

copia omaggio

Eliscyr

Benessere come stile di vita



IN QUESTO NUMERO

Il sorriso del futuro

L'Ossigeno-Ozono Terapia

La spalla congelata

Gatto: Essere Senziente

Fisioterapia Strumentale

Riaccendere la presenza dell'altro ai tempi di Internet

Idrocolonterapia

I benefici della riabilitazione in acqua

La terapia iniettiva locale

L'ambulatorio di stimolazione magnetica transcranica

Le Tisane Depurative

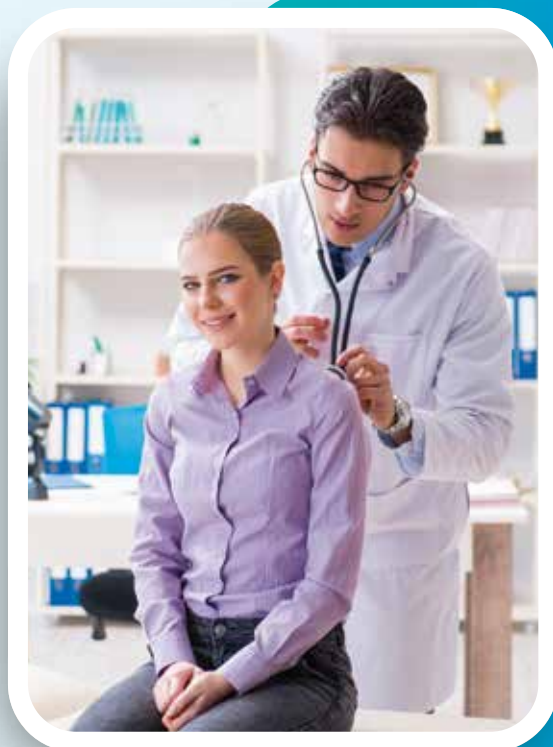
IN VIA VELLUTI 108
A PIEDIRIPA DI MACERATA
ex Fisiosport Medical Center



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

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

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



La medicina moderna: curare la persona, non solo la malattia

Cari lettori in questo numero di Elixyr abbiamo scelto di porre al centro una riflessione che riteniamo fondamentale: quale direzione sta prendendo la medicina moderna e quale dovrebbe essere, oggi, il suo vero obiettivo? Per troppo tempo la medicina è stata percepita, e talvolta praticata, come una risposta frammentata ai singoli problemi. Un sintomo, una

diagnosi, una terapia. Un percorso spesso necessario, ma non sempre sufficiente. Oggi, più che mai, emerge con forza l'esigenza di un cambio di prospettiva: passare da una medicina focalizzata esclusivamente sulla malattia a una medicina capace di considerare l'individuo nella sua interezza.

Parliamo di un approccio olistico, che non significa rinunciare al rigore scientifico o alle tecnologie avanzate – al contrario. Significa integrare competenze, specializzazioni e strumenti diagnostici in una visione più ampia, dove il paziente non è un insieme di organi o di referti, ma una persona con una storia, uno stile di vita, fragilità e risorse proprie. La medicina moderna dispone oggi di mezzi straordinari: diagnostica sempre più precisa, intelligenza artificiale, terapie mirate, percorsi personalizzati. Tuttavia, il vero salto di qualità non risiede solo nell'innovazione tecnologica, ma nella capacità di utilizzarla per costruire percorsi di cura che siano realmente centrati sulla persona. Questo implica ascolto, collaborazione multidisciplinare e continuità assistenziale.

Accanto alla cura, emerge con forza il tema della prevenzione. In un contesto sociale in cui le malattie croniche e i fattori di rischio legati agli stili di vita sono in costante aumento, prevenire non è più una scelta opzionale: è una responsabilità condivisa. La prevenzione significa educazione alla salute, diagnosi precoce, monitoraggio costante e consapevolezza. Significa aiutare le persone a mantenere il proprio equilibrio prima che si manifesti il problema. In questa visione, il ruolo delle strutture sanitarie evolve profondamente. Non più soltanto luoghi dove ci si reca quando qualcosa non va, ma punti di riferimento capaci di accompagnare il paziente lungo tutto il percorso di salute, dalla prevenzione alla diagnosi, dalla terapia al recupero funzionale.

Con questo numero di Elixyr vogliamo contribuire a diffondere una cultura sanitaria più moderna, più umana e più integrata. Una medicina che sappia coniugare scienza e attenzione alla persona, tecnologia e relazione, cura e prevenzione. Perché il futuro della salute non è fatto di singoli interventi isolati, ma di una visione complessiva che metta davvero al centro l'individuo. È questa la sfida della medicina contemporanea. Ed è anche la direzione verso cui, insieme, vogliamo guardare.

Alberto Gagliardi

- 4** Il sorriso del futuro
- 6** L'Ossigeno-Ozono Terapia
- 8** La spalla congelata
- 10** Gatto: Essere Senziente
- 12** Fisioterapia Strumentale: una guida semplice per capire come funziona davvero
- 14** Riaccendere la presenza dell'altro ai tempi di Internet
- 19** Pillole di salute
- 20** Idrocolonterapia: tecnica curativa e diagnostica
- 22** I benefici della riabilitazione in acqua
- 26** La terapia iniettiva locale per l'atrofia vaginale
- 28** L'ambulatorio di stimolazione magnetica transcranica
- 30** Le Tisane Depurative



biogreen
negozi biologico

biogreen.bastarelli@tiscali.it

Via Salvo d'Acquisto, 22/A
63900 FERMO

Tel/fax 0734 610938

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

Tel/fax 0734 677411



**Il sorriso
del futuro**



dott.ssa **Federica De Benedictis**
Odontoiatra, specialista in ortodonzia

N

egli ultimi anni il mondo dell'odontoiatra come pure il modo di allineare i denti ha vissuto una vera e propria rivoluzione silenziosa. Addio ai fili metallici e ai sorrisi "ferrati", oggi la parola d'ordine è l'invisibilità. L'ortodonzia oggi non è solo estetica, è salute biomeccanica resa invisibile. L'ortodonzia moderna non è più solo una questione per bambini e adolescenti. Grazie agli allineatori trasparenti, sempre più adulti decidono di intraprendere un percorso di cura che un tempo avrebbero scartato per timore del disagio estetico. E nonostante molti pazienti sono curiosi, ma ancora un po' scettici, si cerca l'armonia nel loro sorriso.

