

L'ondata di profughi provenienti dalle zone di guerra mediorientali, in particolare dalla Siria e dall'Iraq, e da quelle dimenticate dell'Africa, nonché di migranti economici che fuggono da situazioni endemiche di povertà e di violenza, negli ultimi cinque anni ha raggiunto il territorio europeo in misura consistente, attraversando la pericolosa rotta mediterranea o quella balcanica.

L'arrivo di milioni di profughi e di migranti ha avuto forti ripercussioni in diversi Paesi dell'Unione Europea (Ue) in ambito sia sociale, sia politico ed economico, non soltanto creando problemi riguardo alla prima accoglienza dei migranti e alla ripartizione degli stessi (problema del resto ancora non risolto), ma anche mettendo in crisi tutto un collaudato sistema di integrazione e di convivenza tra popolazione autoctona e nuovi arrivati (per lo più di religione musulmana) che era stato faticosamente messo a pun-

to nei decenni successivi alla fine della seconda guerra mondiale. All'inizio si trattava di migranti che provenivano da ex colonie francesi, inglesi e tedesche, i quali si trasferivano in questi Paesi economicamente avanzati e capaci di assorbire nuova manodopera nella speranza di migliorare le loro condizioni di vita e quelle della loro famiglia, e di sfuggire alla povertà. La gran parte dei migranti che provenivano dai Paesi del Maghreb (soprattutto algerini e tunisini) immigrarono in Francia, i turchi per lo più in Germania, e gli indiani, i pakistani e altri ancora nel Regno Unito. In quegli anni i Paesi europei che accoglievano i nuovi arrivati erano in una fase di espansione economica e avevano – in particolare la Germania e l'Inghilterra – estremo bisogno di nuova forza lavoro. La guerra aveva falciato milioni di vite umane, soprattutto giovani, e per i governi era considerata una priorità attrarre nuova manodopera in grado di far ripar-

ture l'economia, anche se questo poteva creare problemi di coesione sociale. Secondo le indicazioni dell'International Migration Report 2015, il numero degli immigrati che risiedono a vario titolo nei maggiori Paesi europei è il seguente: Germania, 12.005.000 (17% della popolazione); Francia, 7.764.000 (12%); Gran Bretagna, 8.541.000 (13%); Italia, 5.788.000 (10%). Va ricordato che la situazione migratoria dei diversi Paesi dell'Ue è molto diversificata al loro interno. Alcuni Paesi (come ad esempio l'Italia) hanno una popolazione straniera prevalentemente composta da immigrati, altri hanno una popolazione straniera composta da figli e anche nipoti di immigrati, altri ancora hanno segmenti rilevanti di cittadini di origine straniera [3]. La Francia, ad esempio, ospita circa 12 milioni tra immigrati e loro discendenti diretti (soprattutto maghrebini), con prevalenza di appartenenti alla seconda generazione (circa 7 milioni); la

Germania – secondo Paese di immigrazione al mondo dopo gli Usa – conta 16 milioni di residenti di origine straniera, per lo più di origine turca. In ogni caso, i nuovi flussi di profughi e migranti, che provengono soprattutto dal Medio Oriente e dall'Africa subsahariana, hanno messo in crisi i già sperimentati – non senza contraddizioni e fragilità – modelli di integrazione adottati da anni in Paesi come la Francia, l'Inghilterra e la Germania, rispondenti alle loro differenti tradizioni culturali e giuridico-istituzionali. Questi sono fondamentalmente due: il modello «assimilazionista» e quello «multiculturalista». Quest'ultimo come vedremo, può essere sia inclusivo sia esclusivo.



MODELLI DI INTEGRAZIONE nel mondo che si mescola.

Il modello assimilazionista

Questo modello viene applicato in Francia, sebbene abbia mostrato negli ultimi tempi i suoi elementi di debolezza. Il modello di assimilazione è stato fondato all'insegna del principio di laicità quale fulcro della cittadinanza politica e dell'appartenenza nazionale, «su cui lo Stato da sempre fa leva per fare partecipi della vita pubblica gli immigrati residenti nel proprio territorio e portarli a fondersi con la popolazione autoctona». Questo modello di integrazione prevede l'attribuzione universalistica di diritti che sono riconosciuti all'individuo in quanto tale e non a gruppi sociali o a comunità; in tal modo, a questi ultimi non viene accordata nessuna deroga al diritto comune praticato nel Paese. Le politiche di integrazione finora messe a punto dal governo francese hanno rigorosamente osservato questo assioma. Il principio di laicità impone che nella Repubblica non debba essere operata nessuna distinzione fra i cittadini

sulla base del credo religioso; per cui, per citare un caso che ha avuto grande risonanza anche all'estero, è stato vietato alle donne musulmane di indossare il velo integrale in alcuni luoghi pubblici, come scuole, uffici aperti ai cittadini ecc. Benché buona parte dell'opinione pubblica abbia sostenuto questo indirizzo, esso ha creato un enorme malessere e disamore in alcuni settori della società francese, soprattutto fra i musulmani osservanti, nei confronti del Paese che li ha accolti o che li ospita. Secondo lo studioso del mondo arabo Olivier Roy, in questo modo la laicità è diventata una ideologia politica; è diventata essa stessa una religione che si propone in modo dogmatico e autoritario. Questo sistema funziona nella misura in cui il diritto di cittadinanza, su cui sostanzialmente si fonda il modello assimilazionista, è integrato da politiche sociali di supporto alle categorie più deboli della società.

