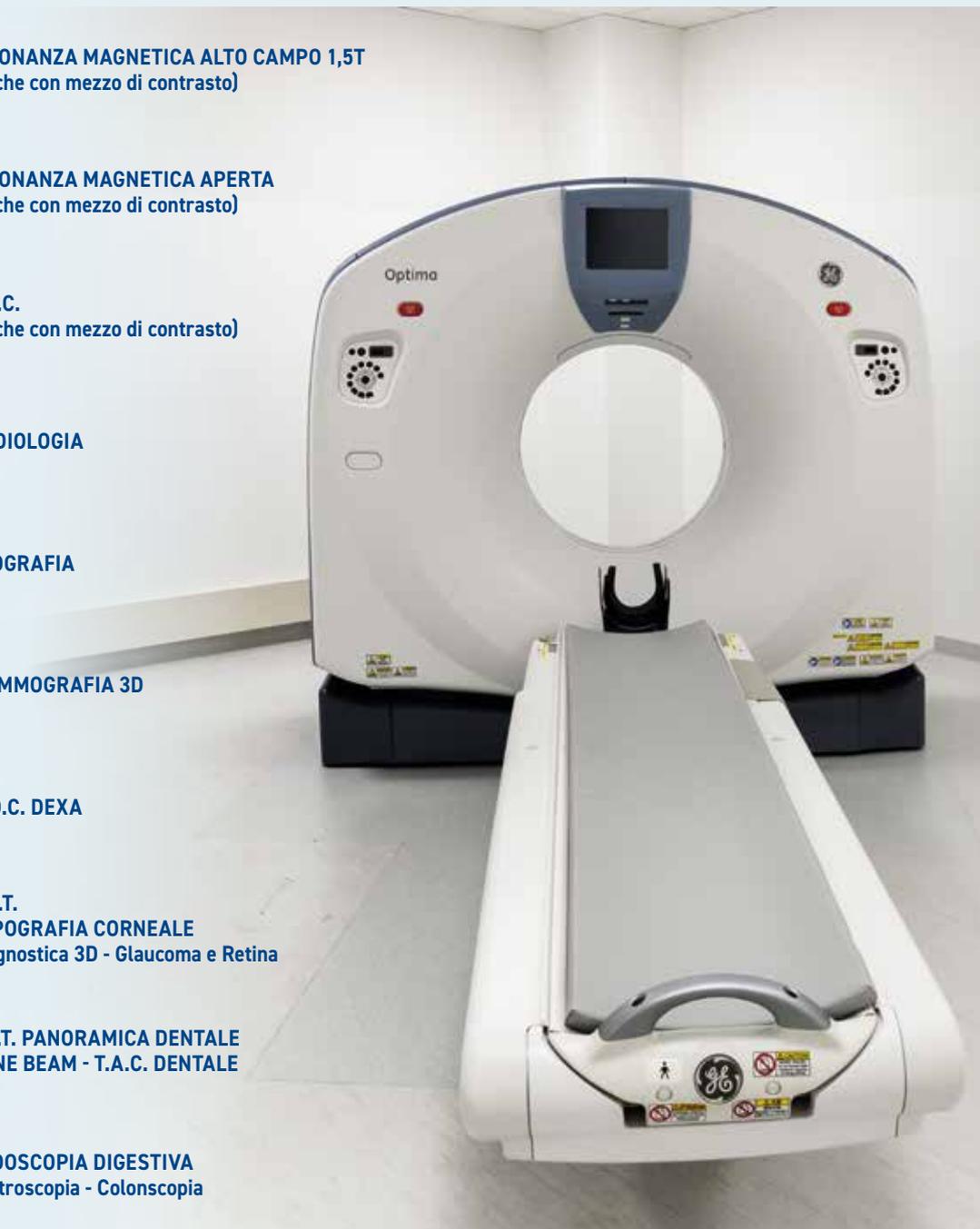
O.C.T. TOPOGRAFIA CORNEALE
Diagnostica 3D - Glaucoma e Retina



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.



