copia omaggio

Elixyr

Benessere come stile di vita



trimestrtale - anno XII - n° 50 - ottobre 2026 MC

IN QUESTO NUMERO

La salute della pelle dopo l'estate

La TMS: quando le neuroscienze incontrano la speranza terapeutica

Il difensore per la salute dei nostri amici a quattro zampe

La protusione e la terapia

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.

Fenice
Polispecialistica



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

120€

Ginecologia ♀

Visita Ginecologica

Ecografia

Pap Test

140€

PRENOTA UNA VISITA

Telefono
0733 281734

Sito Web:
www.fenicepolispecialistica.it

FENICE POLISPECIALISTICA- EX FISIOSPORT MEDICAL CENTER - VIA VELLUTI 108, PIEDIRIPA DI MACERATA (MC)
(Alma S. Srl - P.IVA 02154430439) - Direttore Sanitario Dott. Tucci Giacomo

editoriale



Benvenuti al nuovo numero di Elixyr.

Con l'arrivo dei primi freddi e il progressivo accorciarsi delle giornate, il nostro organismo entra in una delicata fase di transizione. Le variazioni di temperatura e il maggior tempo trascorso negli ambienti chiusi mettono alla prova le nostre difese e alterano i ritmi quotidiani. Troppo spesso siamo abituati a rincorrere la salute solo quando compaiono i primi sintomi di malessere, ma la vera chiave per vivere appieno questa stagione risiede nella prevenzione attiva e nella consapevolezza delle nostre scelte quotidiane.

Tutto parte da come nutriamo il nostro corpo dall'interno. L'autunno e l'inverno ci offrono un'incredibile varietà di alimenti ricchi di vitamine, antiossidanti e fibre, preziosi per sostenere il microbiota intestinale, autentico cuore pulsante del nostro sistema immunitario. Una dieta equilibrata e stagionale, affiancata a una corretta idratazione e, laddove necessario, a una mirata integrazione di elementi essenziali come alcune vitamine e alcuni prodotti naturali immunostimolanti costituiscono il primo e più efficace scudo protettivo.

Accanto al piatto, la prevenzione si completa con la cura dei nostri comportamenti e la programmazione sanitaria. Programmare i check-up di routine prima che l'inverno entri nel vivo, mantenere uno stile di vita attivo nonostante il calo delle temperature e curare l'igiene del sonno sono tasselli fondamentali per preservare l'energia e la vitalità. Vi auguro una buona lettura di questo numero, pensato proprio per accompagnarvi passo dopo passo verso una stagione fredda all'insegna del benessere, della salute e della prevenzione consapevole.

Alberto Gagliardi

sommario

4 La salute della pelle dopo l'estate

6 Colesterolo e microbioma intestinale

8 La TMS: quando le neuroscienze incontrano la speranza terapeutica

12 Acquaticità neonatale (0-3 anni)

19 Pillole di salute

20 Tornare a scuola senza ansia: 10 strategie per genitori e ragazzi

22 Il difensore per la salute dei nostri amici a quattro zampe

24 La barriera invisibile: come difendere il nostro respiro dall'autunno in poi

28 La coda del gatto e il linguaggio nascosto

30 La protusione e la terapia

cuorebio
i negozi biologici

biogreen
negozio 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

La salute della p



dott.ssa
Brenda Deborah Steinman
Dermatologa

elle dopo l'estate



Durante i mesi estivi la pelle viene sottoposta a uno stress continuo e profondo. L'esposizione prolungata alla radiazione solare, il caldo, la salsedine e il cloro alterano la barriera cutanea e stimolano intensamente l'attività dei melanociti, le cellule responsabili della produzione di melanina. Quando la tintarella inizia gradualmente a sfumare con il rientro alle routine quotidiane, la superficie cutanea rivela i segni lasciati dalla stagione calda. È proprio in questa fase dell'anno che si inserisce un appuntamento fondamentale per la tutela della propria salute: la visita dermatologica post-estiva.

Sottoporsi a uno screening dei nei al termine dell'estate non rappresenta una semplice scelta di routine, ma una precisa strategia di prevenzione oncologica e diagnostica. I raggi ultravioletti, pur regalandoci il caratteristico colorito dorato, esercitano un'azione che può modificare la struttura cellulare della cute e accelerare i processi di mutazione nei tessuti. Molti dei cambiamenti che interessano le lesioni pigmentate non si manifestano immediatamente sotto il sole, ma richiedono settimane o mesi per consolidarsi ed emergere. Controllare la pelle al rientro dalle vacanze permette allo specialista di valutare l'effetto complessivo che il sole ha avuto sulle diverse zone del corpo e di individuare tempestivamente eventuali anomalie.

Nel corso della visita, il dermatologo non si limita a osservare la pelle a occhio nudo. Attraverso la videodermatoscopia digitale computerizzata, una tecnica ottica avanzata che permette di analizzare la microstruttura pigmentaria sottocutanea non visibile in superficie, il medico è in grado di distinguere con precisione tra macchie innocue dovute all'invecchiamento foto-indotto, come le lentigini solari, e lesioni che meritano un monitoraggio più stretto o un approfondimento istologico. Questo strumento consente di tracciare una mappa accurata delle lesioni e di confrontare nel tempo la forma, i contorni e la distribuzione del colore di ciascun neo. Sviluppare la consuetudine di effettuare questo controllo all'inizio dell'autunno offre un grande vantaggio sul piano della diagnosi precoce. Intercettare una trasformazione atipica o l'insorgenza di un melanoma nelle sue fasi iniziali cambia radicalmente la prognosi e semplifica i percorsi terapeutici. In parallelo alla visita specialistica, è fondamentale che ciascuno mantenga una buona abitudine all'osservazione autonoma, imparando a notare se una macchia preesistente ha modificato i propri tratti o se ne è apparsa una del tutto nuova.

Affidarsi all'osservazione clinica dopo l'estate significa trasformare la cura della pelle in un gesto costante di consapevolezza. Godersi i benefici del sole e della vita all'aria aperta è piacevole e salutare, ma chiudere la stagione calda con un check-up specialistico assicura che il ricordo delle vacanze rimanga legato al benessere, proteggendo la salute dell'organismo nel lungo periodo.



