



# AUTO:

## un fattore di inquinamento da tenere sotto controllo.

### INQUINAMENTO.

Ma quando siete in fila in auto ci pensate mai a che diavolo di fine fanno tutte le macchine dismesse, non vendute, con problemi di produzione? Perché ne vengono fabbricate davvero tante ed i numeri sono in continua crescita, contanto che poi lo smaltimento delle vecchie non è così facile. Ed alquanto ingombrante. Poi ci sono i problemi dell'ultima ora, che vengono risolti con autentici colpi di genio.

C'era una volta il cimitero degli elefanti, dove i pachidermi andavano a morire perché troppo vecchi.

Adesso ci sono i cimiteri delle Volkswagen, dove il costruttore tedesco parcheggia le auto (anche relativamente nuove) che non possono circolare negli Stati Uniti.

In seguito allo scandalo dieselgate, scoppiato del 2015, negli Usa il colosso di Wolfsburg è stato obbligato a richiamare oppure riacquistare i veicoli dotati del cosiddetto "defeat

device", cioè del software che truccava le emissioni di NOx attivando i filtri solo in condizione di test.

Volkswagen ha tempo fino al giugno 2019 per completare la campagna di richiamo o riacquisto per evitare ulteriori sanzioni, ed è molto vicina al raggiungimento di quanto le è stato imposto dalle autorità.

Per sistemare i 335.000 modelli a gasolio ricomprati finora (7,4 miliardi di dollari di spesa), Volkswagen ha dovuto affittare 37 grandi aree di parcheggio. Tra queste ci sono uno stadio per il football americano a Detroit, una cartiera dismessa nello stato del Minnesota e perfino un tratto di deserto californiano nei pressi dell'abitato di Victorville.

Le automobili non sono abbandonate, ma vengono periodicamente sottoposte a manutenzione, ha spiegato Jeannine Ginivan, portavoce del costruttore.

L'obiettivo rimane quello di riportare almeno una parte dei veicoli sul mercato, se e quan-

do le autorità americane autorizzeranno le operazioni di aggiornamento per rispettare le norme sulle emissioni di NOx.

Fino allo scorso 31 dicembre, Volkswagen aveva rivenduto 13.000 auto e ne aveva demolite 28.000.

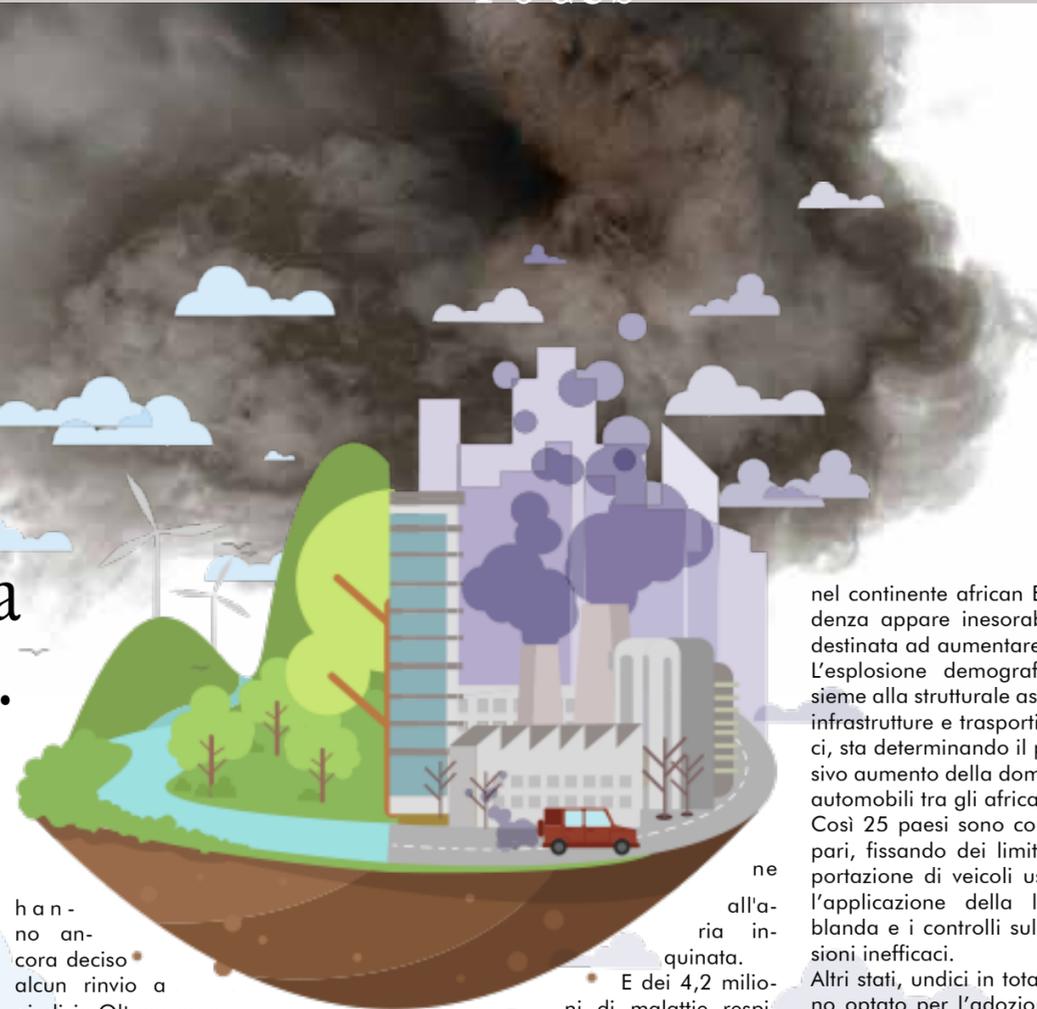
Nei vari maxi parcheggi restano così ancora 294.000 vetture. Il costruttore ha inviato finora 437.273 offerte di risarcimento e riacquisto per un totale di quasi 8 miliardi di dollari.