Paola Pieroni
Copywriter

IL SUDORE: LA VERA ARMA CONTRO IL CALDO

Lo consideriamo fastidioso, spesso motivo di imbarazzo, ma il sudore è fondamentale, perché regola la temperatura del corpo. È proprio grazie alla perdita di calore del corpo, grazie all'evaporazione del sudore che la pelle può rinfrescarsi. Il sudore è prodotto dalle ghiandole sudoripare (ognuno di noi ne ha tra i 2 e i 4 milioni) che si trovano nello strato intermedio della cute. Quando la temperatura supera i 37 gradi, il cervello invia segnali a quelle ghiandole per produrre e rilasciare i liquidi: il sudore appunto, che evapora e rinfresca la pelle. La causa del cattivo odore non è il sudore il sé, ma i batteri che sono alimentati dai liquidi presenti nel sudore stesso; anche gli ormoni incidono sul cattivo odore, tuttavia gli uomini tendono a sudare il doppio delle donne. La secrezione del sudore quando fa caldo si manifesta soprattutto a livello del torace, del collo e della fronte. Sudando si perdono anche sostanze come sodio, magnesio e potassio, per cui è fondamentale a tutte le età, reintegrare i sali minerali persi bevendo acqua per scongiurare, soprattutto in bambini e anziani, la disidratazione.

L'EREDITÀ DELLA MADRE

L'amore materno non è senza ambivalenza, non esclude fantasmi, approvazione, narcisismo e cannibalismo.

Se l'assenza della madre è importante quanto la sua presenza, "il suo dono è quello del respiro e il suo volto è il primo volto del mondo", citando Massimo Recalcati nel suo libro "Le mani della madre". Il bambino dipende senza riserve dall'esistenza della madre, come non accade in nessun altro legame umano. "La nostra vita è fatta dalle tracce che il rapporto con la madre ha lasciato in noi, è una memoria inconscia che ognuno porta con sé, della stratificazione di segni che l'incontro con il corpo, la voce, la lingua della madre ha impresso in noi." Da questi primi legami si apre l'eredità del materno. Bisognerebbe ripensare la madre a partire dalla sua memoria e dalla sua eredità, di una ospitalità senza proprietà di cui la vita umana necessita, e rintracciare nel suo dono del respiro la possibilità che la vita abbia un inizio e che possa ogni volta ricominciare. Bisognerebbe dunque farsi carico delle nostre eredità materne per comprendere le zone di luce e di ombra che ognuno di noi porta con sé e riflettere poi le relazioni con gli altri.

LE CONNESSIONI PERICOLOSE E LE DIPENDENZE

Dalla nomofobia (No Mobile Phobia), cioè il terrore di restare senza telefonino, alla schiavitù dell'essere connessi, le nuove dipendenze per evadere e sostituire

il reale sono annoverate nel nuovo disturbo IAD (sigla che sta per Internet Addiction Disorder). Le conseguenze sono isolamento emotivo, difficoltà relazionali, perdita della motivazione e delle capacità di concentrazione, ma anche problemi fisici come disturbi del sonno, affaticamento, problemi visivi e muscolari. Se gli effetti delle nuove forme di dipendenza patologica sono sempre gli stessi, i comportamenti alla base che lo caratterizzano non sono tutti uguali e da valutare caso per caso.

ALBINISMO: LA MALATTIA DELLA MELANINA

L'albinismo è una malattia genetica rara caratterizzata da una riduzione ed assenza di melanina, il pigmento prodotto da alcune cellule dell'epidermide (i melanociti) particolarmente abbondanti nella cute e negli occhi, e responsabile del colore di pelle, peli e capelli. Ci sono diverse forme di albinismo, come quello oculo-cutaneo, che interessa sia gli occhi, sia l'apparato cutaneo. La melanina è infatti presente anche nell'iride e nella retina, e quando è carente possono comparire alterazioni della vista. Non esiste una cura per l'albinismo e i soggetti vanno particolarmente incontro ad un invecchiamento precoce della pelle e ustioni solari con rischi più elevati di sviluppare anomalie maligne cutanee.