Colesterolo e microbioma intestinale

La ricerca ha scoperto che il microbioma intestinale gioca un ruolo nella gestione del colesterolo e nella disbiosi intestinale. Scopri come ridurre l'Ipercolesterolemia mantenendo un intestino in salute.



dott.ssa **Laura Ricci**
Biologa nutrizionista

Ipercolesterolemia e disbiosi intestinale: che cos'è l'ipercolesterolemia?
L'ipercolesterolemia è una condizione caratterizzata da livelli eccessivi di colesterolo LDL (lipoproteine a bassa densità) nel sangue, un fattore di rischio significativo per malattie cardiovascolari. Una dieta ricca di grassi saturi, la sedentarietà e fattori genetici possono contribuire a questa condizione.

Ipercolesterolemia e disbiosi intestinale: che cos'è la disbiosi intestinale?
La disbiosi intestinale è un'alterazione dell'equilibrio naturale del microbioma intestinale, l'insieme di batteri e altri microrganismi che popolano il nostro intestino. Questa condizione può essere causata da una dieta poco equilibrata, uso eccessivo di antibiotici, stress e altri fattori ambientali.

> "Lo stress cronico può alterare la composizione del microbioma intestinale."

La Relazione tra ipercolesterolemia e disbiosi intestinale
Numerosi studi hanno evidenziato come la disbiosi intestinale possa influenzare i livelli di colesterolo nel sangue. Un microbiota intestinale sano aiuta nella digestione e nell'assorbimento dei nutrienti, inclusi i grassi. Alcuni batteri intestinali, come i Lactobacillus e i Bifidobacterium, possono influenzare il metabolismo del colesterolo, riducendo la quantità di colesterolo assorbito dall'intestino.

Ipercolesterolemia e disbiosi intestinale: prove scientifiche della relazione
Una ricerca pubblicata su "Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology" ha dimostrato che la disbiosi intestinale può portare a un aumento dei livelli di colesterolo LDL e dei trigliceridi. Altri studi hanno trovato una correlazione tra la diversità del microbioma intestinale e i livelli di colesterolo HDL (colesterolo "buono").



Ipercolesterolemie e Disbiosi Intestinale: come migliorare il tuo microbioma intestinale

- **Dieta Ricca di Fibre:** Consuma frutta, verdura, legumi e cereali integrali per alimentare i batteri buoni.
- **Probiotici e Prebiotici:** Integra la tua dieta con alimenti fermentati e prebiotici che favoriscono la crescita di batteri benefici.
- **Riduci lo Stress:** Lo stress cronico può alterare la composizione del microbioma intestinale.
- **Esercizio Fisico:** L'attività fisica regolare contribuisce a un microbioma più diversificato e sano.

Ipercolesterolemia e disbiosi intestinale: conclusione

Mantenere un microbioma intestinale sano potrebbe essere una strategia efficace per gestire i livelli di colesterolo nel sangue e prevenire l'ipercolesterolemia.

FARMACIA '815

LARGO '815, 4
TOLENTINO (MC)
nei pressi del
Cinema Multiplex Giometti

WhatsApp:
+39 349 981 1969
Fisso 0733 978054

Lunedì – Sabato
8:00-13:00 / 15:00-20:00
Domenica
10:00-13:00 / 16:30-20:00

❤️ **TELEMEDICINA (Gratuiti con Ricetta Elettronica)**
ECG
HOLTER CARDIACO
HOLTER PRESSORIO
TELEDERMATOLOGIA

🩸 **AUTOANALISI DEL SANGUE & TEST RAPIDI**

♿ **NOLEGGIO E VENDITA ARTICOLI SANITARI**

🧪 **LABORATORIO GALENICO**
Preparazioni personalizzate di farmaci, prodotti fitoterapici, cosmetici e farmaci veterinari

💆 **BELLEZZA E BENESSERE**

🦴 **VETERINARIA**
Ampio reparto con prodotti scontati (NO farmaci)

CONVENZIONI PROFESSIONALI
Nutrizionista / Fisioterapista / Massoterapista / Psicologo / Naturopata
Infermieri (SERVIZIO ANCHE A DOMICILIO)

🤝 **CAMPAGNE DI PREVENZIONE GRATUITE**
MOC (Densitometria Ossea)
PLETISMOGRAFIA (Analisi funzionalità venosa)

La TMS: quando le neuroscienze incontrano la speranza terapeutica



dott.ssa **Virginia Brillantini**
Specializzata in Neuroscienze

Negli ultimi anni le neuroscienze hanno compiuto passi straordinari nella comprensione del funzionamento del cervello e delle sue capacità di cambiamento. In questo scenario, la Stimolazione Magnetica Transcranica (TMS) si è progressivamente affermata come uno degli strumenti più innovativi della neuromodulazione clinica. Sebbene la depressione maggiore rappresenti ancora oggi l'ambito in cui la TMS dispone delle evidenze scientifiche più solide, il suo utilizzo si è progressivamente esteso ad altre condizioni, tra cui il disturbo ossessivo-compulsivo, le dipendenze patologiche, il dolore cronico, alcune condizioni neurologiche e numerosi disturbi neuropsicologici per i quali la ricerca sta producendo risultati sempre più promettenti.

La recente Consensus Review pubblicata nel 2025 e promossa congiuntamente dal National Network of Depression Centers, dalla Clinical TMS Society e dalla International Federation of Clinical Neurophysiology rappresenta uno dei più completi aggiornamenti disponibili sull'utilizzo della TMS nel trattamento dei disturbi depressivi e non solo. Il documento non si limita a confermare l'efficacia della metodica, ma fotografa un momento di profonda evoluzione della neuromodulazione clinica, caratterizzato da protocolli più rapidi, strategie di targeting sempre più sofisticate e una crescente attenzione alla personalizzazione dell'intervento terapeutico.