I vantaggi concreti della tecnica ortodontica con allineatori rispetto ai metodi tradizionali

I vantaggi sono molteplici e toccano diversi aspetti della vita quotidiana del paziente. Se dovessi riassumerli, punterei su quattro pilastri fondamentali:

- **Estetica e Discrezione:** È il vantaggio più evidente. Essendo mascherine in polimero trasparente, sono quasi invisibili a occhio nudo. Questo permette di affrontare il trattamento senza l'imbarazzo sociale spesso legato all'apparecchio metallico.
- **Igiene Orale Superiore:** A differenza dell'apparecchio fisso, gli allineatori sono rimovibili. Questo significa che il paziente può lavarsi i denti e passare il filo interdentale senza ostacoli, riducendo drasticamente il rischio di carie o gengiviti durante il trattamento.
- **Comfort e Assenza di Emergenze:** Non essendoci fili metallici o attacchi che possono staccarsi o pungere le guance, il comfort è altissimo. Inoltre, le visite di controllo sono generalmente più brevi e meno invasive.
- **Prevedibilità grazie al Digitale:** Prima ancora di iniziare, grazie a uno scanner intraorale e a un software di pianificazione 3D, posso mostrare al paziente una simulazione del risultato finale. Sappiamo esattamente dove andremo ad arrivare."

“Addio ai fili metallici e ai sorrisi “ferrati”, oggi la parola d’ordine è l’invisibilità”

L'impegno concreto del paziente adulto con allineatori trasparenti

Come cambia la giornata tipo di chi sceglie questo percorso? Questa è una domanda fondamentale, perché il successo del trattamento dipende da un gioco di squadra tra medico e paziente. Il primo fattore è la costanza: gli allineatori devono essere indossati per circa 22 ore al giorno. Vanno rimossi solo per mangiare e per lavarsi i denti. Questo è il grande vantaggio della libertà, ma richiede disciplina: se la mascherina resta nella scatolina invece che in bocca, i denti non si muovono!

Un altro aspetto interessante è la gestione dei pasti. Non ci sono restrizioni alimentari; a differenza dell'apparecchio fisso, dove bisogna evitare cibi troppo duri o appiccicosi per non rompere i bracket, con gli allineatori si può mangiare di tutto. Basta toglierli, godersi il pasto, lavarsi i denti e reinserirli. Infine, c'è la semplicità dei controlli. Spesso le visite in studio sono meno frequenti rispetto all'ortodonzia tradizionale, il che rende questa tecnica perfetta per chi ha un'agenda lavorativa o di studio molto fitta. Dico sempre ai miei pazienti: l'allineatore è uno strumento potentissimo e tecnologicamente avanzato, ma il motore che lo fa funzionare è la vostra motivazione.



L'Ossigeno-Ozono Terapia

L'

ossigeno-ozono terapia non è più una pratica di nicchia, ma una realtà clinica consolidata che sta rivoluzionando l'approccio a numerose patologie, in particolare quelle del sistema muscolo-scheletrico. Sostenuta da solide prove scientifiche, corsi universitari e una crescente approvazione istituzionale, questa metodica si pone oggi come un'alternativa efficace e sicura a interventi ben più invasivi.

L'ozono (O_3) è una forma instabile dell'ossigeno. Quando introdotto nel corpo in concentrazioni controllate, scatena una cascata di reazioni biochimiche positive, la cui **azione antinfiammatoria e analgesica**: modula le citochine (riducendo quelle pro-infiammatorie e aumentando quelle anti-infiammatorie) e favorisce il rilascio di endorfine. Non si può dimenticare un miglioramento del microcircolo: ottimizza il legame tra ossigeno e globuli rossi, aumentando l'apporto di ossigeno ai tessuti periferici e favorendo la rigenerazione. Ma c'è anche l'**effetto lipolitico**: è in grado di scindere gli acidi grassi a catena lunga, utile sia in patologia che in medicina estetica (cellulite) e per finire l'**azione antisettica**: È un potente battericida, fungicida e virostatico, capace di distruggere le membrane dei patogeni.

Il campo d'azione principale è il trattamento dell'ernia del disco. In circa l'85-90% dei casi, l'ozonoterapia può evitare il ricorso al bisturi. La miscela di O_2 e O_3 agisce disidratando il nucleo polposo dell'ernia, riducendone il volume e risolvendo il conflitto con la radice nervosa. Oltre alla colonna vertebrale, la terapia è efficace per artropatie degenerative (artrosi); sindrome del tunnel carpale e fasciti plantari, per patologie reumatiche come l'artrite reumatoide e la fibromialgia, dove l'azione immunomodulante dell'ozono offre benefici sistemici.

Per il fisiatra l'ozono è un "alleato preparatorio"

Spesso, l'ozono sostituisce l'uso di farmaci antinfiammatori (FANS) e cortisonici, evitando gli effetti collaterali sistemici su stomaco, fegato e reni, un vantaggio enorme per i pazienti anziani o polipatologici. La versatilità della terapia deriva dalle diverse modalità di applicazione previste dai protocolli SIOT, ovvero le infiltrazioni (Intramuscolari, Intra-articolari, Sottocutanee): le più comuni per problemi ortopedici locali. L'ossigeno-ozono terapia è considerata una delle metodiche più sicure in medicina, con rischi minimi se eseguita correttamente.

La ricerca non si ferma. Sono in corso studi promettenti sull'efficacia dell'ozono nella medicina rigenerativa e persino nelle malattie neurodegenerative come l'Alzheimer. L'auspicio degli esperti è una sempre maggiore diffusione nelle strutture pubbliche e ospedaliere, affinché questa risorsa "naturale" (poiché l'ozono è prodotto anche dai nostri globuli bianchi per difenderci) diventi uno standard di cura accessibile a tutti, riducendo l'impatto della farmacologia tradizionale e della chirurgia invasiva.



dott. **Michel Mallard**
Medico chirurgo

“Il campo d'azione principale è il trattamento dell'ernia del disco. In circa l'85-90% dei casi, l'ozonoterapia può evitare il ricorso al bisturi”



La spalla congelata



Conosciuta anche come “capsulite adesiva”, non ha niente a che vedere con il freddo e il congelamento. La spalla congelata è semplicemente l’infiammazione della capsula articolare che ne limita la mobilità in maniera progressiva, oltre ad essere dolorosa, impedisce al paziente anche il più semplice dei movimenti. All’interno della capsula troviamo il liquido sinoviale, fondamentale per lubrificare le articolazioni, e i legamenti che la stabilizzano. In caso di infiammazioni, questi tessuti diventano più spessi, per poi “attaccarsi” fra loro, riducendo la funzionalità della spalla, che di conseguenza si blocca e si irrigidisce, proprio come se fosse arrugginita. Il dolore si avverte se il movimento è fatto sia in autonomia, che con l’aiuto del medico o fisioterapista; inoltre tende a peggiorare se non si pone rimedio.