Iperensione arteriosa: il killer silenzioso

Il nostro sistema cardiocircolatorio può essere paragonato ad un sistema idraulico costituito da una pompa (il cuore) ed un sistema di tubature (arterie, vene, capillari) che garantiscono l'apporto di sangue a tutti gli organi che costituiscono il nostro corpo. Il sangue è indispensabile perché funziona come un sistema di trasporto che porta ai vari organi tutto ciò che serve per il loro funzionamento ovvero ossigeno, glucosio (il carburante principale), ormoni, vitamine e tante altre sostanze e porta via dai vari organi tutti i prodotti di rifiuto (anidride carbonica, scorie varie) che verranno poi smaltite principalmente dai polmoni, dal fegato o dai reni. Perché il sangue possa raggiungere tutti gli organi occorre che venga spinto verso la periferia con una certa pressione. Questa pressione si chiama Pressione Arteriosa ed è generalmente individuata attraverso due valori: la pressione massima o sistolica che è la pressione che si ha nelle nostre arterie nel momento in cui il cuore si contrae (sistole) e la pressione minima o diastolica che si ha nel momento in cui il cuore si rilassa (diastole). La pressione si misura in millimetri di mercurio e la pressione arteriosa normale è di circa 120 mm.Hg. per la massima ed 80 mm.Hg. per la minima. Si considerano comunque accettabili valori inferiori a 140 per la massima e 90 per la minima. Al di sopra di questi valori si parla di Iperensione Arteriosa.

PERCHÉ È IMPORTANTE LA IPERTENSIONE ARTERIOSA?

Pensiamo ad un esempio che ci è familiare. Quando inaffiamo il nostro giardino con un tubo di gomma, se la pressione dell'acqua all'interno del tubo è eccessiva, rischiamo che con il passare del tempo il tubo si danneggi e che da qualche punto, magari dove ci sono delle giunture, esca l'acqua. Questo è tanto più probabile quanto più il tubo è vecchio e magari usurato per colpa delle intemperie (ghiaccio di inverno o sole d'estate). Le nostre arterie non si usurano per il ghiaccio o il sole ma risentono anche loro del passare degli anni e per altre condizioni che le usurano. La pressione troppo alta, assieme al fumo di sigaretta e il colesterolo troppo alto sono fra i principali fattori che danneggiano le arterie. Ecco allora che una pressione troppo alta dentro delle arterie danneggiate dall'età e da altri fattori, possono causare una rottura o una ostruzione di qualche arteria. Quando questo avviene si può determinare la insorgenza di un infarto, di un ictus, dello scompenso cardiaco, di una insufficienza renale o della perdita della vista. Cuore, cervello, reni, occhio sono i principali organi che possono essere danneggiati da una pressione troppo alta.



dott. **Domenico Ciliberti**
*Specialista in Malattie
dell'apparato cardiovascolare*

Altro motivo per cui è importante parlare di Ipertensione Arteriosa è il fatto che questa condizione è molto diffusa e purtroppo spesso non curata. Si calcola che circa il 20-25% della popolazione adulta sia affetta da ipertensione. Questo vuol dire che in Italia ad esempio ci sono diversi milioni di persone ipertese. Ma soprattutto che solo una piccola parte di queste si curano in maniera adeguata. Gli altri o non sanno di essere ipertesi o pur sapendolo, non si curano in maniera efficace.

Questo succede per un motivo molto semplice e cioè perché nella grande maggioranza dei casi la Ipertensione non da nessun sintomo. Cioè una persona può avere la pressione anche molto alta e non avere fastidi. Quando i fastidi arrivano è spesso troppo tardi, i danni ci sono già e spesso sono irreversibili. Occorre intervenire prima che insorgano le complicazioni e prevenirle. Questo è il motivo per cui la ipertensione arteriosa è chiamata anche "il killer silenzioso" cioè una condizione che lentamente ti uccide senza che tu te ne accorga.

ALLORA COSA FARE?

La prima cosa da fare è senz'altro quella di prendere l'abitudine di misurarci ogni tanto la pressione. Farsela misurare dal proprio medico, da un familiare, in farmacia... Questa raccomandazione vale per tutti ma soprattutto per alcune persone. Le persone più a rischio sono quelle che hanno altri familiari (genitori, fratelli, sorelle) già ipertesi; le donne nel periodo della menopausa o pre-menopausa e tutti quelli che hanno altri fattori di rischio per malattie cardiovascolari (Diabete, ipercolesterolemia, fumo di sigaretta, obesità, stress, vita sedentaria).

Se si trovano valori pressori superiori a quelli indicati (massima > 140 mm.Hg. o minima > 90 mm.Hg.) consultare il proprio medico o uno specialista. Oggi per fortuna abbiamo a disposizione numerosi farmaci efficaci e ben tollerati che possono permetterci di curare in maniera efficace la Ipertensione ed evitare quindi le complicazioni come l'infarto, l'ictus, la rottura di un aneurisma ecc.