Il modello di integrazione multiculturalista

Il multiculturalismo è un modello di integrazione che si basa sul riconoscimento, anche giuridico, non solo dei diritti dell'individuo, ma anche di quelli dei gruppi e delle comunità che abitano in un Paese. In generale, esso può essere di due tipi: «inclusivo», se mira ad accogliere gli immigrati come parte della popolazione autoctona, valorizzandone la cultura di origine e promuovendone la conservazione e lo sviluppo; oppure «esclusivo o utilitarista», se consente agli immigrati di mantenere la cultura di provenienza, escludendoli però dalla popolazione autoctona e negando ad essi la cittadinanza. Il primo modello, quello inclusivo societario, è stato adottato in Gran Bretagna e, con alcune varianti, in Olanda e nei Paesi scandinavi. L'obiettivo di questo modello, secondo il sociologo

Michael Barton, è di «permettere ai membri delle minoranze etniche di partecipare liberamente alla vita economica, sociale e pubblica del Paese, con tutti i benefici e le responsabilità che ciò comporta, conservando però la propria cultura, le proprie tradizioni, la propria lingua e i propri valori». Questo modello non chiede agli immigrati l'abbandono della loro identità culturale in cambio dell'integrazione e dell'accesso ai diritti: l'unico limite è costituito dal rispetto delle leggi e delle regole democratiche. Questo modello di integrazione è entrato in crisi a partire dai primi anni del nuovo secolo: crisi che con il passare del tempo è divenuta sempre più marcata e, sotto il profilo politico, destabilizzante, fino a sfociare nella Brexit.



L'integrazione in Italia

A differenza dei maggiori Paesi europei, l'Italia non ha un modello di integrazione vero e proprio, anche perché in essa il fenomeno dell'immigrazione (per motivi di lavoro) è relativamente recente: è

iniziato soprattutto a partire dagli anni Novanta, con il crollo dei regimi comunisti nei Paesi dell'Est. I governanti italiani – ma anche gran parte della popolazione – hanno sempre considerato il fenomeno come transitorio ed emergenziale, e anche sul piano legislativo esso è stato trattato più come una questione di ordine pubblico che non come un problema di accoglienza. Nella pratica, si è andato affermando un modello ibrido di integrazione, cioè assimilazionista negli intenti e multiculturalista negli effetti, che spesso somma gli elementi negativi dell'uno e dell'altro modello. Secondo alcuni studiosi, l'indirizzo da seguire – considerata, come si è visto, la crisi dei modelli classici di integrazione – sarebbe quello «interculturale», più adatto alla situazione italiana, dove gli immigrati provengono da ben 194 nazioni diverse (anche se la maggioranza è costituita da rumeni, albanesi, marocchini, filippini e altri) e non da ex colonie, come in Francia, in Inghilterra e in Germania. La questione dei migranti divenne una vera e propria emergenza nazionale ed europea nel corso del 2012. In seguito all'abbattimento del regime di Gheddafi e all'impossibilità di costituire un governo centrale efficiente, migliaia di migranti provenienti da diverse regioni dell'Africa si imbarcarono dalle coste della Tripolitania e della Cirenaica verso l'Italia, affidandosi a spietati trafficanti di esseri umani. Migliaia di essi morirono durante la traversata in mare, e il Mediterraneo, da luogo di incontro tra popoli e civiltà, divenne un luogo di morte. A ingrossare il flusso dei migranti contribuirono subito dopo

i profughi che fuggivano dalle guerre in Siria e Iraq e da altri scenari di guerre dimenticate.

L'Italia, che fino al 2015 era considerata semplicemente un Paese di transito verso le ambite mete nordiche (la Germania e la Svezia, in particolare), è oggi diventata «Paese obiettivo», non perché chi sbarca nella Penisola, sopravvivendo al canale di Sicilia, scelga di restarci, ma semplicemente perché il raggiungimento di altre mete è divenuto impossibile, dopo che i Paesi confinanti hanno attivato controlli più duri alle frontiere alpine. Questo stato di cose ha alimentato nell'opinione pubblica italiana la paura dell'invasione da parte di immigrati e profughi. Alcuni analisti ritengono che l'immigrazione contenuta entro determinate quote sia comunque necessaria «alla manutenzione della nostra macchina produttiva» e a tenere in piedi il sistema pensionistico. In ogni caso, secondo questi studiosi, non è facile fare degli immigrati una risorsa, per il semplice motivo che il sistema produttivo e la stessa pubblica amministrazione in Italia si stanno contraendo, per cui non è possibile attuare politiche di sostegno e di integrazione in ambito lavorativo per i nuovi arrivati, senza il rischio di innescare un forte conflitto sociale.

Comunque, dobbiamo abituarci all'idea che ormai l'immigrazione sia un fatto strutturale e non passeggero. Certamente per lungo tempo flussi di persone che fuggono dalle guerre, o semplicemente dalla povertà o dalla carestia, si riverseranno attraverso la rotta mediterranea sulle coste italiane. La posta in gioco è allora «l'adeguamento del patto informale di convivenza fra italiani al rimescolamento identitario ormai inevitabile» e l'adattarci all'idea che dobbiamo gestire l'immigrazione non sul piano dell'emergenza, ma su quello dell'integrazione e della convivenza tra diversi.

Il modello multiculturalista esclusivo o pratico.

Questo modello prevede una combinazione di esclusione politica e culturale da un lato, e di accesso a uguali diritti nella sfera socioeconomica dall'altro, all'interno di un processo di migrazione a rotazione.

