

**copia omaggio**

# *Elisvyn*

*Benessere come stile di vita*

## **IN QUESTO NUMERO**

**Riabilitazione motoria in acqua:  
benefici e applicazioni terapeutiche**

**Sono celiaco(a) o  
intollerante al glutine?**

**I segreti della biologia  
applicata alla salute**

**Nasce Fenice Polispecialistica**

**Terapia del dolore**

**Mappatura dei nei prima  
dell'estate**

**Ossigenoterapia Iperbarica:  
benessere, salute e performance  
grazie all'ossigeno puro**

**Funghi: connubio tra gusto e salute**

**Dalle gratificazioni alle richieste**

**Carciofo: il tesoro verde per  
depurare, proteggere e  
rigenerare l'organismo**

Acquista il libro su



oppure

Ordinalo scrivendo a

info@albertogagliardi.com



## CONTENUTO

*Conoscenze chiare, applicabili e strutturate.*

Il libro fornisce un quadro completo del marketing sanitario, con esempi, strumenti e riferimenti pensati per chi gestisce ambulatori, poliambulatori e centri specialistici. Niente teoria astratta, ma contenuti costruiti per l'operatività quotidiana.



## GESTIONE

*Metodo, pianificazione e obiettivi concreti.*

Ogni sezione guida il lettore nella definizione di strategie efficaci, coerenti con la realtà delle strutture sanitarie private. Dalla costruzione del brand alla gestione dei canali di comunicazione, tutto parte da un piano strutturato.



## SVILUPPO

*Crescita misurabile e sostenibile nel tempo.*

Le tecniche proposte puntano a generare risultati concreti: più pazienti, maggiore autorevolezza, ottimizzazione delle risorse e fidelizzazione. Un approccio orientato all'evoluzione organizzativa e al successo nel medio-lungo periodo.

Se sei pronto a ripensare il marketing come leva di sviluppo strategico e come **strumento per valorizzare la tua eccellenza clinica**, queste pagine sono per te.





*Medicina privata e sanità pubblica: un'alleanza necessaria per il benessere dei cittadini*

*In un'epoca in cui la domanda di salute cresce costantemente, è fondamentale promuovere una collaborazione sempre più stretta e sinergica tra sanità pubblica e medicina privata, nella consapevolezza che entrambe concorrono allo stesso obiettivo: tutelare il benessere dei cittadini.*

*La presenza diffusa sul territorio dei centri medici privati consente di offrire risposte rapide, efficaci e di qualità, contribuendo concretamente a migliorare l'accesso alle cure. Queste strutture, operando in piena integrazione con il sistema pubblico, favoriscono una presa in carico tempestiva e personalizzata, sostenendo la prevenzione, la diagnosi precoce e il trattamento in tempi adeguati alle esigenze della persona.*

*I centri medici privati, con la loro flessibilità organizzativa e la capacità di attivare percorsi di cura multidisciplinari, rappresentano oggi un valido supporto alla rete dei servizi sanitari, diventando punti di riferimento stabili per famiglie, anziani, lavoratori e pazienti cronici.*

*Un esempio concreto di questo modello virtuoso è l'acquisizione del centro medico Fisiosport Medical Center di Piediripa di Macerata da parte del gruppo Fenice Polispecialistica una entità che vanta la partnership con i Centri de La Fenice di Porto Sant'Elpidio e Civitanova Marche, che risultano attualmente la prima struttura per la diagnostica per immagini e specialistica nella intera regione. La nuova struttura di Macerata (ex Fisiosport Medical Center), ben radicata nel territorio, manterrà la propria storica vocazione riabilitativa e fisioterapica, ampliando al tempo stesso l'offerta con servizi di diagnostica per immagini, visite specialistiche e chirurgia ambulatoriale. L'obiettivo è offrire alla cittadinanza un polo sanitario moderno, efficiente e vicino alle esigenze quotidiane delle persone.*

*Questo nuovo insediamento rafforza la rete territoriale della sanità integrata, dimostrando come l'iniziativa privata, guidata da qualità, competenza e visione, possa rappresentare un alleato prezioso nel potenziare e sostenere l'intero sistema salute.*

*Oggi più che mai è evidente che solo una collaborazione intelligente e rispettosa tra pubblico e privato, orientata alla condivisione di obiettivi e risorse, può rispondere in modo concreto e tempestivo ai bisogni di cura.*

*Perché la salute è un diritto di tutti, e richiede l'impegno di tutti.*

*Alberto Gagliardi*

- 4** Riabilitazione motoria in acqua: benefici e applicazioni terapeutiche
- 6** Sono celiaco(a) o intollerante al glutine?
- 10** I segreti della biologia applicata alla salute
- 12** Nasce Fenice Polispecialistica
- 14** La terapia del dolore
- 19** Pillole di salute
- 20** Mappatura dei nei prima dell'estate
- 23** Ossigenoterapia Iperbarica: benessere, salute e performance grazie all'ossigeno puro
- 24** Funghi: connubio tra gusto e salute
- 26** Dalle gratificazioni alle richieste
- 28** Carciofo: il tesoro verde per depurare, proteggere e rigenerare l'organismo

**cuorebio**  
i negozi biologici

**biogreen**  
negozi biologico

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

Via Salvo d'Acquisto, 22/A  
63900 FERMO  
Tel/fax 0734 610938

Via Fratelli Rosselli, 168  
63822 Porto San Giorgio (FM)  
Tel/fax 0734 677411

# Riabilitazione motoria in acqua: benefici e applicazioni terapeutiche





La riabilitazione motoria in acqua, o idrochinesiterapia, è una tecnica fisioterapica che sfrutta le proprietà fisiche dell'acqua per favorire il recupero motorio in pazienti affetti da patologie ortopediche, neurologiche o reumatologiche.

Grazie all'assenza di gravità, alla resistenza e alla pressione idrostatica, l'ambiente acquatico rappresenta un contesto ideale per la riabilitazione.

#### L'idrochinesiterapia

L'idrochinesiterapia è una forma di esercizio terapeutico svolto in acqua riscaldata (di solito tra i 32 e i 34°C), che può essere condotto individualmente o in gruppo, con o senza il supporto di un fisioterapista. **L'ambiente acquatico permette di eseguire movimenti con minore dolore, maggiore libertà articolare e una minore incidenza di traumi, riducendo i tempi del recupero funzionale.**

**Le proprietà terapeutiche dell'acqua sono:**

**1-Spinta di Archimede:** riduce il peso corporeo percepito, alleggerendo il carico sulle articolazioni.

**2-Pressione idrostatica:** migliora il ritorno venoso e linfatico, utile per ridurre edemi.

**3-Resistenza dell'acqua:** fornisce un carico costante e modulabile, utile per il rinforzo muscolare.

**4-Temperatura:** il calore dell'acqua favorisce il rilassamento muscolare e riduce la rigidità articolare.

#### Le Indicazioni terapeutiche

Si consiglia la riabilitazione motoria in acqua nei casi di post-intervento chirurgico, come protesi all'anca/ginocchio, fratture, lombalgie, e artrosi. Anche nei casi di esiti di ictus, sclerosi multipla, morbo di Parkinson, e paralisi cerebrale infantile. Nel versante della reumatologia, gli specialisti la consigliano in casi di artrite reumatoide, fibromialgia, e spondilite anchilosante. Ma anche il pediatra la ritiene molto vantaggiosa laddove riscontra disturbi neuro-motori, e ritardi nello sviluppo motorio del bambino.

**I Benefici clinici** sono di diversa natura: dall'aumento della mobilità articolare, alla riduzione del dolore e della rigidità, al miglioramento della forza muscolare e dell'equilibrio, senza escludere la rieducazione al cammino e alla postura, e la riduzione dell'ansia, con miglioramento dell'umore.