Ciò che emerge con particolare forza dalla Consensus è il passaggio da una fase pionieristica a una fase di piena maturità clinica: la domanda non è più se la TMS funzioni, ma come utilizzarla nel modo più efficace, sicuro e appropriato per il singolo paziente. Interessante è il fatto che le ricerche più recenti suggeriscono come la TMS possa essere considerata in fasi più precoci del percorso terapeutico, senza necessariamente attendere numerosi fallimenti farmacologici prima di proporla. Uno degli aspetti più affascinanti della TMS riguarda il modo in cui ha modificato la nostra comprensione della malattia mentale e neurologica. Per molto tempo

TMS Stimolazione Magnetica Transcranica

Trattamento innovativo, personalizzato e non invasivo con efficacia terapeutica, scientificamente provata



In esclusiva regionale presso:

Fenice Polispecialistica

Piediripa di Macerata - via Velluti 108
tel. 0733.281734
www.fenicepolispecialistica.it

> **Uno degli aspetti più affascinanti della TMS riguarda il modo in cui ha modificato la nostra comprensione della malattia mentale e neurologica**

molti disturbi sono stati interpretati prevalentemente come alterazioni di specifici neurotrasmettitori, ma oggi sappiamo che la realtà è più complessa: numerose condizioni cliniche coinvolgono reti neurali, connessioni tra diverse aree cerebrali e meccanismi di plasticità che regolano il modo in cui il cervello si adatta alle esperienze, all'apprendimento e alla malattia.

La TMS agisce proprio su questi circuiti: attraverso una stimolazione ripetuta e controllata, favorisce processi di riorganizzazione funzionale che possono contribuire al recupero di funzioni emotive, cognitive e comportamentali compromesse. La nuova Consensus sottolinea inoltre come l'evoluzione tecnologica stia rendendo il trattamento sempre più accessibile: protocolli più recenti consentono infatti di ridurre significativamente la durata delle sedute, mantenendo risultati sovrapponibili ai protocolli tradizionali e permettendo a un numero crescente di persone di accedere al trattamento senza stravolgere la propria vita lavorativa e familiare.

Ma forse il messaggio più importante che emerge dalla Consensus non riguarda numeri, percentuali o protocolli: riguarda le persone.

Ogni seduta di TMS rappresenta un momento particolare nel percorso di cura. Per alcune settimane il paziente torna regolarmente in ambulatorio, incontra professionisti che monitorano l'andamento dei sintomi, osserva i cambiamenti del proprio stato emotivo e cognitivo e ricomincia gradualmente a immaginare possibilità che la malattia aveva reso invisibili. La tecnologia, da sola, non cura. Cura l'utilizzo competente della tecnologia all'interno di una relazione terapeutica. La sfida dei prossimi anni sarà quella di rendere questi trattamenti sempre più personalizzati, identificando il protocollo più adatto per ciascun individuo, traducendolo in un intervento capace di migliorare la qualità di vita delle persone senza perdere di vista la dimensione umana della sofferenza.



MARCHEASSISTENZA
SOC. COOP. SOCIALE





Assistenza domiciliare e ospedaliera a anziani, malati e disabili con infermieri, fisioterapisti e operatore qualificati.
Apparecchiature di ultima generazione con refertazione rapida.

ALCUNI NOSTRI SERVIZI :

- Assistenza Domiciliare
- Assistenza Ospedaliera
- Telecardiologia ECG 12 derivazioni, Holter Cardiaco e Pressorio
- Fornitori accreditati per **SAD** e **HOME CARE PREMIUM**



www.marcheassistenza.org

Per informazioni chiamaci o visita il sito

Macerata
C.so Cairoli 151

Civitanova Marche
Via Dante Alighieri 6

Fermo
Via Medaglie d'Oro 9

0733.23.33.00

0733.77.00.48

0734.62.01.35

Acquaticità neonatale (0-3 anni)

Per 9 mesi il bambino ha vissuto in acqua: sospeso, protetto, cullato. Nascere è stato il primo grande distacco da quell'elemento. Tornare in acqua non è quindi imparare qualcosa di nuovo. È ricordare qualcosa che già conosce. Per questo, da 0 a 3 anni, non parliamo di nuoto. Parliamo di Acquaticità Neonatale.



dott.ssa **a**
Istruttrice di acquaticità neonatale

Perché proprio in questa età?
In questa delicatissima finestra evolutiva, il neonato non possiede ancora la maturazione neuromotoria per coordinare autonomamente i movimenti e sostenersi in acqua da solo. E non deve possederla. La sua forza è un'altra: un sistema neurosensoriale aperto, recettivo al 100%, pronto ad assorbire stimoli che diventeranno fondamenta per tutta la vita. L'attività si pratica già a partire dai 3-4 mesi di vita, sempre in acqua insieme a un genitore. Non c'è distacco. C'è un abbraccio che galleggia.

Sviluppo neuromotorio armonico
L'acqua, a 32°, è un utero didattico. L'assenza di gravità permette movimenti liberi che a terra sono ancora impossibili. Ogni scivolamento stimola il sistema vestibolare (equilibrio), la propriocezione (consapevolezza del corpo) e le connessioni interemisferiche. **Studi dimostrano miglioramenti significativi in coordinazione, tono muscolare e regolazione del ritmo sonno-veglia**.



A PIEDIRIPA DI MACERATA
VIA VELLUTI 108

Fenice
Polispecialistica

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

FENICE POLISPECIALISTICA- EX FISIOSPORT MEDICAL CENTER - VIA VELLUTI 108, PIEDIRIPA DI MACERATA (MC)

ALMA S. SRL - Direttore Sanitario Dott. Tucci Giacomo - Informazione sanitaria ai sensi delle leggi 248/2006 e 145/2018.

> **Studi dimostrano miglioramenti significativi in coordinazione, tono muscolare e regolazione del ritmo sonno-veglia**

Sviluppo cognitivo ed emotivo
L'acqua è un bombardamento sensoriale intelligente: temperatura, pressione idrostatica, suoni ovattati, riflessi di luce. Questi stimoli favoriscono la mielinizzazione e la plasticità cerebrale. Il bambino impara a gestire piccole paure, a risolvere problemi motori, a mantenere l'attenzione condivisa.

Il legame genitore-figlio: il beneficio più potente
In acqua non ci sono culle, passeggini, telefoni. C'è solo il contatto pelle a pelle, lo sguardo negli occhi, la voce che rassicura. Si rafforza l'attaccamento sicuro, fondato su fiducia e co-regolazione emotiva. È ossitocina pura. Genitori e figli condividono momenti ludici positivi che costruiscono una base affettiva indelebile e riducono significativamente lo stress post-partum materno. Un corso professionale prevede: acqua a 32°-33° sanificata senza cloro aggressivi e i corsi che si svolgono in piccoli gruppi (max 6 coppie) con rispetto assoluto dei tempi del bambino, nessuna immersione forzata.