Di solito si tratta di lavoratori che vengono da Paesi limitrofi e che, una volta finito il rapporto di lavoro, sono disponibili a ritornare nella loro patria. Sotto il profilo socioculturale, le autorità pubbliche hanno incoraggiato gli immigrati, la maggior parte dei quali provenienti dalla Turchia e dai Paesi dell'Europa meridionale, a seguire le loro

presentare domanda di asilo (pena il suo rigetto e l'espulsione dal Paese), se vi si fosse entrati via terra da uno Stato confinante nel quale fossero in vigore la Convenzione di Ginevra sui rifugiati e la Convenzione europea sui diritti dell'uomo. La recente ondata di migranti e di rifugiati ha spinto il Governo tedesco a riformare nuovamente la normativa in materia di immigrazione e di regolamentazione del diritto di asilo politico. Concretamente, oggi, per poter inoltrare domanda di asilo in Germania, il richiedente deve trovarsi nel territorio della Repubblica Federale o alla sua frontiera e inoltrarla agli uffici a ciò preposti, mentre non è possibile farlo all'estero, neppure nelle ambasciate tedesche che si trovano nei vari Stati. Nel

2015 la Germania ha concesso il diritto di asilo a 476.510 rifugiati, mentre il Regno Unito, altra grande potenza economica, soltanto a 38.800 persone. Nel settembre del 2015 la Merkel annunciò che la Repubblica Federale Tedesca avrebbe aperto le porte, senza limiti quantitativi, soprattutto ai profughi che arrivavano dalla Siria. Le sue parole ebbero come effetto immediato di spostare il flusso migratorio verso il nord Europa, Per far fronte a questi flussi che si muovevano dalla Turchia – dove erano raccolti circa due milioni di profughi – verso il nord dell'Europa, tutti i Paesi che si trovavano nella cosiddetta «rotta balcanica» si affrettarono a blindare le loro frontiere. Nel giro di poco tempo lo stesso governo tedesco dovette adottare severi controlli ai confini con l'Austria. Nel marzo 2016 la Cancelliera tedesca, d'accordo con i partner europei, stipulò con il presidente turco Erdogan un laborioso accordo, con il quale la Turchia si impegnava a bloccare il flusso dei profughi e dei migranti verso l'Europa, in cambio di esigenti (oggi certamente irrealizzabili) promesse fatte dalla parte europea, oltre alla corresponsione di 6 miliardi di euro, da versare in rate dilazionate.

tra- conservare la loro lingua d'origine e a praticare la loro religione. Negli ultimi anni la Germania è stato il Paese che in Europa ha ospitato il numero maggiore di profughi che fuggivano dalle guerre mediorientali e africane. Secondo l'Istituto federale di statistica, nel 2015 soggiornavano nel Paese un milione e centomila tra profughi e migranti. Va ricordato che il diritto di asilo politico è stabilito dalla Costituzione della Repubblica Federale Tedesca del 1949 (art. 16). Sulla base di questo principio la Germania, a partire dagli anni Cinquanta, ha accolto molti profughi o rifugiati che venivano da diverse parti del mondo. Nel 1993 il sistema normativo sull'accoglienza dei perseguitati politici fu modificato. Il principio cardine del nuovo sistema stabiliva che in Germania non si potes-



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI
Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

PROMOZIONE RILASTIL

CREMA SMAGLIATURE

€42,90 €32,90



PROGRESSION CREMA VISO ANTI-AGE

€19,90



AQUA CREMA VISO IDRATANTE

€18,00



Anche in farmacia

Orvieto - Via A. Costanzi 59/b - Tel. 0763 316183
Numero interno 12

ORARIO CONTINUATO · APERTO ANCHE LA DOMENICA · Tutti i giorni dalle 9,00 alle 20,00



FISIOMED

FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
MEDICINA SPECIALISTICA

FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA

OSTEOPATIA E DOLORE CERVICALE
Il dolore cervicale è una delle sintomatologie dolorose oggi più diffuse. Le attività lavorative, sportive e lo stress prolungato, infatti, determinano spesso alterazioni posturali con conseguente contrattura muscolare e dolore. A questi possono aggiungersi altri sintomi, come cefalea, vertigini o irradiazione del dolore alle spalle e all'arto superiore. Queste sintomatologie, se non curate in modo adeguato, possono cronicizzare ed evolvere in quadri clinici anche gravi. Con l'Osteopatia è possibile individuare le principali cause muscolo-articolari del dolore e programmare un piano di trattamento volto al miglioramento ed alla risoluzione del quadro clinico. Agendo infatti non solo sul sintomo ma anche sulle cause che lo producono, è possibile ripristinare un buon equilibrio posturale ed apprezzare miglioramenti significativi già dopo le prime sedute. I miglioramenti vengono riscontrati in termini di riduzione del dolore, miglioramento della mobilità articolare e della capacità funzionale.

COSA È IL TRATTAMENTO FASCIALE?
La fascia muscolare è uno strato di tessuto connettivo che riveste varie strutture corporee, mettendole in relazione tra loro e permettendo la trasmissione delle forze. Per cause di varia natura si possono creare addensamenti a livello della fascia, che impediscono il giusto scorrimento della stessa, con conseguente comparsa di problematiche che generano dolore. Le suddette cause possono essere varie, come posture scorrette sostenute nel tempo, attività ripetitive ed esiti successivi ad un trauma. Tali alterazioni possono essere risolte tramite il trattamento fasciale. La seduta di trattamento fasciale inizia con un'attenta valutazione e la compilazione di una cartella clinica, in base alle quali il fisioterapista andrà a ricercare i punti alterati, per poi trattarli secondo una precisa logica, tramite un lavoro esclusivamente manuale.

FISIOMED, AL SERVIZIO DELLA TUA SALUTE!