Solo negli Stati Uniti il gruppo tedesco ha già speso 25 miliardi di dollari per chiudere le vertenze legali con la giustizia, con i concessionari (indennizzati con 1,2 miliardi) e con i clienti (15,3 miliardi). Complessivamente, lo scandalo dieselgate riguarda circa 11 milioni di automobili Volkswagen nel mondo (la maggior parte in Europa, dove i motori a gasolio sono più diffusi), ma solo negli Stati Uniti il costruttore è stato obbligato a ricomprare le auto e a risarcire i clienti.

E mentre in Germania le Procure di Wolfsburg e di Monaco non

hanno ancora deciso alcun rinvio a giudizio, Oltreoceano sono già stati condannati due ex manager del gruppo: Oliver Schmidt (7 anni) e James Liang (3 anni e 4 mesi). Intanto una parte di auto gira ed inquina, un'altra parte rimane ferma, parcheggiata e non inquina ma comunque in qualche modo ha un suo costo ed un suo ingombro.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ogni giorno nel corso del 2016 sono deceduti nel mondo 15.000 bambini sotto i cinque anni a causa di malattie respiratorie. A livello globale, l'agenzia ONU con sede a Ginevra stima che circa 7 milioni di persone muoiono ogni anno a causa dell'esposizio-



nel continente africano. E la tendenza appare inesorabilmente destinata ad aumentare.

L'esplosione demografica, insieme alla strutturale assenza di infrastrutture e trasporti pubblici, sta determinando il progressivo aumento della domanda di automobili tra gli africani.

Così 25 paesi sono corsi ai ripari, fissando dei limiti all'importazione di veicoli usati. Ma l'applicazione della legge è blanda e i controlli sulle emissioni inefficaci.

Altri stati, undici in totale, hanno optato per l'adozione degli standard Euro 4, imposti in Europa dal 2006, che prevedono un limite superiore di 50 ppm (parti per milione) di zolfo per le vetture diesel. Attualmente, nella maggior parte dei paesi africani i livelli sono compresi tra 2.500 e 10.000 ppm, mentre in Giappone e Unione Europea il tetto massimo è sceso a 10 ppm.

Se anche i limiti fossero più rigidi resterebbe comunque il problema. Infatti, il gasolio utilizzato è particolarmente sporco e un carburante più pulito ha un maggiore costo di produzione, che al momento i governi africani non sembrano interessati a incentivare.

Nelle economie avanzate, invece, importanti passi in avanti sono stati compiuti: oltre ad aver elevato gli standard minimi, i test vengono ora effettuati su strada e la tecnologia ha consentito di ridurre ulteriormente l'impatto delle auto sull'ambiente.