#### Le controindicazioni

Nonostante i numerosi benefici, esistono alcune controindicazioni, come nel caso di infezioni cutanee attive; ferite aperte non cicatrizzate; patologie cardiovascolari gravi non controllate; epilessia non trattata, e incontinenza urinaria e fecale. **La riabilitazione in acqua rappresenta dunque una risorsa preziosa nel panorama della fisioterapia moderna, permettendo un recupero funzionale più rapido e meno doloroso.** L'intervento deve essere personalizzato, guidato da personale qualificato e integrato con programmi di riabilitazione a secco per massimizzare i risultati. 



dott. **Gomelya Valery**  
Fisioterapista e massofisioterapista

“ **I Benefici clinici sono di diversa natura: dall'aumento della mobilità articolare, alla riduzione del dolore e della rigidità, al miglioramento della forza muscolare e dell'equilibrio.** ”

# Sono celiaco(a) o intollerante al glutine?



dott. **Michel Mallard**  
*Medico chirurgo*

**P: Non mangio glutine e mi sono tornati i sintomi. Che è successo?**

Ho fatto dei controlli, non è stata diagnosticata nessuna nuova patologia grave. Allora, perché è così?

**Dott.:** Probabilmente, perché qualcuno si è fatto passare per glutine!

**P:** Ma, chi è simile al glutine?

**Dott.:** Si chiama **HWP-1. È una proteina della forma ifale della candida, scoperta da ricercatori italiani nel 2024.** HWP-1 mima la gliadina sui i recettori HLA celiaci sulle cellule presentando l'antigene (APC) della sotto-mucosa intestinale e scatena la reazione dannosa sulla mucosa intestinale, tipica dell'intolleranza al glutine e del morbo celiaco.

**P:** Infatti, mia moglie ha avuto la candidosi vaginale. Pensi che mi ha contaminato?

**Dott.:** Certo, è molto facile nella coppia di giocare a ping-pong con diverse infezioni. Per questo motivo, a fine di evitare le sconfitte terapeutiche, il medico prescrive spesso la cura eradicante del germe ai due partner della coppia.

**P: Pensavo che la candida era solo un fungo opportunisto con cui impariamo a convivere!**

**Dott.:** Hai ragione, **questo fungo è spesso presente in piccola quantità innocua nell'intestino umano. Questo equilibrio non patogeno è dovuto ad una buona biodiversità del microbiota intestinale, dove alcuni batteri buoni impediscono la trasformazione della candida dalla sua forma quasi innocua rotonda (detta spora) alla sua forma molto aggressiva (detta ifale).**

**P:** Ho constatato che mia moglie ha spesso una recidiva della candidosi vaginale dopo una cura antibiotica. Perché?

**Dott.:** La tua osservazione è molto pertinente. E proprio una delle frequenti cause dello sviluppo della forma ifale patogena della candida. È dovuto alla diminuzione dei buoni batteri intestinali uccisi dall'antibiotico. Questa patogenesi intestinale è identica nell'uomo e nella donna; però la donna si rende conto più facilmente, perché la candida trasloca facilmente nella vagina e produce le classiche perdite biancastre, l'arrossamento e il prurito.

**P:** Quindi, potrei avere la candida e la sua conseguente riattivazione della mia malattia celiaca, attraverso la sua proteina HWP-1?





**Bibliografia:**

Giorgia Renga, Marilena Pariano, Fiorella D'Onofrio, Giuseppe Pieraccini, Claudia Di Serio, Valeria, Rachel Vilella, Carlo Abbate, Matteo Puccetti, Stefano Giovagnoli, Claudia Stincardini, Maria Bellet, Maurizio Ricci, Claudio Costantini, Vasileios Oikonomou, Luigina Romani.

**The immune and microbial homeostasis determines the *Candida*-mast cells cross-talk in celiac disease**

Life Science Alliance May 2024, 7 (7) e202302441; DOI: 10.26508/lsa.202302441

**Dott.:** Fatti fare una ricerca dei miceti nelle feci con identificazione della candida. Se è positiva, significa che la quantità è abbastanza elevata, perché la sensibilità delle analisi classiche non depista una piccola quantità di spore fungine innocue. Nel tuo caso, sarà fondamentale eliminarla bene. La terapia della candidosi intestinale non è come quella della candidosi vaginale dove basta qualche giorno; perché sono miliardi di più di individui, nell'intestino. Consiglio una terapia mista integrata su due mesi basata sull'uso di antifungini naturali e di sintesi, associata a probiotici specifici e integratori per aiutare la riparazione della mucosa intestinale. Se la causa della tua ricaduta è HWP-1, i sintomi spariranno dopo l'eradicazione della candida.

Per darti fiducia nel provare questa strada, ti racconto uno dei miei casi clinici:

**Alice può ritrovare i suo paese delle meraviglie:**

Si presenta Alice, ragazza di 12 anni, intollerante al lattosio CC, celiaca DQ2 rispettando la dieta gluten free dall'età di 2 anni, e anche la dieta senza latticini. Lamenta stanchezza, cefalea, dolori addominali continui, sindrome ansiosa depressiva con comportamento ossessivo e dimagrimento. Era bravissima a scuola, adesso non arriva più a rimanere concentrata e ha difficoltà di memorizzazione.

DAO 1,5 u/ml, Acido folico 4,32 ng/ml, Genetica DAO/HNMT: assenza di mutazioni.

GUT screening presenza di *Candida Albicans*, *Citrobacter*, *Clostridium difficile*, *Pseudomonas*, *Proteus*, *Staphylococcus*

Dopo l'aromaterapia anti batterica e anti fungina e i probiotici, la ragazza è rinata, tutti i sintomi sono spariti. Adesso è un'altra ragazza piena di forza, di felicità e di creatività, che mi ha fatto commuovere quando è venuta per ringraziarmi di stare bene e di nuovo bravissima a scuola!

**P:** Dottore, che significa il valore di DAO di Alice a 1,5 u/ml ?

**Dott.:** La DAO (Di Amina Ossidasi) di Alice è così bassa (normale superiore a 20) perché l'istamina alimentare di Alice è entrata nel suo sangue, e quindi ha consumato l'enzima che deve metabolizzare la DAO.

**P:** Perché è entrata l'istamina nel sangue di Alice?

**Dott.:** Perché l'infiammazione della sua mucosa intestinale dovuta alla riattivazione HLA DQ2 celiaca, da HWP-1 della candida ha aperto le finestre dell'intestino: si chiama "Leaky Gut Syndrom" (sindrome dell'intestino permeabile). E così l'istamina è potuta entrare in quantità più importante nel corpo e provocare tutti i sintomi che ha descritto Alice.

**P:** E troppo fantastica Dottore la descrizione del meccanismo di questa malattia. Mi affascina molto.

**Dott.:** Vedi, per farti ricordare anche più facilmente questa storia che ti è piaciuta, l'ho chiamata la storia del gatto e della volpe. Secondo te, chi è il gatto e chi è la volpe?

**P:** Il gatto è agile, felino, birichino, graffia, morde; potrebbe essere l'istamina? La volpe, invece è furba, maliziosa, pigra; potrebbe essere quella che apre le finestre dell'intestino per fare entrare il suo compare, il gatto, ad andare a fare i suoi danni?

**Dott.:** Esatto, è così. Nel tuo caso la volpe è la tua intolleranza al glutine. Non mangiando più glutine, la candida mettendo la maschera della volpe ha riattivato l'intolleranza.

**P:** Non pensi dottore, che dobbiamo dire a tutti celiaci e intolleranti al glutine di controllare se non hanno la candida intestinale, prima di arrivare di nuovo ad un'infiammazione intestinale?