COSA FARE?

Se siamo soggetti a rischio magari perché abbiamo in famiglia delle persone ipertese e quindi probabilmente abbiamo una predisposizione genetica a sviluppare una Ipertensione, dobbiamo cercare di essere particolarmente attenti seguendo alcune regole:

- 1 - Misurare ogni tanto la pressione;
- 2 - cercare di limitare la quantità di sale nella dieta evitando di aggiungere sale ai cibi e cercando di limitare tutti i cibi particolarmente salati (insaccati, pizza, cibi conservati sotto sale). Mangiare abitualmente verdure e frutta. Preferire la cosiddetta "dieta mediterranea";
- 3 - non fumare;
- 4 - svolgere una regolare attività fisica di tipo aerobico anche allo scopo di controllare il peso corporeo;
- 5 - specie se siamo persone a rischio, effettuare una visita preventiva dal proprio medico di famiglia o da un cardiologo, che ci permetta di evitare i guai piuttosto che doverli poi curare.

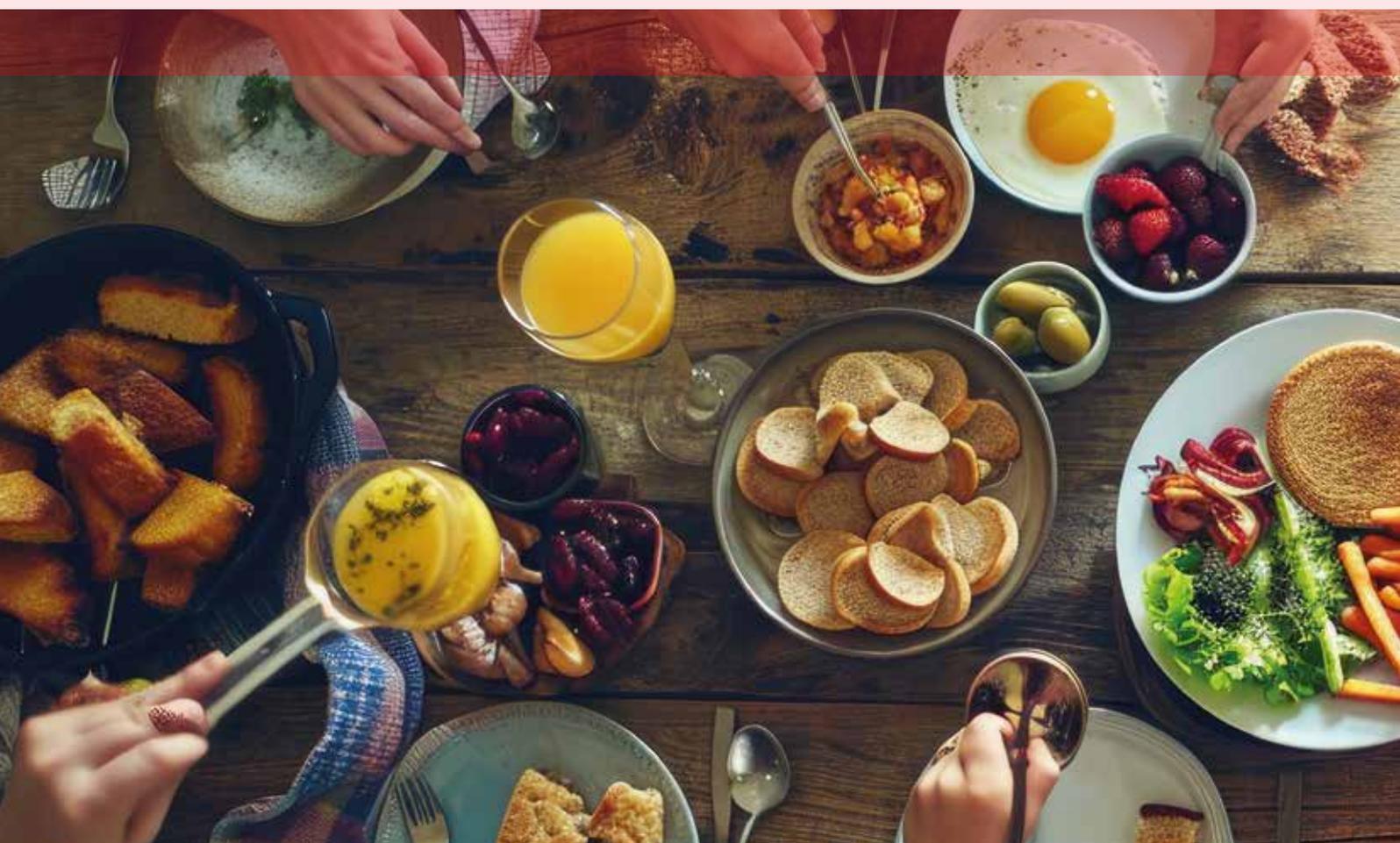
“ Oggi per fortuna abbiamo a disposizione numerosi farmaci efficaci e ben tollerati che possono permetterci di curare in maniera efficace la Ipertensione ed evitare quindi le complicazioni come l'infarto, l'ictus, la rottura di un aneurisma. ”

