

copia omaggio

# Elisvyn

*Benessere come stile di vita*

## **IN QUESTO NUMERO**

Cosa mangiare in inverno:  
i cibi che combattono il freddo

Gli alimenti che favoriscono  
l'equilibrio ormonale

L'importanza dello stretching

Allergie e intolleranze alimentari

Il linfodrenaggio

Rituali di benessere  
casalinghi rigeneranti

Il metodo Montessori:  
il lavoro con il bambino

Cani e gatti per una  
mente e un cuore sano

Prevenzione naturale  
invernale

Il buon sonno:  
l'orologio della salute

Il Tè Blu Oolong:  
un Tesoro tra Verde e Nero



# Privat Assistenza



## 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 *Elixir*,

*Se la comunicazione è un elemento fondamentale della vita quotidiana, lo è altrettanto nel campo della sanità di cui ci occupiamo ogni giorno in modo professionale ed etico.*

*Mai come in questo momento storico, in cui l'accesso alle informazioni è immediato e spesso incontrollato, diventa essenziale garantire una informazione chiara ed efficace, basata su evidenze scientifiche e priva di distorsioni o manipolazioni di vario tipo. Una comunicazione sanitaria seria, etica e obiettiva, non solo educa, ma contribuisce alla prevenzione delle malattie, riducendo anche le fake news spesso alimentate da fonti poco attendibili o sensazionalistiche. La diffusione di cure miracolose, di teorie pseudo-scientifiche o allarmismi ingiustificati possono portare spesso scelte e azioni sbagliate, con conseguenze ancora più gravi.*

*La serietà della comunicazione, che ogni articolo di *Elixir* vuol perseguire, ha l'obiettivo ambizioso e di valore, di essere una guida sicura per il bene dei cittadini, nel grande traffico spesso fuorviante e distorto delle informazioni. Le fonti sono attendibili con solide basi scientifiche, il linguaggio utilizzato accessibile, privo di troppi tecnicismi inutili, per garantire la massima comprensione. La consapevolezza grazie alla correttezza delle informazioni fornite, è per noi un grande strumento di prevenzione.*

*Alberto Gagliardi*

- 4** Cosa mangiare in inverno: i cibi che combattono il freddo
- 8** Gli alimenti che favoriscono l'equilibrio ormonale
- 10** L'importanza dello stretching
- 12** Allergie e intolleranze alimentari
- 14** Il linfodrenaggio
- 19** Pillole di salute
- 20** Rituali di benessere casalinghi rigeneranti
- 23** Il metodo Montessori: il lavoro con il bambino
- 24** Cani e gatti per una mente e un cuore sano
- 25** Prevenzione naturale invernale
- 28** Il buon sonno: l'orologio della salute
- 30** Il Tè Blu Oolong: un Tesoro tra Verde e Nero



**biogreen**  
negozi biologici

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

Via Salvo d'Acquisto, 22/A

63900 FERMO

Tel/fax 0734 610938

Via Fratelli Rosselli, 168

63822 Porto San Giorgio (FM)

Tel/fax 0734 677411



# Cosa mangiare in inverno: i cibi che combattono il freddo



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

“ **La scelta migliore da portare in tavola durante la stagione fredda ricade sicuramente su tre gruppi di alimenti essenziali per riscaldarci e al contempo completi dal punto di vista nutrizionale.** ”

**C**on l'arrivo dei mesi più freddi mantenere una dieta invernale sana ed equilibrata può sembrare più difficile; durante questa stagione, infatti, il nostro organismo modifica le sue esigenze, richiedendo cibi che favoriscano il benessere e il mantenimento dell'energia e delle difese immunitarie. Una buona alimentazione invernale, oltre a nutrire correttamente, dovrebbe sostenere la produzione di calore corporeo attraverso il metabolismo, senza accumulare troppi eccessi, tossine e colesterolo. La scelta migliore da portare in tavola durante la stagione fredda ricade sicuramente su tre gruppi di alimenti essenziali per riscaldarci e al contempo completi dal punto di vista nutrizionale.

In primis i piatti caldi, come zuppe, minestrone e stufati che sono i cibi protagonisti dell'inverno perché nutrienti, facili da preparare e contrastano il freddo come pochi altri piatti. Il connubio cereali e legumi caldi rappresentano l'abbinamento ideale, sano e antiossidante; a seguire i vegetali di stagione, come broccoli, spinaci, zucca, radicchio, verza, carote, patate dolci sono la fonte privilegiata di vitamine e sali minerali, che sostengono le difese immunitarie e sono utili per combattere il freddo. È consigliato abbinarli a secondi piatti di pesce e carne, fondamentali in una dieta equilibrata.

È raccomandabile però prestare attenzione a questa categoria di vegetali, soprattutto per quelle persone che soffrono di gonfiore addominale o che hanno difficoltà di digestione: alcuni di questi, infatti, rientrano nella categoria di alimenti FodMap, cioè carboidrati/zuccheri a catena corta, che in alcune persone vengono difficilmente assorbiti nel tratto gastrointestinale e provocano i maggiori sintomi addominali. In ultimo, ma non per importanza, il consumo di frutta secca, come mandorle, noci e nocciole che sono ricche di zinco e vitamina E, molto utile per rafforzare le difese immunitarie e proteggere la pelle provata dal freddo, grazie all'elevato apporto di grassi polinsaturi e proteine vegetali. Attenzione solo a non esagerare con le quantità, visto il loro apporto calorico.



Ci sono anche altre categorie alimentari da consumare come cibi "anti-freddo", ognuno con le rispettive proprietà e caratteristiche, come contribuire alle difese immunitarie o a dare la giusta carica di energia per affrontare i mesi più faticosi dell'anno.

La frutta invernale è una alleata preziosa in un'alimentazione sana e bilanciata, poiché durante i mesi più freddi garantisce un apporto ottimale di vitamine (vitamina C su tutte), sali minerali e fibre: quando il freddo è pungente, tutta la frutta di stagione, in particolare kiwi, agrumi e melagrana, sono fonte privilegiata proprio di vitamina C, utile a rafforzare le difese immunitarie; mele, pere e cachi sono un classico irrinunciabile, anche nella stagione più fredda. Se nei mesi invernali i legumi freschi possono scarseggiare, le versioni secche o già pronte consentono comunque di sfruttare questi alimenti ricchi di nutrienti utili all'organismo, in quanto contengono proteine, ferro, calcio e fosforo; bisogna sottolineare infatti come le carenze di questi nutrienti fanno percepire maggiormente il freddo. Ottimi per preparare zuppe calde, ma la loro varietà li rende perfetti per essere inclusi in modo costante in una dieta equilibrata, tutto l'anno. I cereali sono fondamentali per il metabolismo muscolare, forniscono energia e aumentano la resistenza al freddo, sono ancora più nutrienti se abbinati ai legumi o ad altre fonti proteiche quali carne, pesce, uova: sono tutti alimenti capaci di attivare la termogenesi, ossia la produzione di calore e contrastare il freddo dell'inverno.