Le cause possono essere di differenti tipi, anche se talvolta la malattia compare senza spiegazioni apparenti. Può ad esempio dipendere da una immobilità troppo lunga, magari in seguito a ricovero in ospedale, o più semplicemente da un trauma, o una frattura. Certamente più la spalla resta ferma maggiore è il rischio di ritrovarsi con la capsulite adesiva.

Attenzione anche alle malattie metaboliche come il diabete, in grado di provocare uno stato di infiammazione generale, il morbo di Parkinson e le malattie cardiache. Ma se il perché del problema non è ancora molto chiaro, lo è il fatto che questa malattia colpisce più le donne che gli uomini, e in modo particolare quelle tra i 40 e i 60 anni.

Anche in questo caso ci sono fattori che danno riscontro a ipotesi, come quella di portare le borse della spesa, tenendo il braccio a 90 gradi.

In questa situazione la figura del fisioterapista gioca un ruolo essenziale con l’obiettivo di ridurre il dolore e ripristinare la mobilità.

Accanto alla terapia manuale, agli esercizi di stretching e rinforzo muscolare, il medico può anche prescrivere ultrasuoni, tecarterapia, o altre terapie per consentire al paziente di ritornare regolarmente alle proprie attività quotidiane.



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

StAros pharma



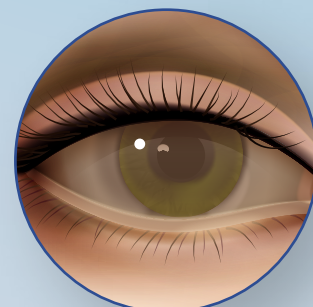
16 Garze

Igiene e Cura
Periocularare,
Lubrificante e
Lenitivo



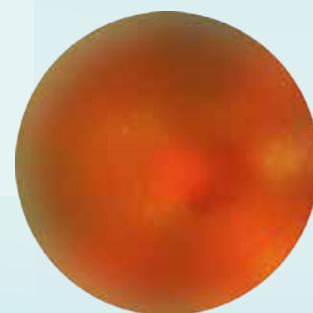
Soluzione
oftalmica
8 ml

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



Gatto: Essere Senziente

Gli animali sono esseri senzienti, dotati di sensi e sensibilità, e anche loro provano piacere e dolore. Se ad esempio un animale venisse sgridato o lasciato solo per tanto tempo, potrebbe diventare triste e addirittura piangere. Viceversa, in caso gli venissero donate tante attenzioni, il suo scodinzolio ci dimostrerebbe la sua gioia. Questo ci indica che anche i gatti sono capaci di rispondere in maniera spontanea a un determinato stimolo o situazione, esprimendo una certa emozione o sentimento.

Le emozioni primarie e secondarie dei mici

A volte i mici possono sembrare freddi, distaccati e indifferenti, ciò non vuol dire che non provino emozioni. Sono felini che reagiscono in base al contesto e dunque agiscono in maniera immediata. Imparando dalle loro esperienze, sanno ad esempio determinare una situazione di pericolo o una rispettivamente più tranquilla. I mici sviluppano due tipi di emozioni: primarie e secondarie. Le emozioni primarie dipendono dall'istinto di sopravvivenza dell'animale e sono: narcisismo, amore, appagamento, attaccamento, gelosia, paura, rabbia, curiosità e giocosità. Le emozioni secondarie, viceversa, dipendono dalle esperienze già vissute dal gatto.



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



“**I gatti amano qualche coccola sotto al mento e dietro i baffi, si tratta delle aree del corpo tra le più apprezzate per un’energica carezza. Provare per credere! ,,**

Punti da accarezzare e quelli da evitare

Questa piccola guida sulla mappa delle regioni in e out del gatto sicuramente vi sarà d’aiuto per le prossime carezze.

Fatte le dovute eccezioni, i gatti abbiamo una vera e propria mappa delle zone del corpo da poter seguire che indica i punti migliori da grattare e accarezzare e quali evitare assolutamente onde rischiare graffi o morsi.

La base della coda

Il web è pieno di video di gatti che vanno in estasi quando qualcuno li gratta sul dorso, poco prima dell’inizio della coda. Si tratta di uno dei posti più apprezzati che vi garantirà un adeguato numero di miagolii e fusa di apprezzamento.

Dietro le orecchie

Sembra proprio che fluffy ami qualche grattatina alla base delle orecchie. Si tratta di uno dei punti dove si concentrano le ghiandole odorifere, le regioni del corpo che solitamente sono le più apprezzate dai nostri amici pelosetti.

Sotto il mento e dietro i baffi

Con quei loro visini rotondi e pelosetti, i gatti amano qualche coccola sotto al mento e dietro i baffi, si tratta delle aree del corpo tra le più apprezzate per un’energica carezza. Provare per credere!

E la pancia?

Se volete mettere alla prova la pazienza del vostro gatto e testare i suoi artigli allora la pancia è il posto che fa per voi. Seppur con delle eccezioni, la maggior parte dei gatti reagisce male quando cerchiamo di accarezzare o grattare questo punto; così succede che se un attimo prima il gatto sembrava tranquillo e felice, due secondi dopo ci griffa per manifestare il suo disappunto. Questa zona è senza dubbio da evitare. Questi sono solo alcuni suggerimenti che vale la pena tenere a mente prima di addentrarci nel meraviglioso mondo delle coccole feline e, se saremo stati bravi, verremo ricompensati con una bella dose di fusa. 