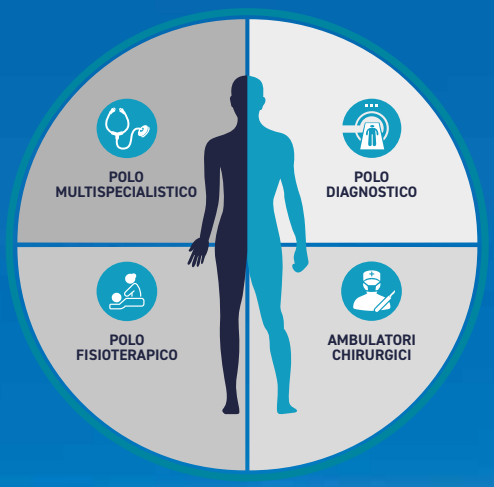
L'acquaticità neonatale 0-3 anni non ha l'obiettivo di creare piccoli nuotatori. Ha l'obiettivo di creare bambini più sicuri, più coordinati e più connessi emotivamente. È prevenzione. È relazione. È il primo luogo dove un genitore dice al proprio figlio, senza parole: "Lasciati andare, ci sono io".



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

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









la fenice

CENTRO ODONTOIATRICO

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





LA TUA FEDELTÀ 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

Direttore sanitario del Centro Odontoiatrico dott. Alessio De Benedictis, iscritto all'albo il 09/07/2019 al n.480.

Pillole di salute



Paola Pieroni
Copywriter

I bisogni del sonno del bambino
I bambini inviano continuamente dei segnali agli adulti, solo che lo fanno in una lingua che spesso ignoriamo. Partendo dall'osservazione, ci accorgiamo che ci sono bambini sempre in movimento, altri che sono più tranquilli, ma percepiscono tutto quello che gli succede intorno, e altri ancora che dove li metti stanno. Dai profili sensoriali che emergono dai comportamenti dei bambini, possiamo rispondere in modo adeguato ai loro bisogni del sonno. I bambini sanno dormire, desiderano farlo, perché per loro è un bisogno vitale, ma lo fanno solo quando si sentono al sicuro. Il compito dell'adulto è creare dunque quella sicurezza attraverso la relazione, la nostra presenza, calma e soprattutto attraverso il gioco.

La legge della risonanza: dalla frequenza di caos a quella di ordine
La legge della risonanza è un principio secondo cui, sistemi con frequenze o stati simili tendono a sincronizzarsi o amplificarsi a vicenda. Questo concetto si divide nell'ambito più strettamente fisico-quantistico e spirituale-psicologico. Nella dimensione relazionale, due individui possono avere frequenze con vibrazioni egoiche o animiche, con livelli di consapevolezza diverse, da frequenze più caotiche a frequenze più elevate e ordinate. Nella filosofia orientale la conoscenza non avviene solo per concetti, ma anche per risonanza (jnana), come la scoperta dei fiori di Bach che agiscono per risonanza vibratoria, cioè la capacità di ogni essenza floreale di corrispondere una specifica frequenza emotiva umana per ristabilire l'equilibrio interiore.

La fibromialgia tra le malattie croniche e invalidanti
La sindrome fibromialgica è stata inserita tra le malattie croniche e invalidanti che danno diritto all'esenzione del ticket. Le nuove disposizioni, inserite nel Dpcm del 7 agosto 2026, e pubblicate in Gazzetta Ufficiale il 30 Settembre, riguardano, in questa prima fase, solo le forme di fibromialgia molto severe, con FIQR superiore a 82. Con il codice 068 si avrà una durata minima dell'attestato di esenzione per 2 anni.

Testimoni di Geova: la svolta sulle trasfusioni dopo 80 anni
Per la prima volta i Testimoni di Geova del mondo possono donare e ricevere trasfusioni di globuli rossi, globuli bianchi, plasma e piastrine, ma non di sangue intero che non sia loro. Il rifiuto delle trasfusioni di sangue da parte dei Testimoni di Geova risale agli anni della seconda guerra mondiale. Per decenni la questione ha avuto conseguenze anche sul piano medico e familiare, soprattutto nei casi in cui una trasfusione veniva considerata necessaria per salvare la vita di un paziente. Stando alle statistiche pubblicate dall'organizzazione per il 2025, i Testimoni di Geova sono circa 9,2 milioni nel mondo.



Tornare a scuola senza an
10 strategie per genitori e

Il ritorno a scuola può generare nei ragazzi emozioni contrastanti. C'è la gioia di ritrovare gli amici, l'odore dei quaderni nuovi, l'entusiasmo di un inizio. E poi c'è l'altra faccia: la fatica di riprendere ritmi, orari e regole dopo la libertà estiva. Per molti bambini e adolescenti questo passaggio non è neutro. Si manifesta nel corpo prima che nelle parole: un mal di pancia al mattino, mal di testa, poca fame, sonno agitato, nervosismo. Non sono capricci. Sono segnali di un adattamento che sta chiedendo tempo e ascolto. Ecco dei semplici consigli su come possiamo accompagnarli, senza aggiungere pressione.



dott. **Moreno Marcucci**
Psichiatra

Date un nome alle emozioni
Chiedete "Come ti senti?" invece di "Come è andata?". Ascoltare senza correggere súbito aiuta il bambino a capire che l'ansia è normale e gestibile. Se emerge una paura precisa - "la nuova maestra"; non conoscere nessuno; le verifiche - affrontatela insieme con una soluzione concreta.

Accendete la parte bella della scuola
La nostra mente tende a ingigantire le minacce. Aiutiamola a vedere anche l'altro lato: "ritroverai Marco, potrai scegliere tu il diario, farai finalmente scienze in laboratorio". Per i più piccoli, il rituale di preparare insieme lo zaino è già un potente ansiolitico.