I cibi del buon umore

Da sempre ci si chiede se esistano delle affinità tra la nutrizione e l'induzione di stati di benessere e felicità. Dopo un pasto, ci si sente più felici, ma bisogna ricordare che gli zuccheri in esso contenuti vanno a stimolare i recettori della gratificazione, ma il piacere è purtroppo solo momentaneo, composto da un innalzamento glicemico e seguito da una ipoglicemia reattiva che va a generare una instabilità emotiva e sbalzi d'umore. Come ormai risaputo da tempo, l'umore è legato all'attività dei neurotrasmettitori ed è influenzato dagli ormoni sintetizzati dagli aminoacidi presenti negli alimenti: la dopamina e la noradrenalina, ormoni prodotti dalla tirosina, sono ad esempio responsabili delle sensazioni di energia e vitalità e sono essenziali nell'apprendimento. La serotonina e la melatonina, derivate dal triptofano, favoriscono invece la calma e la serenità. Ci sono però altre sostanze che hanno un ruolo fondamentale: il Magnesio regola l'umore, il Selenio riduce il rischio di depressione, le vitamine B1, B6, B9 e B12 contribuiscono a trasformare il triptofano in serotonina, la vitamina



dott.ssa **Cristiana Della Peruta**
Biologa nutrizionista



D è essenziale nel combattere gli stati depressivi e gli Omega-3 assicurano benefici per il cervello. In pratica, nel cibo c'è tutto ciò che ci serve per ritrovare il buonumore: dobbiamo solo capire cosa mangiare frequentemente per aiutarci in modo naturale.

Spesso i cambi di stagione portano ad una alterazione dei toni dell'umore, e questo si spiega anche fisiologicamente, visto che con i cambiamenti climatici si ha un riadattamento dei tessuti adiposi (riduzione o ispessimento), la variazione delle ore di sonno, una diversa predisposizione alla digestione degli alimenti. Sono adattamenti fisiologici verso i quali il nostro corpo è perfettamente predisposto, capita però che nei cambi di stagione, con le variazioni delle stagionalità degli alimenti, la variazione delle ore di luce, il corpo non si adatti a questi cambi e sembra non essere preparato.

E se il cibo potesse aiutare a ritrovare il buonumore? Sono tanti gli studi scientifici che hanno evidenziato i legami tra alimentazione e umore: un cervello malnutrito è più sensibile allo stress, alle difficoltà quotidiane e vulnerabile all'ansia.

Si è sempre parlato di alcuni alimenti che riescono a stimolare il buon umore come cioccolato, legumi, verdure a foglia verde, frutta secca, salmone, pasta e riso, vino, agrumi, banane, cacao, formaggio, uova e pesci grassi. Di per sé però nessuno di questi alimenti è in grado di innalzare il buon umore in quanto servono due condizioni preliminari: un intestino sano in grado di trasformare i precursori in serotonina, e la presenza in contemporanea di buone proteine (uova, salmone, formaggi, frutta secca) e carboidrati a lento rilascio (alimenti integrali e legumi). Alcuni di essi però possono causare più effetti infiammatori (pesantezza digestiva o infiammazione) rispetto agli effetti positivi.