DOTT. MATTEO COCHI
Osteopata D.O.
Dottore in Fisioterapia Specializzato in Rieducazione posturale metodo Mézières, Riabilitazione neurologica e Fisioterapia sportiva.
Cell. 3922485551

DOTT. MATTEO FUSO
Dottore in Fisioterapia Specializzato in Rieducazione Posturale Globale (R.P.G.) e trattamento della scoliosi, trattamento fasciale, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia Cell. 3279032936

Si riceve su appuntamento presso:
FISIOMED srl
Ciconia, Via Degli Aceri n. 58/60

PSICOLOGIA

Dott. Giuliano Barbabella

IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO — PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori de Il Vicino. Sono il Dott. Giuliano Barbabella psicologo/psicoterapeuta/psicoanalista, laureato in psicologia clinica e di comunità e specializzato in psicoanalisi applicata alle malattie somatiche.

Sonniferi, antidepressivi, ansiolitici

Spesso e volentieri noi definiamo la società in cui viviamo come la "società dei problemi": problemi di lavoro, problemi di coppia, problemi con i figli, con gli amici, con i vicini, problemi con l'alimentazione, con il sonno, con l'ordine, con gli obiettivi di vita. Definendoli tali, però, siamo portati a dare loro un'accezione esclusivamente negativa quando, invece, in realtà questi eventi sono esperienze pressoché inevitabili, necessarie alla propria crescita personale. Conseguentemente a questo, uno dei modi più frequenti per affrontarli è deviarne l'attenzione (e non mi riferisco solo ai vari abusi come possono essere quelli relativi all'alcool, al gioco o alle droghe). Come, dunque? Semplicemente attraverso l'uso di pasticche, di farmaci in generale che ci illudono di poter risolvere magicamente qualsiasi difficoltà. **Ho problemi di sonno? Prendo un sonnifero! Il mio partner mi ha lasciato? Un antidepressivo è la soluzione Mi sento stressato? Ecco l'ansiolitico!** Con ciò non voglio minimamente negare l'esistenza di medicine salvavita, di farmaci fondamentali per la guarigione da precisi sintomi o patologie, di malattie che richiedono un trattamento psicofarmacologico ben preciso per la loro gravità da cui non si può prescindere per pianificare un percorso psicoterapico. **Ma la troppa superficialità riguardo al loro utilizzo sta creando un mondo, ultimamente, sempre più pieno di gente dipendente ed intossicata che, alla fine dei conti, non ha alcun tipo di beneficio.** Anche nel mio lavoro di psicoterapeuta, nonché nella mia quotidianità, incontro frequentemente molti che, pur di non mettersi in gioco, scelgono di farsi la falsa aspettativa che ci sia una soluzione "comoda e ingeribile" per ogni malessere emotivo e non. **Davvero si crede realmente di essere forti agendo così? Lasciarsi andare alle proprie emozioni è così drammatico? No, signori!** Se, come hanno ribadito in tanti, l'uomo è un "animale sociale" (il primo fu Aristotele nel IV secolo a.c.) non ci si può illudere di risolvere tutto come se l'altro non esistesse, bensì si dovrebbe effettivamente **chiedere aiuto al prossimo**, anche se quest'ultimo non fa parte della cerchia più stretta della propria sfera di rapporti anche perché proprio lì, spesso e volentieri, trova fondamento la vera causa del problema. **A questo punto lo psicoterapeuta non deve rappresentare un qualcosa da evitare, una bandiera di resa, una sconfitta, ma l'inizio di un percorso che può portare a delle grandi e soddisfacenti vittorie personali, cosa che una semplice pillola solo utopisticamente può dare.**

Studio in Orvieto: Piazza Marconi, 1
Studio in Perugia: Via del Bovaro, 19
Per appuntamento: 339. 21 89 490

ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO



ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE
SEDE ARNONE · ORVIETO SCALO

Strada dell'Arcone 13Q
Orvieto Scalo 0763.301592
328.5885966



ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE
SEDE FANELLO · CICONIA

Piazza del Fanello 22/23
Ciconia
0763.301592



IN EVIDENZA ALCUNE DELLE TANTE ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE DI ABBADIA MEDICA



ARTOSCAN



MOC



ECOGRAFICA E ECODOPPLER

ANALISI
SU SANGUE,
URINE E
TAMPONI

ANALISI DI LABORATORIO



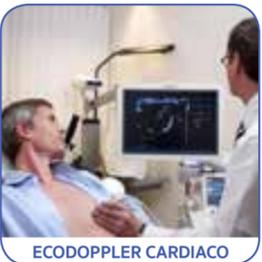
VISITA CARDIOLOGICA CON ECG



ECG DA SFORZO



ECG DINAMICO O HOLTER



ECODOPPLER CARDIACO



PNEUMOLOGIA E SPIROMETRIA



ENDOCRINOLOGIA



ORTOPEDIA DEL GINOCCHIO



ORTOPEDIA DEL PIEDE



ORTOPEDIA DELLA MANO



CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE



ORTOPEDIA DELL'ANCA



MEDICINA SPORTIVA



TERAPIA DEL DOLORE

Fisioterapia,
Riabilitazione,
Rieducazione

SPORTSALUS



FOOTBALANCE

Pilates,
Yoga,
Postura Yoga

PALESTRA MEDICA



OTORINOLARINGOIATRIA



SENOLOGIA



ORTOPEDIA PEDIATRICA



UROLOGIA



PICCOLA CHIRURGIA AMBULATORIALE

Cosa è possibile fare dal punto di vista alimentare? In primo luogo, **valutare l'apporto di carboidrati** dalla propria alimentazione: le diete low-carb favoriscono l'aumento del cortisolo per fare in modo che il livello di glucosio nel sangue rimanga costante pur in carenza di zuccheri alimentari. Vale a dire: non ci sono sufficienti zuccheri, così il corpo immette in circolo tanto cortisolo, poiché tra le tante sue funzioni c'è anche quella iperglicemizzante (di aumento dello zucchero nel sangue). Se siete da anni a dieta a suon di proteine e verdura verde, forse cominciate a capire perché siete sempre irascibili, stanchi e senza energie.