Mostrate curiosità vera per la loro giornata
Al ritorno, evitate l'interrogatorio. Una domanda aperta come "Qual è stata la cosa più divertente di oggi? Hai conosciuto qualcuno di nuovo?" fa sentire la vostra presenza senza trasformare la scuola in un compito anche a casa.



sia: ragazzi

> “Il cervello consuma zuccheri. Saltare la colazione significa presentarsi a scuola già stanchi e irritabili.”

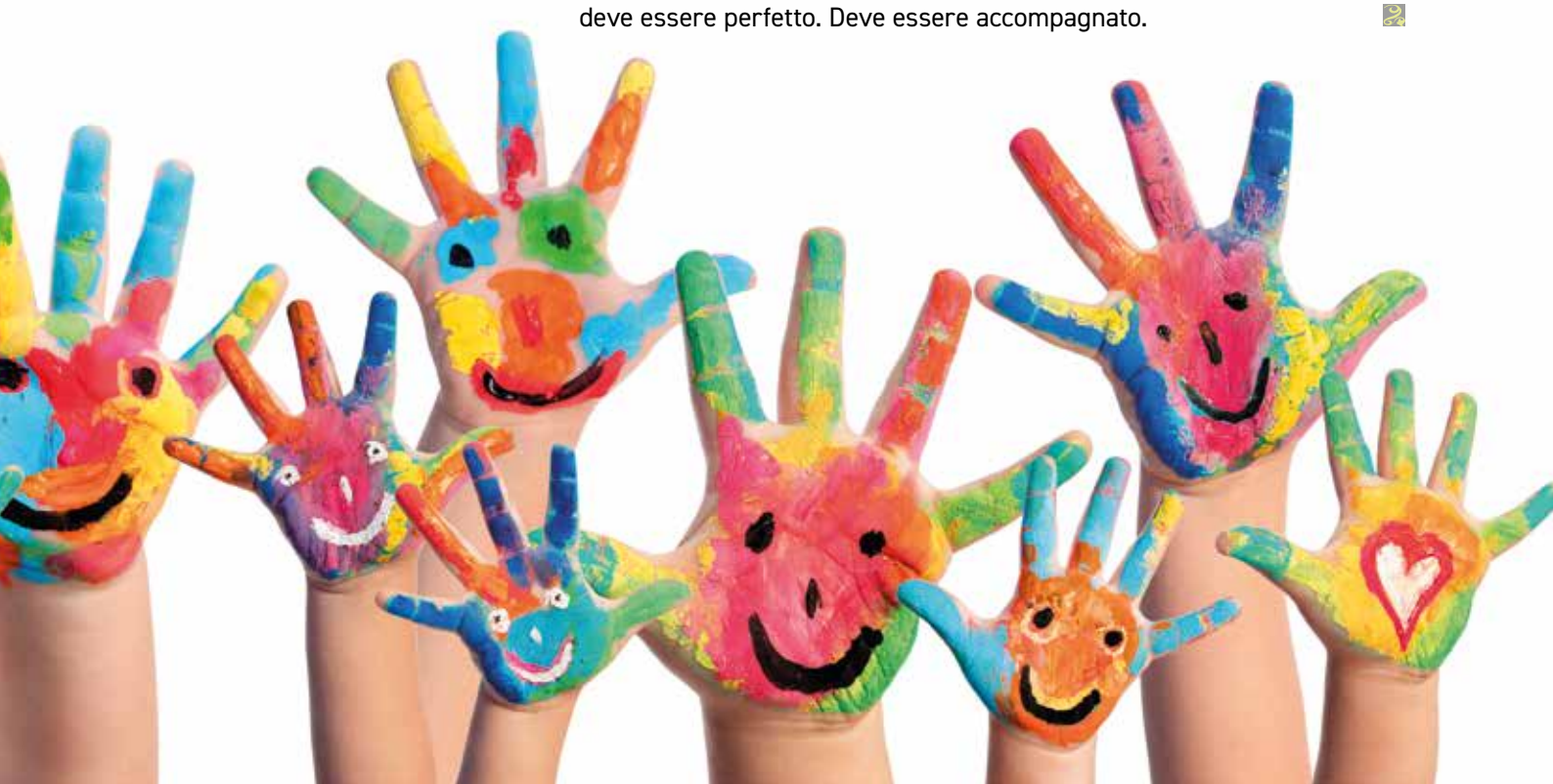
Difendete il tempo libero
La paura più grande degli adolescenti è una: “Non avrò più tempo per me”. Non riempite subito il pomeriggio di calcio, inglese, musica e ripetizioni. Tornate alla routine per gradi. Insegnate loro che studiando con attenzione in classe si fa già metà del lavoro, e resta spazio per gli amici.

Controllate prima la vostra ansia
I bambini sono radar emotivi perfettissimi. Se noi genitori viviamo il rientro con agitazione, liste infinite e raccomandazioni continue, loro lo assorbono. Respirate. Trasmettete fiducia, non allarme.

Rimettete in ordine il sonno
È la base di tutto. Un cervello che dorme poco impara male e si emoziona peggio. Servono 9-10 ore per i bambini e 8-9 per gli adolescenti. La regola d'oro: sveglia e nanna sempre alla stessa ora, anche nel weekend.

Non saltate mai colazione e merenda
Il cervello consuma zuccheri. Saltare la colazione significa presentarsi a scuola già stanchi e irritabili. Privilegiate alimenti che nutrono la concentrazione: frutta secca, cereali integrali, uova, pesce azzurro, legumi - ricchi di zinco, ferro, magnesio e vitamina B12. Create piccoli rituali di calma come una doccia calda la sera, abbassa naturalmente la temperatura corporea e favorisce il sonno profondo. 20 minuti di luce naturale al giorno, meglio se all'aperto, sono un regolatore d'umore potentissimo, soprattutto con l'arrivo dell'autunno.

Togliete ciò che toglie sonno
Due nemici del rientro: cene troppo tardi e pesanti, che impegnano la digestione, e gli schermi a letto. **La luce blu di smartphone e tablet inibisce la melatonina, l'ormone del sonno. Niente telefono nell'ultima mezz'ora prima di dormire. Per tutti, genitori compresi**. Quando chiedere aiuto? Se mal di pancia, rifiuto di andare a scuola, irritabilità o insonnia durano più di due o tre settimane e interferiscono con la vita quotidiana, non aspettate. Un colloquio con uno psicologo può dare al bambino strumenti semplici ed efficaci per gestire ansia e pensieri catastrofici. Il rientro non deve essere perfetto. Deve essere accompagnato.