Parmigiano, latticini e yogurt hanno la capacità di rinforzare gli anticorpi e il sistema immunitario, mentre il miele è un alimento benefico per il corpo dalle proprietà antibiotiche e balsamiche, così come il cioccolato fondente che contribuisce all'apporto di magnesio e lo rende un alimento privilegiato nell'alimentazione invernale, anche per coccolarsi un po'.

Non vanno dimenticate le spezie ed i condimenti: cannella, curcuma, zenzero e peperoncino aiutano ad aumentare la temperatura corporea, stimolando il metabolismo.

L'esercizio fisico anche durante il periodo freddo aiuta a tenere attivo il metabolismo e migliorare la circolazione, aspetti fondamentali per mantenere una corretta termoregolazione e accusare di meno le temperature più rigide; vanno invece contrastate e fortemente limitate le diete drastiche, perché in inverno i regimi alimentari troppo poveri di calorie e grassi rallenterebbero la capacità di regolare la temperatura corporea favorendo anche l'indebolimento delle difese immunitarie.

Stessa limitazione andrebbe apportata anche al consumo di alcolici: per quanto se ne dica, la sensazione di calore avvertita dopo il consumo di alcolici e superalcolici è una conseguenza solamente iniziale dell'azione vasodilatatrice dell'alcol, che ben presto lascerà spazio ad una vasocostrizione che favorirà, invece, il raffreddamento del corpo. Alternando i vari cibi nell'alimentazione quotidiana, insieme ad una giusta idratazione, l'organismo riuscirà meglio a mantenere una corretta termoregolazione e prevenire malanni di stagione.

# StAros pharma



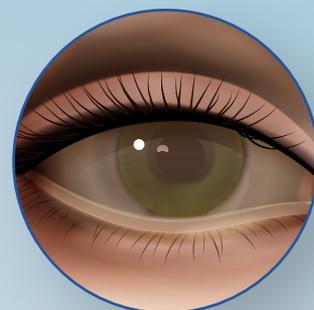
16 Garze

Igiene e Cura  
Periocularare,  
Lubrificante e  
Lenitivo



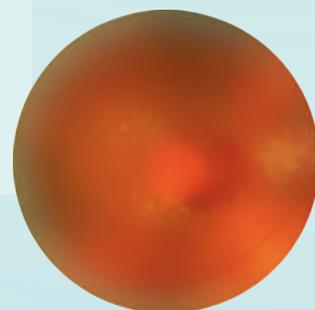
Soluzione  
oftalmica  
8 ml

Lenitivo,  
Lubrificante,  
Antiossidante  
Corneale



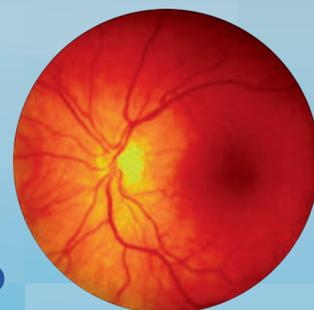
45 cpr/525mg

Antiossidante  
Antidegenerativo  
Mitocondriale e  
Retinico  
**forma secca**



45 cpr/665mg

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





ALIMENTAZIONE

**Gli alimenti che  
favoriscono  
l'equilibrio ormonale**



M

antenere un equilibrio ormonale ottimale è fondamentale per il benessere fisico e mentale. Gli ormoni influenzano molte funzioni del nostro organismo, tra cui il metabolismo, l'umore, il sonno e la salute riproduttiva. Una dieta bilanciata e ricca di nutrienti può svolgere un ruolo cruciale nell'aiutare il corpo a mantenere questo equilibrio.

Di seguito, esploreremo alcuni alimenti che possono favorire l'equilibrio ormonale. I semi di lino sono una fonte eccellente di lignani, composti vegetali che possono aiutare a regolare i livelli di estrogeni. Inoltre, sono ricchi di acidi grassi omega-3, noti per il loro effetto antinfiammatorio. Si consiglia di consumarli macinati per facilitare l'assorbimento dei nutrienti. Cavoli, broccoli, cavolfiori e cavoletti di Bruxelles contengono composti come l'indolo-3-carbinolo, che aiuta il fegato a metabolizzare gli estrogeni in modo efficace. Queste verdure sono anche ricche di fibre, utili per mantenere un intestino sano e facilitare l'eliminazione degli ormoni in eccesso.

L'avocado è una fonte di grassi sani, vitamine del gruppo B, potassio e magnesio. Questi nutrienti supportano la produzione di ormoni come il cortisolo e contribuiscono alla salute delle ghiandole surrenali. Salmone, sgombro, sardine e altri pesci grassi sono ricchi di omega-3, essenziali per la salute del cervello e per la regolazione degli ormoni legati all'umore, come la serotonina. Gli omega-3 aiutano anche a ridurre l'infiammazione, migliorando l'equilibrio generale. Noci, mandorle, semi di zucca e semi di girasole forniscono una combinazione di grassi sani, zinco e magnesio, fondamentali per la produzione di ormoni come il progesterone e il testosterone. Inoltre, contengono vitamina E, che favorisce la salute riproduttiva. Fagioli, lenticchie e ceci sono fonti eccellenti di proteine vegetali e fibre, che contribuiscono a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue. Una glicemia stabile è essenziale per evitare squilibri ormonali legati all'insulina.

Da ciò si può dedurre che anche i legumi favoriscono un equilibrio ormonale. Il tè verde è ricco di antiossidanti, in particolare catechine, che supportano il metabolismo degli ormoni e riducono lo stress ossidativo.

È anche noto per favorire la salute del fegato, un organo chiave nella regolazione ormonale. La curcuma, grazie al suo principio attivo curcumina, ha potenti proprietà antinfiammatorie e favorisce la disintossicazione epatica, essenziale per l'equilibrio degli ormoni. Può essere aggiunta a zuppe, tisane o piatti principali. L'olio di cocco è una fonte di acidi grassi a catena media, che supportano la salute tiroidea e forniscono energia. Inoltre, ha proprietà antimicrobiche che aiutano a mantenere un equilibrio sano del microbiota intestinale. Integrare nella propria dieta questi alimenti può essere un passo importante per favorire l'equilibrio ormonale. Tuttavia, è importante ricordare che ogni persona ha esigenze uniche, e una consulenza con un nutrizionista o un medico può aiutare a creare un piano alimentare personalizzato.

Uno stile di vita sano, che includa anche attività fisica regolare e una gestione efficace dello stress, completerà il percorso verso un benessere ottimale.

# L'importanza dello stretching



dott. **Gianmarco Morlacco**  
*Chinesiologo, posturologo*

**G**li esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni ed in gran parte consistono in movimenti di allungamento muscolare. Sebbene molto diffuso, anche come pratica autonoma, lo stretching è considerato un esercizio controverso: benefici e utilità sono molto dibattuti e perfino negati da alcuni esperti e studiosi di medicina sportiva, mentre la sua pratica è potenzialmente dannosa se non eseguita in maniera corretta e costante. Esistono vari modi di fare stretching; possiamo adottare un atteggiamento statico o dinamico, essere attivi o subirlo passivamente. Ognuno di questi ha effetti diversi sull'organismo, stimolando diversamente la capacità del muscolo, e in minima parte tendinea.

