

copia omaggio

Elixyn

Benessere come stile di vita

IN QUESTO NUMERO

Odontoiatria e prevenzione in età pediatrica

Gli infermieri: il cuore della sanità

L'arte del massaggio sportivo

Dal tempo rincorso al tempo ritrovato

La dama bianca dell'inverno

Osteoporosi: "dite no alla fragilità ossea"

Frutta e verdura fanno bene ai nostri cani e gatti?

La terapia endovenosa (IV Therapy)

Olio di cumino nero: aiuto naturale in autunno

IN VIA VELLUTI 108
A PIEDIRIPA DI MACERATA
ex Fisiosport Medical Center



I nostri servizi

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

Nuova gestione: nuovi servizi, nuove tecnologie, la stessa attenzione per la vostra salute.



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

I NOSTRI CHECK UP

Cardiologia

Visita Cardiologica
Ecocardiogramma
ECG basale

130€

Dermatologia

Visita Dermatologica
Mappatura nei
con videodermatoscopio

135€

Urologia

Visita urologica
Ecografia prostatica
sovrapubica
Uroflussimetria
Test rapido screening PSA

120€

**PRENOTA
UNA VISITA**



Telefono
0733 281734



Sito Web:
www.fenicepolispecialistica.it



Cari lettori,

*Quante volte abbiamo sentito ripetere lo slogan
"Prevenire è meglio che curare"?*

Pochi sanno che questa celebre massima risale al Seicento e fu coniata dal medico Bernardino Ramazzini, che la esprime in latino come "Longe praestantius est praeservare quam curare". Ramazzini, attento osservatore dei rischi legati alle professioni artigianali dell'epoca, può essere considerato a tutti gli effetti un precursore della medicina del lavoro.

Oggi, a distanza di oltre tre secoli, il concetto di prevenzione si è evoluto fino a diventare un vero e proprio stile di vita.

Parliamo di screening cardiologici e oncologici, di controlli periodici del sangue, di visite dermatologiche, odontoiatriche, oculistiche e otorinolaringoiatriche, fondamentali per individuare precocemente eventuali problemi e tutelare il nostro benessere.

Ma la prevenzione non si limita più alla sola salute fisica: negli ultimi anni abbiamo imparato a riconoscere l'importanza della salute mentale, un tempo considerata un argomento tabù. Oggi rivolgersi a uno psicologo o a uno psichiatra è finalmente un gesto di consapevolezza e cura di sé.

Anche alimentazione equilibrata e attività fisica regolare, adeguate all'età e alle condizioni individuali, rappresentano pilastri essenziali di una vita sana. Tutto ciò rientra in una visione globale del benessere che abbraccia corpo e mente, prevenzione e qualità della vita.

Questa rivista nasce proprio con l'intento di accompagnarvi in questo percorso, offrendo approfondimenti, consigli e spunti di riflessione per prendervi cura della vostra salute a 360 gradi.

Buona lettura.

Alberto Gugliardi

- 4** Odontoiatria e prevenzione in età pediatrica
- 6** Gli infermieri: il cuore della sanità
- 10** L'arte del massaggio sportivo
- 14** Dal tempo rincorso al tempo ritrovato
- 19** Pillole di salute
- 20** La dama bianca dell'inverno
- 22** Osteoporosi: "dite no alla fragilità ossea"
- 24** Frutta e verdura fanno bene ai nostri cani e gatti?
- 26** La terapia endovenosa (IV Therapy): la risposta innovativa alle infiammazioni latenti
- 30** Olio di cumino nero: aiuto naturale in autunno



biogreen
negozi biologico

biogreen.bastarelli@tiscali.it

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

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

A photograph of three young children of diverse backgrounds, smiling and holding up their toothbrushes. The child on the left is a girl with glasses and pigtails. The child in the middle is a boy with curly hair. The child on the right is a girl with pigtails. They are all holding colorful toothbrushes (orange, green, blue, pink).

Odontoiatria e prevenzione in età pediatrica



La prevenzione odontoiatrica, nell'era moderna, ha superato la semplice nozione di evitare carie e gengiviti. Si è evoluta in un pilastro fondamentale e dinamico della salute generale, un processo attivo e continuo che mira a gestire i rischi, preservare le funzioni e promuovere il benessere a lungo termine. Il concetto chiave è la consapevolezza che il cavo orale non è un sistema isolato, ma una componente intrinsecamente legata all'intero organismo. Problematiche apparentemente circoscritte, come un'abitudine viziata nell'infanzia, una cisti nascosta in un adulto, o la manutenzione di un impianto, possono avere ripercussioni significative sulla salute sistemica.



dott. **Alessio De Benedictis**
Odontoiatra

Gettare le basi: l'igiene orale precoce e la prima visita

Il percorso verso una salute orale ottimale inizia molto prima che un bambino possa spazzolare i propri denti autonomamente. Le buone abitudini di igiene orale devono essere stabilite dai genitori non appena i primi denti da latte fanno la loro comparsa. Durante i primi due anni di vita, l'igiene deve essere eseguita dal genitore, inizialmente con una garza umida e successivamente con uno spazzolino dotato di una testina molto piccola e un manico adatto alla mano del genitore. È cruciale che i



“L’obiettivo da sviluppare tra i 2 e 4 anni è l’abitudine allo spazzolamento.”

genitori comprendano che la placca batterica si forma sui denti dei bambini esattamente come negli adulti, causando gli stessi tipi di danni. Tra i 2 e i 4 anni, l’obiettivo è sviluppare un’abitudine regolare allo spazzolamento.

La prima visita dal dentista, raccomandata dalle linee guida del Ministero della Salute intorno ai due anni di età, non deve essere un evento legato a un problema già esistente, come una carie o un dolore. Piuttosto, rappresenta una fondamentale opportunità di “intercettazione” precoce. Questo primo incontro non è utile “solo” per un controllo, ma anche per instaurare un rapporto di fiducia tra il piccolo paziente, i suoi genitori e il dentista, riducendo paure e ansie future. Portare il bambino dal dentista entro i 3 anni aiuta a prevenire problemi futuri. È particolarmente consigliato rivolgersi a un pedodontista, un dentista specializzato nella cura dei bambini, che ha un’esperienza specifica con i pazienti più piccoli.

Gli interventi preventivi e la diagnosi precoce

Al di là dell’igiene domiciliare, l’odontoiatria moderna offre interventi preventivi professionali di grande efficacia. L’uso del fluoro, ad esempio, è un prezioso alleato nella prevenzione della carie. Le linee guida del Ministero della Salute raccomandano l’uso di dentifrici con almeno 1000 ppm di fluoro in dose “pea-size” (delle dimensioni di un pisello) per i bambini fino a 6 anni. In casi di alto rischio di carie, il dentista può applicare periodicamente gel o vernici al fluoro. Anche le sigillature preventive dei solchi e delle fessure dei molari sono un intervento raccomandato, con un’efficacia preventiva che si attesta all’87,1% a tre anni dall’applicazione.

Un’altra funzione cruciale della prevenzione in età evolutiva è l’intercettazione di condizioni funzionali e di sviluppo anomalo. La prevenzione dentale nei bambini consente al pedodontista di rilevare e correggere precocemente una crescita anomala dei denti e delle ossa dell’articolazione temporo-mandibolare (ATM). Le linee guida del Ministero della Salute sottolineano l’importanza di monitorare costantemente il livello di rischio di carie e di malocclusioni.

Le abitudini viziate, un circolo vizioso

Un elemento che approfondisce la comprensione della prevenzione pediatrica è la correlazione tra le cosiddette “abitudini viziate” e lo sviluppo di malocclusioni. Il succhiamento prolungato del ciuccio o del dito (soprattutto oltre i 2-4 anni), la respirazione orale e la deglutizione atipica non sono semplici capricci infantili, ma fattori eziologici che possono alterare negativamente la crescita del viso e della bocca. La comparsa di una malocclusione dipende da fattori quali la durata, l’intensità e l’età di inizio dell’abitudine.