Resta il fatto che sarebbe auspicabile sostenere con più convinzione la mobilità "alternativa", senza dimenticare che surriscaldare ulteriormente l'Africa, portando lì un esercito di vecchie auto inquinanti, non rappresenta una soluzione.

Ciao, sono Viera Danielli, decoratrice di interni e restauratrice e questo mese parlerò con te dell'importanza di...



## REGALARE UN DIPINTO

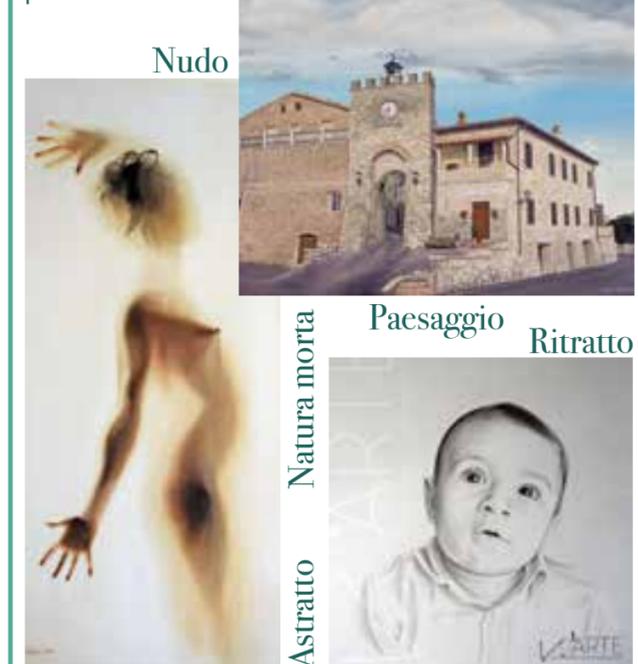
Il Natale è alle porte e tu non hai ancora trovato un regalo originale per la persona a cui vuoi bene? Sei stufo dei soliti regali e vuoi sorprendere chi ami con qualcosa di speciale? Un dipinto farà sicuramente al caso tuo!

**Regalare un dipinto è regalare un'emozione.**

L'arte parla direttamente al cuore ed è in grado di catturare momenti e ricordi che rimarranno indelebili per sempre. Regalare un dipinto è anche un modo per donare bellezza, arricchendo la vita di coloro che ami con un'opera d'arte che acquisterà valore nel tempo.

La personalizzazione del dipinto è fondamentale per la riuscita della sorpresa: la scelta del soggetto ritratto e della tecnica deve essere in linea con il gusto della persona a cui vuoi regalare il dipinto: solo così puoi stupirla e arrivare dritto al suo cuore!

Le tipologie di dipinto che puoi regalare sono davvero molte: dal ritratto della persona a cui vuoi bene al quadro d'arredamento, da una natura morta fino alla raffigurazione di un paesaggio. Il tutto senza perdere di vista l'obiettivo: sorprendere ed emozionare la persona che ami.



**PRENOTA SUBITO** il tuo dipinto da regalare: sarà un Natale indimenticabile



Per vedere altri miei lavori e rimanere in contatto con me, visita il mio sito internet [www.vieradanielli.it](http://www.vieradanielli.it)  
seguimi sulla mia pagina facebook  
Vie D'Arte di Viera Danielli  
tel. 328 1464517

**Ti aspetto!**

**O.M.A.R. Buone Feste**  
Officina Veicoli Industriali

- CENTRO REVISIONI MCTC
- RIPARAZIONI VEICOLI IND.LI
- SERVIZIO ASSISTENZA 24H
- CARROZZERIA
- ASSISTENZA PNEUMATICI
- ELETTRAUTO
- OLEODINAMICA
- ALLESTIMENTI

Via dei Tessitori, 14 Bardano  
ORVIETO (TR) - Tel. 0763 316284

**UP & DOWN**

**SALE**

dal 5 gennaio 2019

ORVIETO SCALO - P.zza del Commercio

**NUOVA PARAFARMACIA FRISONI**  
Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

# VIENI A SCOPRIRE IL NOSTRO ANGOLO DEDICATO ALL'INFANZIA!



Tanti prodotti  
e offerte dedicate a  
mamme e bambini.