Fisioterapia Strumentale: una guida semplice per capire come funziona davvero

Molte persone pensano che la fisioterapia sia solo “massaggi ed esercizi”. In realtà, gli strumenti servono a creare condizioni biologiche favorevoli alla guarigione, un po' come fertilizzare il terreno per avere una raccolta generosa.

La fisioterapia strumentale utilizza forme di energia già presenti in natura – calore, freddo, onde meccaniche, correnti elettriche, campi magnetici, luce – per modulare i processi biologici dei tessuti.

Ogni energia fisica genera uno stimolo specifico che viene percepito da cellule, tessuti e matrice extracellulare. In altre parole, lo strumento non “fa il lavoro”, ma induce la cellula a farlo meglio.

L'obiettivo non è “sostituire” la fisiologia, ma amplificarla, orientandola verso una riparazione più efficiente e riducendo la necessità e dipendenza dai farmaci. L'infiammazione è fisiologica, ma se persiste diventa distruttiva. Le energie fisiche naturali agiscono come “regolatori”.

Gli effetti di queste energie sono: riduzione dell'edema e modulazione dell'infiammazione (inversione della fase infiammatoria in riparatoria), aumento del microcircolo (miglioramento del trofismo tissutale), incremento del metabolismo cellulare (riparazione del tessuto danneggiato), stimolo alla sintesi di collagene (riorganizzazione della matrice del tessuto connettivo).

Nessuna terapia strumentale è in grado di risolvere un problema clinico da sola

Questo perché il corpo non risponde a un singolo stimolo in modo sufficiente. Il nostro organismo è complesso: per guarire ha bisogno di una serie di segnali coordinati e coerenti, non di un input isolato.

La vera forza guaritrice delle energie fisiche sta nell'essere integrati in un percorso personalizzato che include una giusta combinazione adatta a un concreto problema clinico.



dott. **Gomelya Valery**
Fisioterapista e massofisioterapista



“Il corpo non risponde a stimoli generici: risponde a stimoli mirati, calibrati e coerenti con la sua condizione attuale”

Perché la combinazione delle energie richiede una valutazione diagnostica e un protocollo personalizzato?

Una combinazione efficace di energie fisiche non nasce dal caso. Non basta “fare un po' di Tecar”, “aggiungere il laser” o “provare le onde d'urto”. Per ottenere una risposta biologica adeguata a un problema concreto, serve un percorso molto più preciso. Il corpo non risponde a stimoli generici: risponde a stimoli mirati, calibrati e coerenti con la sua condizione attuale.

Il protocollo terapeutico personalizzato: la “ricetta” giusta per ogni problema

Per primo è necessaria una valutazione diagnostica: capire cosa sta succedendo davvero. Senza questa analisi, la terapia rischia di essere casuale. Con questa analisi, invece, ogni energia viene scelta perché ha un senso fisiologico preciso. Solo così il corpo riceve lo stimolo giusto per guarire davvero.

Il management durante tutto il percorso: adattare, correggere, ottimizzare

Il management terapeutico è ciò che trasforma un protocollo terapeutico in un percorso di guarigione. Senza gestione, la terapia è statica. Con gestione, la terapia diventa dinamica, intelligente e realmente efficace. La fisioterapia moderna non è “una macchina che fa qualcosa”. È un processo clinico che richiede: diagnosi, personalizzazione con combinazione delle energie adatta al caso, gestione continua. Solo così il corpo riceve lo stimolo giusto per guarire davvero.

Quali vantaggi possiamo ottenere?

Agire nelle fasi acute. Nelle fasi acute, il management permette di: scegliere energie che riducono rapidamente dolore e edema, proteggere i tessuti senza sovraccaricarli, evitare peggioramenti o compensi, accelerare il passaggio alla fase successiva.

Il vantaggio è semplice: si interviene subito, nel modo giusto, evitando che un problema acuto diventi cronico.

Mantenimento: stabilizzare i risultati nel lungo periodo. È la differenza tra “stare bene per un mese” o “stare bene per anni”.

Dopo aver risolto un problema, il corpo ha bisogno di consolidare la guarigione. Il management permette di programmare sedute periodiche per mantenere il risultato nel tempo.

Agire nelle fasi croniche: Il vero valore del management emerge nelle condizioni croniche, dove il corpo non risponde più agli stimoli deboli, ha perso la capacità di auto-ripararsi, vive in uno stato di infiammazione persistente “a bassa intensità”.

Qui la combinazione delle energie fisiche, modulata nel tempo, permette di riattivare la vascolarizzazione, stimolare la rigenerazione, rompere il ciclo del dolore, recuperare funzione e mobilità.

Prevenzione: mantenere i tessuti in uno stato biologico favorevole.

Il corpo non guarisce una volta per tutte. Ha bisogno di essere mantenuto, come una macchina che richiede controlli periodici. La prevenzione è fondamentale per prevenire recidive, mantenere la qualità dei tessuti, ridurre rigidità e sovraccarichi, intervenire prima che il dolore ritorni, sostenere chi ha lavori o sport ad alto impatto. È un approccio che non aspetta il problema, ma lo anticipa.

La vera cura, dunque, non è una singola azione, ma l'intero percorso che accompagna il corpo verso la salute e benessere globale.



Riaccendere la presenza dell'altro ai tempi di Internet

P

iù che divieti al bambino sono importanti la presenza fisica, l'attenzione e l'ascolto. Demonizzare internet serve a poco, anche perché l'iperconnessione oggi riguarda tutti. E l'idea di staccare la spina solo ai ragazzi rischia di accendere un conflitto infinito senza fine e che si autoalimenta. Perché il punto centrale non è fare la guerra, ma capire cosa c'è davvero dietro lo schermo: prima di tutto un bambino, un adolescente, che ha bisogno di sentirsi amato e di stare al centro dell'attenzione. Ma non una persona alla ricerca di un'attenzione distratta, bensì presenza vera. Aiutare i ragazzi a disconnettersi significa dunque non togliere il telefono, bensì esserci. Stabilire poche regole chiare e coerenti, comunicarle con cura e non punizione, è l'asse portante di ogni processo educativo.

Fondamentale poi è sempre l'esempio, perché è difficile chiedere ai figli di limitare l'uso di internet, se i genitori sono i primi ad esserne intrappolati. Un dato: il 64% dei genitori, quando un figlio esprime un bisogno mentre l'adulto è davanti allo schermo, risponde "un attimo".