**Dott.:** Hai perfettamente ragione. **Mandiamo tutti i intolleranti al glutine a cercare la candida nelle feci!**



# StAros pharma



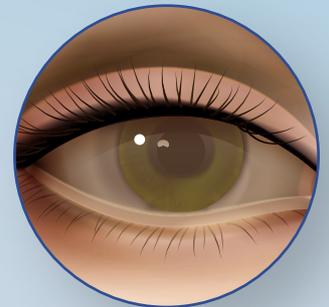
16 Garze

Igiene e Cura  
Periocularare,  
Lubrificante e  
Lenitivo



Soluzione  
oftalmica  
8 ml

Lenitivo,  
Lubrificante,  
Antiossidante  
Corneale



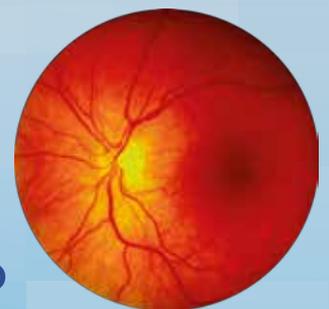
45 cpr/525mg

Antiossidante  
Antidegenerativo  
Mitocondriale e  
Retinico  
**forma secca**



45 cpr/665mg

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



# I segreti della biologia applicata alla salute



dott. **Roberto Mazzoli**  
*Nutrizionista*

Che senso ha usare modelli matematici per valutare la nostra salute quando drammaticamente ogni volta siamo diversi dalla precedente? Che senso ha contare le calorie, occuparsi cioè della quantità del cibo, quando si possono ottenere ottimi risultati lavorando sull'effetto biologico della qualità dei nutrienti?

Che senso ha andare in palestra a sollevare pesi, o correre sui tapis roulant, quando nei giorni di stress, dovuti a mille motivi il cortisolo sopra la norma ti fa ingrassare a spese dei muscoli anche se stai a digiuno? Tutto ciò potrebbe non avere senso, ed essere un paradosso. Penso sia pericoloso accettare supinamente il **"Pensiero Comune"**, anche se presentato con tutti i supposti di grande saggezza e verità assoluta, soprattutto quando la scienza a volte è dalla sua parte, con un'infinita fila di esperti dietologi, nutrizionisti specialisti in medicina dello sport e tanti altri professionisti. Sono a mio avviso lontani anni luce dalla verità: ecco che allora davanti al fallimento delle loro proposte, ti prescrivono: anfetamine, estratti tiroidei, e chissà cos'altro, confermando così la propria sconfitta. Molte volte quando ci si adagia nella presunta certezza della scienza, è come se si rinunciassero alle proprie idee, per confinarsi nell'ideologia, un campo del pensiero che esclude le ragioni e il libero pensiero per divenire fede, ossia irrazionalità che è l'antitesi della vera scienza.

L'uomo per mantenersi sano, forte e durare nel tempo, deve perseguire tre obiettivi a volte difficili da raggiungere contemporaneamente, perché oggi con tutte queste tecnologie moderne ha perso il senso naturale delle cose, infatti massa muscolare efficiente, con fisico atletico, sono a mio avviso purtroppo, l'esatto contrario degli obiettivi dell' uomo moderno. Oggi infatti la natura, il più delle volte dà scarsa importanza ad una buona ed efficiente massa muscolare, l'uomo moderno in molti casi la considera addirittura poco più di una buona riserva di energia, nel mentre lavora per accumulare più grasso corporeo, che inconsciamente non considera i danni che causa alla sua salute, pensando diversamente che potrebbe essere addirittura una risorsa energetica!! Ecco che allora dobbiamo fare il possibile per trasformare questo tipo di atteggiamento in una sorta di guerra contro noi stessi per riuscire a invertire un percorso di vita che non ci apparteneva e che non ci appartiene tutt'ora ma che abbiamo adottato in migliaia di anni di errori.

“ Il nostro organismo è una perfetta macchina informatica:





### Ma perché la Natura privilegia l'Energia?

Per rispondere a questa domanda dobbiamo ricorrere alla biologia. Ogni organismo vivente dai virus all'uomo hanno due compiti importanti ed esclusivi da realizzare: sopravvivere e riprodursi, il secondo compito è il più importante perché consente il perpetuarsi della specie. **Con 20 aminoacidi, l'evoluzione pensate, ha realizzato tutto l'Universo Vivente.** Le proteine, la base della vita, sono organizzate in sistemi tenuti insieme da forze chimiche e fisiche. La loro coerenza è quindi temporanea e legata a forme di energia. Un organismo che non dispone di energia o che diversamente non riesce ad utilizzarla, muore.

Ogni sua molecola torna al disordine, al caos, e in uno stato della materia che si chiama entropia. La vita quindi esiste solo grazie all'ordine, e l'ordine è possibile solo se esiste energia disponibile, ecco perché ogni essere vivente è costantemente impegnato a cercare energia. Per ottenerla deve essere competitivo nell'ambiente che lo ospita, quindi si deve adattare e combattere per sopravvivere.

### Stimoli e Adattamenti:

Esistono adattamenti quasi immediati, come l'aumento del battito cardiaco del cuore sotto sforzo, di breve periodo come l'abbronzarsi della pelle sotto i raggi solari, di medio periodo come l'aumento di statura di una popolazione e di lunghissimo tempo come l'evoluzione di una specie. Nell'epoca attuale, per esempio, soprattutto nel caso di chi fa sport, situazione che personalmente consiglio a tutti, gli adattamenti nel breve periodo che si dovrebbero realizzare sono di natura nervosa, meccanica, alimentare e ormonale e così via: sono questi gli strumenti che dobbiamo conoscere e usare alla perfezione. **Il nostro organismo è una perfetta macchina informatica: riceve flussi di informazione, li elabora e risponde adattandosi.** L'elaboratore è il cervello che riceve segnali e trasmette gli ordini di attuamento attraverso ormoni e neurotrasmettitori. Ma se è vero che ormoni e neurotrasmettitori influenzano la nostra esistenza è altrettanto vero il contrario e cioè lo stile di vita, cibo e il riposo influenzano la produzione di ormoni e di neurotrasmettitori, sfruttando questa reciproca azione e assecondando i ritmi biologici dell'organismo avremo modo di superare entro certi limiti l'ordine naturale delle cose, dando così al nostro corpo la possibilità di stare meglio e in forma, quindi vivere più a lungo... **e vi pare poco!** L'uomo si è evoluto come animale diurno, di conseguenza nelle prime ore di luce, predominano gli ormoni che rendono disponibile l'energia: ACTH, cortisolo, insulina, glucagone, ecc. mentre di notte, con il buio si attivano i processi anabolici, ossia il rimpiazzo dell'energia consumata e la riparazione dei tessuti danneggiati da uno stile di vita il più delle volte un po' esagerato.

Alle prime luci dell'alba il testosterone raggiunge il suo zenit mentre la produzione di cortisolo è appena agli inizi. Alla sera gli ormoni da stress diminuiscono mentre ipofisi e testicoli (nell'uomo) divengono più attivi. Quindi soprattutto per chi desidera fare attività fisica magari in palestra, giusto per intenderci, i momenti migliori sono intorno dalle 3-7 del mattino o dalle 18-22 di sera, forse un po' presto o un po' tardi a mio avviso, **ma al corpo non si comanda!** Sono i nostri ormoni che ci indicano quali sono i momenti migliori, per fare ogni cosa, nel mentre a metà giornata, quando il calo di efficienza fisica e il torpore che proviamo dopo pranzo, ha il sopravvento, il nostro corpo ci invita ad una benefica pennichella a tutto beneficio della nostra salute. Ancora una volta impariamo a riconoscere i messaggi che ci invia il nostro corpo... **Forse tutto questo un Senso ce l'ha!**



riceve flussi di  
informazione,  
li elabora  
e risponde  
adattandosi. ””



# Nasce Fenice Polispecialistica

**(ex Fisiosport Medical Center di Piediripa)  
un nuovo riferimento per la salute a Macerata**

A cura della Redazione

Dopo circa 15 anni di attività, lo storico Fisiosport Medical Center di Piediripa inizia un nuovo capitolo della sua storia, cedendo il proprio ramo d'azienda a una nuova e innovativa realtà sanitaria: **Fenice Polispecialistica**. Questo nuovo progetto nasce dall'esperienza consolidata a livello nazionale dei suoi fondatori nel settore medico e si fonda su una visione moderna e integrata della cura della persona.