## **Fisiologia dello stretching**

I muscoli compiono la loro azione principalmente in due modi opposti: contraendosi e rilassandosi. Un muscolo adeguatamente stimolato si contrae, appena viene interrotta la stimolazione si rilascia. In relazione alla loro funzione quasi tutti i muscoli hanno una controparte complementare: estensori e flessori; adduttori e abduttori; intrarotatori ed extrarotatori. Quando un flessore (ad esempio il bicipite brachiale) si contrae, il corrispondente estensore (il tricipite brachiale) si rilascia, e viceversa. Quando un muscolo raggiunge in un tempo troppo ridotto il massimo allungamento, reagisce con un meccanismo di difesa detto riflesso miotatico, che consiste in una contrazione muscolare non volontaria attuata al fine di proteggere il tessuto muscolare e connettivo da eventuali danni. Tanto più veloce sarà l'allungamento, tanto più intensa sarà la risposta del riflesso miotatico. Alla contrazione di un muscolo agonista, per effetto del fenomeno dell'innervazione reciproca o legge di Sherrington, corrisponderà un rilasciamento del suo antagonista e viceversa. Lo stretching può allenare entrambe, anche se in maniera differente a seconda del tipo di tecnica utilizzata. Alla sua riuscita, prescindendo dall'obbiettivo, partecipano d'altro canto numerose variabili, quali: la composizione visco-elastica soggettiva, l'età, la temperatura e il livello di attivazione, il grado di allenamento ecc.



“**Esistono vari modi di fare stretching; possiamo adottare un atteggiamento statico o dinamico, essere attivi o subirlo passivamente.**”

### Importanza dello stretching

In generale i benefici dello stretching sono molteplici. Ad esempio riduce la tensione muscolare, migliora la coordinazione e la propriocezione (cioè la presa di coscienza del proprio corpo), previene traumi muscolari e tendinei, e migliora l'escursione articolare. Tuttavia, l'allenamento a mantenere un allungamento per lunghi periodi genera una assuefazione del fuso del muscolo, riducendo il segnale che genera il riflesso dell'allungamento. Riducendo la soglia del riflesso miotatico vi è la potenziale possibilità di favorire certi tipi di traumi, specialmente se si effettua lo stretching prima di una gara. Secondo uno studio dell'esercito statunitense gli sportivi molto flessibili e quelli scarsamente flessibili hanno una probabilità più che doppia di incorrere in infortuni rispetto a chi ha una flessibilità nella media. Dunque è ragionevole suggerire una moderazione nelle attività di allungamento, ed un controllo del programma di allenamento da parte di personale qualificato. Per poter allenare correttamente la flessibilità è necessario sviluppare parallelamente forza e flessibilità.

### Come eseguire lo stretching dinamico e statico

Ci sono vari modi di eseguire lo stretching, in questo articolo ci concentreremo su due varianti semplici:

**1 - stretching dinamico**, prevede movimenti la cui escursione articolare aumenta progressivamente, così come la velocità d'esecuzione. Lo stretching dinamico ha l'obiettivo di arrivare dolcemente e progressivamente ai limiti della propria capacità di escursione articolare, inoltre serve a riscaldare un muscolo o un gruppo di muscoli e a mobilitare le articolazioni su cui questi passano, inoltre migliora la flessibilità dinamica.

**2 - stretching statico**, si prende una posizione che sia possibile mantenere senza dolore. Questa posizione dev'essere raggiunta lentamente, in modo da non stimolare nei muscoli antagonisti il riflesso miotatico inverso. Raggiunta la posizione, questa va mantenuta per un tempo che va da 15 a 30 secondi, o finché non si sente calare la tensione d'allungamento, dopodiché si aumenta la tensione stessa, e la si tiene per altri 15-30 secondi, e via dicendo.

In modo semplice possiamo preferire esercizi anche quotidiani di stretching dinamico in tutti quei momenti della nostra giornata in cui non siamo "caldi" ovvero non abbiamo fatto nessuna attività di riscaldamento o allenamento. Ad esempio quando siamo in ufficio e stiamo passando diverse ore davanti al computer, quando ci accingiamo a fare le attività domestiche, stirare o pulire i vetri e ovviamente prima di fare qualsiasi sport; ecco che in questi momenti possiamo fare questi esercizi che ci aiuteranno sicuramente ad avere meno sovraccarico ai nostri distretti articolari e meno contratture muscolari. Gli esercizi di stretching dinamico, infine, sono indispensabili nei lunghi tragitti in auto, sia per chi guida sia per i passeggeri: le soste dovrebbero costituire l'occasione per allungare i muscoli. Anche durante i lunghi voli in aereo un po' di stretching si rivela senz'altro indicato, sia nel corso del viaggio sia durante gli scali. Scegliamo invece lo stretching statico, a la fine di una attività più o meno intensa, come alla fine di un qualsiasi sport, di un trekking in montagna, di una seduta di allenamento in palestra, ma anche dopo una intensa giornata lavorativa in cui spesso abbiamo eseguito movimenti simili e ripetuti.



# Allergie e intolleranze alimentari



dott. **Roberto Mazzoli**  
*Nutrizionista*

**N**elle allergie alimentari si verifica un'alterata reazione del sistema immunitario (il nostro apparato di difesa) nei confronti di quantità anche minime di alimenti. Spesso non da sintomi gastroenterici, ma piuttosto cutanei (orticaria, eczema), respiratori (asma), fino al raro shock anafilattico (gravi difficoltà respiratorie, calo della pressione arteriosa, perdita di coscienza).

Gli alimenti più frequentemente coinvolti sono: il latte, i cereali, i legumi, le uova, gli agrumi, i pomodori, le fragole e i crostacei. Per la loro sicura identificazione non sono disponibili test assolutamente affidabili, se non la selezione degli alimenti compatibili e non, a secondo del proprio gruppo sanguigno. Le pseudo allergie sono, invece, causate dal fatto che alcuni alimenti (cioccolato, acciughe, formaggi, funghi) contengono elevate concentrazioni di istamina o tiramina, sostanze in grado di simulare i sintomi dell'allergia. Un esempio è la "sindrome del ristorante cinese" (mal di testa, capogiri, dolori muscolari e bruciori della pelle) causata dal "glutamato".

Diversa da queste forme è la malattia "celiaca o enteropatia da glutine" che induce importanti lesioni a carico dell'intestino tenue (atrofia dei villi) ed è causata dall'ingestione di alimenti contenente glutine (presente nella farina di frumento o in cereali analoghi, quali orzo, segale e forse avena). I suoi sintomi sono vari, ma riconducibili a due meccanismi: il malassorbimento degli alimenti (diarrea, calo ponderale, arresto nella crescita nei bambini, anemia, osteoporosi, edemi) o "l'associazione con altre malattie" caratterizzate da "alterazioni immunologiche" (tiroide, diabete, artriti, ecc.) La terapia specifica è rappresentata dalla permanente eliminazione del glutine dalla dieta.