I ragazzi non diventano dunque dipendenti dal telefono perché lo vogliono, ma perché cercano un rapporto che non trovano. E spessissimo dove non trovano risposte, si infilano lì. Ricordiamo, inoltre, che 7 adolescenti su 10 dichiarano di avere un forte bisogno di sentirsi ascoltati davvero, e per più di 1 su 5 questa esigenza è costante. Ancora, quasi 2 ragazzi su 3 vorrebbero più carezze emotive e non sorprende che quasi 7 su 10 ammettono di fare fatica a parlare apertamente delle proprie emozioni, come se il dialogo autentico fosse diventato un terreno rischioso, carico di troppe aspettative e giudizi. E dove i genitori faticano ad arrivare, arriva sempre più spesso l'intelligenza artificiale con i chatbot. Quasi 1 ragazzo su 2 ha già utilizzato sistemi di IA generativa per parlare delle proprie emozioni e per 1 su 10 è oramai una routine. Il 66% dice di "ascoltare senza giudicare", il 64% dice di sentirsi compreso e più della metà dice di considerare l'intelligenza artificiale un aiuto al pari di un amico, nei momenti emotivamente difficili.

La carezza è il primo gesto di riconoscimento dell'altro, e non può essere digitale, deve essere reale. Non serve dunque spegnere il wi-fi per risolvere il problema, ma riaccendere la presenza dell'adulto.

Gli esperti dell'ospedale pediatrico "Bambin Gesù" ricordano che il regalo più grande non è quello tecnologico, ma relazionale. Giocare insieme aiuta lo sviluppo emotivo, cognitivo e sociale, e riduce il ricorso agli schermi come sostituto della presenza adulta. E non servono giochi poi così tanto costosi, sono sufficienti carte, costruzioni, libri illustrati, materiali creativi. E come per magia, la presenza dell'altro si riaccende davvero!



dott. **Moreno Marcucci**
Psichiatra e Psicoterapeuta



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

[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

CONVENZIONE SSN

Pillole di salute



Paola Pieroni
Copywriter

Farmaci Polverizzati

È abitudine tritare o spezzare circa la metà della capsula, oppure mescolarle a cibi e bevande per facilitarne la deglutizione. Ma questa inappropriattezza nella somministrazione può comportare rischi di interazione e minor effetto, soprattutto nella fascia anziani over 80 che in media assumono 8 farmaci al giorno. Per alcune molecole, al contrario, come nel caso di più antipsicotici associati tra loro, si può arrivare anche all'effetto avverso. Altre volte invece come l'aspirina associata ad antidepressivi, non si crea interferenza.

La genitorialità e la riattivazione degli schemi relazionali

Con la genitorialità il soggetto adulto, nel prendersi cura in maniera totale del figlio, riattiva le proprie "relazioni interne". Avere la capacità di riflettere dei propri schemi interni ci permette di rompere la catena intergenerazionale di quelli disfunzionali e non replicarli ai figli. La relazione genitoriale è poi in costante divenire, cioè il genitore è "molti" genitori per ciascun figlio nelle diverse fasi evolutive. Ad esempio nei primi 5-6 mesi la madre è un' unica unità con il bambino, poi inizia lo svezzamento e si interrompe la relazione simbiotica che può trovare terreno fertile anche inaspettatamente per le ostinazioni. La relazione tra le parti deve dunque ristrutturarsi per accogliere le nuove capacità emergenti del figlio ed archiviare le fasi precedenti.

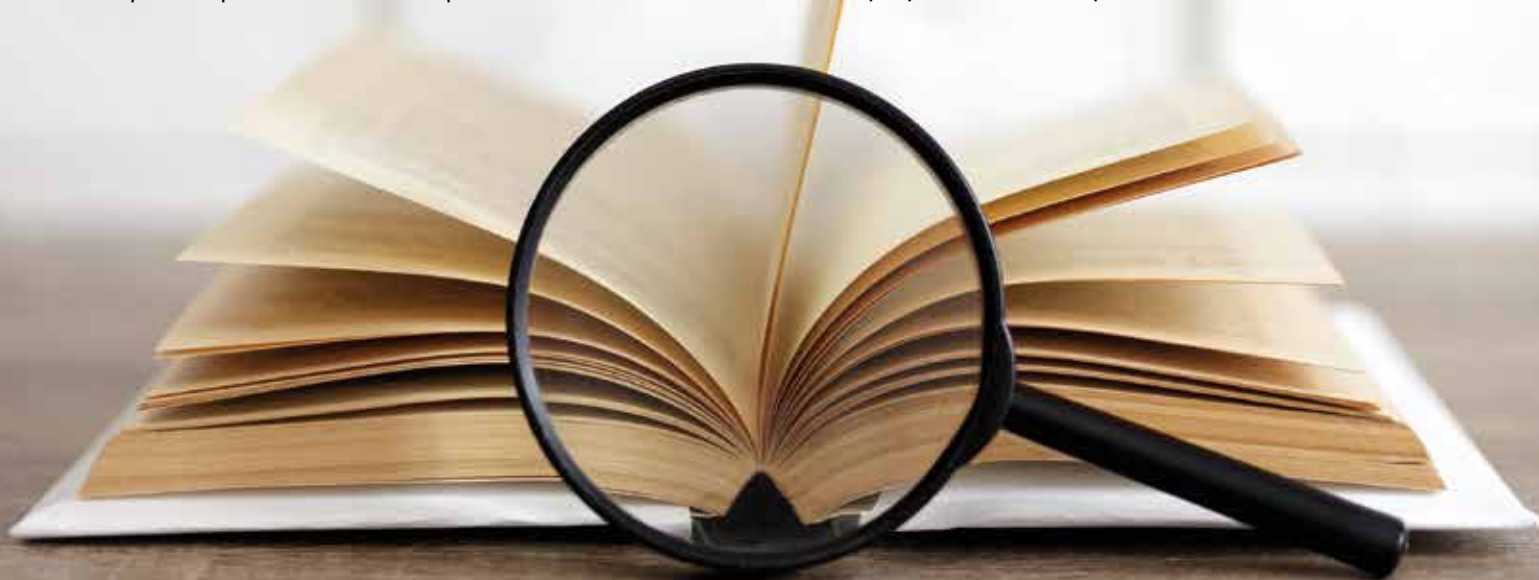
Il Plasma e le Donazioni

Nel nostro paese il plasma donato non è ancora sufficiente a coprire il fabbisogno dei pazienti italiani. Nonostante si riscontra una lieve crescita della platea dei donatori, il sistema sanitario è costretto a reperire una quota importante di farmaci plasmaderivati sul merca-