Una deglutizione atipica, per esempio, provoca una pressione anomala della lingua che spinge contro le arcate dentali, mentre una respirazione orale ostacola il naturale ruolo modellante della lingua sul palato. Questa assenza di pressione e l’azione prevalente delle guance possono causare un deficit di sviluppo del mascellare, portando a condizioni come il palato stretto e il morso crociato posteriore. Questo squilibrio può a sua volta favorire l’instaurarsi o il mantenimento della respirazione orale, creando un circolo vizioso difficile da interrompere. Le linee guida ministeriali mettono in guardia anche sul fatto che queste abitudini, portando a un aumento della distanza tra incisivi superiori e inferiori (overjet), possono aumentare il rischio di traumi dentali in caso di caduta frontale. Affrontare questi problemi richiede un approccio multidisciplinare, che può includere ortodonzia e logopedia per la rieducazione funzionale della lingua.



Gli infermieri: il cuore della sanità



dott.ssa **Eleonora Campoli**

*Infermiera professionale
Responsabile ambulatorio
chirurgico ed endoscopico*



Q

uando pensiamo alla sanità contemporanea, immaginiamo tecnologie d'avanguardia, percorsi diagnostici sofisticati, specializzazioni sempre più puntuali. Eppure, a tenere insieme tutto questo c'è una figura che unisce competenza tecnica, organizzazione e umanità: l'infermiere. Oggi non è più soltanto il professionista della corsia; è un riferimento costante che accompagna il paziente dall'informazione alla diagnosi, dal trattamento alla dimissione, fino al rientro a casa e ai controlli successivi, dentro e fuori l'ospedale, nel pubblico come nel privato. La sua presenza rende i percorsi più sicuri, veloci, comprensibili.

“Oggi l’infermiere non è più soltanto il professionista della corsia, è un riferimento costante che accompagna il paziente dall’informazione alla diagnosi, dal trattamento alla dimissione, fino al rientro a casa e ai controlli successivi.”

La forza della professione infermieristica comincia dalla relazione. Non si tratta di “gentilezza in più”, ma di una vera e propria competenza: ascolto attivo, capacità di tradurre il linguaggio specialistico in parole semplici, attitudine a riconoscere segnali clinici e bisogni emotivi. È quasi sempre l’infermiere il primo e l’ultimo volto di un percorso: accoglie, prepara, osserva, monitora, offre istruzioni concrete al paziente e ai caregiver. Questa continuità riduce l’ansia, aumenta l’aderenza alle terapie, permette di intercettare precocemente i cambiamenti clinici. Un esempio quotidiano: spiegare come prepararsi a un esame, cosa mangiare, quali farmaci sospendere e quali assumere; comprendere se la persona ha capito davvero; adattare le istruzioni a età, cultura, condizioni di salute. Piccoli gesti che evitano rinvii, complicanze, ritorni inutili in pronto soccorso.

Accanto alla relazione c’è la competenza tecnica, cresciuta negli anni in profondità e responsabilità. L’infermiere gestisce procedure complesse, applica protocolli di sicurezza, usa strumenti di monitoraggio, documenta gli interventi, lavora in équipe prendendo decisioni entro il proprio ambito professionale. In pronto soccorso effettua triage, rileva parametri, individua priorità; in reparto medico-chirurgico organizza terapie e controlli; in terapia intensiva maneggia dispositivi e farmaci ad alto livello di attenzione; in sala operatoria contribuisce alla sicurezza con check-list, identificazione corretta del paziente, gestione sterile dei materiali, tracciabilità dei dispositivi. Nel post-operatorio valuta dolore, nausea, sanguinamenti, idratazione; prepara una dimissione protetta con istruzioni personalizzate e recapiti utili. L’obiettivo è uno: prevenire prima di dover curare di nuovo. La sanità non vive soltanto in ospedale. Sempre più prestazioni si spostano sul territorio e nella sanità privata, dove l’infermiere ricopre spesso ruoli primari. Negli ambulatori chirurgici di day surgery, ad esempio, accoglie il paziente, completa l’anamnesi infermieristica, verifica i presupposti di sicurezza, prepara la sala con materiali sterili, affianca l’équipe durante l’intervento e, nel recovery, sorveglia i parametri per un rientro a casa sereno e in sicurezza. Nelle endoscopie digestive guida la preparazione intestinale con istruzioni chiare e personalizzate, riduce l’ansia spiegando cosa accadrà in sala, supporta lo specialista durante l’esame e gestisce i campioni biotici con attenzione alla tracciabilità; al termine verifica il recupero post-sedazione e consegna indicazioni precise sui segnali d’allarme. In cardiologia esegue ECG, Holter cardiaco e pressorio, supporta i test da sforzo, valuta sintomi e fattori di rischio, insegna l’uso corretto di misuratori di pressione e saturimetri, rinforza l’aderenza ai farmaci. Nella medicina dello sport prepara agli accertamenti, assiste durante le prove funzionali, offre consigli pratici su idratazione, gestione dei micro-traumi, ritorno graduale all’attività. Negli ambulatori di diagnostica e servizi, esegue prelievi, gestisce point-of-care testing, vaccini, screening, medicazioni avanzate; si occupa di PICC e cateteri, di stomaterapia e di nutrizione artificiale, con una cura che tiene insieme abilità manuale e educazione terapeutica.

La dimensione domiciliare completa il cerchio. A casa, l’infermiere lavora per dare autonomia: educa al controllo del diabete, insegna a riconoscere i segnali di scompenso cardiaco, supporta la gestione della BPCO, effettua medicazioni complesse e prevenzione delle lesioni da pressione, controlla che i farmaci siano assunti correttamente, coinvolge i familiari. Qui la relazione si fa ancora più concreta: una telefonata di follow-up, una videovisita, un controllo del diario dei sintomi possono anticipare un problema e trasformarlo in un semplice aggiustamento di terapia, evitando accessi inappropriati al pronto soccorso e ricoveri evitabili. Nelle cure palliative, poi, l’infermiere custodisce la qualità della vita: gestisce il sintomo, sostiene la famiglia, difende la dignità della persona nei passaggi più delicati.

“La forza della professione infermieristica comincia dalla relazione. Non si tratta di “gentilezza in più”, ma di una vera e propria competenza: ascolto attivo, capacità di tradurre il linguaggio specialistico in parole semplici, attitudine a riconoscere segnali clinici e bisogni emotivi.”

La tecnologia non sostituisce la relazione: la potenzia. Cartelle cliniche elettroniche, portali del paziente, sistemi di telemonitoraggio pressorio, glicemico o cardiaco permettono di seguire i trend e intervenire prima; piattaforme di comunicazione sicure consentono a paziente, infermiere e medico di condividere dati e decisioni in modo chiaro. Proprio gli infermieri insegnano a usare questi strumenti con naturalezza, facendo attenzione alla privacy e alla qualità del dato: non è “più tecnologia”, è “migliore continuità”. Un tracciato ECG caricato correttamente, una saturazione che scende rispetto ai giorni precedenti, una glicemia che cambia dopo un nuovo farmaco: sono dettagli che, letti con competenza, cambiano il percorso.

Sicurezza e qualità sono il terreno quotidiano di lavoro. Igiene delle mani, identificazione certa del paziente, conservazione corretta dei farmaci, checklist chirurgiche, gestione degli eventi avversi e auditing di miglioramento: procedure apparentemente invisibili che proteggono tutti. La standardizzazione delle istruzioni di dimissione, scritte in modo semplice e personalizzate, è un altro atto di qualità che riduce fraintendimenti, ritorni inutili, ansia nelle famiglie. La gestione dei flussi – dalle attese alla preparazione degli esami – è un valore aggiunto soprattutto nella sanità privata, dove l'organizzazione incide direttamente sull'esperienza della persona: tempi certi, passaggi chiari, un referente che risponde. Spesso quel referente è proprio l'infermiere.

Non va dimenticato l'aspetto organizzativo e di coordinamento. Nei Percorsi Diagnostico-Terapeutico-Assistenziali, l'infermiere è “collante”: convoca la figura giusta al momento giusto, verifica che tutti abbiano le informazioni necessarie, controlla che al paziente sia chiaro cosa accadrà dopo. Significa meno rimbalzi, più efficienza, meno stress. Significa anche riconoscere quando serve un consulto in più o, al contrario, quando una preoccupazione può essere sciolta con una spiegazione mirata. La competenza organizzativa si vede anche nella gestione delle liste, nell'uso di slot dedicati, nella preparazione standard, nella capacità di “modulare” la comunicazione in base alla persona che hai davanti.