Il difensore per la salute dei nostri amici a quattro zampe



Petra Foltynova
Titolare ARTEP
Sforzacosta

Con l'arrivo dell'autunno o della primavera, l'organismo dei nostri animali domestici si trova ad affrontare sbalzi di temperatura, cambi di routine e il delicato periodo della muta del pelo. Questi fattori possono mettere a dura prova le loro difese naturali. Tra le risorse più efficaci che la natura ci offre per sostenere cani e gatti in queste fasi di transizione spiccano i beta-glucani. La forma più attiva e performante di questo principio attivo viene estratta in uno stato di elevata purezza dal fungo *Pleurotus*. La sua forza risiede in una struttura molecolare specifica, capace di interagire in modo diretto con le cellule del loro sistema immunitario, rendendolo un integratore di riferimento per la protezione dei nostri amici a quattro zampe.



> **Con l'arrivo dell'autunno o della primavera, l'organismo dei nostri animali domestici si trova ad affrontare sbalzi di temperatura, cambi di routine e il delicato periodo della muta del pelo**

La vera particolarità del beta-glucano da *Pleurotus* è la straordinaria proprietà immunomodulante. Questo prezioso composto agisce nei pets con una doppia azione intelligente:

- **Azione stimolante e protettiva:** attiva e rafforza le difese quando risultano indebolite, preparando l'organismo di cani e gatti a reagire con prontezza contro l'attacco di agenti patogeni, batteri e virus.
- **Azione equilibrante:** svolge una regolazione profonda che evita che il sistema immunitario reagisca in modo sproporzionato, contribuendo a contenere gli stati infiammatori e le risposte allergiche o cutanee.

Questa protezione si rivela indispensabile in diversi momenti della vita dei nostri animali. Nei cani e nei gatti, l'integrazione di un estratto puro di beta-glucano aiuta in modo significativo i soggetti più vulnerabili:

- **Cuccioli e gattini:** supporta lo sviluppo del sistema immunitario nelle prime fasi di crescita e durante il periodo vaccinale.
- **Animali anziani:** sostiene l'organismo contro il naturale decadimento delle difese biologiche e aiuta a gestire stati infiammatori cronici.
- **Fasi di stress e muta:** preserva la salute della cute e promuove la ricrescita di un mantello folto e lucido durante i cambi di stagione.



Inserire questo potente immunomodulatore da *Pleurotus* nella routine quotidiana del proprio cane o gatto, rappresenta una scelta preventiva d'eccellenza. Iniziare la somministrazione qualche settimana prima dei periodi più critici permette di costruire uno scudo biologico equilibrato e reattivo, regalando ai nostri compagni a quattro zampe la vitalità e la protezione necessarie per affrontare al meglio ogni stagione.



La barriera invisibile: come difendere il nostro respiro dall'autunno in poi



dott. **Francesco Angerilli**
Specialista in Tisiologia
e Malattie Apparato Respiratorio

Con l'arrivo dei mesi freddi, il nostro organismo si trova improvvisamente a fare i conti con un vero e proprio cambio di scenario climatico e ambientale. Il calo delle temperature, l'aria più secca e la chiusura negli spazi indoor attivano una serie di sfide silenziose per il nostro apparato respiratorio. Spesso pensiamo al freddo e ai malanni di stagione come a un'inevitabile fatalità, ma in realtà gran parte della nostra salute dipende da un sofisticato sistema di difesa naturale che lavora incessantemente dentro di noi e che possiamo imparare a proteggere e sostenere.

All'interno delle nostre vie aeree è presente un meccanismo di pulizia e protezione straordinario, noto in medicina come clearance mucociliare. Immaginiamolo come un nastro trasportatore biologico: la superficie di naso, trachea e bronchi è rivestita da uno strato di muco che funge da trappola per polveri, batteri e virus inalati. Subito sotto, milioni di microscopiche ciglia battono all'unisono, muovendosi in modo coordinato per spingere questo strato di muco verso l'esterno, allontanando i potenziali agenti patogeni dai polmoni. Questo sistema perfetto ed efficiente viene però messo a dura prova proprio nel periodo autunnale. Quando respiriamo aria molto fredda, i vasi sanguigni della mucosa nasale si contraggo



StAros pharma



16 Garze

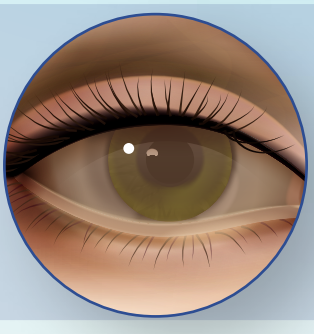
Igiene e Cura Perioculare, Lubrificante e Lenitivo





Soluzione oftalmica 8 ml

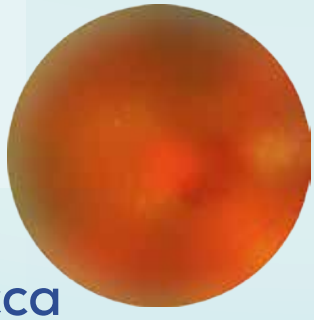
Lenitivo, Lubrificante, Antiossidante Corneale





45 cpr/525mg

Antiossidante, Antidegenerativo Mitocondriale, Protegge la retina dalla DMLE forma secca