to internazionale. Il sangue intero una volta prelevato, viene separato in componenti di globuli rossi, piastrine e plasma, ognuno con funzioni specifiche diverse. La condizione ideale perché il sangue mantenga intatte le sue emocomponenti è che sia lavorato tra le sei e le diciotto ore dalla raccolta, con personale e macchinari adatti. Le destinazioni terapeutiche coprono una vasta gamma di condizioni cliniche, tra cui gravi emorragie per incidenti e interventi chirurgici, anemia e piastrinopenia dovute al trattamento chemioterapeutico, tumori, leucemie, anemie croniche e i campi di applicazione nelle malattie rare e ultra-rare. L'Italia per diventare completamente autonoma con le scorte di sangue, deve dunque continuare a impegnarsi.

Le disavventura della verità

Nell'ultimo libro di Umberto Galimberti "Le Disavventure della Verità" (Feltrinelli - vincitore del premio nazionale di letteratura Grazia Deledda 2025, nella sezione saggistica) il filosofo e psicoanalista, indaga sul tema della verità, in un mondo dominato dalla tecnica, e sempre più in crisi a livello globale. Un'era in cui l'uomo, convinto di controllare tutto, oramai non è più padrone di niente. Perché oggi a comandare sono sempre più esclusivamente la tecnologia e la produttività, e si definisce vero solo ciò che funziona, e la verità è sempre più in balia del potere e dei padroni del mondo, diventando pretesto per guerre e conflitti senza fine. Questo contesto rende tutti più fragili e in preda a continue disillusioni. Come scriveva l'allievo di Heidegger "nell'età della tecnica non bisogna provare qualche cosa per far funzionare il sistema, nella logica dell'apparato quello che tu sei, non conta niente". L'individuo rischia così di perdere la propria dimensione più individuale e autentica.



Idrocolonterapia: tecnica curativa e diagnostica

L'

idrocolonterapia rappresenta ad oggi lo sviluppo più valido, più tecnologico degli antiquati clisteri fastidiosi, una versione raffinata e rispettosa del corpo, per niente traumatizzante e sicuramente più efficace.

Questa tecnica curativa e diagnostica ha sostituito le tradizionali irrigazioni massicce e alla cieca del passato, con un vero e proprio ciclo di lavaggi più profondi; l'antico clistere, finalmente, è diventato innocuo e completo, curativo e rilassante al tempo stesso. Con il lavaggio della parte dell'intestino che dall'ampolla rettale risale al cieco, dove si depositano le scorie e di conseguenza si possono verificare nel tempo vari problemi, si interrompono i meccanismi dell'intossicazione, mentre la ricostruzione immediata di una flora batterica benefica, ripristina condizioni di normalità ambientale. Lo scopo è quello di far vivere una vita diversa all'intestino, al suo contenuto e all'intero sistema digerente, ma soprattutto dare salute e serenità alla persona che ne beneficia. È lo sviluppo recente di una pratica antica, ritenuta efficace da centinaia e migliaia di uomini, medici compresi. I primi teorici moderni di questa pratica scrissero: "Il funzionamento anomalo dell'intestino è il precursore delle cattive condizioni generali e soprattutto di malattie croniche, quindi sono convinto che ritornare ad una funzione intestinale normale è spesso il passaggio indispensabile per tornare in buona salute". Le recenti indagini cliniche, insieme a quelle chimiche e batteriologiche, hanno indicato che l'idrocolonterapia è straordinariamente utile in diverse patologie molto diffuse oggi.



dott. **Roberto Mazzoli**
Nutrizionista

Come agisce l'idrocolonterapia

Questa metodica agisce in modi diversi, molto più efficace di un semplice lavaggio, pulisce interamente il colon permettendo la mobilitazione delle materie fecali incrostate nelle villosità intestinali, anche da parecchi anni, che a causa del prolungato ristagno, assumono una consistenza simile a quella della gomma di un pneumatico. Solo l'irrigazione prolungata e ripetuta può permettere il loro ammorbidimento in profondità e la conseguente eliminazione delle stesse che, spesso, risultano focolai di

“Lo scopo è quello di far vivere una vita diversa all'intestino, al suo contenuto e all'intero sistema digerente, ma soprattutto dare salute e serenità alla persona che ne beneficia”

Intossicazione e di Infiammazione, il risultato finale è quello di ottenere notevoli benefici e non di rado la scomparsa completa di molti disturbi e malattie come la colite, stitichezza, gonfiore addominale, meteorismo, flatulenza e diarrea. Diversamente i residui nocivi accumulati, nel tempo, assieme alle sostanze tossiche prodotte da una flora batterica alterata, avveleneranno il nostro organismo fino a produrre ulteriori problemi e malattie di vario genere, portando all'indebolimento del sistema immunitario e ancor peggio ad una predisposizione di gravi malattie del colon. Ecco perché il campo di applicazione dell'idrocolonterapia non comprende solo la zona delle malattie intestinali, ma va ben oltre includendo condizioni molto diverse per le quali questa tecnica è utile: in modo diretto e immediato per attenuare i disturbi intestinali e in prospettiva, per ristabilire una sorta di resettaggio intestinale, su cui operare per promuovere la salute.



I benefici della riabilitazione in acqua

A cura della Redazione



La riabilitazione moderna si avvale sempre più di ambienti innovativi per offrire ai pazienti un recupero completo, graduale e personalizzato. Tra questi, la piscina rappresenta uno spazio terapeutico di grande valore: immersi in acqua calda, si possono svolgere esercizi mirati in condizioni di sicurezza e comfort. E l'effetto combinato di microgravità, temperatura e resistenza dell'acqua rende questo contesto ideale per ridurre il dolore, migliorare il movimento e potenziare le capacità motorie residue.