Questa professionalità non nasce per caso. La formazione continua è un pilastro: aggiornamenti ECM, specializzazioni in wound care, stomatologia, terapia intensiva, pediatria, geriatria, psichiatria, risk management, case management. Investire negli infermieri significa migliorare indicatori concreti: aderenza terapeutica, riduzione di complicanze, minori giornate di degenza, più soddisfazione dei pazienti e degli operatori. Nel privato, dove efficienza e qualità percepita sono fattori competitivi, la differenza la fa spesso la qualità del team infermieristico: nella sala endoscopica in cui tutto fila liscio, nell'ambulatorio cardiologico dove l'ECG è già pronto e il test da sforzo parte puntuale, nella chirurgia ambulatoriale che consegna istruzioni chiare e numeri di riferimento per ogni evenienza.

In definitiva, l'infermiere tiene insieme scienza e relazione. Porta la tecnologia alla portata delle persone, dà ritmo all'organizzazione, trasforma un percorso complesso in un'esperienza comprensibile e sicura. È un professionista che opera a 360 gradi: in ospedale, a casa, negli ambulatori chirurgici, nelle endoscopie digestive, in cardiologia, nella medicina dello sport e in tutti quei contesti in cui la vicinanza competente fa la differenza. Riconoscerne il valore non è solo una scelta etica: è una strategia di sistema. Significa curare meglio, prima e con maggiore umanità. Significa ridurre sprechi, evitabili ricadute, disorientamento. Significa, in fondo, mettere la persona davvero al centro, con qualcuno che la accompagna dall'inizio alla fine: un infermiere che ascolta, spiega, coordina, previene e – quando serve – sa essere il primo a vedere ciò che ancora non si vede.



stAros pharma



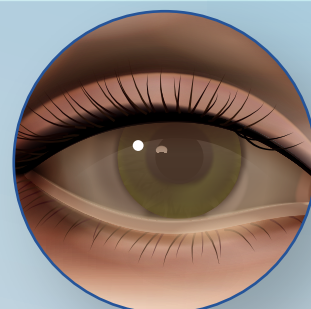
16 Garze

Igiene e Cura
Periocularare,
Lubrificante e
Lenitivo



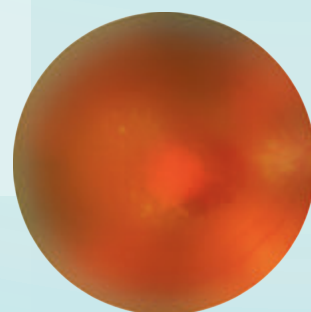
Soluzione
oftalmica
8 ml

Lenitivo,
Lubrificante,
Antiossidante
Corneale



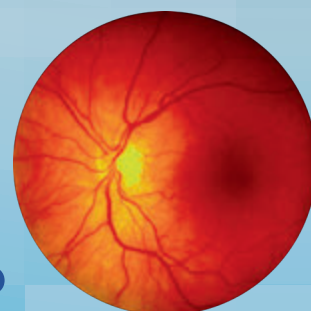
45 cpr/525mg

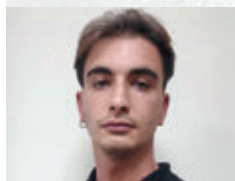
Antiossidante
Antidegenerativo
Mitocondriale e
Retinico
forma secca



45 cpr/665mg

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





dott. **Massimiliano Prenna**
*Posturologo, massaggiatore sportivo
e chinesiologo*

L'arte del massaggio sportivo

L massaggio sportivo rappresenta una delle pratiche più importanti nel campo della preparazione e del recupero fisico dell'atleta. Non è raro, durante una competizione sportiva, notare uno dei giocatori che cade a terra a causa di crampi o dolori muscolari. Immediatamente interviene il massaggiatore che, tramite il massaggio sportivo, consente all'atleta di rientrare in campo in pochi istanti. Questo semplice esempio dimostra chiaramente quanto tale tecnica sia fondamentale, non solo per chi pratica attività agonistica, ma anche per chi svolge sport a livello amatoriale o desidera prendersi cura del proprio corpo.

Cosa è il massaggio sportivo?

Il massaggio sportivo è una tecnica manuale finalizzata al recupero energetico dell'atleta e al mantenimento dell'efficienza psico-fisica dell'atleta. Le radici del massaggio risalgono ad oltre settemila anni fa in Cina e in India; in Grecia, nel V-IV secolo a.C., Ippocrate (considerato "il padre della medicina") ne riconobbe il valore terapeutico. Per parlare di massaggio sportivo, dobbiamo aspettare le prime Olimpiadi con l'arte manipolatoria, che serviva ad integrare anima, mente e corpo. Nel tempo, anche i Paesi dell'Est ne hanno approfondito i benefici tramite i loro studi, inserendolo persino come materia di studio negli istituti di educazione fisica. Nel mondo Occidentale, il sistema di massaggio più utilizzato si fonda sulle manipolazioni di base come *effleurage*, *petrissage*, frizione e percussione. La padronanza di questi movimenti, unita alla capacità di comunicazione e consapevolezza, garantisce al terapeuta i mezzi necessari per adattare il massaggio alle esigenze individuali. Rispetto ad altre forme di massaggio, come quello rilassante, linfodrenante e olistico, il massaggio sportivo si distingue per le sue finalità mirate e specifiche, ovvero prevenire infortuni, ottimizzare le prestazioni dell'atleta, ridurre le tensioni accumu-



“**Il massaggio sportivo è indicato anche per chi pratica attività fisica a livello amatoriale e a chi, pur non facendo sport, soffre di tensioni muscolari dovute a posture scorrette o lavori sedentari.**”

late durante l'allenamento o la competizione e favorire il recupero muscolare.

Cosa rappresenta nello specifico il massaggio sportivo?

Si tratta di un massaggio decontratturante, che agisce in profondità sulle masse muscolari per sciogliere contratture, nodi e rigidità. Le manovre generali utilizzate comprendono sfioramento, frizionamento, impastamento, percussioni, vibrazione e scarico, tutte finalizzate a riportare l'organismo in equilibrio.

Quali sono i benefici?

Dal punto di vista fisiologico, gli effetti del massaggio sportivo possono essere ad azione diretta e ad azione indiretta. Nel primo caso, esso agisce direttamente sulla muscolatura contribuendo ad aumentare la temperatura corporea e la microcircolazione locale, oltre a migliorare l'elasticità dei tessuti e favorire una maggior ossigenazione, miglior digestione e drenaggio del sistema linfatico. Inoltre, contribuisce a eliminare le scorie metaboliche riducendo i DOMS (*"Delayed Onset Muscle Soreness"*), ossia



“**Il massaggio sportivo rappresenta una delle pratiche più importanti nel campo della preparazione e del recupero fisico dell'atleta.**”



l'indolenzimento muscolare ad insorgenza ritardata. A livello articolare, incrementa la mobilità. Non solo; il massaggio sportivo ha effetti anche a livello psicologico, in quanto riduce il livello di stress ormonale, migliora l'umore e induce una sensazione di benessere generale di allentamento. Infine, esso influisce sotto l'aspetto neurologico, poiché contribuisce all'attivazione del sistema nervoso parasimpatico e al successivo rilassamento. Esistono poi gli effetti ad azione indiretta, grazie a fenomeni riflessi che stimolano i riflessi viscerali e portano azioni vasomotorie sul tono muscolare e stimolazioni del sistema neurovegetativo.

E le controindicazioni?

Naturalmente, come ogni trattamento, anche il massaggio sportivo presenta delle controindicazioni a livello localizzato e medico. Non bisogna eseguire il massaggio sul sito di una frattura, uno stiramento o una lussazione, né su aree del corpo in cui sono presenti problemi cutanei superficiali, noduli, nei. È sconsigliato eseguirlo durante il primo trimestre di gravidanza, mentre nelle fasi successive è possibile attuare il trattamento ma con cautela, evitando pressioni profonde su zone particolarmente sensibili come la regione lombare, inguine o caviglie. Infine, a livello di controindicazioni mediche non bisogna utilizzare il massaggio in presenza di patologie mediche gravi o zone sottoposte recentemente a iniezioni.

A chi è consigliato?

Il massaggio sportivo non è riservato esclusivamente agli atleti professionisti. È indicato anche per chi pratica attività fisica a livello amatoriale e persino per chi, pur non facendo sport, soffre di tensioni muscolari dovute a posture scorrette o a lavori sedentari.

Massaggio decontratturante prima o dopo la gara?