45 cpr/665mg

Antiossidante, Antidegenerativo Mitocondriale, Protegge l'endotelio vasale, Protegge la retina dalla DMLE forma umida



starospharma.it • starospharma@gmail.com • Tel. 331 6361739 / 345 3922988

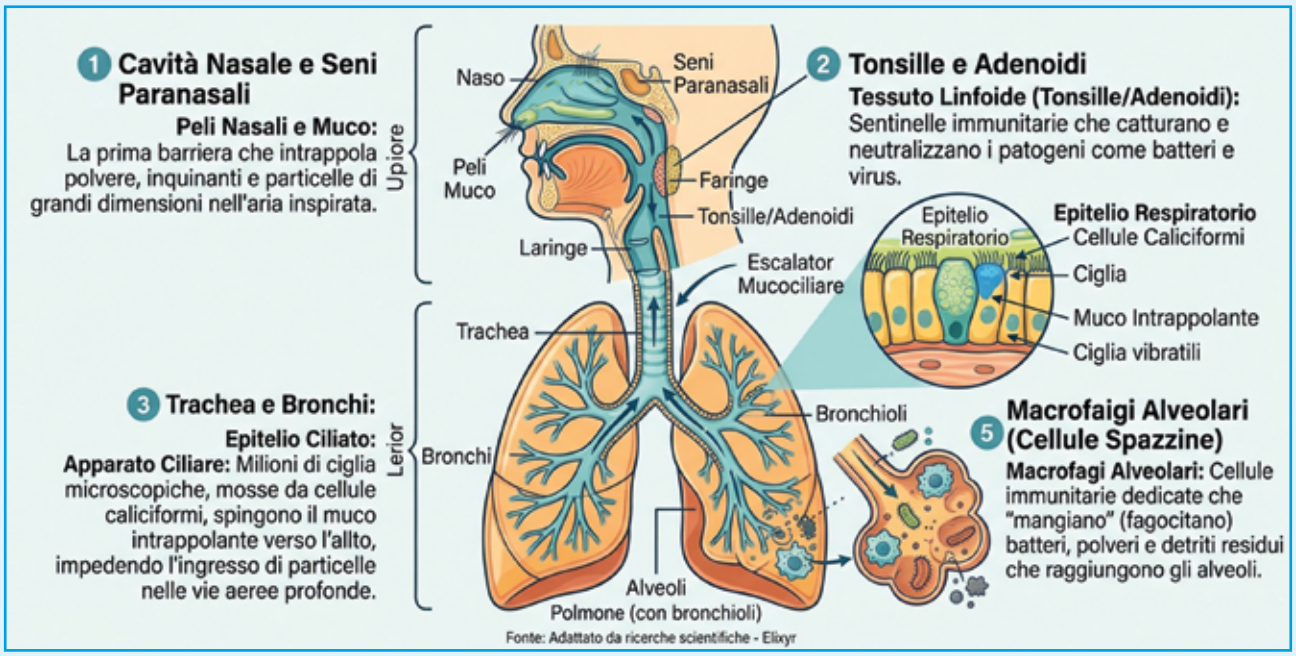
no riducendo l'afflusso di cellule immunitarie locali. Allo stesso tempo, l'accensione dei riscaldamenti negli ambienti chiusi abbassa drasticamente l'umidità dell'aria, prosciugando il film acquoso che protegge le mucose. Privato della sua giusta idratazione, il muco diventa denso e viscoso, le ciglia rallentano i loro battiti e la nostra barriera naturale perde colpi, spalancando la porta ai virus respiratori.

Per difendere le vie aeree in questa stagione occorre prima di tutto partire da una corretta gestione degli ambienti in cui trascorriamo la maggior parte della giornata. Mantenere la temperatura domestica ed è office intorno ai diciannove o venti gradi ed evitare che l'umidità scenda sotto la soglia ideale è fondamentale per preservare il benessere delle mucose. A questo si affianca la buona abitudine di aerare regolarmente i locali, un gesto semplice che riduce drasticamente la concentrazione di patogeni e ricambia l'aria viziata. Nelle case o negli uffici particolarmente secchi, l'uso di umidificatori ben manutenuti aiuta a ricreare un microclima rispettoso della fisiologia respiratoria.

> **“Per difendere le vie aeree in questa stagione occorre prima di tutto partire da una corretta gestione degli ambienti in cui trascorriamo la maggior parte della giornata.”**

Anche la tavola gioca un ruolo decisivo nel sostenere le difese locali. L'integrità strutturale dell'epitelio respiratorio e la funzionalità del sistema immunitario dipendono da un apporto mirato di micronutrienti. La vitamina A, presente in ortaggi colorati come zucca e carote, sostiene il trofismo delle mucose, mentre la vitamina C e i polifenoli contenuti negli agrumi e nei melograni aiutano a contrastare lo stress ossidativo generato dagli inquinanti e dai processi infiammatori. Non bisogna poi dimenticare l'importanza di un'adeguata idratazione: con il freddo lo stimolo della sete si attenua, ma bere acqua a sufficienza o consumare tisane calde è l'unico modo per garantire al corpo i liquidi necessari a mantenere il muco fluido e scorrevole.

Infine, la prevenzione quotidiana si costruisce attraverso piccoli gesti di igiene e cura personale. Praticare regolarmente lavaggi nasali con soluzioni saline aiuta a liberare le cavità dai residui e dagli allergeni accumulati durante la giornata, riattivando il lavoro delle ciglia. Quando usciamo all'aperto nelle giornate più rigide, proteggere naso e bocca con una sciarpa permette di preriscaldare e umidificare l'aria prima che colpisca le vie aeree profonde, evitando sbalzi termici che irritano i bronchi. Aggiungere a queste attenzioni una corretta e frequente igiene delle mani significa completare lo scudo protettivo, riducendo al minimo il rischio di contagio e permettendoci di vivere la stagione fredda con la massima serenità e vitalità.



CONVENZIONE SSN



MARCHE ABRUZZO UMBRIA

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.

331 1249585

La coda del gatto e il linguaggio nascosto

A cura della Redazione



“La coda dei nostri mici, oltre ad essere un’importante parte del corpo, con una sua funzione meccanica precisa, è anche un irrinunciabile mezzo di comunicazione”

Quando osserviamo un gatto camminare, la nostra attenzione viene subito attirata dalla coda: che sia lunga, o flessuosa, oppure a piumino, poco importa, ciò che conta davvero è il fatto che in nessun momento della giornata, nemmeno quando il gatto dorme, muove la coda a caso.
La coda dei nostri mici, oltre ad essere un'importante parte del corpo, con una sua funzione meccanica precisa, è anche un'irrinunciabile mezzo di comunicazione. Il gatto utilizza molto la coda per far capire le sue intenzioni. Si tratta di un linguaggio molto complesso, fatto di gesti e movimenti da saper decodificare e relazionare a quelli delle orecchie, del muso, e talvolta anche ai miagolii o ai ringhi.