Al cuore di questa trasformazione c'è una **partnership strategica con i Centri Medici La Fenice** di Porto Sant'Elpidio e Civitanova Marche, punto di riferimento regionale nella diagnostica per immagini e nella medicina polispecialistica. Da questa sinergia nasce un centro medico rinnovato e potenziato, capace di unire il valore della storia alla forza dell'innovazione.

**Fenice Polispecialistica** si propone come un polo sanitario all'avanguardia, progettato per offrire **servizi completi, integrati e di alta qualità**, mettendo il paziente al centro di ogni percorso. La mission è chiara: **accompagnare ogni persona in un cammino di salute personalizzato**, fondato su competenza, rispetto ed empatia.

Il nuovo centro offrirà una vasta gamma di servizi:

- **ambulatori polispecialistici** con nuove attività cliniche;
- **diagnostica per immagini** con ecografie, TAC, radiologia tradizionale e risonanza magnetica aperta;
- un'area completamente rinnovata dedicata alla **fisioterapia e riabilitazione**, dotata anche di piscina terapeutica;
- servizi specializzati per il **fitness e il benessere fisico**.

Ogni servizio sarà organizzato per garantire:

- **tempi di attesa ridotti**;
- **percorsi personalizzati**, gestiti da un team multidisciplinare di professionisti;
- **tecnologie all'avanguardia**;
- **ambienti confortevoli e accoglienti**, dove ascolto e attenzione alle esigenze del paziente rappresentano elementi centrali.

Con Fenice Polispecialistica, Macerata si arricchisce di un centro sanitario di eccellenza, pronto a rispondere in modo efficace, umano e competente alle esigenze di salute del territorio.



**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**

# Terapia del Dolore: “Prendersi cura della persona nella sua interezza”



dott. **Matteo Ciuffreda**

*medico specializzato in anestesia e terapia del dolore*

## **Dottor Ciuffreda, che cos'è la terapia del dolore e quale ruolo svolge nella medicina moderna?**

La terapia del dolore è una branca della medicina che si occupa della diagnosi e della cura di pazienti affetti da dolore acuto o cronico. In questo ambito, il termine “curare” assume il suo significato più profondo: prendersi realmente cura della persona, non solo del sintomo. Il dolore, infatti, ha una funzione essenziale: è un segnale d'allarme che ci avvisa della presenza di una lesione o di un'alterazione nel nostro organismo. Tuttavia, quando questo dolore persiste nel tempo, anche dopo la risoluzione della causa iniziale, perde il suo valore di “campanello d'allarme” e diventa esso stesso una malattia.

## **Quando si può parlare di dolore cronico?**

Parliamo di dolore cronico quando la sintomatologia dolorosa persiste oltre il normale tempo di guarigione dei tessuti, per un periodo superiore ai 3-6 mesi. È un fenomeno molto diffuso: colpisce circa il 10% della popolazione mondiale, il 20% di quella europea e il 21% di quella italiana. Purtroppo, viene spesso sottovalutato e trattato in modo non adeguato, con pesanti ricadute sulla qualità della vita del paziente.

## **Quali sono le principali cause di dolore cronico che affrontate nel vostro ambulatorio?**

Nel nostro ambulatorio di terapia del dolore presso il centro medico “La Fenice” di Civitanova Marche, ci occupiamo di un'ampia gamma di condizioni. Trattiamo, ad esempio: dolori legati alla colonna vertebrale, come lombalgie, lombosciatalgie, ernie e protrusioni discali; cervico-brachialgie, quindi dolori cervicali irradiati agli

arti superiori; cefalee e algie facciali, come quelle legate al nervo trigemino; dolore neuropatico, come quello da Herpes Zoster (il cosiddetto “fuoco di Sant'Antonio”); dolori osteo-articolari da artrosi o infiammazioni; dolori muscolo-tendinei, tendiniti o da contratture; dolore post-chirurgico e dolore post-traumatico.

## **Quali tecniche utilizzate per trattare questi dolori?**

Le tecniche sono molteplici e vengono scelte in base al tipo di dolore e alla persona. Tra le principali ci sono: la terapia farmacologica; le infiltrazioni, che possono essere eseguite con diverse modalità e presidi; l'ozonoterapia, sia infiltrativa che sistemica; l'agopuntura

## **Ci può spiegare l'approccio che seguite nel trattamento?**

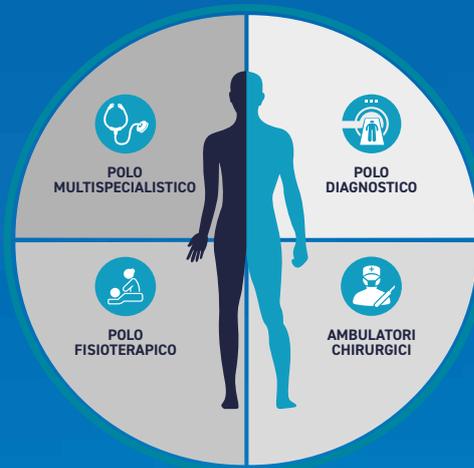
Il nostro approccio si basa su una visione globale del paziente. Il dolore non può essere affrontato in modo settoriale: ogni persona è un insieme complesso, e per questo lavoriamo con percorsi multimodali. Questo significa integrare diverse tecniche per massimizzare il beneficio terapeutico. L'obiettivo non è solo eliminare il dolore, ma migliorare concretamente la qualità della vita del paziente.

## **Un'ultima domanda: quanto è importante il tempo nell'intervenire sul dolore?**

Fondamentale. Intervenire tempestivamente significa evitare che il dolore si cronicizzi e si trasformi in una malattia autonoma. In ritardo, oltre al dolore stesso, il paziente può sviluppare ansia, depressione e una compromissione importante del suo benessere quotidiano. Ecco perché è importante rivolgersi a professionisti preparati non appena il dolore persiste o si intensifica. 