In ambito agonistico, esistono tre tipologie di massaggio: il massaggio pre-gara, infra-gara e post-gara. Tutti e tre si basano su quattro principi fondamentali: la profondità, la velocità, la frequenza e la durata. Il massaggio pre-gara è composto da poche manovre veloci ma efficaci, eseguite ad alta frequenza, senza andare in profondità, della durata massima di dieci minuti per stimolare la muscolatura e prepararla allo sforzo che dovrà sostenere. Al contrario, il massaggio dopo la competizione assume un ruolo decongestionante (immediato entro 24h) e defaticante (dopo 24h): esso ha una durata che va dai 30' ai 60', è caratterizzato da movimenti lenti e molto profondi, al fine di favorire la rimozione dei cataboliti e stimolare il ritorno venoso, il rilassamento e l'ossigenazione dei tessuti. A differenza dei primi due, il massaggio infra-gara viene utilizzato tra le fasi della competizione in soccorso dell'atleta; da sottolineare il fatto che non è possibile attuarlo in tutte le discipline sportive, ma solo dove possibile. Esso rappresenta un protocollo di intervento nelle pause: interviene sul dolore, sulla rimozione dei cataboliti e sui crampi, o per drenare l'edema e permettere all'atleta di proseguire la sua performance. Un'ulteriore differenza riguarda il fatto che nel massaggio pre-gara viene utilizzata principalmente una mobilità attiva e uno stretching dinamico allo scopo di attivare la muscolatura; invece, nel post-gara, vengono attivati prevalentemente esercizi di *stretching*, PNF, mobilità passiva, allungamento, *pilates* e tecniche *mézières*.

In conclusione, il massaggio sportivo non è solo un trattamento di supporto alle prestazioni degli atleti, ma rappresenta uno strumento fondamentale per il benessere globale della persona. Se esso viene integrato correttamente nella preparazione e nel recupero, può divenire realmente un alleato indispensabile per chiunque desideri migliorare la qualità della vita quotidiana.



la fenice

CENTRO ODONTOIATRICO

**CHIRURGIA – IMPLANTOLOGIA PROTESI –
PARODONTOLOGIA CONSERVATIVA –
GNATOLOGIA ORTODONZIA – PEDODONZIA**



LA TUA FEDELTA' VALE IL 10% !

Attiva la Fidelity Card portando questo volantino e ottieni il 10% di sconto su tutte le prestazioni odontoiatriche.



DENTI FISSI IN POCHI GIORNI

Via Aldo Moro 55
CIVITANOVA MARCHE

0733 1897729

Dal tempo rincorso al tempo ritrovato

*I*n un mondo che ci chiede di andare sempre più veloci, il tempo può diventare un nostro nemico, o un grande alleato: saperlo riconoscere, e poi gestirlo rappresenta una delle nuove capacità da mettere in campo in questa società molto frenetica che punta solo al risultato.

Comprendere il vero significato di "urgenza" è alla base di una migliore organizzazione della nostra vita. Spesso in molti ambienti di lavoro, la parola "urgente" viene usata con leggerezza, vuoi per scaricare ansie, responsabilità, mancanza di chiarezza e organizzazione. Tutto questo comporta una confusione costante, la pressione all'urgenza diventa cronica e il benessere collettivo ne risente. Nel lavoro, dove trascorriamo gran parte del nostro tempo, è impossibile spesso separare il nostro benessere individuale dal contesto organizzativo, pur tuttavia, non possiamo delegare la nostra salute solo all'ambiente esterno, né tanto meno esclusivamente solo a ciò che noi stessi possiamo fare.



dott. **Moreno Marcucci**
Psichiatra

È davvero tutto urgente?

Sembra tutto urgente quando manca una pianificazione, e così ogni imprevisto diventa pressante: quando, ad esempio, siamo in presenza di una leadership debole, perché chi è alla guida del gruppo non è sufficientemente formato, vuoi per incapacità di delega, vuoi per bisogno di controllo eccessivo, e per difficoltà nella comunicazione verbale; perché dove c'è poca chiarezza, o assenza di reali priorità, spesso è tutto impellente. Ma il tempo non è soltanto una misura oggettiva, che scandisce il susseguirsi degli eventi in modo matematico, ma anche uno spazio interiore, un nostro contenitore e una percezione molto personale. E troppo spesso ci sentiamo vittime di giornate in cui il tempo ci sfugge dal controllo, di ore insufficienti per portare a termine un compito, e altrettanti desideri lasciati in sospenso.

Un invito alla riflessione

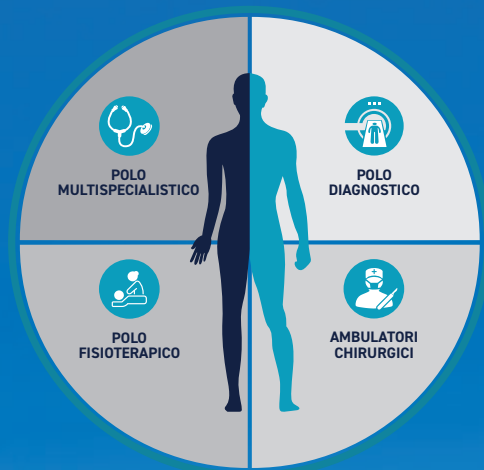
Il "non ho tempo" è una frase che tutti abbiamo pronunciato almeno una volta, ma è solo una trappola linguistica. Perché le parole che scegliamo e pensiamo prima, determina una diversa dimensione della relazione con noi stessi e gli altri. Un elemento invisibile, ma essenziale per la qualità delle nostre relazioni. Per abbandonare la routine frenetica è importante interrogarsi sui comportamenti che mettiamo in atto per vivere in costante emergenza. Per questo, è importante riflettere.

Fare pace con il tempo significa cambiare il linguaggio, abitudine e prospettiva. Invece di arrendersi all'idea che il tempo non basti mai, ricordiamo: il tempo si plasma sulle nostre scelte e sulle nostre parole, ancora prima che sulle attività vere e proprie. Alleniamoci pertanto tutti a fare del tempo un compagno fidato nella creazione di una vita più armoniosa e soddisfacente. Dal tempo rincorso, al tempo ritrovato! Per una nuova riflessione più consapevole. 





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

📘 [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 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

Pillole di salute



Paola Pieroni
Copywriter

L'ottimismo è come un muscolo, va allenato!

L'ottimismo è come un muscolo, e può essere allenato. E' un' attitudine, non solo una disposizione dell'animo a vedere il bicchiere mezzo pieno. Numerosi studi in campo medico hanno infatti evidenziato che la disposizione all'ottimismo è legata a vite più lunghe, gestione migliore dello stress, sistemi immunitari più efficienti, e metabolismo migliore. Solo per il 25% della popolazione, l'ottimismo è determinato geneticamente, per il restante è la risultanza di relazioni sociali che si vivono, congiunti agli sforzi personali a pensare in maniera positiva. Dunque la capacità di pensare in modo ottimista è un atteggiamento razionale che si può apprendere, e può essere rafforzato con la determinazione, permettendo di conseguire gli obiettivi, e migliorare i rapporti umani. Non dimentichiamo che proprio questa "disposizione alla speranza" ha permesso alla specie umana di evolversi.

Ritorna il bonus psicologico

Con la circolare dell'Inps dell'11 Settembre, sono state pubblicate le regole per richiedere il contributo alle sessioni di psicoterapia, detto bonus psicologico, per l'anno 2025. Le domande si potranno presentare dal 15 settembre al 14 novembre, esclusivamente online sul portale dell'Inps, nell'area "contributo sessione psicoterapia domande 2025", a cui si accede tramite Spid, Cie, Cns. Gli importi vanno fino a 50 euro a seduta, con un massimale di 1500 euro, con Isee minore di 15 mila euro, e di 1000 euro, con Isee compreso tra i 30 e i 50 mila euro. Il contributo sarà poi pagato direttamente al professionista che effettua le sedute di psicoterapia, e non sono previsti rimborsi al beneficiario.