Infine per "intolleranze alimentari" si intendono reazioni avverse agli alimenti causate dall'assenza di "enzimi digestivi". La più frequente è "l'intolleranza al lattosio" il lattosio, per l'assenza di lattasi non viene assorbito e va incontro nel colon a fermentazione batterica con sviluppo di sintomi quali: diarrea, dolori addominali, meteorismo e flatulenza. Non costituisce un'indicazione assoluta una dieta del tutto priva di latticini che, riducendo una fonte importante di calcio dietetico, predisporrebbe all'osteoporosi. È opportuno, invece, frazionare maggiormente l'assunzione di latticini nell'arco della settimana, associandoli ad alimenti solidi, o sostituendoli, meglio ancora, con yogurt o latte nel quale il lattosio è già stato predigerito. Senza mai dimenticare gli alimenti più idonei al proprio gruppo sanguigno.





**Athelas**, azienda con sede a Grottammare (AP), opera da oltre trent'anni nella fornitura di prodotti per laboratori di analisi, case di cura e centri medici.

Grazie all'esperienza consolidata, alla profonda conoscenza del settore e a una rete di fornitori selezionati, rappresenta un punto di riferimento per competenza e affidabilità nel settore sanitario.

L'offerta comprende una vasta gamma di prodotti pensati per soddisfare le esigenze specifiche di ogni cliente, garantendo qualità ad un prezzo concorrenziale.

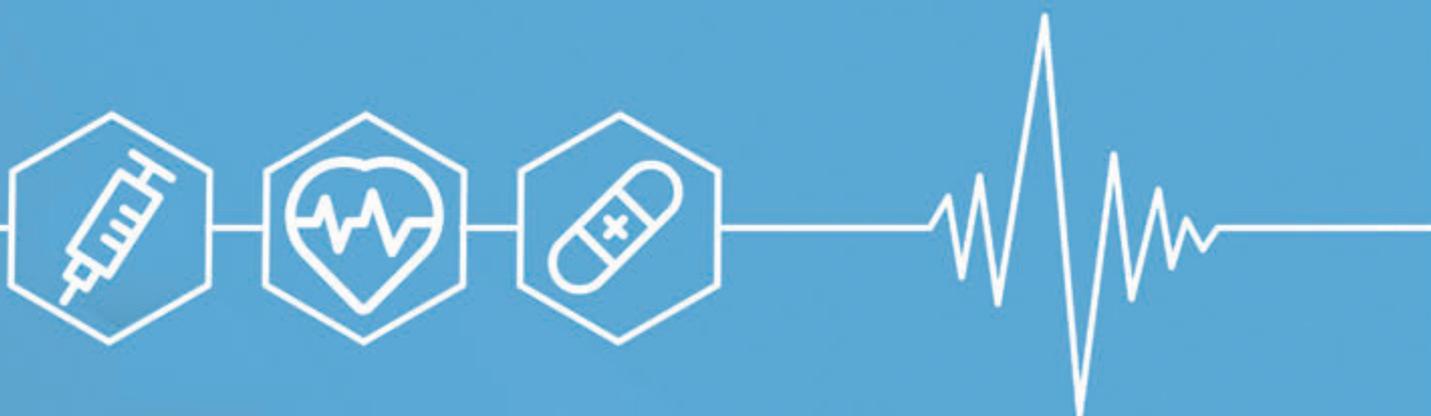
Il valore aggiunto di Athelas risiede nell'attenzione costante verso i propri clienti.

Dalla consulenza iniziale nella scelta dei prodotti più adatti, fino all'assistenza post-vendita, l'azienda si distingue per un servizio completo e personalizzato.

Questa dedizione ha permesso di instaurare rapporti solidi e duraturi con strutture sanitarie e professionisti, rendendo Athelas un partner di fiducia per chi opera nel settore medico.

Athelas è costantemente impegnata nell'aggiornamento e nel miglioramento della propria offerta, per rispondere alle sfide di un settore in continua evoluzione.

Per scoprire come Athelas può supportare la tua struttura, visita il sito [www.athelas.it](http://www.athelas.it) o invia un'email a [info@athelas.it](mailto:info@athelas.it).



**ATHELAS di Traini Giuseppe**

**Via Tintoretto, 36 - Grottammare(AP)  
info@athelas.it - www.athelas.it**

# Il linfodrenaggio

La riabilitazione linfologica, è una forma di terapia durante la quale viene eseguito il linfodrenaggio manuale, per la riduzione dell'edema causato dal malfunzionamento del sistema linfatico.

Il sistema linfatico fa parte del nostro sistema immunitario e raccoglie dai nostri tessuti batteri e l'acqua in eccesso. In caso di squilibri nel sistema linfatico possono crearsi degli accumuli di liquido di diverso volume nel nostro corpo. E in caso di accumuli anormali è necessario il drenaggio linfatico manuale.

Questi gonfiori sono detti linfedemi, o edemi linfatici, che pur essendo patologie croniche possono trarre giovamento dal drenaggio linfatico manuale.

Il linfodrenaggio manuale è una tecnica di massaggio ideata per intervenire sul percorso del flusso dei vasi linfatici. In questo modo si favorisce il riassorbimento della linfa concentrata nell'edema e si fa circolare verso il resto del corpo.

Il massaggio linfodrenante è una tecnica di massaggio che con i suoi movimenti ritmici e leggeri riesce a mettere a suo agio e rilassare il paziente. Il linfodrenaggio manuale, anche detto drenaggio linfatico manuale, è utile per alleviare e tenere sotto controllo i disturbi legati a una patologia del sistema linfatico che ne genera il malfunzionamento.

Il linfedema non può trovare una cura definitiva ma con terapie specifiche e costanti può migliorare sensibilmente la qualità della vita. Soprattutto i problemi di mobilità e deambulazione. Le cure e le terapie però devono essere applicate in modo costante e frequente.