La conformazione ossea
La coda è composta da un numero di vertebre che varia tra 18 e 23 e rappresentano il 10% di tutte le ossa di un gatto, per una lunghezza media di 30 centimetri. Questa particolare conformazione ossea gli permette di assumere innumerevoli posizioni e di poter esprimere messaggi diversi tra loro. A differenza del cane che utilizza molto le espressioni facciali, il gatto ricorre ad un linguaggio più criptico, un codice complicato, tutto da svelare che mette in campo tutte le parti del suo corpo, dal muso, alle orecchie, fino alla coda.

La coda alta e morbida
Quando un gatto si trova vicino ad un simile di cui si fida, o verso il quale non manifesta atteggiamenti aggressivi, la coda viene tenuta alta e morbida. Questa posizione permette di mostrare il posteriore e consentire all'altro gatto di annusarlo, al fine di stabilire le rispettive posizioni gerarchiche e disponibilità sociali.

Il movimento: calmo o a scatti
Il movimento della coda è importantissimo: quando viene mossa con calma, come se ciondolasse nell'aria, magari con un movimento appena accennato della sola punta, indica che il gatto è in stato di calma completa. Se si muove a scatti vuole trasmettere invece uno stato di attenzione che, se disturbato, potrebbe sfociare persino aggressività.
In natura, mamma gatta, quando cammina nell'erba alta, tiene la coda alzata, così la punta alzata funge da «faro di segnalazione» per farsi seguire dai gattini senza che si perdano. Ma la coda non ha solo funzioni comunicative, in realtà serve anche come timone per bilanciare l'equilibrio durante la corsa, i salti, e soprattutto le cadute dall'alto. Paradossalmente il gatto trova meno difficoltà a cadere da altezze elevate che da piccole distanze.

Il linguaggio visivo
Coda alta e orecchie dritte, rivolte leggermente di lato, associate a passo calmo: gatto amichevole, in fase esplorativa. Si può avvicinarlo con calma.
Coda lata, irta e gonfia, schiena arcuata, pelo sollevato, soffi continui: gatto impaurito, sulla difensiva. Meglio stare alla larga.
Coda abbassata con pelo sollevato: corpo acquattato con il dorso più sollevato posteriormente, pronto a lanciarsi con gli arti posteriori. Gatto pronto all'attacco. Avvicinarsi con cautela, senza compiere scatti improvvisi.
Coda nervosa, frustante, pelo abbassato, sguardo acceso, orecchie leggermente indietro: gatto nervoso che non gradisce la situazione che lo circonda, e a volte potrebbe voler giocare.

La protusione e la terapia



dott. **Massimo Ascani**
Fisiatra

Nell'epoca attuale, la medicina fisica e la riabilitazione hanno guadagnato spazi di rilievo e una notevole capacità d'azione.Con l'avvento della terapia con ossigeno-ozono (), è stato possibile offrire un aiuto sempre più concreto alle problematiche legate alla sedentarietà della vita moderna: posizioni statiche prolungate, l'uso massiccio dell'informatica e, oggi, l'integrazione dell'intelligenza artificiale nei contesti lavorativi.
Lo spettro d'azione della terapia con ossigeno-ozono è estremamente vasto e comprende modalità di somministrazione sistemiche, topiche, endovenose e intraoperatorie. Tra le patologie più comunemente riscontrate negli studi specialistici spiccano le protrusioni, quadri clinici riconducibili a erniazioni parziali dei dischi intervertebrali.



Le zone del rachide più colpite: lombare, cervicale e dorsale
Le aree del rachide più soggette a queste problematiche sono la zona lombare, quella cervicale e, più raramente, quella dorsale, con una netta prevalenza della prima. Molto spesso i pazienti si interrogano sulle cause di tali disturbi, pur non essendo protagonisti di sforzi eccessivi o lavori pesanti.
La spiegazione è biomeccanica e lineare: è sufficiente una prolungata sedentarietà lavorativa affinché il tratto lombare si rettifichi durante la stazione seduta (sit down), generando nel tempo compensi (quasi mai simmetrici) che favoriscono l'insorgere di lesioni protrusive nei diversi settori del rachide. Di fronte a dinamiche di questo tipo, non vi è alcuno stupore clinico.

L'approccio terapeutico e il ruolo del paziente
La regola fondamentale in questi casi è affidarsi a professionisti esperti, capaci di condurre un iter terapeutico rigoroso e di individuare la corretta «chiave» di guarigione. Il percorso si articola tipicamente attraverso:
Terapia infiltrativa mirata.
Fisioterapia (FKT) prescritta dal medico e affidata al fisioterapista, rispettando rigorosamente dosaggi e frequenze indicati.
È fondamentale sottolineare che la personalizzazione autonoma o estemporanea della terapia da parte del paziente non produce, quasi mai, risultati di guarigione.
Una protusione non rappresenta un disco «rotto», bensì un disco irritato. Se si riesce a ridurre la pressione, a restituirgli stabilità e a riattivarne la mobilità nel modo corretto, il tessuto possiede una straordinaria capacità di recupero, supportato dalla guida di uno specialista esperto.
Viviamo nell'epoca più comoda della storia: lavoriamo seduti, guidiamo seduti e la sera ci rilassiamo sul divano. Se ti è stata diagnosticata una protusione a livello L4-L5 o L5-S1, ricorda che non si tratta di una condanna: è un fenomeno estremamente comune dopo i trent'anni, che richiede semplicemente una valutazione specialistica e un percorso mirato di medicina fisica e riabilitazione.

Elixyr

Periodico di informazione sanitaria

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

www.elixyr.it - Seguici su
Anno XII numero 50
Ottobre 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:
Brenda Deborah Steinman
Laura Ricci
Virginia Brillantini
Alessandra Del Gobbo
Paola Pieroni
Moreno Marcucci
Petra Foltynova
Francesco Angerilli
Massimo Ascani

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.





VIA VELLUTI 108

A PIEDIRIPA DI MACERATA

ex Fisiosport Medical Center

Fenice
Polispecialistica

QUALITÀ DIAGNOSTICA: + Salute + Prevenzione



RISONANZA MAGNETICA APERTA



TAC

ECOGRAFIA DIGITALE



RX DIGITALE



PRENOTA ORA

Telefono
0733 281734

WhatsApp
375 5230826

www.fenicepolispecialistica.it