Il buonumore nasce da una sinergia di azioni tra cui la sana alimentazione, la corretta idratazione e il movimento: niente diete restrittive, ma tanti alimenti che fanno bene, ovviamente ben bilanciati e armonizzati in uno stile alimentare corretto, rappresentano sicuramente la strategia migliore. 🍴

“ Sono tanti gli studi scientifici che hanno evidenziato i legami tra alimentazione e umore: un cervello malnutrito è più sensibile allo stress, alle difficoltà quotidiane e vulnerabile all'ansia. ”



Ferie e salute mentale

A cura della Redazione



L'

estate è finalmente arrivata, portando con sé la promessa di giorni più lunghi, temperature più calde e, soprattutto, le tanto attese vacanze. Tuttavia, mentre molti di noi aspettano con ansia questo periodo dell'anno per rilassarsi e ricaricare le batterie, è importante ricordare che anche durante le vacanze, la nostra salute mentale richiede attenzione e cura. Il primo passo per una buona salute mentale durante l'estate è il riposo adeguato.

“ **Uno degli aspetti più importanti per mantenere una buona salute mentale durante l'estate è imparare a godersi il tempo libero senza ansie.** ”

Le vacanze offrono l'opportunità di distaccarsi dalla routine quotidiana e di recuperare energie. Assicurati di concederti il tempo per dormire a sufficienza e per fare attività rilassanti che ti piacciono, come leggere un libro, fare una passeggiata nella natura o semplicemente rilassarti al sole. Anche se le vacanze dovrebbero essere un periodo di relax, spesso possono portare con sé nuove fonti di stress, come l'organizzazione dei viaggi, la gestione delle aspettative familiari o il desiderio di sfruttare al massimo ogni momento.

Per ridurre lo stress, prova a pianificare in anticipo, ma mantieni una certa flessibilità nei tuoi piani. Ricorda che non tutto deve essere perfetto e che è importante trovare un equilibrio tra attività e momenti di tranquillità. Durante le vacanze, può essere allettante riempire ogni giorno con attività e avventure.

Tuttavia, è essenziale bilanciare il tempo trascorso in movimento con momenti di riposo. Trova un ritmo che ti permetta di goderti le esperienze senza esaurirti. Se ti trovi in una località turistica, dedica del tempo alla scoperta di nuovi luoghi, ma non dimenticare di concederti anche pause per rilassarti. Infine, uno degli aspetti più importanti per mantenere una buona salute mentale durante l'estate è imparare a godersi il tempo libero senza ansie. Spesso ci sentiamo sotto pressione per fare il massimo durante le vacanze, ma è fondamentale ricordare che il vero obiettivo è rilassarsi e divertirsi.

Pratica la gratitudine, concentrandoti su ciò che hai e apprezzando i piccoli momenti di felicità. Sii gentile con te stesso e non sentirti in colpa se non riesci a fare tutto ciò che avevi pianificato. In conclusione, l'estate è un periodo meraviglioso per prendersi cura di sé stessi, sia fisicamente che mentalmente. Seguendo questi semplici consigli, potrai goderti una stagione serena e rigenerante, ritornando alla routine quotidiana con rinnovata energia e positività.



- **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

Cani e gatti durante l'estate: accortezze e consigli

L'

A cura della Redazione

estate porta con sé una serie di sfide per i nostri amici a quattro zampe, sia cani che gatti. È importante prestare attenzione a diversi fattori per assicurare il loro benessere durante i mesi più caldi dell'anno. Durante questo periodo di caldo, cani e gatti possono essere esposti a diversi rischi, tra cui **l'eccessiva esposizione al sole** che può provocare colpi di calore, scottature e danni alla pelle. Inoltre, possono incorrere in avvelenamenti da consumare acqua o cibo contaminato, oppure ingerire piante velenose. I parassiti come zecche e pulci sono particolarmente attivi in questa stagione e possono causare malattie gravi. Bisogna prestare attenzione anche alle vie di fuga, evitando che i nostri animali domestici si allontanino e si perdano. Altro pericolo è rappresentato dal **surriscaldamento dell'asfalto** durante le passeggiate, che può scottare le zampe dei nostri amici a quattro zampe.

È dunque fondamentale proteggere i nostri amici a quattro zampe dal caldo eccessivo. Assicuriamoci di fornire loro un **rifugio all'ombra** durante le ore più calde della giornata e evitiamo di portarli in passeggiate quando fa troppo caldo. Assicuriamoci inoltre che abbiano sempre a disposizione acqua fresca e pulita, e potremmo considerare l'uso di tappetini rinfrescanti per aiutarli a mantenere la temperatura corporea sotto controllo e la **giusta idratazione**.