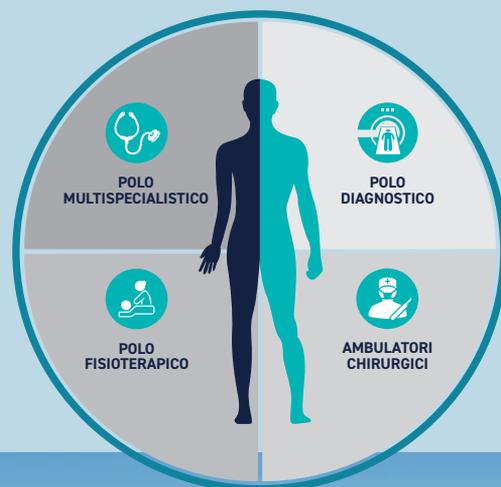
dott.ssa **Michela Ginnobili**  
*Massofisioterapista*



# 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](mailto:info@centrodiagnosticolafenice.it)

**CIVITANOVA MARCHE**

 **0733.499715**

 Via A. Moro, 55

 [www.centrodiagnosticolafenice.it](http://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 eroghiamo 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**



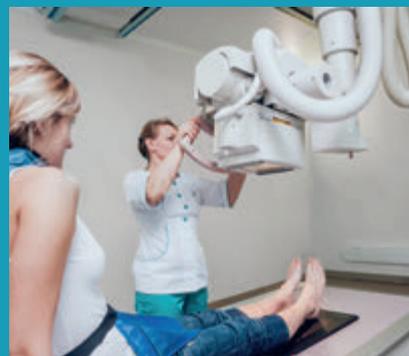
**O.C.T. TOPOGRAFIA CORNEALE**  
Diagnostica 3D - Glaucoma e Retina



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



**ENDOSCOPIA DIGESTIVA**  
Gastroscopia - Colonscopia





CENTRO IPERBARICO MAU

## OSSIGENO PURO, SALUTE E BENESSERE

La terapia iperbarica è utile per il trattamento di traumi, patologie croniche, recupero sportivo e supporto post-operatorio, estetica.

In particolare:

- ▶ PAZIENTI CON OSTEONECROSI
- ▶ PAZIENTI CON LESIONI E FRATTURE
- ▶ PAZIENTI CON IPOACUSIA IMPROVVISA
- ▶ PAZIENTI CON FIBROMIALGIA
- ▶ PAZIENTI CON LESIONI CUTANEE INFETTE DI ORIGINE DIABETICA
- ▶ PAZIENTI CON CECITÀ IMPROVVISA
- ▶ SPORTIVI: trattamento indicato per il recupero da infortuni e per il miglioramento di prestazioni.
- ▶ ESTETICA DI PELLE E VISO

CENTRO DI TERAPIA  
CON CAMERA  
IPERBARICA PER  
MARCHE, ABRUZZO  
E UMBRIA. CHIAMACI  
PER INFORMAZIONI.

**TEL. 0734 904715**



**331 1249585**

# Pillote di salute



**Paola Pieroni**  
Copywriter

## GLI ASPETTI POSITIVI DELLA CREATIVITÀ

Nella creatività il cervello utilizza il pensiero analogico, che rappresenta la capacità di fare collegamenti inattesi e di trovare soluzioni inedite. Una forma diversa dal pensiero strettamente logico e lineare in cui siamo abituati, alla ricerca di sentieri inesplorati. Mentre il pensiero lineare porta a soluzioni univoche e standardizzate, il pensiero analogico conduce ad un numero infinito di soluzioni originali e al tempo stesso creative, di trovare anche nuove soluzioni ai problemi. Le energie creative conducono al benessere, portano integrazione tra mente e corpo; immergendo la psiche nell'azione si neutralizzano anche i pensieri ossessivi, si dà nuova linfa alle idee e si libera la mente dagli stessi schemi di pensiero. In fondo la vita richiede la sua realizzazione anche nella pienezza e non nell'eccessiva perfezione. A ricordarcelo è lo psicanalista Carl Gustav Jung: "Non c'è luce e non c'è pienezza psichica, senza imperfezione. La vita richiede la pienezza per la sua realizzazione e non l'eccessiva perfezione". La creatività che ha un grandissimo potere terapeutico per la psiche e per il corpo, non è una caratteristica solo degli artisti, appartiene a tutti, ma troppo spesso lo dimentichiamo. "Non perché tutti siamo artisti, ma perché nessuno ne sia schiavo" (Italo Calvino).

## FARMACI: ATTENTI A QUEI 105!

Nella black list dei 105 farmaci da cui stare alla larga ci sono anche la categoria dei farmaci antinfiammatori non steroidei (Fans), ampiamente utilizzati. L'indagine è stata condotta dalla rivista medica francese *Prescrire*, che annualmente apporta aggiornamenti, grazie a continue analisi di specialità farmaceutiche, e su monitoraggi di valutazione "sia sugli effetti indesiderati, sia sui dati di efficacia". Il report è attendibile ed è redatto da una testata indipendente oramai da 12 anni. Per quanto riguarda gli effetti avversi, va ricordato che tutti i farmaci hanno effetti collaterali di diversa entità e frequenza. Quello che è importante e che i farmaci

devono essere prescritti in maniera appropriata, tenendo conto del rapporto benefico-rischio, oltre alla distinzione tra farmaci con obbligo di prescrizione e quelli acquistabili senza ricetta medica. Il rapporto per esempio riporta i due principi attivi con i relativi nomi commercializzati Acéclofénac (Cartrex) e Diclofenac (Voltarène) e indica la presenza di un aumento del rischio cardiovascolare rispetto ad altri Fans. In questo caso concreto, propone in alternativa Ibuprofene e Napoxene, con dose controllata. Ovviamente alcuni degli effetti collaterali non si instaurano con un uso sporadico "on demand", ma solo per usi prolungati. Altri strumenti per informazioni indipendenti sui farmaci si possono trovare sul sito web [infarmaco.it](http://infarmaco.it).

## IL LIMBO DELLA COSCIENZA

Un recente studio pubblicato su "New England Journal of Medicine" conferma che le persone in coma, seppur immobili, con ridottissima mimica e gestualità, hanno il cervello ancora in marcia, anche se privo di quasi ogni funzione. E' una variegata gamma di condizioni in cui l'umano è senziente, ma impossibilitato a reagire agli stimoli esterni. Un limbo della coscienza con i suoi diversi gradi, scandagliato e approfondito nella ricerca. Parliamo di coma, purché non lo si confonda con il coma irreversibile, a cui corrisponde la morte cerebrale.

## A PROPOSITO DI POLVERI E VAPORI IN CASA

Cambiare spesso l'aria anche in inverno è importante, tenendo aperte le finestre che non si affacciano su strade trafficate, oppure scegliendo le ore di minor traffico: serve ad aumentare la ventilazione, ridurre muffe interne, umidità eccessiva e anche livelli di CO<sub>2</sub>. Aprirle anche dopo aver fatto la doccia e quando si sta cucinando, che è uno dei luoghi più critici. Infatti i vapori della cottura dei cibi apportano comunque una percentuale di inquinanti che grazie a cappe, aspiratori e finestre aperte possono andarsene.

# Rituali di benessere casalinghi rigeneranti.

## Approccio olistico alla cura di sé

L' introduzione ai rituali di benessere casalinghi rigeneranti offre la possibilità di esplorare la cura di sé stessi all'interno della propria casa. Questo argomento fornisce una panoramica sul concetto di self-care e sull'approccio olistico alla cura del corpo, della mente e dello spazio circostante. Saranno esaminati i benefici e le potenzialità di introdurre rituali di benessere nella vita quotidiana, offrendo strumenti pratici per iniziare questo percorso di autocura e rigenerazione all'interno del contesto domestico.

A cura della Redazione

---



“È importante creare uno spazio armonioso in casa, magari attraverso l'uso di piante o di un'illuminazione soffusa.”