# la fenice

centro medico diagnostico chirurgico fisioterapico  
*nel tuo territorio per accompagnarti in un percorso di salute*



## PORTO SANT'ELPIDIO

📞 0734.904711

📍 Via Mazzini, 18

✉ info@centrodiagnosticolafenice.it



## CIVITANOVA MARCHE

📞 0733.499715

📍 Via A. Moro, 55

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

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

Direttore sanitario  
Dr. Guido NERI



## 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**



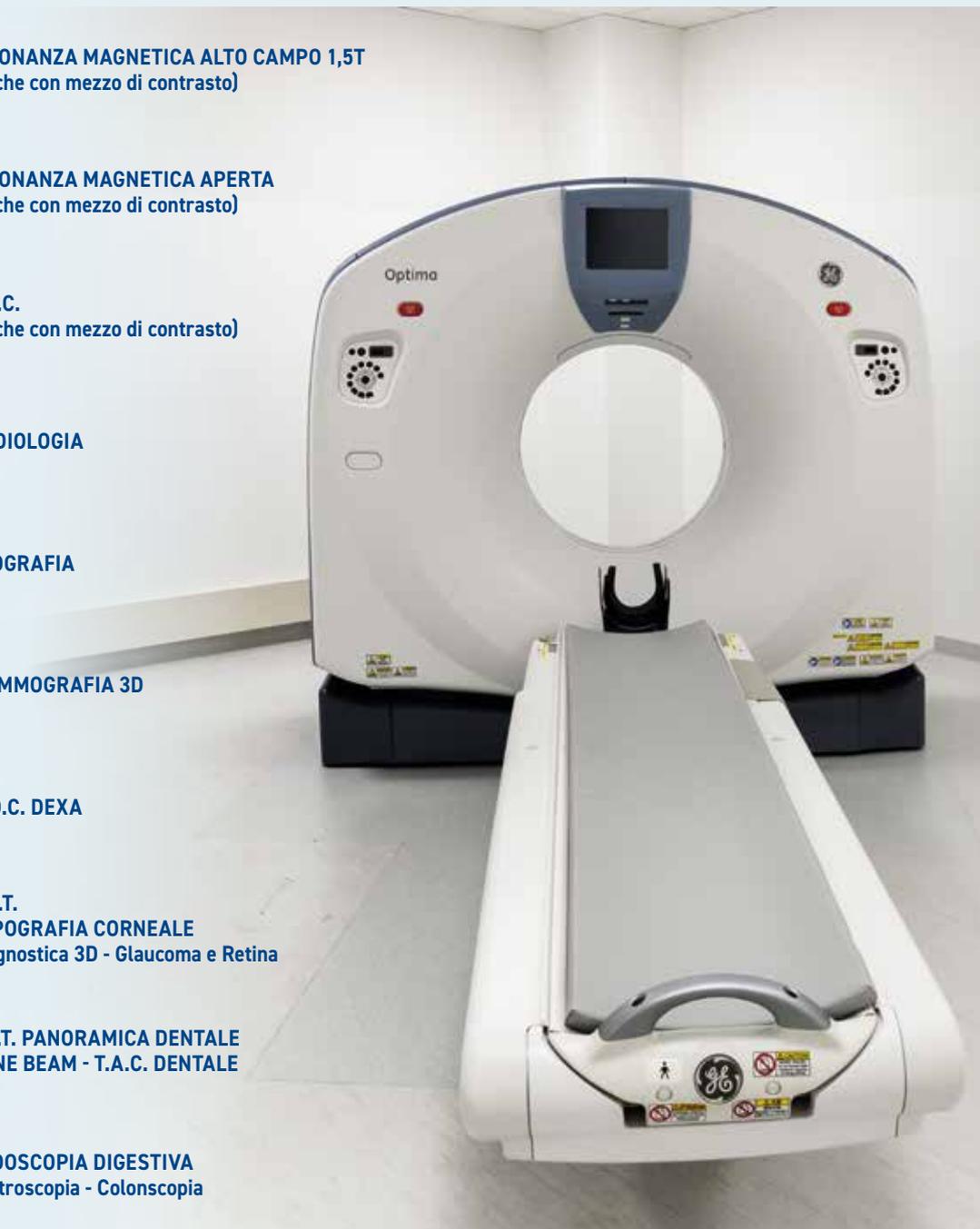
**O.C.T. TOPOGRAFIA CORNEALE**  
Diagnostica 3D - Glaucoma e Retina



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



**ENDOSCOPIA DIGESTIVA**  
Gastroscopia - Colonscopia





CENTRO 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**



**Paola Pieroni**  
Copywriter

# Pillote di salute

## REGRESSIONE ADATTIVA AL SERVIZIO DELL'IO

Secondo uno studio degli psicologi Bilseker e Marcia, nella fase dell'adolescenza che Erikson (noto studioso dell'adolescenza) definì "moratoria" i giovani tendono a sperimentare nella fantasia, intro-spettivamente, forme di identità personali che però poi non assumono nella vita reale e quotidiana. Questa attività al tempo stesso "regressiva e di sintesi", ha elementi in comune con il gioco e la creazione artistica, e ha funzione adattiva importante per il processo di costruzione dell'identità, in quanto mette in connessione i desideri con gli obiettivi, e le possibili modalità di realizzazione. Questa flessibilità, questo giocare con l'identità al di fuori degli impegni nell'adolescente, dà un senso di libertà che contribuisce a spiegare, insieme ad altri fattori, il fenomeno delle adolescenze interminabili. Ecco perché molti giovani adulti hanno rinunciato o rinviato il temo della maturità fermandosi in forme di identità senza impegno o senza esplorazione, che risultano semmai transitorie in una fase fisiologica in cui il corpo e le aspirazioni vanno incontro a modifiche rilevanti. **"Non sono quello che dovrei essere, ma neanche quello che ho intenzione di essere, però non sono quello che ero prima"**. Con questo aforisma si sintetizza bene la realtà della preadolescenza, e lo spazio verso un tipo di identità più autonoma dalla famiglia e auto-centrata su un progetto personale.

## NELLA RETINA DELL'OCCHIO C'E' LO SPECCHIO DI MALATTIE NON OCULARI

La retina può essere lo specchio di malattie non oculari. Permette di individuare precocemente Alzheimer, Parkinson, ictus, infarto, aneurismi, diabete di tipo 2, fino ad arrivare alla previsione dell'età biologica della persona per valutare le malattie legate all'invecchiamento. Una conquista definita rivoluzionaria resa possibile dall'oculomica, una disciplina che unendo

tecniche di imaging con l'intelligenza artificiale, consente di anticipare di anni la diagnosi di malattie più diffuse e debilitanti.

L'associazione tra biomarcatori oculari e le principali malattie sistemiche, analizzate grazie soprattutto all'applicazione di modelli di deep learning di intelligenza artificiale, emerge da lavori d'avanguardia, e da una recente review pubblicata su Ophthalmology and Therapy che ha valutato 21 studi tra il 2015 e il 2023. "Dall'analisi della retina, l'intelligenza artificiale può facilitare la diagnosi di retinopatia e degenerazione maculare.

## EDUCARE I FIGLI IN MODO EFFICACE

La vecchia idea di punire in maniera esemplare è sbagliata, un modo di educare inefficace. Usare le maniere forti per far stare buono un bimbo una volta per tutte, e urlargli addosso quando gioca con il cibo e le posate a tavola, o quando fa cadere un bicchiere, non funziona. I bambini spaventati non ne tengono conto e non imparano. Minacciarli e metterli in castigo li farà comportare bene per un po' di tempo, ma alla lunga i bambini non si fideranno più degli adulti, e a fatica anche degli altri. Gli effetti a lungo termine sono così devastanti, che non valgono una vittoria a breve termine.

## CARI NEURONI È ARRIVATA L'ORA DI PROTEGGERVI

Più anziani significa anche più malattie di demenza, mentre l'abuso del digitale minaccia il cervello dei più giovani. Ecco perché la sfida del presente consiste nel riuscire a fare prevenzione e nel puntare sempre più alla medicina di precisione, e ai farmaci di nuova generazione. In Italia sono 2milioni le persone con demenza o disturbo neuro-cognitivo maggiore o con una forma di declino cognitivo. E l'88% è la percentuale dei malati che hanno dichiarato di aver sperimentato in prima persona lo stigma che circonda la demenza.



# Mappatura dei nei prima dell'estate



dott.ssa

**Brenda Deborah Steinman**

*Dermatologa*

Con l'arrivo della bella stagione aumenta la voglia di vivere all'aperto, di prendere il sole e di godere delle giornate luminose. Ma è anche il momento in cui la nostra pelle viene maggiormente esposta ai raggi ultravioletti (UV), principali responsabili di scottature, invecchiamento cutaneo precoce e, nei casi peggiori, di danni permanenti come i tumori della pelle. Per questo la **visita dermatologica accompagnata dalla mappatura dei nei** rappresenta uno strumento di prevenzione fondamentale, da effettuare preferibilmente **prima dell'estate**, quando la pelle non è ancora stata alterata dall'esposizione solare.