È importante mantenere le ciotole dell'acqua pulite e fresche e posizionarle in luoghi ombreggiati. I proprietari dovrebbero controllare regolarmente che i loro animali domestici stiano bevendo a sufficienza, poiché l'idratazione è essenziale per evitare problemi come il colpo di calore e il surriscaldamento. Altro aspetto importante è quello di **modificare l'alimentazione dei nostri amici a quattro zampe per garantire il loro benessere**. Si consiglia di ridurre le dosi giornaliere di cibo in quanto l'attività fisica tende a diminuire a causa del caldo.

“**Assicurarsi che abbiano sempre a disposizione acqua fresca e pulita, evitare di farli uscire nelle ore più calde, controllare che non soffrano di disidratazione e proteggerli dai raggi solari nocivi.**”

È essenziale anche **distribuire i pasti in orari più freschi**, come al mattino presto o alla sera tardi, per evitare sbalzi di temperatura durante la digestione. Inoltre, è consigliabile offrire cibi freschi come frutta e verdura adatti al consumo animale, **evitando l'assunzione di alimenti troppo calorici o pesanti**.

Durante l'estate, è fondamentale prestare attenzione ai prodotti chimici e alle piante velenose in casa e nel giardino. I cani e i gatti potrebbero entrare in contatto con sostanze dannose come detersivi, insetticidi, fertilizzanti e altri prodotti chimici. È importante tenere questi articoli fuori dalla portata degli animali domestici e assicurarsi che siano ben chiusi. Inoltre, alcune piante comuni in giardino o in casa possono essere velenose per gli animali. È consigliabile fare una verifica delle piante presenti nell'ambiente in cui vivono i nostri amici a quattro zampe e rimuovere eventuali esemplari tossici. In caso di ingestione accidentale, è fondamentale contattare il veterinario immediatamente.

Quando si pianifica un'escursione estiva con il proprio cane o gatto, è fondamentale prendere delle precauzioni per assicurarne la sicurezza, portando con sé acqua a sufficienza per l'animale e una ciotola pieghevole per l'idratazione durante il percorso. Inoltre, è consigliabile tenere il cane o gatto al guinzaglio per evitare che si allontanino o si avventurino in zone pericolose. Sicurezza significa anche proteggere l'animale dal caldo eccessivo: evitare di fare escursioni durante le ore più calde della giornata e fare frequenti pause all'ombra per far raffreddare l'animale. Infine, essere consapevoli dei segni di affaticamento e disidratazione nell'animale e interrompere l'escursione se necessario. Assicurarsi che abbiano sempre a disposizione acqua fresca e pulita, evitare di farli uscire nelle ore più calde, controllare che non soffrano di disidratazione e proteggerli dai raggi solari nocivi e non lasciarli mai soli in macchina. Seguendo questi semplici accorgimenti, possiamo assicurare ai nostri compagni pelosi un'estate sicura e piacevole. 🐾



Come affrontare le escursioni e le gite durante l'estate

A cura della Redazione



Le escursioni e le gite sono attività estive perfette per godersi la natura e scoprire nuovi luoghi. Tuttavia, per garantirsi un'esperienza sicura e piacevole, è importante prepararsi adeguatamente. Di seguito vi forniamo alcuni consigli su come affrontare al meglio le escursioni e le gite estive.

Prima di partire, è fondamentale pianificare il percorso e informarsi sulle condizioni del sentiero, del tempo e dei punti di riferimento principali. Portare con sé una mappa o un GPS e informare qualcuno del proprio itinerario può essere utile in caso di emergenza.

Indossare abbigliamento leggero, traspirante e a strati è essenziale per affrontare le variazioni di temperatura. Non dimenticare un cappello e occhiali da sole per proteggersi dai raggi UV, e calzature adatte per camminare su terreni accidentati.

Durante l'estate, la disidratazione è un rischio concreto. Portare con sé una quantità sufficiente di acqua è cruciale. Una borraccia o un siste-

ma di idratazione, come una sacca d'acqua, sono ideali per mantenersi idratati lungo il percorso.

Applicare una crema solare con un alto fattore di protezione su tutte le parti esposte del corpo, compreso il collo e le orecchie, per evitare scottature. Ripetere l'applicazione ogni due ore, soprattutto se si suda molto.