I rituali di benessere casalinghi offrono una serie di benefici fisici e mentali. Fisicamente, questi rituali possono aiutare a ridurre lo stress, migliorare la qualità del sonno e favorire il rilassamento dei muscoli. Dal punto di vista mentale, tali pratiche possono contribuire a promuovere la calma, aumentare la consapevolezza emotiva e ridurre l'ansia. Gli effetti positivi dei rituali di benessere casalinghi sono supportati da numerosi studi scientifici, che confermano il legame tra il benessere mentale e fisico e la pratica di queste attività rigenerative.

Gli elementi chiave per creare un rituale di benessere casalingo rigenerante includono la scelta di un ambiente tranquillo e confortevole, l'uso di oli essenziali o candele profumate per favorire il rilassamento, la selezione di musiche o suoni rilassanti, e l'adozione di abiti comodi. Inoltre, è importante pianificare il rituale in un momento in cui si è liberi da impegni esterni e potersi dedicare completamente a sé stessi.

La presenza di piante, fiori o cristalli può contribuire a creare un'atmosfera armoniosa e positiva. Infine, è consigliato spegnere tutti i dispositivi elettronici e evitare distrazioni durante il rituale per massimizzare i benefici rigeneranti. Tra le pratiche e tecniche di rilassamento e rigenerazione più efficaci troviamo la respirazione profonda, che aiuta a ridurre lo stress e a riequilibrare il corpo e la mente.

Anche lo yoga si rivela un ottimo alleato, con le sue posture e tecniche di rilassamento che favoriscono il benessere fisico e mentale. Inoltre, non possiamo dimenticare l'importanza dell'idroterapia, come l'uso di bagno caldo o docce contrastanti, ideali per rilassare i muscoli e stimolare la circolazione. Infine, il massaggio rilassante aiuta a sciogliere le tensioni e a rigenerare la pelle, promuovendo un senso di benessere profondo.

La pratica della meditazione è un rituale potente per rilassare la mente e ridurre lo stress. Trovare un posto tranquillo, sedersi in modo confortevole e concentrarsi sul respiro può portare benefici notevoli per la salute mentale. La mindfulness è un altro strumento utile per migliorare la consapevolezza e la presenza mentale. Essere consapevoli del momento presente, senza giudizio, può aiutare a ridurre l'ansia e aumentare la gratitudine. L'autocura è fondamentale per il benessere mentale.

Prendersi del tempo per sé stessi, praticare attività piacevoli e indulgere in momenti di relax sono modi efficaci per mantenere un equilibrio mentale sano. Creare un ambiente armonioso è fondamentale per favorire il benessere in casa. Per farlo, è importante tenere in considerazione vari aspetti, come l'organizzazione degli spazi, l'eliminazione del disordine, l'uso di colori rilassanti, l'aggiunta di piante e la regolazione della luce naturale. Inoltre, è essenziale mantenere pulizia e ordine per promuovere un senso di calma e tranquillità. Utilizzare oli essenziali con fragranze rilassanti e diffusori può contribuire a creare un'atmosfera accogliente e invitante.

Infine, dedicare del tempo alla cura e alla pulizia della propria casa può diventare un vero e proprio rituale di benessere, offrendo benefici sia emotivi che fisici. In conclusione, i rituali di benessere casalinghi possono essere facilmente integrati nella vita quotidiana per migliorare il benessere complessivo.

È consigliabile iniziare con piccoli passi, come ad esempio dedicare 10 minuti al giorno alla meditazione o alla mindfulness. Inoltre, è importante creare uno spazio armonioso in casa, magari attraverso l'uso di piante o di un'illuminazione soffusa. Mantenere una routine giornaliera per la cura della pelle e del corpo, come ad esempio idratarsi bene e fare una breve sessione di automassaggio, può fare la differenza. Infine, coinvolgere la mente in attività rilassanti come leggere, ascoltare musica o scrivere può aiutare a ridurre lo stress e migliorare il benessere complessivo. 



# Il metodo Montessori: il lavoro con il bambino



**Paola Pieroni**  
Assistente sociale e  
operatrice socio sanitaria

A

ncora oggi il lavoro di Maria Montessori è fonte di ispirazione nel campo della psicologia e della pedagogia moderna. Il suo metodo che porta il suo nome (metodo Montessori) è un sistema educativo che si basa sulla libertà di scelta del bambino da cui far partire la disciplina, per sviluppare poi senso di responsabilità e consapevolezza, anziché imporre dall'alto percorsi formativi standardizzati e con tappe predefinite. Alla base c'è la fiducia verso i bambini, senza giudicare le capacità in base all'età, per questo motivo sono importanti le attività quotidiane come apparecchiare la tavola, fare il letto, rimettere a posto i giochi utilizzati.

Il suo insegnamento è un'educazione improntata sul rispetto, su confini semplici e chiari stabiliti con amorevolezza, ma anche fermezza: il bambino libero e disciplinato, può scoprire il mondo con le sue mani coordinate dal movimento, e così costruisce la sua intelligenza. Il metodo Montessori è stato adottato in migliaia di scuole per l'infanzia, elementari, medie e superiori di tutto il mondo.

Maria Montessori, che tra l'altro fu tra le prime donne a laurearsi in medicina in Italia, poggia il suo lavoro su tre pilastri fondamentali:

1- la posizione dell'educatore, 2- l'ambiente preparato, 3- i materiali a disposizione dei bambini. I bambini hanno una enorme capacità di apprendere e l'educatore, creando l'ambiente adatto, stimola il bimbo ad esplorare e sviluppare le proprie potenzialità. Per secoli si è associato il gioco del bambino a qualcosa di poco importante, o comunque di estraneo alla costruzione della sua personalità, come se fosse solo qualcosa di futile. La pedagogista Montessori ha invece ribaltato questa visione, considerandola a tutti gli effetti un lavoro. Tale lavoro che ha natura diversa dall'adulto "è una tendenza intrinseca della natura umana, l'istinto caratteristico della specie". Il lavoro del bambino, infatti non produce oggetti, ma realizza la sua individualità, la sua personalità e intelligenza.

Mediante l'attività del gioco dunque il bambino realizza il proprio lavoro di crescita, strutturando e modellando, anche attraverso la ripetizione delle azioni, la propria mente ed abilità. Un invito ad aiutare il bambino a fare e sbagliare da solo soprattutto nelle piccole cose.



# Cani e gatti per una mente e un cuore sano

Secondo alcune ricerche, cani e gatti hanno un impatto positivo sulla nostra salute e sul nostro benessere mentale. In questo articolo esploreremo in che modo gli animali possono migliorare la qualità della nostra vita. Siamo tanto abituati a vedere gli animali come degli esseri bisognosi di cure, che a volte trascuriamo quanto loro facciano bene a noi: cani e gatti infatti possono davvero migliorare la nostra salute mentale e fisica. Insomma se vi state chiedendo se gli animali possono essere terapeutici la risposta in breve è sì. Ma la questione merita di essere approfondita: in che modo cani, gatti e animali domestici in generale ci fanno stare meglio? Abbiamo le prove?