La donna è tendenzialmente più sensibile allo stress dell'uomo: è per questo motivo che le diete iperproteiche low-carb nelle donne potrebbero essere veramente deleterie, al punto da squilibrare l'equilibrio degli ormoni sessuali. Infatti, gli ormoni sessuali (estrogeni e progesterone) e cortisolo derivano da uno stesso substrato: il pregnenolone. Più viene prodotto cortisolo a partire dal pregnenolone, meno si avranno ormoni sessuali. Ricordate che, anche in presenza di un ciclo mediamente regolare e ovulatorio, bassi livelli di progesterone non aiutano impianto uterino in caso di gravidanza. Se siamo stressati il primo passo da compiere è aumentare la nostra quantità giornaliera di carboidrati, e di concentrarli nel pasto serale (se già stiamo assumendo buone quantità di carboidrati è sufficiente concentrarli la sera, senza aumentarli).

Come fonti di carboidrati, sarebbe opportuno prediligere quelli della verdura amidacea (carote, zucca, patate, patate dolci, pastinaca, manioca...), delle castagne e del riso. Sono da evitare i carboidrati semplici degli zuccheri, dei dolci, delle farine. Qualche idea su come suddividere la vostra giornata alimentare.

COLAZIONE: provate una colazione salata a base di proteine (alternate uova, affettati senza conservanti, salmone, tonno, e -perché no- avanzati della sera), con una componente di carboidrati amidacei e magari un frutto. **Qualche esempio di colazione:**

- Patata americana con uova alla coque
- Uova al tegamino e mela cotta
- Frittata con spinacini e patata americana
- Pancake con farina di castagne
- Macedonia di frutta fresca con banana, pugnetto di riso e qualche fetta di prosciutto o salmone in carpaccio.

PRANZO E CENA: verdura abbondante, proteine, grassi (olio extravergine d'oliva o cocco, ghee, olive, avocado...) e una componente di verdure e di carboidrati, che dovrà essere più consistente la sera rispetto al mezzogiorno.

Qualche esempio:

- Risotto con gamberi, branzino al forno, rucola e finocchi
- Fusilli di grano saraceno con curcuma, arrosto di carne grass feed, teglia di pastinaca e carote
- Riso basmati con fusi di pollo biologici cotti in latte di cocco, cavolini di Bruxelles con castagne e uvetta
- Crocchette di miglio con verdurine, uova al tegamino con asparagi

SPUNTINI: è consigliabile fare spuntini, perché aiutano ad abbassare i livelli di cortisolo. Usate poca frutta fresca e una parte di grassi. Non esagerate con la frutta.

Qualche esempio:

- frullato di banana con cocco in scaglie
- mela con crema di mandorle
- pera e noci.

DA MANGIARE LIBERAMENTE:

germogli di qualsiasi genere; carciofi; asparagi; broccoli; cavoli; cavolini di Bruxelles; carote; cavolfiore; sedano; cetriolo; melanzane; finocchio; aglio; zenzero; porri; limoni; lattughe; cipolle; indivia; scarola; cicoria; rucola; radicchio; zucchine; pomodori; fagiolini. **Da incrementare:** alimenti ricchi di zinco (in particolare frutti di mare, crostacei, molluschi), alimenti ricchi di vitamine del gruppo B (carne bianca, pesce, uova, legumi, riso integrale) e verdura ricca di tantissimi minerali. Altro

ALIMENTAZIONE E STRESS

consiglio: diminuite gli alimenti cotti e incrementate il consumo di **alimenti crudi**. Lasciate un po' da parte le verdure cotte e legumi e iniziate i vostri pasti con delle belle insalate e pinzimoni; provate carpacci di carne e pesce, mangiate uova con il tuorlo morbido e l'albume formato, usate centrifugati di frutta e verdura. E' importante controllare la tiroide, controllare la **vitamina D**, mantenendo un livello ottimale di 50-80 ng/ml con l'aiuto di integratori, esposizione solare e consumo di alimenti che ne siano ricchi. Inoltre è importante **Dormire 7-8 ore** a notte. Tante persone vanno sbandierano di riuscire a dormire solo 5-6 ore ogni notte: potrebbe darsi che le loro surrenali siano già compromesse, o quasi. In linea di massima non dovremmo mai dormire meno di

il corpo che è giunto il momento di andare a dormire. Ultimo ma non ultimo... **Imparare a dire 'no'**: il vostro equilibrio mentale viene prima delle pretese altrui. Se vi accorgete di venire ingiustamente sfruttati sul lavoro o in famiglia, e che questo non solo non vi porta alcun beneficio ma vi arreca addirittura danno, prendete coraggio e cambiate approccio. Non fatevi esaurire, e non fermatevi quando ormai lo stress è andato oltre il gestibile.



sei ore consecutivamente, dalle 22 in avanti. Le ghiandole surrenali si ricaricano dalle 23 all'1 di notte, e lo fanno solo se in questa fascia oraria stiamo già dormendo: ecco perché chi si corica dopo le 23 potrebbe fare più fatica ad addormentarsi e avere un sonno meno ristoratore. Ed ecco perché sarebbe bene evitare allenamenti serali intensi, che lasciano il cortisolo alto e se sommati a una condizione di stress già instaurato lo perpetuano e lo peggiorano. Ricordate inoltre, che la **temperatura** della stanza da letto deve essere di 17-19°C: la bassa temperatura dà l'input

Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano

Abbadia Medica
P.zza del Fanello 22/23, Ciconia

Ambulatorio Medico
Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

Fisiolife
Via Piave 2, Sferracavallo

Tel. **328 8633173**

azzurra_fini@hotmail.it

SERVIZI OFFERTI

- Piani alimentari per infanzia, senilità gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per condizioni fisiopatologiche accertate (ipertensione, dislipidemie, ecc.)
- Piani alimentari con esclusione degli alimenti non tollerati
- Piani alimentari dimagranti
- Piani alimentari per vegetariani
- Attività di consulenza alimentare per palestre, centri fitness ed estetici
- Corsi di educazione alimentare
- Progetti di educazione alimentare



Per favorire lo sviluppo della massa muscolare

Per incrementare potenza e resistenza

Per migliorare il benessere

Per impedire l'accumulo di acido lattico

Per aumentare l'energia

Per reintegrare la energia



ALIMENTAZIONE PER LO SPORT

ALIMENTA LA TUA PASSIONE

NAMEDSPORT, azienda leader nell'alimentazione per lo Sport, ha l'obiettivo di diffondere una sana e corretta cultura dell'alimentazione e della nutrizione sportiva, oltre ad avere attenzione per il benessere e rispetto per la natura, con una linea di prodotti sempre più completa, che predilige elementi naturali alla base delle proprie formulazioni.

Elevata qualità dei prodotti, accurata selezione delle materie prime, ricerca e tradizione nell'Alimentazione per lo Sport, questa la "mission" di Namedsport che da sempre mira a soddisfare i massimi standard qualitativi offrendo allo sportivo un'alimentazione completa e bilanciata, presupposto fondamentale per garantire una prestazione atletica ottimale.

Raggiungi più velocemente i tuoi obiettivi con NAMEDSPORT:

- Aumentare l'energia
- Ottimizzare il recupero
- Favorire lo sviluppo della massa muscolare
- Contrastare l'insorgenza di acido lattico
- Promuovere potenza e resistenza
- Favorire l'eliminazione delle scorie acide
- Migliorare il proprio stato di benessere



Alla Farmacia del Fanello a Ciconia e alla Farmacia Camilli di Sferracavallo troverai una vasta gamma di prodotti Namedsport. **Vieni a trovarci e cerca i prodotti più adatti a te!!!**



FARMACIA del FANELLO **FARMACIA CAMILLI**

Piazza del Fanello, 30 05018 Loc. Ciconia – Orvieto (TR) - Tel. 0763 300956 – Farmacia del Fanello & Beautyfarma
Farmacia Camilli - P.zza Olona, 22 Sferracavallo - Tel. 0763 342711

ORARIO CONTINUATO: Centro estetico 9:00-19:00 – Farmacia 9:00-20:00



CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



La **Clinica Arcone** oggi è ancora più competitiva. Il nostro team, già eccellente, si arricchisce di ottimi professionisti per garantire la qualità delle prestazioni ormai consolidate nel tempo.

Cosa sono le sigillature e perché sono molto importanti per la salute orale dei nostri bambini?

Le sigillature dentali rappresentano insieme alla somministrazione del fluoro, uno dei principali trattamenti in termini di prevenzione dentale. La funzione delle sigillature è di proteggere i denti dalla formazione della carie e devono essere effettuate non appena i denti posteriori sono completamente erotti nel cavo orale. La superficie masticante di tali denti infatti è caratterizzata da una anatomia complessa, ricca di solchi e fossette, difficili da pulire, ed in cui si possono intrappolare residui di cibo con formazione di carie.

Per effettuare la sigillatura si utilizza un materiale resinoso molto fluido che scorrendo all'interno dei solchi e delle fossette dei denti, precedentemente ben puliti e detersi, indurendosi ne rende la superficie masticante scivolosa in modo tale che i residui di cibo possano essere rimossi più facilmente.



Cosa contengono le sigillature dentali?

La maggior parte dei sigillanti



in commercio contengono al loro interno concentrazioni variabili di fluoro che viene lentamente rilasciato nel tempo, contribuendo a fortificare lo smalto e a proteggerlo dalla formazione della carie.

Le sigillature hanno una durata di alcuni anni e vengono controllate regolarmente durante le visite periodiche (sono di colore bianco e quindi ben visibili).

Mettendo in atto questa procedura di prevenzione possiamo essere sicuri che su quei denti non si formeranno carie e che i nostri bambini potranno mangiare sempre nel migliore dei modi mantenendo per tutta la vita quei denti (posteriori) che hanno il compito di masticare il cibo!



Prof. Sergio Corbi
Medico Chirurgo Odontoiatra
Specialista in chirurgia Maxillofaciale
Già Direttore del reparto di Odontoiatria e Implantologia Azienda Ospedaliera San Camillo di Roma



Dr. Marco Gradi
Specialista in Implantologia e Protesi



Dr. Alex Adramante
Conservativa
Endodonzia - Protesi -
Pedodonzia
Odontoiatria
Legale e Forenze



Dr. William Adramante
Odontoiatria Generale
Protesi - Gnatologia
per disturbi dell'ATM
- Estetica Additiva



Dr. Laura Rosignoli
Spec. in
Ortognatodonzia
Ortodonzia Estetica
-invisalign



Dr. Noemi Bilotta
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Dr Chiara Gradi
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



Strada dell'Arcone, 13 - Orvieto (TR)
Tel. 0763/302429 - 392/2926508
studioarcone@gmail.com

NOVITÀ

APERTO dal LUNEDI al SABATO dalle 9:00 alle 19:30

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

AMPIO PARCHEGGIO

Finanziamenti a tasso 0



PRESSO LAB 2000

Dr. Antonio Rosatelli
Biologo Nutrizionista

- Diete Dimagranti Personalizzate
- Diete per Sportivi
- Menù per Mense
- Test Intolleranze Alimentari
- Test Genetici DNA e Dieta
- Test Bio-impedenziometrico per la valutazione della composizione corporea
- Test Adipometrico, Ecografia stratigrafica per la valutazione Muscolare e Adiposa