La farmacia degli oceani e le potenti armi biologiche

Il primo a notarlo è stato Plinio il Vecchio, il naturalista di oltre 2 mila anni fa, che aveva intuito le potenzialità nascoste derivate dalla pastinaca, un particolare pesce cartilagineo, che grazie alla spina della sua coda, poteva alleviare persino il peggiore dei mal di denti. Oggi che gli organismi marini, non solo pesci, ma alghe, molluschi, spugne e persino batteri, sono una risorsa fondamentale, in gran parte inesplorata, per la sintesi di nuovi farmaci, lo hanno capito in tanti. Gli oceani infatti racchiudono un tesoro in termini di biodiversità, tra i 20 e i 70 metri di profondità, e l'80 % delle specie vegetali e animali arriva proprio dalle acque salate. L'ultima scoperta in ordine di tempo, arriva dal Mississippi: i ricercatori hanno dimostrato che un tipo di cetriolo di mare è in grado di bloccare l'attività di un enzima fondamentale nel processo di crescita dei tumori. Se il cetriolo di mare è destinato a diventare un potente farmaco oncologico, è prematuro dirlo, ma che è un arma biologica contro le cellule tumorali è già un dato di realtà.

La scienza dei bioritmi

La crono-biologia, la scienza che studia i ritmi biologici negli esseri viventi, mostra che tutti noi abbiamo un orologio interno che regola i processi fisici, mentali ed emozionali. Quesiti nostri "ritmi interni" sono influenzati dalla luce del sole e dalla luna, e si traducono in momenti differenti di massimo rendimento e di naturale rallentamento. Il concetto di cronotipo ci insegna che non esiste un unico modo giusto di vivere la giornata. E troppo spesso dimentichiamo, nella frenesia della quotidianità di adeguarci anche al nostro bioritmo personale con disallineamenti che producono stanchezza cronica e problemi legati alla salute psico-fisica.



La dama bianca dell'inverno

A cura della Redazione

È sempre qualcosa di magico nell'aria frizzante di una montagna innevata. I pendii brillano come "diamanti" nelle giornate di sole e la neve è la dama bianca, protagonista indiscussa della stagione invernale. Sono esperienze che rigenerano corpo, mente e spirito, e in questi scenari, l'immaginario umano si forgia, e ogni simbolo nasconde una valenza evocativa di ricordi e buon umore. Come nella letteratura, che da sempre considera la montagna per la sua dimensione eterna, teatro di narrazioni fantastiche e autobiografiche, insieme a memorabili scene descrittive ed analisi introspettive.

L'aria super pulita e pura, ricca di percentuale maggiore di ossigeno, è povera di allergeni e sostanze inquinanti, questo favorisce il corretto funzionamento dell'apparato respiratorio. A 1000 metri la presenza di acari è ridotta del 50%, sopra i 1500 metri praticamente scompare. L'altitudine stimola anche la produzione di globuli rossi, migliorando la capacità fisica generale,

come l'ossigenazione dei tessuti, e la rivascolarizzazione degli stessi, permettendo quindi, di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e Alzheimer.

Il raffreddamento corporeo attraverso il contatto con la neve e il gelo, apporta numerosi benefici all'apparato cardio-circolatorio. Lo sci che si pratica è un'attività che richiede concentrazione, ma anche capacità di liberarsi dallo stress. Il contatto con la natura, il movimento e la sensazione di potenza che si prova sulle piste da scii, sono il mix perfetto per un'esperienza che è al tempo stesso fisica e psicologica. E per chi cerca un'esperienza che stimoli l'autodisciplina, lo scii offre una continua sfida, dove i limiti fisici e mentali vengono messi alla prova.

La grande verità resta che "la montagna più alta da raggiungere è sempre quella dentro di noi", e la vacanza sulla neve è una coccola rigenerativa, incantevole nella sua veste invernale, considerata dagli esperti una vera e propria cura per determinate patologie. ❄️

SETTIMANE BIANCHE 25/26



PRENOTA ORA!! CON LA FORMULA "ALL YOU CAN SKI SW"
PENSI SOLO A GODERTI LO SCI, AL RESTO CI PENSA STAR WEEK

STAR WEEK

PLAN DE CORONES + MERCATINI

5/8 DIC 25

ALTA BADIA E MERCATINI DI NATALE A BOLZANO, INNSBRUCK, BRUNICO, BRESSANONE E MERANO - 4 giorni in mezza pensione + 3 notti all' Hotel Elisabeth 3* a Chienes compreso centro benessere + 4 skipass del DOLOMITI SUPERSKI su 121 Km di piste e 31 moderni impianti di risalita tra Brunico, San Vigilio e Valdaora + pullman GT - adulto in camera doppia € 658
no skipass (per mercatini) € 468

PRIMA NEVE A LIVIGNO

11/14 DIC 25

4 giorni in mezza pensione + 3 notti all' Hotel Intermonti 4* a 100 m dagli impianti, centro benessere con piscina a pagamento + 4 skipass su 115 Km di piste, è il paradiso degli snowboardisti + pullman GT - adulto in camera doppia € 695
no skipass € 520

CAPODANNO A BARDONECCHIA

29 DIC/4 GEN 26

7 giorni in pensione completa + 6 notti al Villaggio Olimpico 3* centro benessere con piscina e tessera club a pagamento, discoteca, area wellness ... + 6 skipass con 100 Km di piste su 3 comprensori + pullman GT - adulto in camera doppia € 925
no skipass € 875

CAPODANNO IN AUSTRIA (SAALBACH, KITZBÜHEL...)

27 DIC/2 GEN 26

7 giorni in mezza pensione + 6 notti al Family Hotel Schloss Rosenegg 4* vero castello medievale con un suo fascino a Fieberbrunn, compreso centro benessere con piscina, animazione italiana ... + 5 giorni di SUPER SKI CARD che dà accesso a 270 Km di piste e 937 impianti di risalita + pullman GT - adulto in camera doppia € 1368
no skipass € 988

EPIFANIA A BARDONECCHIA

2 /6 GEN 26

5 giorni in pensione completa + 4 notti al Villaggio Olimpico 3* centro benessere con piscina e tessera club a pagamento, discoteca, area wellness ... + 4 skipass con 100 Km di piste su 3 comprensori - adulto in camera doppia € 648
no skipass € 598

EPIFANIA IN FRANCIA (LES 3 VALLÉES - MERIBEL, COURCHEVEL...)

2 /6 GEN 26

5 giorni in mezza pensione + 4 notti all' Hotel Les Chalets 3* a Brides Les Bains in centro vicino alle terme e al casinò, a 100 m dagli impianti, con centro benessere ... + 4 skipass sul più grande comprensorio sciistico del mondo + pullman GT - adulto in camera doppia € 818
no skipass € 588

FALCADE

25 /30 GEN 26

6 giorni in pensione completa + 5 notti all' Hotel San Giusto 3* compresa piscina, centro benessere, animazione, immersi nel paesaggio delle Dolomiti Patrimonio UNESCO + 5 skipass del DOLOMITI SUPERSKI su 100 Km di piste tra Passo San Pellegrino, Falcade, Alpe Lusia, Moena, Bellamonte + pullman GT - adulto in camera doppia € 755
no skipass € 540

MARILLEVA 900

22 /27 MAR 26

6 giorni in mezza pensione + 5 notti all' Hotel Dalla Serra 3* a conclusione familiare, di fronte agli impianti di risalita della SkiArea + 5 skipass per i comprensori sciistici di Marilleva, Folgarida, Maclonna di Campiglio e Pinzolo per un totale di 150 Km di piste - ottimo rapporto qualità-prezzo + pullman GT - adulto in camera doppia € 638
no skipass € 458

PASQUA A BORMIO (DURANTE LE VACANZE SCOLASTICHE)

3 /7 APR 26

5 giorni in mezza pensione + 4 notti all' Hotel Baita Clementi 4* a pochi passi dal centro, compreso centro benessere, raffinato ristorante con menù alla carta + 4 skipass per Bormio, con la mitica pista Stelvio, Santa Caterina V. e San Colombano C.P. per un totale di 110 Km di piste + pullman GT - adulto in camera doppia € 665
no skipass € 495

RIDUZIONI IN 3*/4° LETTO, PER FASCE DI
ETÀ, PER SKIPASS JUNIOR, SENIOR E
BABY, PER NO BUS E NO SKIPASS !!

347 2324231

gino__rossetti Gino Rossetti

AFFRETTATI PER ASSICURARTI IL POSTO CAMERA!