Portare con sé snack energetici, come barrette di cereali, frutta secca e frutta fresca, per mantenere alti i livelli di energia. Pianificare un pranzo leggero e nutriente è anche una buona idea per escursioni più lunghe.

Avere uno zaino comodo e ben organizzato è essenziale per trasportare tutto il necessario. Oltre a cibo e acqua, è importante portare una torcia, un kit di pronto soccorso, un coltellino multiuso e un fischietto per le emergenze.

Rispettare la natura è fondamentale durante le escursioni. Non lasciare rifiuti lungo il percorso e seguire sempre le regole del parco o della riserva naturale. Raccogliere i propri rifiuti e portarli via aiuta

a preservare l'ambiente per le future generazioni.

Partire presto la mattina permette di evitare le ore più calde della giornata. Pianificare delle pause regolari per riposarsi e godersi il paesaggio è importante per non affaticarsi eccessivamente.

Essere consapevoli dei propri limiti fisici e non esagerare. In caso di malessere o stanchezza eccessiva, è meglio fermarsi e riposare. Inoltre, fare attenzione a dove si cammina per evitare cadute o infortuni. Se possibile, fare escursioni in compagnia è sempre più sicuro e piacevole. Avere qualcuno con cui condividere l'esperienza rende l'escursione più divertente e offre supporto in caso di necessità.

Affrontare le escursioni e le gite estive con la giusta preparazione può trasformare una semplice giornata all'aperto in un'avventura indimenticabile. Con questi consigli, sarai pronto a esplorare la natura in sicurezza e a goderti al massimo la bellezza della stagione estiva.



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

L'importanza di bere tè freddi in estate



Petra Foltynova
Titolare ARTEP
Sforzacosta

Con l'arrivo dell'estate e delle temperature torride, è essenziale mantenere il corpo idratato. Tra le varie bevande rinfrescanti, i tè freddi emergono come una scelta salutare e gustosa per combattere il caldo.

Il tè freddo è un'ottima fonte di idratazione. A differenza delle bevande zuccherate o gassate, il tè freddo, soprattutto se non zuccherato, fornisce un apporto di liquidi senza aggiungere calorie indesiderate. Questo aiuta a mantenere l'equilibrio idrico del corpo, fondamentale per affrontare le giornate calde.

Il tè, sia verde che nero, è ricco di antiossidanti come i flavonoidi. Questi composti aiutano a combattere i radicali liberi nel corpo, riducendo il rischio di malattie croniche e promuovendo la salute generale. Bere tè freddo in estate è un modo piacevole per assicurarsi una dose quotidiana di questi preziosi nutrienti.

Il tè freddo, specialmente se arricchito con limone o menta, può aiutare a migliorare la digestione. Questi ingredienti naturali non solo aggiungono un tocco di freschezza ma possono anche alleviare disturbi digestivi, spesso accentuati dalle alte temperature e dai cambiamenti nella dieta estiva.

Optare per tè freddi fatti in casa è un'alternativa salutare rispetto alle bevande commerciali. Preparare il tè freddo in casa permette di controllare la quantità di zucchero e di evitare conservanti e coloranti artificiali. Questo lo rende una scelta ideale per chi cerca di mantenere uno stile di vita sano.

Il tè freddo è incredibilmente versatile. Può essere preparato in molte varianti, utilizzando diversi tipi di tè e aggiungendo frutta fresca, erbe aromatiche e spezie. Questa versatilità non solo rende il tè freddo una bevanda mai noiosa, ma permette anche di sperimentare sapori nuovi e di soddisfare ogni palato.

In conclusione durante il periodo estivo, mantenere una buona idratazione è cruciale. I tè freddi non solo soddisfano questa esigenza, ma offrono anche una serie di benefici per la salute.

Scegliere il tè freddo come bevanda rinfrescante può essere un modo semplice e delizioso per prendersi cura del proprio benessere durante i mesi più caldi dell'anno. Quindi, la prossima volta che cerchi un modo per rinfrescarti, prepara un bicchiere di tè freddo e goditi tutti i suoi benefici!



Elixyr

Periodico di informazione sanitaria

Registrazione

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

www.elixyr.it - Seguici su 

Anno X numero 41

Luglio 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:

Renato Natale
Cristiana Della Peruta
Myroslava Styhar
Paola Pieroni
Domenico Ciliberti
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.