“**Affrontare l'estate con consapevolezza significa proteggere la pelle oggi per preservare la salute di domani.**”

### **Cosa sono i nei e perché vanno controllati?**

I nei (o nevi) sono piccole formazioni cutanee dovute a un accumulo di melanociti, le cellule responsabili della pigmentazione della pelle. Solitamente sono innocui, ma in alcuni casi possono subire modificazioni che, se trascurate, potrebbero evolvere in patologie gravi, come il **melanoma cutaneo**, uno dei tumori della pelle più aggressivi.

Individuare precocemente una lesione sospetta può fare la differenza tra un intervento risolutivo e un decorso clinico più complesso. La diagnosi precoce, infatti, consente di **intervenire in fase iniziale**, con altissime probabilità di guarigione completa.

### **Che cos'è la mappatura dei nevi?**

La **mappatura dei nevi** è un esame dermatologico non invasivo che utilizza la dermatoscopia digitale per analizzare in profondità ogni neo presente sulla superficie corporea. Il dermatologo registra le immagini e crea una sorta di “carta d'identità” digitale dei nei del paziente, monitorandoli nel tempo per individuare **eventuali modificazioni** in forma, colore, bordi o dimensioni. Questo controllo sistematico permette di distinguere tra: Nevi benigni stabili; Nevi atipici da monitorare; Lesioni sospette da asportare.

### **Perché è importante farla prima dell'esposizione solare?**

Durante i mesi estivi, la pelle subisce un'esposizione prolungata ai raggi solari, che possono **alterare temporaneamente l'aspetto dei nei**, rendendo più difficile per il dermatologo riconoscere eventuali anomalie. Inoltre, i raggi UV possono **favorire la trasformazione cellulare** dei nei già a rischio. Effettuare il controllo in primavera o all'inizio dell'estate, quindi, permette di avere un quadro preciso e pulito della situazione cutanea, e – se necessario – **intervenire prima dell'esposizione solare intensa**.

### **A chi è consigliata la visita con mappatura dei nevi?**

La prevenzione è utile per tutti, ma diventa **indispensabile** nei seguenti casi: Presenza di molti nevi (>50); Fototipo chiaro (pelle, occhi e capelli chiari); Presenza di nevi congeniti o atipici; Storia familiare di melanoma o altri tumori della pelle; Esposizione solare frequente o pregressi episodi di scottature gravi; Comparsa di nuovi nei o cambiamenti in quelli esistenti

### **La regola dell'A-B-C-D-E: come riconoscere un neo sospetto**

Un semplice metodo di autovalutazione da affiancare ai controlli periodici è la **regola dell'ABCDE**, che aiuta a identificare i nei potenzialmente a rischio:

- A** – Asimmetria
- B** – Bordi irregolari
- C** – Colore non uniforme
- D** – Diametro superiore a 6 mm
- E** – Evoluzione (cambiamenti recenti)

Se noti una o più di queste caratteristiche, è bene **consultare il dermatologo il prima possibile**. **Prevenzione significa benessere, consapevolezza e salute**. Prendersi cura della propria pelle non è solo una questione estetica, ma un atto di responsabilità verso sé stessi. La mappatura dei nei e la visita dermatologica sono strumenti potenti per **prevenire problemi seri**, spesso in modo semplice e non invasivo. Affrontare l'estate con consapevolezza significa **proteggere la pelle oggi per preservare la salute di domani**. **Prenota ora la tua visita dermatologica con mappatura dei nevi** e goditi il sole con maggiore serenità. 

# Ossigenoterapia Iperbarica: benessere, salute e performance grazie all'ossigeno puro



A cura della Redazione

L'

**ossigenoterapia iperbarica (OTI)** rappresenta oggi una delle frontiere più efficaci della medicina integrata e rigenerativa. Si tratta di un trattamento non invasivo che consiste nella somministrazione di **ossigeno puro (O<sub>2</sub>) a pressioni superiori a quella atmosferica**, all'interno di un ambiente controllato: la **camera iperbarica**.

Il principio su cui si basa è semplice quanto potente: aumentando la pressione, l'ossigeno si scioglie in maggiore quantità nel plasma sanguigno, secondo la **legge di Henry**, arrivando così in profondità anche nei tessuti meno vascolarizzati. Questo meccanismo consente di **moltiplicare fino a 15 volte la concentrazione di ossigeno nel sangue**, con effetti rapidi e diffusi su tutto l'organismo.

#### Un alleato per la salute

L'ossigeno iperbarico ha **azioni antinfiammatorie, antibatteriche e anti-demigene**. Favorisce: l'ossigenazione dei tessuti danneggiati o ischemici; la formazione di nuovi capillari (angiogenesi); la rigenerazione dei tessuti, la produzione di collagene; l'attivazione della guarigione ossea (osteosintesi) e la deposizione del calcio.

È un trattamento indicato in patologie gravi come: intossicazione da monossido di carbonio; embolia gassosa arteriosa; malattie da decompressione; infezioni croniche resistenti agli antibiotici; ulcere difficili da guarire. ipoacusie improvvise; osteonecrosi e osteomieliti.

Per queste condizioni, l'ossigenoterapia iperbarica è considerata a tutti gli effetti **un presidio salvavita** e viene gestita da specialisti con esperienza in medicina iperbarica.

#### Recupero per gli sportivi e potenziamento delle performance

Negli ultimi anni, l'OTI è diventata un **punto di riferimento per atleti professionisti e amatoriali**, grazie alla sua capacità di accelerare: il recupero muscolare post-allenamento o post-infortunio; la riduzione dell'infiammazione e del dolore; la guarigione di traumi muscolo-scheletrici.

Il potenziamento della rigenerazione cellulare e l'efficace ossigenazione dei tessuti permettono agli sportivi di **ridurre i tempi di recupero e migliorare le prestazioni fisiche** in modo naturale e sicuro.

#### Ossigeno e bellezza: la pelle ringrazia

L'effetto benefico dell'ossigeno puro si riflette anche sull'aspetto estetico. L'ossigenoterapia iperbarica è infatti sempre più utilizzata nei **percorsi anti-aging e di medicina estetica**, per: migliorare la microcircolazione cutanea; stimolare la produzione di collagene ed elastina; attenuare rughe e segni del tempo; velocizzare la guarigione post-trattamenti estetici invasivi.

Il risultato è una **pele più luminosa, tonica e rigenerata**.

#### Un trattamento sicuro, sotto controllo medico

Sebbene l'ossigeno sia un elemento naturale, **la sua somministrazione a dosi elevate e in ambiente iperbarico richiede un'attenta valutazione medica**. La terapia viene prescritta, dosata e monitorata da specialisti per garantire la massima efficacia e prevenire eventuali effetti collaterali.

L'ossigenoterapia iperbarica non è solo una terapia: è un vero e proprio **strumento di prevenzione, benessere e cura**, in grado di valorizzare il potenziale rigenerativo dell'organismo. Un nuovo modo di prendersi cura di sé, dentro e fuori.



# Funghi: connubio tra gusto e salute



*G*

funghi, da sempre protagonisti della tradizione culinaria di molte culture, sono molto più che semplici ingredienti dal sapore unico: rappresentano una preziosa risorsa per il benessere dell'organismo, grazie alle loro proprietà nutrizionali e benefiche, oggi sempre più confermate anche dalla ricerca scientifica.