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 srl, presso la sede di Ciconia, sita in via degli Aceri 58/60, offre, previo appuntamento, i seguenti servizi di medicina specialistica e diagnostica:

- |   |   |
|---|---|
| <b>AGOPUNTURA</b><br>Dott. Pieretti Claudio<br>Tel. 338 8275854     | Dott.ssa Cochi Alice<br>Tel. 340 7508336                          |
| <b>ANGIOLOGIA</b><br>Dott. Rosi Gianluigi<br>Tel. 337 640061        | Dott. De Bellis Salvatore<br>Tel. 333 5433282                     |
| <b>CHINESIOLOGIA</b><br>Dott.ssa Signorini Lara<br>Tel. 347 9400873 | <b>LOGOPEDIA</b><br>Dott.ssa Carboni Giada<br>Tel. 334 3468229    |
| <b>DERMATOLOGIA</b><br>Dott. Borgognoni Stefano<br>Tel. 345 9846529 | <b>NUTRIZIONISTA</b><br>Dott. Bedini Gabriele<br>Tel. 339 4250935 |
| <b>ECOGRAFIA</b><br>Dott. Siano Giulio<br>Tel. 327 7849474          | <b>OCULISTICA</b><br>Dott. Contu Saverio<br>Tel. 338 6832566      |
| <b>FISIOTERAPIA</b><br>Dott. Cochi Matteo<br>Tel. 392 2485551       | <b>OSTEOPATIA</b><br>Dott. Matteo Cochi<br>Tel. 392 2485551       |
| Dott. Fuso Matteo<br>Tel. 327 9032936                               | <b>ORTOPEDIA</b><br>Dott. Antinolfi Pierluigi<br>Tel. 347 3784405 |

FISIOTERAPIA e OSTEOPATIA



## PER NATALE REGALA IL BENESSERE

Se sei in cerca di un regalo utile ed originale rivolgiti a Fisiomed e prenota il Buono per regalare a te o ai tuoi cari il dono più prezioso che esiste, LA 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

## BUONE FESTE DA FISIOMED

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

## 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.



## Natale e quell'obbligo di sentirsi felici.

Cari lettori, siamo entrati nel mese "magico" del Natale! Ce lo dice la pubblicità che inizia a bombardarci fin dalle prime settimane di Dicembre con luci sfavillanti, alberi decorati, tavole imbandite. E' come se continuamente ci frullasse un refrain in testa: "devi essere felice". Del Natale, quindi, da un punto di vista mediatico, ci viene propinata esclusivamente l'immagine della famiglia spensierata, tutta riunita per l'occasione davanti al caminetto. Ma ciò equivale alla realtà? Purtroppo, nella maggioranza dei casi, no! **Il Natale contrassegna un periodo altamente stressante e critico** per chi ha un disagio psicologico e, di solito, lo acuisce, inasprendo i sintomi e non sono solo le persone con un disturbo psichico conclamato a risentirne; anche chi non ha una sofferenza a livello mentale significativa può vivere tali giorni di festività con un senso di malessere, di angoscia, di ansia, di tristezza. Magari non si mette a prendere a calci l'albero, ma confessa che non vede l'ora che arrivi il 7 Gennaio. **Questa è una sensazione molto più comune di quanto si creda**, ma la maggior parte della gente non lo sa o fa finta di non saperlo e, se ci si accorge di provare emozioni sgradevoli al posto della gioia che abitualmente si associa a questi giorni, si teme di avere qualcosa di strano, di anomalo, di essere sbagliati. C'è chi si trova ad affrontare una malattia e sta in ospedale lontano da casa, o a casa ma con tante rinunce e rimpianti. C'è chi vive rapporti familiari tesi e farebbe qualsiasi cosa per sottrarsi a pranzi o cene con parenti sgraditi. C'è chi vive lutti o mancanze che vengono amplificati da tutti quegli spot di riunioni intorno ad un fantomatico panettone. Anche chi non deve sopportare condizioni particolarmente gravi può vivere con fastidio le frequentazioni obbligate, la corsa al regalo che "tocca fare", o persino la sospensione delle abituali attività e del lavoro. Signori, **dover fingere qualcosa che autenticamente non sentiamo, aumenta ulteriormente lo stato di malessere**. Meglio, dunque, accettare le sensazioni negative, sapendo che sono in parte inevitabili, che imporsi di vivere in una apparente atmosfera di festa solo per adeguarsi ai cliché che ci vengono dati dalla società, la cui violazione ci fa sentire così diversi dagli altri. Come sottolineo ogni volta, ognuno di noi è diverso, unico. Quello che conta non è mettere un tappo sulle emozioni, non ricacciarle indietro o soffocarle, poiché, anche se spiacevoli, ci parlano dei nostri bisogni. Non c'è niente di male, perciò, nel sentirsi tristi, arrabbiati, delusi, rammaricati, anche nel periodo ipoteticamente più "magico" dell'anno. Lasciatevi andare! Al prossimo anno.