LABORATORIO ANALISI

chimico-cliniche e batteriologiche



ORVIETO (TR) Vicolo Corsica n°1-3
CASTIGLIONE IN TEVERINA (VT)
Sede AVIS, Via Antonio Gramsci
Tel. e Fax 0763 391095
Per prelievi domiciliari 360 616783
e-mail: lab2000orvieto@gmail.com

ORARIO:

- Apertura Lun/Ven 8.00/12.00 Sab 8.00/10.00
- Prelievi 8.00-9.30
- Consegna referti 10.00/12.00

CHECK-UP SALUTE DONNA:

- Emocromo completo con formula
- Esame urine
- Glicemia
- Azotemia
- Creatinina
- Acido urico
- Gamma GT
- Got, GPT
- Protidogamma + proteine totali
- Colesterolo TOT, HDL, LDL
- Trigliceridi
- Sideremia
- Ves
- TSH

70€

CHECK-UP SALUTE UOMO:

- Emocromo completo con formula
- Esame urine
- Glicemia
- Azotemia
- Creatinina
- Acido urico
- Gamma GT
- Got, GPT
- PSA libero + PSA totale
- Colesterolo TOT, HDL, LDL
- Trigliceridi
- TSH
- Protidogamma + proteine totali

80€

CHECK-UP SALUTE BAMBINO-GIOVANI:

- Emocromo completo con formula
- VES
- TAS
- PCR
- Tampone rapido per streptococco beta
- Emolitico gruppo A

40€

CHECK-UP COAGULAZIONE:

- PT
- PTT
- Fibrinogeno
- Omocisteina
- Antitrombina III

40€

CHECK-UP CARDIOLOGICO:

- Colesterolo TOT, HDL, LDL
- CPK
- LDH
- Troponina
- Mioglobina

60€

CHECK-UP ORMONALE DONNA:

- LH
- Prolattina
- FSH
- Estradiolo
- Progesterone

40€

MARKERS TUMORALI DONNA:

- Alfa - fetoproteina
- CEA
- CA 125
- CA 15-3

50€

MARKERS TUMORALI UOMO:

- Sangue occulto (1 campione)
- PSA
- PSA free
- CA 19-9
- CEA

50€

ORMONI TIROIDEI BASE:

- FT3
- FT4
- TSH

20€

CONTROLLO TIROIDEO COMPLETO:

- FT3
- FT4
- TSH
- Ab TPO
- Ab TG

45€

VISCEI E POSTURA



CHINESIOLOGIA

Anche i visceri hanno la capacità di influenzare tutto il sistema posturale, in funzione del fatto che una loro sofferenza o una "fissazione", intesa come una non completa libertà di movimento, fa sì che quella zona diventi un fulcro attorno il quale il corpo si "avvolge".

Questo vuol dire che se, ad esempio, ho una tensione in qualche area dell'addome, tenderò a piegarli su quell'area in una posizione di protezione.

Il corpo si avvolge intorno all'area tesa. Se questa postura permane nel tempo oltre un certo periodo, le strutture miofasciali si adattano a questa nuova situazione, creando una "restrizione" di mobilità che porta a delle limitazioni nei movimenti opposti. Esempio classico è quello delle posture che assumono i pazienti affetti da esofagite da reflusso o ernia iatale, che presentano una postura in chiusura anteriore con associato un incurvamento in avanti delle spalle: ciò comporta una impossibilità nel mantenere una posizione eretta e a un sovraccarico dell'area dorsale con presenza di dolore.

Facciamo un esempio pratico

Se una persona soffre con l'intestino, potrebbe arrivare lamentando un dolore di tipo lombo-sacrale o sciatico, se la "disfunzione primaria" è quella intestinale trattando l'intestino con tecniche di Terapia Manuale si ottiene una remissione della sintomatologia lombo sciatalgica.

L'interpretazione dei segnali che dà il corpo può essere utile a chiunque lavori con la macchina umana.

Posturologia non significa lavorare solo sui muscoli, che il più delle volte sono quasi sempre solo gli effettori finali di un sistema perturbato.

TRATTARE IL PAZIENTE "SERIAMENTE" E NON "IN SERIE"

Trattarlo come "unico" e non come "uno in più"
Fisio Life Orvieto

I professionisti di FisioLife:



CROCCOLINO RICCARDO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Terapista Manuale
Ginnastica Posturale
Mezieres
Preparatore Atletico



GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Ginnastica Posturale
Mezieres
Specialista in
Riabilitazione
Pavimento Pelvico



CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres



CICA SERENA
Ostetrica
Specialista in
Riabilitazione
Pavimento Pelvico



FINI AZZURRA
Biologa Nutrizionista

FisioLife

Via Piave 2, Orvieto (Loc. Sferracavallo)
Cell. 329.92.19.878 - Cell. 392.55.59.214

ORTOTTICA



Funzione visiva e vista

La Vista è solo l'aspetto sensoriale di un fenomeno molto più complesso, la funzione visiva che è l'insieme delle strutture e delle funzioni sensoriali, cognitive e oculomotorie che compongono il sistema occhio-cervello. La funzione visiva è composta da:

1. Acuità visiva
2. Campo visivo
3. Sensibilità al contrasto
4. Riconoscimento dei colori
5. Stereopsi
6. Resistenza all'abbagliamento
7. Capacità di adattamento
8. Percezione del movimento

Ci sono tre fasi fondamentali dello sviluppo della funzione visiva:

- Sviluppo intrauterino
- Fase sensoriale (fino ai 3 mesi): si sviluppano le principali funzioni monoculari e binoculari sia sensoriali che motorie, i movimenti orizzontali rapidi, la convergenza, l'accomodazione.
- Fase percettiva/cognitiva (fino ai 6 mesi di vita): si perfezionano i movimenti coniugati, movimenti di stabilizzazione dell'immagine sulla fovea (fissazione), la fusione e la visione binoculare singola.