## Pet therapy

**È stato uno psichiatra infantile a coniare il termine pet therapy: si chiamava Boris Mayer Levinson, e nel 1964 scrisse per primo di pet therapy: infatti aveva scoperto in maniera piuttosto casuale che l'interazione dei suoi piccoli pazienti con gli animali migliorava l'effetto delle terapie.** Nello specifico l'Istituto Superiore di Sanità ci dice in un articolo che per Pet Therapy si intende "l'impiego degli animali da compagnia per curare specifiche malattie." I benefici di interagire con cani e gatti riguardano le persone affette da disturbi dello spettro autistico o disturbi dell'apprendimento, ma gli animali hanno un effetto benefico anche su stress e depressione, autostima e solitudine.

## Quale impatto cani e gatti hanno sulla nostra salute mentale?

Gli effetti degli animali domestici sul benessere mentale sono molti anche quando non si parla di patologie o disturbi. Secondo alcuni studi prendersi cura di un animale può davvero ridurre il senso di solitudine, questo per via delle interazioni positive con il nostro amico a quattro zampe e del contatto sociale che si innesca quando è necessario portarlo a fare una passeggiata. Le persone che vivono un disagio mentale si trovano spesso a contenere i propri sintomi. Nel 2016 BMC Psychiatry pubblica uno studio in cui si dimostra che la presenza di animali può alleviare il peso di alcune emozioni e pensieri intrusivi, soprattutto quando manca un adeguato supporto clinico o familiare. I pazienti si distraggono da pensieri dannosi, che ritornano, e si concentrano sul momento presente. Insomma gli animali ci aiutano a regolare le emozioni. Hanno un impatto su ansia, depressione e stress: toccare, accarezzare, abbracciare o giocare con il nostro cane o il nostro gatto può ridurre nel nostro sangue le quantità di cortisolo, l'ormone dello stress, e favorire il rilascio di ossitocina, serotonina e dopamina, responsabili di emozioni positive.



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



“ **Quindi sì, gli animali sono terapeutici, ci fanno bene, ci tengono attivi e organizzati, ci aiutano a crescere meglio, a rapportarci meglio con gli altri.** ”

**Autostima:** prendersi cura di un animale influisce anche sulla nostra autostima. Con un animale in casa la fiducia in sé stessi, l'empatia e l'autonomia aumentano. Così come aumenta l'organizzazione domestica e si migliorano i legami familiari. Insomma trascorrere del tempo con i nostri animali domestici migliora la qualità della vita e favorisce in noi un senso di appartenenza, utilità e socialità.

**Anziani e bambini: come gli animali domestici possono essere terapeutici**

Secondo uno studio presentato all'American Academy of Neurology, per esempio, la presenza di animali rallenta il decadimento delle capacità cognitive e mitiga il senso di solitudine tipico degli anziani. Pensate a una persona anziana che invece di chiudersi in casa esce a passeggio con il proprio cane: incontrerà persone, si fermerà a parlare, anche con chi non conosce. Avere un animale domestico in qualche modo ti porta a interagire in maniera diversa con la comunità. Bambini cresciuti con cani e gatti non sviluppano tendenzialmente problematiche di asma bronchiale, infezione alle vie respiratorie e allergie in generale. Al contrario, vivere con un animale domestico stimola il sistema immunitario. Anche durante l'infanzia e in adolescenza, dividere la vita con cani, gatti e altri animali domestici ha un ruolo cruciale in termini di sviluppo, benessere fisico e psicologico. Uno studio pubblicato sull'American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, infatti, ha confermato che interagire con loro permette a bambini e adolescenti di accrescere la propria autostima e di comprendere meglio le relazioni con gli altri. Inoltre rafforza componenti emotive come amore, fiducia, lealtà e affetto.

**Cani e gatti al lavoro: il “Pets at work” ci rende più sereni e produttivi**

Pur non esistendo ancora in Italia una normativa che regoli la presenza di animali negli ambienti di lavoro, è assodato che avere i propri animali domestici con sé riduca il tasso di assenteismo, favorisca la produttività e rafforzi la coesione in azienda. Gli animali, dunque, hanno grossi benefici su di noi e sul nostro lavoro. E questo potrebbe essere un ulteriore motivo per entrare nel loro bel mondo. Quindi sì, gli animali sono terapeutici, ci fanno bene, ci tengono attivi e organizzati, ci aiutano a crescere meglio, a rapportarci meglio con gli altri: cani e gatti influiscono positivamente sulla nostra salute mentale. E così che noi ci occupiamo di loro, e loro ci ripagano rendendoci felici. 



# Prevenzione naturale invernale

## Un buon sistema immunitario con rimedi casalinghi

**M**antenere un sistema immunitario forte è essenziale per difendere il nostro corpo da malattie e infezioni soprattutto nel periodo invernale. La buona notizia è che esistono diversi rimedi casalinghi che possono aiutarci a rafforzarlo in modo naturale. Ecco alcuni suggerimenti pratici ed efficaci per prendersi cura del proprio organismo.

### **Un'alimentazione equilibrata e ricca di nutrienti**

Il primo passo per un sistema immunitario forte è seguire una dieta varia e ricca di alimenti freschi. Privilegia:

**Frutta e verdura di stagione:** arance, limoni, kiwi, spinaci e peperoni sono ricchi di vitamina C, un potente antiossidante che stimola le difese immunitarie.

**Cibi ricchi di zinco:** noci, semi di zucca, legumi e cereali integrali sono ottime fonti di questo minerale essenziale.

**Aglione e zenzero:** noti per le loro proprietà antinfiammatorie e antimicrobiche.

**Probiotici naturali:** yogurt, kefir e crauti aiutano a mantenere un microbiota intestinale sano, fondamentale per un sistema immunitario efficiente.

### **Idratazione costante anche in inverno**

Bere acqua a sufficienza è cruciale per il buon funzionamento dell'organismo. Tisane a base di erbe come echinacea, zenzero o camomilla possono fornire un'idratazione extra e, al contempo, supportare il sistema immunitario.



dott.ssa **Myroslava Styhar**  
Reumatologa





### Attività fisica regolare

Un esercizio fisico moderato ma costante stimola la circolazione sanguigna, migliorando la risposta immunitaria. Camminate all'aria aperta, yoga o semplici esercizi domestici possono fare la differenza.

### Gestione dello stress

Lo stress cronico può indebolire le difese immunitarie. Tecniche di rilassamento come la meditazione, la respirazione profonda o il semplice dedicarsi a hobby rilassanti possono aiutare a ridurre i livelli di stress.

### Sonno di qualità

Dormire bene è fondamentale per il recupero e il rafforzamento del sistema immunitario. Cerca di rispettare un ritmo sonno-veglia regolare e crea un ambiente favorevole al riposo, evitando l'uso di dispositivi elettronici prima di andare a dormire.