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

# DOMVS Pedagogico Clinica

Lavoro di alto artigianato in una piccola bottega... LE OPERE D'ARTE SONO LE PERSONE.

La clinica del territorio

## Buone feste BUON APPRENDIMENTO AD OGNI PERSONA Secondo il proprio modo

CONO DELL'APPRENDIMENTO

Dopo 2 settimane tendiamo a ricordare

Il 10% di ciò che leggiamo

10%

Il 20% di ciò che udiamo

20%

Il 30% di ciò che vediamo

30%

Il 50% di ciò che vediamo e udiamo

50%

Il 70% di ciò che diciamo

70%

Il 90% di ciò che diamo e facciamo

90%



 <b>Luca La Mesa</b> Tel. 333 9679233 Pediatra Asl Roma, psicoterapeuta, esperto metodologia Brazelton.	 <b>Luisa Vera</b> Tel. 371 1879533 Pedagogista clinico, Logopedista Senior, psicomotricista funzionale.	 <b>Roberta Belli</b> Tel. 338 2760586 Psicomotricista funzionale.	 <b>Michela Ranucci</b> Tel. 389 6748275 Psicoterapeuta dell'età evolutiva.	 <b>Laura Buraccioni</b> Tel. 347 7795192 Insegnante e pedagogista clinica.	 <b>Stefano Eleuteri</b> Tel. 3484454786 Psicologo della salute, psicoterapeuta, consulente in sessuologia.
--	--	--	---	--	---

ORVIETO VITERBO ROMA

Studio Domvs - Orvieto (TR) - Viale I Maggio 103 • Centro Studi Porta Fiorentina - Viterbo - Via della Palazzina 1F • Studi Pediatrici - Roma - Via Cassia 538  
studiopedcdomvs@libero.it e veraluisa@alice.it

# Centro Studi Hamsa



Praticare yoga durante la gravidanza aiuta la donna a prendersi cura di se stessa e del nascituro.

Una pratica dolce, incentrata sull'allineamento della colonna, su un lavoro muscolare globale appropriato, sulla preparazione del pavimento pelvico, aiuta a prevenire ed alleviare disturbi frequenti come lombosciatalgie, pubalgie, eccessivo aumento di peso, aumento della pressione sanguigna.

Un lavoro mirato sul respiro crea contatto con il piccolo essere che si ha in grembo, è un utile strumento per superare normali ansie e da utilizzare in fase di travaglio e parto.

Lo yoga in gravidanza accompagna la futura mamma a godere al meglio del periodo magico che sta vivendo.

- EVENTI**
- 15 Dicembre** ~~SOLE~~ **Campane Tibetane & Kobido.** L'antica arte della bellezza sulle vibrazioni armoniche delle campane.
  - 16 Dicembre** **Campane Tibetane & Kobido.** L'antica arte della bellezza sulle vibrazioni armoniche delle campane.
  - 5 Gennaio** **Surya Namaskara workshop di beneficenza**
  - 12/13 Gennaio** **Campane Tibetane & Kobido**
  - 15 Febbraio** **Rural Tribe - free movements 4 free spirits** (Workshop con Emanuela Boriotti e Marco Mandrino)
  - 16/17 Febbraio** **Campane Tibetane & Kobido**

**SHIATSU**

A Natale regala due trattamenti SHIATSU, il terzo te lo regaliamo noi!

**PANCAFIT**

Il mal di schiena e i dolori articolari rappresentano un problema abbastanza comune con il quale siamo abituati a convivere spesso. Un ottimo sistema per aiutarti a stare meglio è usare pancafit®. La pancafit® serve a riallungare la muscolatura del corpo in modo globale! I muscoli sono capaci di contrarsi in modo attivo ma non sono in grado di riallungarsi da soli se non in modo passivo. Pancafit® è costituita da due parti mobili che assicurano la postura più corretta durante gli esercizi, senza sovraccaricare la schiena e rischiare di strapparsi un muscolo già contratto. Insieme a pancafit® vengono poi utilizzati numerosi accessori (cuscini di varie dimensioni, cinghie blocca gambe, elastici per la tonificazione etc.) per intensificare, migliorare e personalizzare la posizione del corpo e fargli ottenere in questo modo i massimi benefici.