Visione nel primo mese di vita Visione a 4-5 mesi Visione a 7 mesi

A queste tre fasi fa parte e seguito un periodo plastico, ovvero un periodo molto elastico in cui la visione si sviluppa attraverso: Stimolo visivo, Fattori Genetici, Fattori ambientali. Termina intorno ai 6-7 anni di età con la stabilizzazione della funzione visiva. Lo sviluppo anatomico-funzionale della visione è un processo che dipende dall'esperienza visiva e che avviene seguendo dei meccanismi indotti dallo stimolo visivo adeguate e corrette sono il supporto per un armonico e regolare sviluppo del sistema visivo se inadeguate o alterate sono responsabili di deficit sensoriali più o meno gravi. Un qualsiasi disturbo al normale sviluppo visivo causa un regresso delle facoltà visive acquisite. È fondamentale controllare periodicamente il normale sviluppo del sistema visivo in modo da individuare l'eventuale insorgenza di quadri patologici per poter recuperare intervenire tempestivamente sulle potenzialità perdute.



PRENOTA SUBITO
UN CONTROLLO ORTOTTICO
PER IL TUO BAMBINO

Dott.ssa Martina Pelorosso,
ortottista e assistente in oftalmologia.
Presso: **Optica Mancini**
Via Sette Martiri, 90 Orvieto Scalo
tel. 320 8796412
0763 305701

GELSTYLE

GEL STYLE nasce dal sogno di tre ragazze, Giulia, Lavinia ed Eleonora durante il loro percorso di studi al Nuovo Istituto Design di Perugia (NID) dove si formano e ottengono le loro rispettive qualifiche nel campo della moda. Dalla loro passione nasce il marchio Gel Style e la loro prima **capsule di t-shirt stampate**. I disegni che caratterizzano la prima collezione sono ispirati ai simboli della tradizione buddhista e induista chiamati comunemente mandala. Dalla costruzione del proprio laboratorio, alla scelta delle materie prime, alla realizzazione delle magliette, **tutto il processo è artigianale**; i modelli sono cuciti a mano in cotone jersey 100% e sottoposti successivamente ad una stampa di tipo serigrafica, tutto fatto a mano!

Gel Style è determinazione, passione, innovazione, ricerca **HANDMADE FASHION** all'avanguardia.

<https://gel-style.com/>
PERSONALIZZATI CON NOI!



Gel Style di Giulia Gigli - Via Arti e Mestieri, 16 - Zona Industriale Baschi - 328 472 9461

Punto Verde

GINSENG

Il ginseng è un antico rimedio naturale dei paesi orientali. È noto nella millenaria tradizione orientale per il suo ineguagliabile effetto tonico-adattogeno: è in grado cioè di favorire l'equilibrio delle varie funzioni fisiologiche del nostro organismo.

Il Ginseng Coreano è considerato il miglior ginseng disponibile sul mercato fra i diversi ginseng conosciuti grazie alle caratteristiche climatiche ed alla particolare ricchezza del terreno in cui cresce. La pianta viene coltivata per diversi anni.

Il Ginseng Coreano ha numerose proprietà benefiche: è un tonico ed energizzante naturale, rinforza il sistema immunitario, riduce lo stress, potenzia il rendimento fisico, combatte l'invecchiamento precoce ed aiuta il rendimento mentale.



AMANDE MAMMA

L'Amande Mamma si prende cura della donna fin dai primi mesi della gravidanza e prosegue con le coccole dopo il parto. È una linea specifica studiata appositamente per garantire la massima sicurezza grazie all'alta qualità delle materie prime, a severi test ed alla delicata profumazione priva di allergeni.

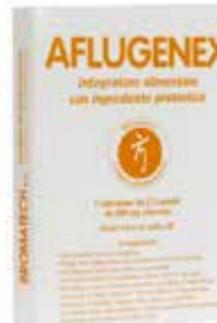
Prodotti dermatologicamente testati, non contengono: sls/sles, parabeni, peg, coloranti, siliconi, oli minerali.
7 Metalli Testati: Nichel, Piombo, Arsenico, Cadmio, Mercurio, Antimonio e Cromo al fine di tutelare le pelli più sensibili riducendo i rischi di reazioni allergiche.
Profumazione senza allergeni.



FLORADIX

Integratore alimentare con ferro, vitamine B1, B2, B6, B12, C
Ferro, vitamine C, B2, B6, B12 per ridurre stanchezza e fatica
Ferro, vitamine C, B1, B2, B6, B12 per il normale metabolismo energetico
Ferro, vitamine B2, B12 per la formazione dei globuli rossi
Ferro, vitamine C, B6, B12 per le naturali difese dell'organismo
Vitamina C per assorbire il ferro

EQUILIBRATO: con piante officinali per un'azione sinergica e la giusta quantità di ferro
NATURALE: con più dell'80% di estratti vegetali e frutta
FERRO FACILMENTE ASSORBIBILE



AFLUGENEX

Favorisce l'equilibrio della flora intestinale e la vitamina C contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.

Via delle Mimose, 20
05018 Ciconia - Orvieto (TR)
Tel. 347 3529035
E-mail: katjatodaro78@libero.it

ORARI NEGOZIO:
Dal lunedì al sabato
9:30/13:00 - 16:30/19:30
Chiuso il mercoledì pomeriggio