Cos'è la riabilitazione in piscina

La riabilitazione in piscina, detta anche idrokinesiterapia, è una metodologia terapeutica che sfrutta le proprietà fisiche dell'acqua per supportare il recupero motorio in molteplici condizioni cliniche. L'ambiente acquatico consente di lavorare in microgravità, riducendo lo stress articolare e muscolare, facilitando il movimento anche in pazienti con limitazioni motorie importanti.

L'acqua sostiene il corpo, e in questa dimensione il peso percepito dalle articolazioni diminuisce. Questo effetto è utile nella riabilitazione del ginocchio, ma anche per patologie ortopediche, neurologiche o post-traumatiche. Muoversi in acqua richiede uno sforzo maggiore rispetto all'aria, grazie alla naturale resistenza dell'ambiente acquatico. Questo favorisce un lavoro muscolare equilibrato e progressivo, utile, ad esempio, nella riabilitazione della spalla in piscina e nel rafforzamento della muscolatura post-intervento. La temperatura dell'acqua (tra i 32° e i 34°) ha un effetto rilassante sulla muscolatura, migliora la circolazione sanguigna e contribuisce alla riduzione del dolore. Questo beneficio è evidente anche nei casi di spasticità o rigidità muscolare, come accade nei pazienti affetti da patologie neurologiche complesse. La riabilitazione post-operatoria in piscina è efficace nei percorsi di recupero dopo interventi chirurgici a menisco, spalla o anca. Camminare in acqua consente una precoce mobilitazione e avere un recupero funzionale più sicuro e rapido.

“L’acqua sostiene
il corpo, e
in questa
dimensione
il peso
percepito dalle
articolazioni
diminuisce”

I benefici della riabilitazione in acqua

Molti studi hanno individuato gli effetti positivi che la ginnastica in acqua ha nell'**aumentare le prestazioni e i movimenti**, che si traduce con una migliore mobilità. Ha effetti profondi su muscoli e ossa nonché sugli aspetti cognitivi, aumentando la capacità di risposta ai cambiamenti e di comprensione comunicativa.

La **flessibilità** è un altro aspetto molto importante e aumentarla permette di alleviare la rigidità muscolare e articolare. La flessibilità permette di eseguire diversi movimenti senza danneggiare le articolazioni; aiuta a rinforzare non solo muscoli e le articolazioni ma anche i tendini. Inoltre ci permette di avvertire meno la fatica e lo sforzo.

La **coordinazione** aumenta la consapevolezza dei movimenti durante gli esercizi e l'attenzione alle reazioni del corpo. L'equilibrio aiuta a sentirsi più forti contro l'effetto della gravità. Rafforzando questi due aspetti possiamo essere in grado di utilizzare differenti parti del corpo in modo più versatile.

Gli esercizi in acqua inoltre ci permettono di **rafforzare il sistema muscolo scheletrico** rendendoci più sicuri. In particolare per persone di una certa età eseguire movimenti con un maggiore controllo del corpo li aiuta ad avere più autostima e autosufficienza, nello svolgere le attività quotidiane.

C'è una **linea diretta tra attività fisica e funzioni cognitive**. Alcuni studi hanno provato che rafforzare le abilità motorie e la coordinazione ha un impatto importante sulla capacità di comunicazione, sulle abilità spaziali, sulla memoria, sulla capacità di ragionamento e l'attività celebrale in generale. Durante la ginnastica in acqua vengono attivate zone del cervello che a loro volta hanno influenza sul miglioramento delle abilità di movimento e aiutano ad evitare errori e incidenti di esecuzione.

L'idrokinesi aiuta ad aumentare il livello di densità minerale ossea senza dover ricorrere a farmaci ed è uno degli effetti benefici più importanti. Con l'avanzare dell'età le ossa tendono a perdere nutrienti ed assottigliarsi, tutto ciò può provocare osteoporosi e fratture. La ginnastica in acqua accelera la **rimineralizzazione ossea** e la loro forza, aumentandone così la densità e lo spessore.

**A PIEDIRIPA DI MACERATA
VIA VELLUTI 108**



**RITROVA SALUTE
E BENESSERE**
con l'aiuto di oltre 50 medici e specialisti

Fisioterapie - Riabilitazioni - Fitness in palestra e Piscina - Sauna - Bagno turco - Idromassaggio

www.fenicepolispecialistica.it tel. 0733 281734



la fenice

CENTRO ODONTOIATRICO

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



LA TUA FEDELITÀ 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

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*

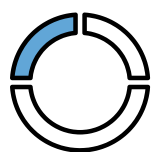
Da oltre 5 anni ci occupiamo di Marketing Medico.

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

La terapia iniettiva locale per l'atrofia vaginale

In post menopausa i disturbi genito urinari



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



M

“Una attenta anamnesi permette trattamenti personalizzati molto efficaci e duraturi nel tempo, senza assunzione di terapie ormonali o locali”

olte donne affrontano quotidianamente difficoltà legate ai disturbi della perimenopausa e menopausa. Fino a non molti anni fa, la maggior parte dei sintomi avvertiti dalle pazienti donne in menopausa non ha trovato risposta terapeutica definitiva, o quanto meno soddisfacente. L'unico presidio proposto maggior parte delle volte consisteva in una terapia ormonale sostitutiva (TOS).

Molto spesso neanche questa terapia, tutt'altro priva di relativi rischi o effetti collaterali, risolveva alcuni sintomi tra cui quello a volte invalidante ed impattante nella qualità della vita e nella sfera intima relazionale di coppia come la secchezza o atrofia vaginale. Infatti nel 25% circa dei casi non c'è risposta a tale sintomo neanche con la assunzione della terapia ormonale.

La terapia ormonale sostitutiva oggi è ampiamente superata grazie ai nuovi trattamenti personalizzati, che non hanno controindicazioni per la salute delle donne.

La terapia iniettiva locale di acido ialuronico da sola o combinata ad un trattamento locale con piccoli manipoli (ossigeno aria-ambiente e acido ialuronico) in poche sedute, con un protocollo personalizzato in base al grado di atrofia o in base a patologie severe come lichen o disturbi genito urinari, ha sovvertito il metodo di approccio e risoluzione di tali problematiche. Una attenta anamnesi e visita della paziente permette trattamenti personalizzati molto efficaci e duraturi nel tempo senza assunzione di terapie ormonali o altre terapie locali. L'efficacia nella maggior parte delle pazienti è immediata dopo la prima seduta e seguendo il protocollo si ottiene nella quasi totalità dei casi trattati un ottimo risultato di benessere ritrovato e di elasticità della mucosa vaginale ripristinata. 