A cura della Redazione

## Un alimento ipocalorico e ricco di nutrienti

I funghi commestibili, come champignon, porcini, shiitake, maitake e pleurotus, si caratterizzano per un basso apporto calorico, rendendoli ideali per regimi alimentari controllati. Sono composti per circa il 90% da acqua e offrono un buon contenuto di fibre, vitamine del gruppo B (in particolare B2, B3 e B5), sali minerali come potassio, fosforo, rame e selenio, oltre a piccole quantità di vitamina D2, che aumenta in presenza di esposizione ai raggi UV.

## Sostegno al sistema immunitario e azione antinfiammatoria

Diversi studi hanno evidenziato che alcuni funghi, in particolare lo **shiitake**, il **reishi** e il **maitake**, contengono **beta-glucani**, polisaccaridi in grado di stimolare il sistema immunitario e contribuire alla risposta dell'organismo contro virus, batteri e infiammazioni croniche. Inoltre, alcune varietà presentano composti bioattivi con **proprietà antiossidanti**, utili per contrastare lo stress ossidativo e l'invecchiamento cellulare.

## Alimentazione e prevenzione

L'integrazione regolare dei funghi nella dieta può supportare il benessere



“Rappresentano una preziosa risorsa per il benessere dell’organismo, grazie alle loro proprietà nutrizionali e benefiche, oggi sempre più confermate anche dalla ricerca scientifica.”

cardiovascolare, grazie al contenuto di fibre solubili e alla capacità di contribuire alla regolazione dei livelli di colesterolo e pressione sanguigna. Alcuni studi suggeriscono anche un possibile effetto protettivo nei confronti di alcune forme tumorali, sebbene siano necessarie ulteriori conferme cliniche.

#### **Funghi medicinali: la frontiera della nutraceutica**

In ambito nutraceutico e fitoterapico, i funghi **reishi**, **cordyceps** e **lion’s mane (Hericium erinaceus)** sono studiati per le loro potenziali applicazioni nel supporto della memoria, nella gestione dello stress e nella salute neurologica. Il loro utilizzo avviene principalmente sotto forma di estratti, polveri o capsule, da assumere secondo indicazione medica o nutrizionale.

#### **Precauzioni e consumo consapevole**

È importante ricordare che **non tutti i funghi sono commestibili** e che alcune varietà possono essere tossiche o mortali anche in piccole quantità. Per questo motivo, la raccolta deve essere sempre effettuata da esperti micologi, e il consumo deve basarsi su prodotti sicuri, provenienti da filiere controllate.

I funghi rappresentano un’alleanza naturale tra gusto e salute: versatili in cucina, ricchi di proprietà nutrizionali e promotori del benessere. Che siano protagonisti di un piatto o integratori funzionali, il loro valore risiede nella capacità di armonizzare la tradizione con le nuove frontiere della salute preventiva.





# Dalle gratificazioni alle richieste

**D**a un lato il bambino cresce e si trasforma, dall'altro anche i genitori cambiano i loro atteggiamenti. Da totalmente oblativi e protettivi, quali sono richiesti nel primo anno di vita, ora si richiedono alcune norme di comportamento. E il bambino non è solo in grado di seguire le loro indicazioni, ma cerca anche di imitarli.

Il rapporto registra per questo un cambiamento graduale: **dalla fase di gratificazione si passa alla fase** che potremmo definire delle **gratificazioni + richieste**.

Che la madre, o chi per lei, muti atteggiamento nei riguardi del figlio rientra nel quadro naturale dell'evoluzione del rapporto. Allo stesso modo il figlio che durante il primo anno di vita ha vissuto una relazione rassicurante e piacevole con la propria figura di attaccamento, trae da questa esperienza positiva l'incentivo per staccarsi di tanto in tanto e andare incontro a nuove esperienze. La mamma possiede la duttilità necessaria per comprendere che il suo ruolo di protettrice assoluta ha iniziato una lenta parabola ascendente, che la sua simbiosi con il piccolo sta per finire, che da figura oblativa-protettiva deve trasformarsi in figura guidante, e che anche gli altri sono importanti, e che un rapporto troppo esclusivo e prolungato finirebbe per danneggiare il bambino.

Alla fine dei due anni, età in cui si verifica il passaggio dalla fase di bebè a quella di bambino, il piccolo impara ad affermare la propria volontà di



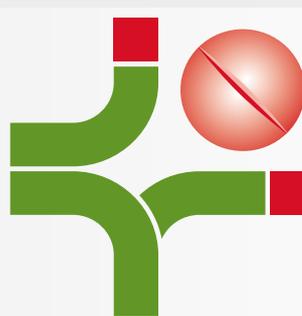
dott. **Moreno Marcucci**  
*Psichiatra*



dire no. Dire No gli serve per affermarsi, per contrapporsi, non solo perché non sa cosa vuole o trova difficoltà a pronunciarlo. Proprio come avverrà più tardi nella fase dell'adolescenza dove è alla ricerca di una identità positiva, ma il primo passo dell'identità è il senso di sé che nasce dall'affermazione di sé. Il genitore che capisce quali sono i veri e reali atteggiamenti che stanno dietro gli atteggiamenti negativistici che sta dietro un bambino di tre anni, sa anche che si tratta di un periodo transitorio. Non sempre però le cose evolvono in questo modo. Può accadere che il passaggio dalla fase di gratificazione a quella di richiesta avvenga in forma troppo brusca e non graduale, e può persino accadere l'opposto: che non si verifichi alcun passaggio e che stenti a verificarsi.

#### **Richieste eccessive, madri troppo protettive e bambini trascurati e incomprendesi.**

Le richieste non devono mai essere troppo eccessive per l'età, oppure atteggiamento troppo protettivo opprime inevitabilmente il bimbo (ci sono mamme ad esempio che considerano il figlio come di loro proprietà). Ma vi è anche una terza eventualità: che il bambino non abbia vissuto serenamente il primo periodo, quello della gratificazione, e che ad un certo punto si senta rifiutato, abbandonato e non più amato. Questo accade a quei bambini che sono stati trascurati, picchiati, oppure trattati con distacco eccessivo, ma anche ai bambini i cui bisogni in età successiva non vengono compresi. Anche l'atteggiamento troppo punitivo nella loro fase di transizione, possono trasmettergli l'impressione di un rifiuto, che egli non è in grado di tollerare, se non a prezzo di accomodamenti controproducenti. Può maturare atteggiamenti ansiosi, costantemente alla ricerca di rassicurazione e affetto, pur di avere attenzione. In queste modalità l'ansia può provocare reazioni opposte: chiudersi in se stesso, oppure assumere quegli stessi atteggiamenti di distacco che gli altri manifestano nei suoi confronti.



# FARMACIA ORTOPEDIA PETRACCI

del Dr. Marco Petracci

- **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@farmaciapetracci.it](mailto:info@farmaciapetracci.it)

# Carciofo: il tesoro verde per depurare, proteggere e rigenerare l'organismo



**Petra Foltynova**  
Titolare ARTEP  
Sforzacosta



**T**

ra gli ortaggi protagonisti della dieta mediterranea, il carciofo (*Cynara scolymus*) occupa un posto di rilievo grazie alle sue innumerevoli proprietà benefiche. Già noto nella medicina popolare fin dall'antichità, è oggi ampiamente studiato per i suoi effetti depurativi, digestivi e protettivi, in particolare a livello epatico. Ma il carciofo è molto più di un "depuratore naturale": è un concentrato di principi attivi che agiscono in sinergia per il benessere dell'intero organismo. Il carciofo è conosciuto principalmente per la sua azione **epatoprotettiva e depurativa**. Il merito è della **cinarina**, una sostanza amara contenuta soprattutto nelle foglie, che stimola la produzione e il deflusso della bile, facilitando così la digestione dei grassi e favorendo l'eliminazione delle tossine attraverso il fegato e l'intestino.