COSA ASPETTI?
CLICCA/SCANSIONA IL QR CODE
PER AVERE MAGGIORI INFO



Osteoporosi: “dite no alla fragilità ossea”

*I*n occasione della Giornata Mondiale dell'osteoporosi, che si celebra il 20 ottobre di ogni anno, colgo l'occasione per sensibilizzare sul tema della salute delle ossa. L'osteoporosi è da considerare una malattia e non una inevitabile espressione del semplice e normale invecchiamento. Non è sufficiente diagnosticare la malattia e, al massimo, limitarsi alle precauzioni per evitare le cosiddette “fratture da minimo trauma” (cioè, cammino, inciampo, cado e mi fratturo), ma bisogna prendere in seria considerazione la prevenzione della malattia in età giovanile con l'acquisizione di una buona massa ossea (attività fisica, ridotto apporto di calcio, etc). Di norma le cadute accidentali sono frequenti, ma fortunatamente gli eventi fratturativi sono rari. Se però mi fratturo, forse, c'è un osso fragile!



dott. **Cristiano Maria Francucci**
Endocrinologo

Coordinatore Italia Centrale
(Toscana, Umbria, Marche, Lazio e
Abruzzo), Commissione Attività
Territoriali e Attuazione PTDA
Società Italiana dell'Osteoporosi,
del Metabolismo Minerale e delle
Malattie dello Scheletro
(SIOMMMS)



“Non è sufficiente diagnosticare la malattia o limitarsi alle precauzioni per evitare le cosiddette “fratture da minimo trauma”, ma bisogna prendere in seria considerazione la prevenzione della malattia in età giovanile con l’acquisizione di una buona massa ossea.”

La donna è sicuramente il soggetto più a rischio di osteoporosi e fratture.

Ciò si verifica fondamentalmente per due motivi: una massa ossea inferiore di circa il 10% rispetto agli uomini e la menopausa, che determina nei 3-5 anni successivi una perdita ossea del 10-15% per la drastica riduzione degli ormoni sessuali. Al contrario, l'uomo, oltre ad avere una massa ossea maggiore, ha una riduzione progressiva degli ormoni sessuali che permette all'organismo maschile di adattarsi ai cambiamenti, ma ciò non esclude che l'uomo possa essere osteoporotico. Devono essere tenute sotto osservazione in particolare le donne che mestruano tardivamente per la prima volta, con flussi mestruali assenti o rari per periodi maggiori ai 12 - 18 mesi in età fertile, che vanno in menopausa precocemente (prima dei 48 anni) sia spontaneamente che dopo intervento di asportazione delle ovaie, che hanno allattato più volte e più a lungo, che fumano più di 10 sigarette al dì, che eccedono con gli alcolici, che hanno un'alimentazione povera di latte e formaggi, costituzionalmente piccole, magre, e longilinee, quelle sedentarie e con familiarità per osteoporosi e/o fratture di femore, quest'ultime a prescindere dall'età.

Avere l'osteoporosi non significa necessariamente andare incontro, prima o poi, a una frattura. Molte persone colpite da questa malattia non ne subiranno mai nemmeno una in tutta la vita. Tuttavia, la presenza dell'osteoporosi rende le ossa più fragili e, quindi, aumenta sensibilmente il rischio di frattura.

Nei soggetti osteoporotici più giovani, a causa di una caduta accidentale o di uno sforzo eccessivo, la frattura più comune è in genere quella di polso, mentre in quelli più anziani i punti più a rischio sono il femore, le vertebre, l'omero e il bacino. Le fratture di femore sono meno frequenti, ma più temibili e pericolose di quelle vertebrali. In genere si verificano in persone più anziane, con osteoporosi più grave, come conseguenza di una caduta. Richiedono necessariamente un ricovero in ospedale, nella maggior parte dei casi un intervento chirurgico con l'inserimento di protesi e una lunga riabilitazione. Alcune persone riescono a recuperare pienamente dopo un evento di questo genere, ma altre non tornano mai ad essere del tutto indipendenti. I dati epidemiologici mostrano, infatti, che solo la metà dei pazienti rimane autosufficiente dopo una frattura di femore e che la sua qualità di vita successiva risulta, comunque, compromessa. Di norma, le persone che recuperano meglio sono quelle che prima dell'evento erano in condizioni migliori di salute e facevano una vita più attiva. È evidente, dunque, come le fratture siano associate a costi ingenti non solo in termini di vite umane perdute, ma anche dal punto di vista sociale ed economico, per lo strascico di invalidità che spesso comportano e il conseguente carico assistenziale, che va a gravare inevitabilmente sui famigliari e sul sistema sanitario. Quindi, da parte dei sistemi sanitari è necessario un impegno sempre maggiore per identificare i soggetti a rischio di osteoporosi e di fratture e le terapie più appropriate, fermo restando la necessità che anche i singoli si impegnino attivamente sul fronte della prevenzione e nel conoscere i fattori di rischio per frattura: stile di vita, farmaci (cortisonici, ormonoterapia per i tumori della mammella e della prostata, etc.) e malattie (diabete mellito, ipertiroidismo, ipoparatiroidismo, ipogonadismo maschile e femminile, malattie reumatiche, respiratorie e gastrointestinali, etc.). È importante tenere presente che aver subito una frattura è un importante fattore di rischio di una frattura successiva. Chi ha già avuto una frattura osteoporotica, infatti, ha una probabilità quasi doppia di andare incontro a una nuova frattura rispetto a chi non si era mai fratturato prima. Perciò, chiunque abbia subito una “frattura da minimo trauma” dopo i 50 anni dovrebbe sottoporsi alle indagini per valutare il rischio di osteoporosi e di fratture e dovrebbe essere sottoposto a una terapia farmacologica per prevenire ulteriori fratture.



Frutta e verdura fanno bene ai nostri cani e gatti?

Quando si parla di alimentazione sana per noi umani, frutta e verdura sono sempre in cima alla lista. Ma cosa succede se li mettiamo nella ciotola del nostro cane o del nostro gatto? Possono davvero far loro bene, oppure è meglio evitarli? La risposta non è così semplice, ma una cosa è certa: anche se cani e gatti sono carnivori e il loro intestino non è fatto per digerire al meglio le fibre vegetali, frutta e verdura; se scelte con attenzione, possono diventare un piccolo aiuto per la loro salute.

Perché le fibre sono importanti?

Le fibre contenute negli alimenti vegetali non servono a dare energia a cani e gatti, ma a far lavorare meglio l'intestino.

Non tutte però sono uguali:

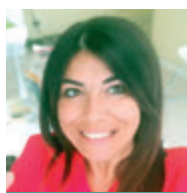
Fibra solubile: rallenta il transito del cibo, rende le feci più idratate e aiuta l'assorbimento di alcuni nutrienti. Può però provocare un po' di gas e gonfiore.

Fibra insolubile: accelera il passaggio del cibo e aumenta il volume delle feci. In più aiuta a "catturare" sostanze indesiderate nell'intestino. Se però è troppa, può ridurre l'assorbimento di vitamine e minerali. In poche parole, il segreto sta nell'equilibrio.

Quali frutti e verdure scegliere?

Ogni ortaggio e frutto ha caratteristiche diverse. Eccone alcuni esempi pratici:

- **Mela:** ottima fonte di fibra solubile (nella polpa), insolubile nella buccia.
- **Carota:** cruda è più ricca di fibra insolubile, cotta aumenta quella solubile.
- **Zucca, zucchine, finocchi, sedano:** generalmente ben tollerati.



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



“Cani e gatti sono carnivori e il loro intestino non è fatto per digerire al meglio le fibre vegetali, frutta e verdura; se scelte con attenzione, possono diventare un piccolo aiuto per la loro salute.”

- **Carciofi:** ricchi di fibra solubile.
- **Fagiolini:** soprattutto insolubile.

Quali da evitare?

- **Cavoli, verze e broccoli:** possono causare gonfiore e flatulenza;
- **pomodori, melanzane e peperoni:** a volte provocano vomito.
- **Da bandire assolutamente:** cipolla, aglio, uva e avocado, perché tossici per i nostri amici.

Quando le fibre diventano un aiuto in più

Le fibre non servono solo a regolarizzare l'intestino. In alcuni casi possono diventare un vero alleato della salute:

- **Nei cani con colite,** aumentare la fibra può ridurre i sintomi.
- **In caso di stitichezza,** aiuta a rendere le feci più morbide.
- **Nei soggetti diabetici,** la fibra solubile riduce i picchi di zuccheri dopo i pasti.