L'ambulatorio di stimolazione magnetica transcranica

**Trattamento innovativo, personalizzato e non
invasivo, nei disturbi psichiatrici
e neurologici**





dott.ssa **Anna Scocco**
Psichiatra e psicoterapeuta



ambulatorio di stimolazione magnetica transcranica (Tms) con caratteristiche uniche nel panorama nazionale arriva alla **Fenice Polispecialistica di Piediripa di Macerata**. Si tratta di una stimolazione cerebrale, non invasiva, indolore e altamente versatile, applicabile come trattamento in numerose patologie psichiatriche e neurologiche, con risultati promettenti nel trattamento delle depressioni, dei disturbi ossessivo compulsivi, in particolare per tutte le tipologie di dipendenze (dal tabagismo, alcolismo, fino alla tossicodipendenza), poi alzheimer, dolore reumatico e fibromialgia.

Più nel dettaglio, una bobina posizionata sul cranio genera un impulso magnetico in grado di arrivare al cervello della persona trattata in modo indolore, per poi giungere fino alla sua corteccia cerebrale, inducendo così un effetto stimolatorio in grado di modulare l'attività dei neuroni. La Tms utilizza campi magnetici, dello stesso tipo e forza di quelli prodotti da una normale risonanza magnetica, per attivare o inibire precise regioni cerebrali. Quest'azione consente di ristabilire il normale funzionamento elettrico e chimico delle cellule neuronali, che risultano alterate dalla presenza di un disturbo.

E a seconda dei parametri scelti, l'effetto sul cervello può essere di due tipi: incrementare l'attività elettrica di un'area del cervello altrimenti inattiva o ipo-attiva, oppure ridurre l'iperattività della zona interessata. Tale metodica, dall'efficacia clinica e scientifica a livello internazionale, si integra perfettamente alla psicoterapia e alla farmaco-terapia, o nei casi di resistenza ai farmaci, seguendo un modello di cura multidisciplinare integrato, supervisionato dalla dott.ssa Anna Scocco, psichiatra e psicoterapeuta del centro medico: "Con la Tms si potenzia la secrezione di dopamina - il neurotrasmettitore che media il piacere del cervello - facilitando il percorso per smettere ad esempio di fumare. Si va a trovare così la zona interessata del cervello del paziente, per poi cercare la soglia di modulazione più adatta per lui. Mai tocchiamo tutto il sistema con una prefissata intensità; questa metodica, riconosciuta scientificamente, è pertanto un validissimo strumento personalizzato".

“**La Tms
utilizza campi
magnetici
per attivare o
inibire precise
aree del cervello
del soggetto
trattato**”



- **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



Le Tisane Depurative

In un mondo frenetico dove lo stress e un'alimentazione non sempre equilibrata possono appesantire l'organismo, le **tisane depurative** sono il segreto naturale per rigenerare il corpo. Non sono solo bevande calde e piacevoli, ma veri concentrati di principi attivi vegetali che aiutano gli organi "emuntori" (fegato, reni e pelle) a eliminare le tossine accumulate.



Petra Foltynova
Titolare ARTEP
Sforzacosta

I benefici principali per l'organismo

L'azione principale di una tisana depurativa è favorire l'espulsione delle scorie metaboliche. I vantaggi si riflettono su più livelli:

supporto al fegato - molte erbe stimolano la produzione di bile e proteggono le cellule epatiche, migliorando la digestione dei grassi; azione drenante e renale - stimolando la diuresi, queste tisane aiutano a combattere la ritenzione idrica e a pulire i reni; pelle più luminosa - una depurazione interna si riflette esternamente; eliminando le tossine, la pelle appare spesso più chiara e libera da impurità; leggerezza intestinale - ingredienti specifici aiutano a ridurre il gonfiore addominale e a regolare il transito.

Gli ingredienti "star" della depurazione

Per scegliere la tisana giusta, è importante saper leggere l'etichetta o chiedere al proprio erborista miscele che contengano: cardo mariano - la pianta d'elezione per il fegato grazie alla silimarina, che aiuta a rigenerare i tessuti epatici; tarassaco - noto anche come "dente di leone", ha proprietà sia diuretiche che depurative per la cistifellea; carciofo - favorisce la secrezione biliare e aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo; ortica - potente drenante che facilita l'eliminazione dei cloruri e dell'urea; finocchio - perfetto per eliminare i gas intestinali e sgonfiare la pancia.

Come e quando berle per massimizzare gli effetti

Per ottenere risultati concreti, non basta una tazza sporadica. Gli esperti suggeriscono di: assumerle a digiuno - bere una tazza al mattino appena svegli aiuta a "dare il via" ai processi di depurazione giornalieri; costanza - un ciclo depurativo ideale dura solitamente dai 15 ai 20 giorni; idratazione - la tisana non sostituisce l'acqua, ma la integra. È essenziale continuare a bere circa 1,5-2 litri d'acqua al giorno.

Avvertenze e controindicazioni

Sebbene naturali, le erbe hanno principi attivi potenti. È sempre bene consultare il medico se si assumono farmaci (possono esserci interazioni), in gravidanza o se si soffre di calcoli renali o biliari.

“L'azione principale di una tisana depurativa è favorire l'espulsione delle scorie metaboliche”

Elixyr

Periodico di informazione sanitaria

Registrazione

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

www.elixyr.it - Seguici su 

Anno XII numero 47

Gennaio 2026

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
Federica De Benedictis
Michel Mallard
Gomelya Valery
Massimiliano Prenna
Laura Mancinelli
Moreno Marcucci
Roberto Mazzoli
Claudia Maria Curzi
Anna Scocco
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.



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.artepite.it

QUALITÀ DIAGNOSTICA: + Salute
+ Prevenzione



**RISONANZA
MAGNETICA APERTA**



TAC CON & SENZA
MEZZO DI CONTRASTO

**ECOGRAFO
DIGITALE**



**RX
DIGITALE**



PRENOTA ORA



Telefono
0733 281734

WhatsApp
375 5230826



www.fenicepolispecialistica.it