### Rimedi naturali

**Echinacea:** nota per le sue proprietà immunostimolanti.

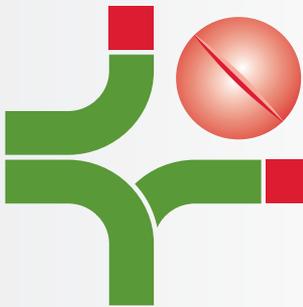
**Miele:** un antibatterico naturale che può essere aggiunto a tisane o consumato da solo.

**Propoli:** aiuta a prevenire e combattere i primi sintomi di raffreddore.

**Curcuma:** il suo principio attivo, la curcumina, ha effetti antinfiammatori e immunostimolanti.

### Conclusioni

Adottare uno stile di vita sano e integrare rimedi naturali nella propria routine quotidiana è un modo efficace per sostenere il sistema immunitario. Ricorda che la prevenzione è la chiave per mantenere il corpo in salute e affrontare al meglio le sfide quotidiane. Con piccoli accorgimenti e costanza, il benessere è alla portata di tutti. 



# FARMACIA ORTOPEDIA PETRACCI

del Dr. Marco Petracci

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

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

# Il buon sonno: l'orologio della salute

**S**empre più persone oggi dormono male, non riposano adeguatamente e si svegliano più stanche di quanto sono andate a letto. Si passa dormendo un terzo della vita, e gli altri due terzi sono influenzati da come si è dormito. Il sonno è attività ed esigenza fisiologica che ci accompagna per tutta la vita: ciò che ci proponiamo durante la giornata, dipende da come corpo e cervello hanno "ricaricato le batterie" durante la notte. Una vita migliore dipende anche da un sonno migliore. Il sonno è un momento fisiologico indispensabile per mantenere l'equilibrio fisico e psichico necessario per essere performanti. Ha funzione di recupero delle energie spese nella giornata trascorsa, di preparazione a quella successiva. Non è un fenomeno passivo: sono sospese solo alcune funzioni del cervello, mentre ne avvengono altre che sono fondamentali.



dott. **Moreno Marcucci**  
*Psichiatra*

## Perché il sonno è così importante?

Una buona igiene del sonno protegge da malattie cronico-degenerative e infettive, perché aumenta la capacità di difesa dell'organismo. Il ritmo sonno-veglia si alterna nelle 24 ore tra azione (veglia) e omeostasi (sonno). Direttori di orchestra di questa alternanza che governa il nostro orologio biologico (il così detto ritmo circadiano) sono due ormoni: il cortisolo (ormone della veglia) e la melatonina (ormone del sonno), il cui rilascio dipende dalle condizioni di esposizione alla luce. In realtà è più importante la qualità del sonno che la quantità. Il sonno ha infatti una sua architettura fisiologica, determinata dall'alternanza di fasi meno e più profonde, che se mantenute, ne garantiscono la buona qualità. Andare a letto tardi e svegliarsi tardi, svolgere attività fisica serale, e utilizzare tablet, pc, cellulari nelle ore serali, come assumere alcool, caffeina, sono cattive abitudini legate al sonno. I disturbi del sonno sono una comorbilità nei disturbi psichici e necessitano di adeguata presa in carico. Così come i disturbi del sonno sono potenti attivatori di disturbi psichici: una cattiva qualità del sonno incide sull'equilibrio psichico, esponendo al rischio di disturbi d'ansia e depressione.



# LA TUA ATTIVITÀ SANITARIA HA BISOGNO DI VISIBILITÀ?

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

Da oltre 5 anni ci occupiamo di Marketing Medico.

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

## I NOSTRI SERVIZI

### START UP STRUTTURALE

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

### START UP DIGITALE

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

### MARKETING DIGITALE

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



### START UP STRATEGICO

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

## PublMEDICA

DIGITALIZZAZIONE SANITARIA

Inizia a darti visibilità, contattaci per un consulto gratuito



351 7254121



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



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

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

# Il Tè Blu Oolong: un Tesoro tra Verde e Nero



Il tè blu oolong, spesso chiamato semplicemente oolong, è una delle varietà di tè più raffinate e apprezzate al mondo. Questo tè semi-ossidato si posiziona a metà strada tra il tè verde e il tè nero, combinando il meglio di entrambi in termini di gusto e benefici per la salute.

## Origini e Produzione

Il tè oolong ha origini antiche, principalmente legate alla Cina e a Taiwan, dove viene coltivato nelle regioni montuose. La produzione dell'oolong prevede un processo complesso che include appassimento, arrotolamento, ossidazione parziale e tostatura. Il grado di ossidazione può variare dal 10% al 70%, influenzando il sapore e l'aroma del tè, che può spaziare da note floreali e fruttate a sfumature più robuste e tostate.

## Proprietà Benefiche

Il tè blu oolong è noto per i suoi numerosi benefici per la salute:

**Ricco di antiossidanti:** contiene polifenoli che aiutano a combattere i radicali liberi, rallentando l'invecchiamento cellulare.

**Supporto alla digestione:** le sue proprietà possono favorire la digestione e migliorare il metabolismo.

**Regolazione del peso:** studi suggeriscono che l'oolong possa aiutare nella gestione del peso, stimolando il metabolismo dei grassi.

**Salute del cuore:** il consumo regolare di oolong può contribuire a ridurre il colesterolo cattivo (LDL) e a migliorare la circolazione sanguigna.

**Energia e concentrazione:** grazie alla presenza di caffeina e teanina, offre un effetto stimolante senza i picchi e cali tipici del caffè.

## Come Prepararlo

La preparazione del tè blu oolong varia a seconda della sua ossidazione. In generale, si consiglia di utilizzare acqua tra i 75°C e i 95°C e di lasciarlo in infusione per 3-5 minuti. Una caratteristica distintiva di questo tè è che le stesse foglie possono essere riutilizzate per più infusioni, rilasciando sapori diversi ad ogni estrazione.

## Conclusione

Il tè blu oolong rappresenta un equilibrio perfetto tra la freschezza del tè verde e la complessità del tè nero. Il suo sapore sofisticato e i suoi numerosi benefici lo rendono una scelta eccellente per chi desidera una bevanda salutare e piacevole. Che sia gustato in un momento di relax o come supporto per la giornata, l'oolong resta un tesoro della tradizione orientale da scoprire e apprezzare.



“**Supporto  
alla digestione  
e salute  
del cuore**”

**Petra Foltynova**  
Titolare ARTEP  
Sforzacosta

# Elixyr

Periodico di informazione sanitaria

#### Registrazione

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

www.elixyr.it - Seguici su 

Anno XI numero 43  
Gennaio 2025  
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:

Paola Pieroni  
Cristiana Della Peruta  
Roberto Mazzoli  
Gianmarco Morlacco  
Michela Ginnobili  
Laura Mancinelli  
Myroslava Styhar  
Moreno Marcucci  
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

**NUOVO PUNTO  
PRELIEVI**  
senza prenotazione.

**Tel. 0733 499715**

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

Via Aldo Moro 55/B - Civitanova Marche