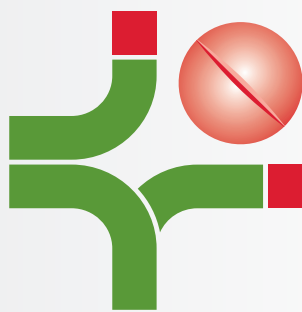
Come introdurle nella dieta

Se il tuo cane o gatto è sano, puoi tranquillamente proporgli frutta e verdura come piccoli snack o come complemento al pasto.

Qualche consiglio pratico:

- **Introduci un alimento per volta, in piccole dosi.**
- **Preferisci le verdure cotte e frullate, più facili da digerire.**
- **Osserva sempre la risposta del tuo pet: ogni animale è diverso!**

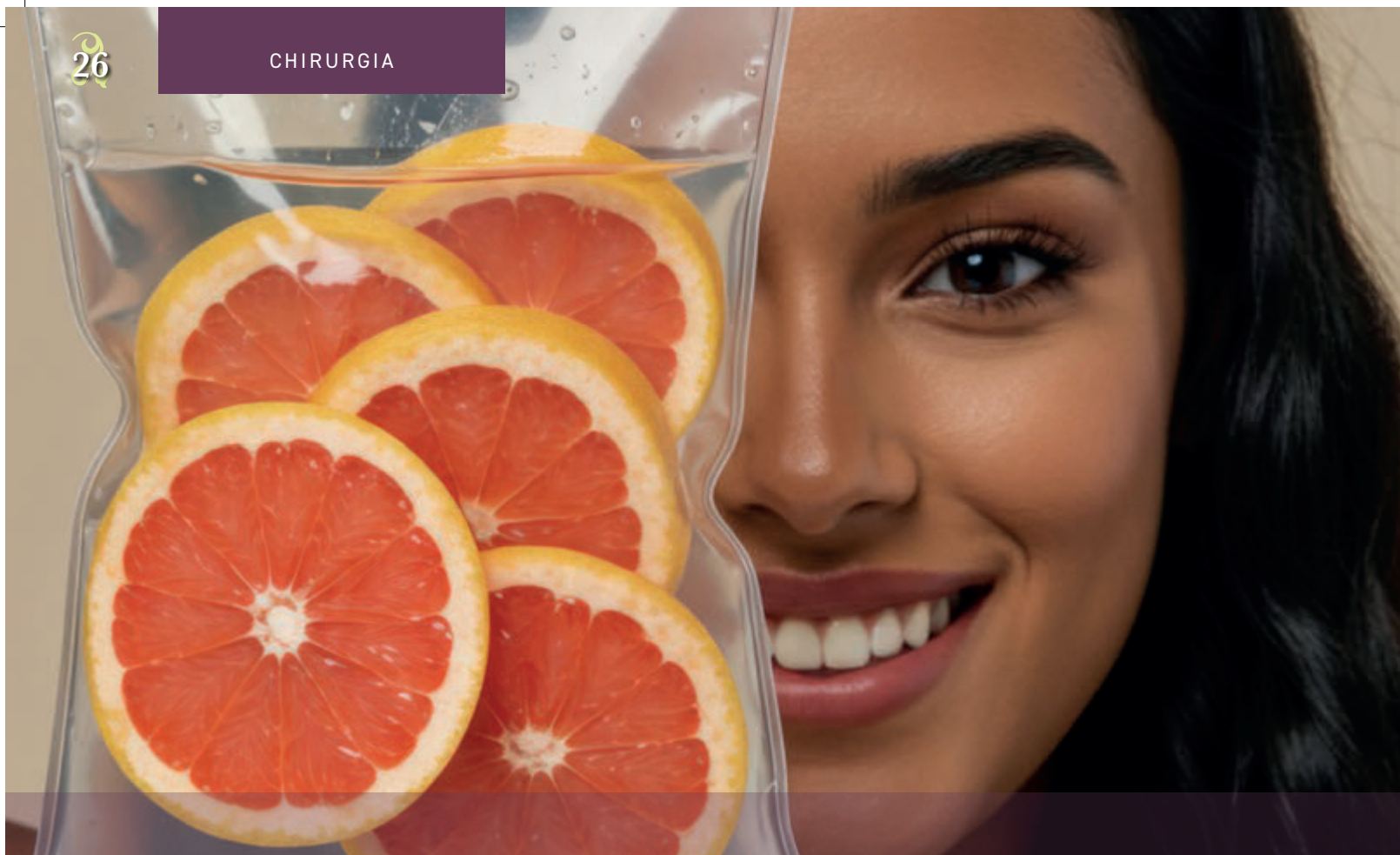
E se il tuo amico a quattro zampe ha una patologia o tende a essere “delicato di pancia”, prima di inserire frutta e verdura in modo regolare è sempre meglio chiedere consiglio a un veterinario esperto in nutrizione. In conclusione: sì alla frutta e alla verdura che possono essere un alleato prezioso anche per cani e gatti, ma vanno scelte con cura, introdotte gradualmente e adattate alle esigenze del singolo animale.



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



La terapia endovenosa (IV Therapy): la risposta innovativa alle infiammazioni latenti



dott. **Gomelya Valery**
Medico chirurgo

Sempre più persone lamentano sintomi persistenti e debilitanti come stanchezza cronica, insonnia, dolori muscolari diffusi, e difficoltà cognitive, spesso senza una causa chiara. Questo fenomeno purtroppo fin adesso non ha un inquadramento diagnostico. Dietro questi disturbi potrebbe nascondersi una condizione silenziosa ma insidiosa: l'infiammazione generalizzata latente o infiammazione cronica sistemica di bassa intensità. L'infiammazione cronica sistemica di basso grado (IC SBG) è una condizione subdola e spesso trascurata, proprio perché non rientra nei classici criteri diagnostici. Non si manifesta con sintomi acuti evidenti, ma agisce lentamente, logorando l'organismo nel tempo. La connessione tra infiammazione latente e sindromi multisistemici oggi è oggetto di crescente interesse scientifico. Alcuni ricercatori ipotizzano che alla base della sintomatologia possano essere espressioni diverse di una disregolazione neuro immunitaria indotta da diversi fattori nocivi, sostenuta in seguito da una reazione infiammatoria.

“La terapia endovenosa viene utilizzata in chiave rigenerativa e preventiva, soprattutto in pazienti con infiammazione cronica, intolleranza alimentare, stress ossidativo elevato, disfunzioni metaboliche, immunitarie e invecchiamento precoce”

Un terreno fertile per patologie

Questa reazione non è mai acuta, ma progressiva e sistematica, e può predisporre all'insorgenza delle condizioni patologiche come la sindrome metabolica, insulino-resistenza, diabete tipo 2, tumori, malattie autoimmuni, depressi, Invecchiamento precoce.

L'infiammazione che non fa rumore, ma non si spegne

L'infiammazione è una risposta naturale del corpo a lesioni o agenti patogeni. Ma quando questa risposta non si risolve, può diventare cronica e diffusa, anche senza sintomi evidenti. È come se il sistema immunitario restasse “in modalità di guerra”, consumando energie e alterando il funzionamento di organi e tessuti. Si tratta di uno stato infiammatorio cronico a bassa intensità associato a diverse patologie, spesso non rilevabile con i classici marker (come PCR o VES), ma che può influenzare il sistema immunitario e nervoso in modo sottile e persistente. Studi recenti suggeriscono che questa condizione possa essere alla base di sindromi come la fibromialgia e la stanchezza cronica, dove il corpo sembra “in allerta” anche in assenza di minacce reali.

Fattori scatenanti e di mantenimento

L'incremento notevole della condizione infiammatoria latente è stata registrata dopo il COVID, ma anche altre malattie virali e infezioni batteriche croniche possono mantenere uno stato infiammatorio sistemico. Tra i fattori mantenimento ci sono lo stress cronico, fattori alimentari ed ambientali. Lo stress può infatti amplificare la risposta infiammatoria e alterare il sistema nervoso autonomo, squilibri intestinali possono contribuire all'infiammazione sistemica.

Il ruolo dell'intestino e delle intolleranze alimentari

L'intestino nel nostro organismo rappresenta non solo una superficie di scambio delle sostanze ma anche una barriera difensiva. Quando la barriera intestinale si indebolisce o viene danneggiata dalle tossine dei microrganismi o sostanze nocive ambientali – condizione nota come “leaky gut” – proteine alimentari come il glutine (nei cereali) e la caseina (nel latte) possono attraversare la mucosa e attivare il sistema immunitario come una cascata infiammatoria che non si limita all'apparato digerente, ma coinvolge anche muscoli, cervello e sistema nervoso che si manifesta con i stessi sintomi generici come: stanchezza persistente o dopo lo sforzo, dolori muscolari simili alla fibromialgia, nebbia mentale (“brain fog”) malessere dopo sforzi fisici.