“ È un concentrato di principi attivi che agiscono in sinergia per il benessere dell'intero organismo. ”



**Perché è importante?** Il fegato è uno degli organi chiave per la detossificazione del corpo. Quando è sovraccarico (per abuso di alcol, farmaci, alimentazione ricca di grassi o zuccheri), può funzionare meno efficacemente. Il carciofo, in questo contesto, agisce da “rigeneratore naturale”. Oltre alla cinarina, il carciofo contiene una vasta gamma di **antiossidanti**: **Polifenoli**, in particolare l'acido clorogenico, con azione antinfiammatoria e protettiva cardiovascolare. **Flavonoidi**, come la luteolina, che proteggono le cellule dallo stress ossidativo e possono contribuire a ridurre il rischio di malattie croniche. **Vitamina C**, che rafforza il sistema immunitario e favorisce l'assorbimento del ferro.

Queste sostanze aiutano a combattere l'invecchiamento cellulare precoce e a proteggere l'organismo dai danni causati da inquinamento, fumo, stress e cattiva alimentazione.

Grazie al suo contenuto di  **fibre alimentari**  (soprattutto inulina), il carciofo: Favorisce la regolarità intestinale; Aiuta a riequilibrare la flora batterica intestinale; Contribuisce al controllo della glicemia e dei livelli di colesterolo. L'inulina è anche un **prebiotico naturale**, utile per il nutrimento dei batteri buoni dell'intestino, migliorando così la salute dell'intero microbiota. Il carciofo stimola la diuresi e aiuta a contrastare la **ritenzione idrica**, facilitando l'eliminazione di scorie e liquidi in eccesso. Per questo motivo è spesso consigliato nei regimi detox e nei periodi post-festività o cambi di stagione.

Inoltre, grazie al basso apporto calorico (circa 47 kcal per 100 grammi) e all'alto contenuto di acqua e fibre, è un alimento ideale nei percorsi di **dimagrimento**. Diversi studi hanno evidenziato come l'assunzione regolare di estratti di carciofo possa contribuire a: Ridurre il **colesterolo LDL** (“cattivo”) e aumentare quello **HDL** (“buono”). Abbassare i **livelli di zucchero nel sangue**, rendendolo adatto anche a persone con **diabete di tipo 2** o insulino-resistenza. Questi effetti sono attribuiti all'azione sinergica di antiossidanti e fibre, che modulano l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri nel tratto intestinale. Il carciofo può essere consumato in diversi modi, ma la **parte più ricca di principi attivi è la foglia**, spesso esclusa nella cucina tradizionale. Per massimizzare i suoi effetti benefici, si può utilizzare: **Fresco in cucina**: al vapore, alla griglia, in pinzimonio, crudo in insalata con limone (ricco di vitamina C). **Sotto forma di tisana o decotto**: preparato con le foglie essiccate per un effetto detox e digestivo. **Integratori**: capsule o gocce a base di estratto secco di foglie di carciofo, ideali per trattamenti depurativi intensivi (da usare sotto consiglio medico o del farmacista). **Succhi o estratti freschi**: centrifugato con limone, mela verde o cetriolo per una bevanda detox naturale.

**Quando è consigliato?** In periodi di **affaticamento epatico** o dopo cure farmacologiche prolungate. Nei **cambi di stagione**, per aiutare l'organismo a rigenerarsi. Dopo le **feste o periodi di eccessi alimentari**. In caso di **gonfiore, digestione lenta o senso di pesantezza**.

#### **Controindicazioni e avvertenze**

Sebbene il carciofo sia generalmente ben tollerato, è sconsigliato in caso di: **Calcoli biliari** (può stimolare eccessivamente la bile). **Allergia alle Asteracee** (famiglia botanica del carciofo). In gravidanza e allattamento, l'uso di integratori va valutato con un medico. Integrare il carciofo nella propria dieta, in modo regolare e consapevole, è un gesto semplice ma potente per sostenere la salute del fegato, migliorare la digestione, ridurre la ritenzione idrica e proteggere l'organismo dai danni dello stress ossidativo. Un vero elisir verde che la natura ci offre, prezioso alleato per chi desidera sentirsi più leggero, pulito e in armonia con il proprio corpo.



# 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

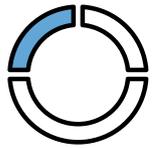
Da oltre 5 anni ci occupiamo di Marketing Medico.

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)



### START UP STRATEGICO

- Stesura Business Plan
- Definizione obiettivi aziendali (budget)
- Timeline Marketing mix
- Selezione Media (online, cartacei, radio, tv, cartellonistica stradale, sponsorizzazioni)
- Stesura articoli promozionali
- 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)



### 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

## PublMEDICA

DIGITALIZZAZIONE SANITARIA

Inizia a darti visibilità, contattaci per un consulto gratuito



351 7254121



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



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

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

# Elixyr

Periodico di informazione sanitaria

**Registrazione**

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

www.elixyr.it - Seguici su 

Anno XI numero 44  
Aprile 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:**

Gomelya Valery  
Michel Mallard  
Roberto Mazzoli  
Paola Pieroni  
Brenda Deborah Steinman  
Matteo Ciuffreda  
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**

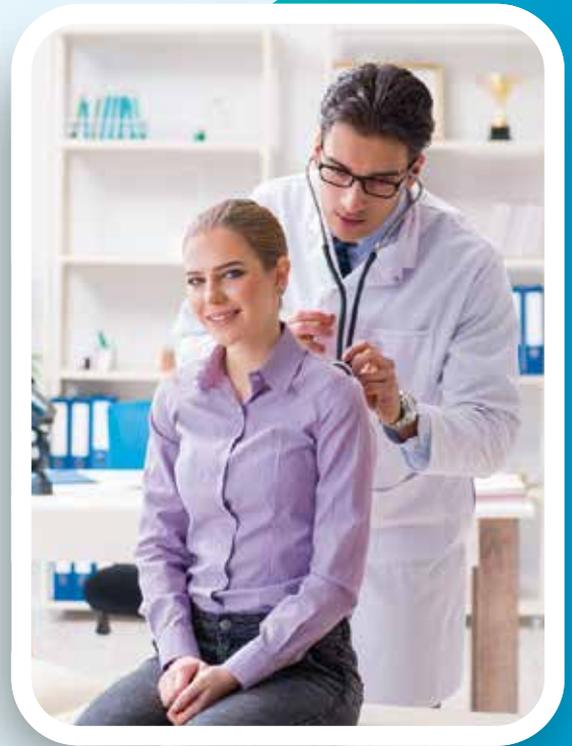


Borgo Sforzacosta 98 - Macerata - Tel. 380.3508516



## I nostri servizi

- ✔ **Ecografia, Radiologia, TAC e Risonanza Magnetica Aperta**
- ✔ **Specialistica Ambulatoriale**
- ✔ **Fisioterapia e Riabilitazione**
- ✔ **Ambulatorio Chirurgico**
- ✔ **Piscina riabilitativa e Fitness**
- ✔ **Medicina dello Sport**



Ogni giorno per la vostra salute, ogni giorno per la prevenzione.

## I NOSTRI CHECK UP

### Cardiologia

EcocolorDoppler  
dei tronchi sovraortici  
Ecocardiogramma  
ECG basale  
Visita Cardiologica

**190€** anzichè 245€

### Ginecologia

Visita Ginecologica  
Ecografia  
Pap Test

**140€** anzichè 155€

### Urologia

Visita urologica  
Ecografia prostatica  
sovrapubica  
Uroflussimetria  
Test rapido screening PSA

**120€** anzichè 150€

PRENOTA  
UNA VISITA



Telefono  
**0733 281734**



Sito Web:  
**www.fenicepolispecialistica.it**