Condizione di intossicazione metabolica

Questa condizione può essere vista come una sorta di intossicazione metabolica silente, dove il corpo è costantemente esposto a micro-stimoli infiammatori che alterano l'equilibrio biochimico senza mai arrivare a una crisi acuta. Paralleli tra infiammazione cronica e intossicazione metabolica sono:

- **Accumulo di tossine endogene:** come nell'intossicazione, anche nell'infiammazione cronica si accumulano prodotti di scarto metabolico (es. radicali liberi, citochine pro-infiammatorie) che il corpo non riesce a smaltire efficacemente.
- **Disfunzione mitocondriale:** entrambi i processi compromettono la produzione energetica cellulare, generando stanchezza cronica e stress ossidativo.
- **Alterazione dell'omeostasi:** il sistema immunitario e ormonale resta in uno stato di allerta, come se fosse “avvelenato” da segnali distorti.

“La gestione delle infiammazioni richiede un approccio multidisciplinare e personalizzato.”

• **Ruolo del microbiota:** disbiosi intestinale è una fonte comune di endotossine che alimentano l'infiammazione e intossicano il sistema metabolico.

Verso una medicina integrata

Purtroppo in assenza di un inquadramento diagnostico non ci sono le cure predefinite per questo stato patologico. In questo caso la scienza si appoggia sempre di più alla medicina integrata come strumento importante nella cura e prevenzione delle malattie infiammatorie e autoimmuni. L'obiettivo non è solo “curare” ma riequilibrare: ridurre il carico infiammatorio, sostenere il sistema immunitario e migliorare la qualità della vita. La gestione dell'infiammazione latente richiede un approccio multidisciplinare: alimentazione, gestione dello stress, trattamento delle infezioni croniche. La chiave è la personalizzazione: ogni corpo risponde in modo diverso, e la medicina del futuro sarà sempre più su misura.

La soluzione innovativa: la fleboterapia con vitamine e terapia chelante

Questa terapia nasce per rimuovere metalli pesanti e tossine accumulate nell'organismo, oggi viene anche utilizzata in chiave rigenerativa e preventiva, soprattutto in pazienti con infiammazione cronica a bassa intensità, intolleranze alimentari multiple, stress ossidativo elevato, disfunzioni metaboliche, immunitarie e prevenzione dell'invecchiamento precoce.

Come funziona?

Recenti studi hanno dimostrato che il 90% delle persone hanno carenza di almeno una vitamina o minerale. L'idratazione e la correzione dei deficit vitaminici e di microelementi sono indispensabili per la nostra salute. Con fleboterapia detossinante-rigenerativa fluidi vitaminici vengono introdotti direttamente nel flusso sanguigno attraverso una flebo, bypassando completamente il sistema digestivo e favorendo il 100% dell'assorbimento dei nutrienti essenziali. Una sessione di terapia endovenosa dura circa 40 minuti. Potrai sentirne i benefici fin da subito. Non ci sono tempi di inattività dopo l'infusione e gli effetti di solito durano circa sette giorni o più. La terapia si basa sull'infusione endovenosa di questi componenti:

- **EDTA** (terapia chelante): lega e rimuove metalli tossici come piombo, mercurio, cadmio
- **Vitamine essenziali** (A, C, E, gruppo B): supportano il sistema immunitario e neutralizzano i radicali liberi
- **Minerali essenziali** (magnesio, zinco, selenio): riequilibrano il metabolismo dei microelementi
- **Glutathione**, potente antiossidante naturale che protegge le cellule dallo stress ossidativo, favorisce la detossificazione dell'organismo, rafforza il sistema immunitario e rigenera altri antiossidanti come la vitamina C e la vitamina E.

È uno strumento terapeutico importante nel trattamento delle numerose condizioni di intossicazione metabolica, nella infiammazione di bassa intensità e contro vari stati degenerativi, in particolare del sistema nervoso e contro l'invecchiamento precoce. 🌱



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



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

Olio di cumino nero: aiuto naturale in autunno



Petra Foltynova
Titolare ARTEP
Sforzacosta

Con l'arrivo dell'autunno il nostro corpo deve adattarsi a giornate più brevi, temperature più fresche e umidità crescente. Tutto questo può tradursi in un abbassamento delle difese immunitarie, stanchezza, e una maggiore predisposizione ai disturbi stagionali come raffreddore, mal di gola e dolori articolari. In questo contesto, l'olio di cumino nero – ottenuto dai semi della *Nigella sativa* e conosciuto da secoli come “oro dei faraoni” – rappresenta un sostegno naturale di grande valore.

La sua composizione è particolarmente interessante: contiene acidi grassi essenziali (omega-3, omega-6 e omega-9), vitamine, minerali e soprattutto il timochinone, un composto bioattivo che conferisce all'olio un forte potere antiossidante e antinfiammatorio. Queste caratteristiche lo rendono utile non solo per potenziare le difese dell'organismo, ma anche per proteggere le cellule dallo stress ossidativo, un fenomeno che si intensifica nei cambi di stagione.

L'olio di cumino nero è apprezzato per la sua capacità di rafforzare il sistema immunitario, aiutando il corpo a contrastare in modo più efficace virus e batteri tipici dei mesi freddi. Grazie alla sua azione antinfiammatoria, può dare sollievo a chi soffre di disturbi respiratori cronici, asma lieve o dolori articolari che peggiorano con l'umidità. Le sue proprietà antimicrobiche e antifungine ne fanno anche un alleato nella prevenzione delle piccole infezioni che si manifestano con più frequenza in autunno.

Ma i benefici non si fermano qui: l'olio di cumino nero favorisce la digestione, riducendo gonfiore e crampi, e contribuisce a mantenere una sensazione di energia e vitalità, contrastando la tipica fiacchezza che accompagna i cambi di stagione. In ambito cosmetico, il suo utilizzo regolare nutre la pelle secca e irritata dal freddo, calma arrossamenti e sostiene la salute dei capelli, che in autunno tendono a cadere e indebolirsi.

Per quanto riguarda le forme disponibili, l'olio di cumino nero in bottiglia come olio è la forma che si rende più biodisponibile e quindi facilmente assorbibile dall'organismo: assumendone uno o due cucchiaini a stomaco vuoto gli effetti sono tangibili.

Questo antico rimedio è sempre attuale, con le sue proprietà salutistiche che si rivela particolarmente prezioso nella stagione autunnale, proprio quando il nostro organismo ha più che mai bisogno di supporto naturale per affrontare i mesi freddi con energia e benessere. 🌿



Elixir

Periodico di informazione sanitaria

Registrazione

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

www.elixyr.it - Seguici su 

Anno XI numero 46

Ottobre 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

Alessio De Benedictis

Eleonora Campoli

Massimiliano Prenna

Moreno Marcucci

Cristiano Maria Francucci

Laura Mancinelli

Gomelya Valery

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



Since 2008

BEST OF TEA



GREEN TEA	BLACK TEA
Matcha Tea	Darjeeling Tea
Sencha Tea	Assam Tea
Bancha Tea	Pu Erh Tea
Kukicha Tea	Oolong Tea

Borgo Sforzacosta 98 - Macerata

380.3508516



Tè - Tisane - Caffè Articoli da regalo Bomboniere

Borgo Sforzacosta 98
Sforzacosta di Macerata
tel. 380 3508516

Orari di apertura:
Da martedì a giovedì 17 - 19,30
Venerdì 9,30 - 12,30 / 17 - 19,30

www.artepe.it

IN VIA VELLUTI 108

A PIEDIRIPA DI MACERATA

ex Fisiosport Medical Center



Fenice
Polispecialistica

-10%

**SCONTO ETICO SU
TUTTA LA DIAGNOSTICA**

Valido fino al 31/12/2025



**RISONANZA
MAGNETICA APERTA**



TAC

**ECOGRAFO
DIGITALE**



**RX
DIGITALE**



PRENOTA QUI



Telefono
0733 281734

WhatsApp
375 5230826



www.fenicepolispecialistica.it

**+ Salute
+ Prevenzione**