CENTRO STUDI HAMSA						ORARI 2018/2019					
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	08:00/09:00 MEDITAZIONE E PRANAYAMA										
	09:00/10:00 YIN YOGA										
11:30/12:30 VINYASA YOGA FLOW		11:30/12:30 VINYASA YOGA FLOW	09:00/10:00 YIN YOGA							11:00/12:00 LEZIONI INDIVIDUALI	
13:30/14:30 VINYASA YOGA FLOW		13:30/14:30 VINYASA YOGA FLOW								13:30/14:30 PANCAFIT® DI GRUPPO	APPROFONDIMENTI TEORICO-PRATICI
18:30/19:30 LEZIONI INDIVIDUALI	18:00/19:00 VINYASA YOGA FLOW	16:00/19:00 PANCAFIT® DI GRUPPO	18:00/19:00 VINYASA YOGA FLOW							16:30/19:00 LEZIONI INDIVIDUALI	
19:30/20:30 YIN YOGA											

— classe soft  
— classe strong  
— yoga in gravidanza e post parto  
\* Trattamenti shiatsu su prenotazione

Piazza del commercio, 8 ORVIETO SCALO - Tel. 351 85 03 208 - Pancafit® group 347 94 00 873 Centro Studi Hamsa

VIENI A CONOSCERE IL CENTRO HAMSA

# 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

### CENTRO OCULISTICO



ARTOSCAN



MOC



ECOGRAFICA E ECODOPPLER



POLISONNOGRAFIA DOMICILIARE



ANALISI SU SANGUE, URINE E TAMPONI

ANALISI DI LABORATORIO



VISITA CARDIOLOGICA CON ECG



ECG DA SFORZO



ECODOPPLER CARDIACO



ECG DINAMICO O HOLTER



PNEUMOLOGIA E SPIROMETRIA



CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE



ORTOPEDIA DELL'ANCA



ORTOPEDIA DEL GINOCCHIO



ORTOPEDIA DEL PIEDE



ORTOPEDIA DELLA MANO



PICCOLA CHIRURGIA AMBULATORIALE



TERAPIA DEL DOLORE



Fisioterapia, Riabilitazione, Rieducazione

SPORTSALUS



FOOTBALANCE



SENOLOGIA

## BOCCA E MAL DI SCHIENA esiste un legame tra i due?! La risposta è SI..!

L'apparato stomatognatico (ovvero bocca, denti, articolazione temporo-mandibolare, sistema linguale) gioca un ruolo fondamentale nella postura della persona.

Quando non è in equilibrio, può presentare dei segnali da non sottovalutare, che si possono presentare sia localmente sia a distanza dalla bocca.

Viceversa le interferenze a livello oclusale generano un disequilibrio muscolare ed articolare che, partendo dalla bocca, può proiettarsi alla testa, al collo, alle spalle, al dorso e finanche alle gambe ed ai piedi.

Prendiamo come esempio una delle problematiche più diffuse: l'articolazione temporomandibolare (ATM) è spesso trascurata nei disordini muscolo-scheletrici. Un suo squilibrio, invece, ha una grande responsabilità nel funzionamento della cervicale e del cranio. Può avere ripercussioni su tutto il collo e giù fino all'osso sacro per via del collegamento diretto tra testa e bacino. Molti soggetti che usano una "masticazione nervosa" durante la notte, ovvero che digrignano i denti (bruxismo) la mattina si svegliano con

molta probabilità con mal di testa a causa del troppo lavoro, spesso squilibrato, dei muscoli masticatori. Quando le cause di questi squilibri alla mandibola sono funzionali, quindi non interessano direttamente i denti o la degenerazione dell'articolazione, il trattamento terapeutico manuale può essere un valido aiuto per il riequilibrio della funzionalità mandibolare.

Questo per dirvi che una buona valutazione posturale a priori è di fondamentale importanza per capire la reale causa del tuo problema. Nulla va lasciato al caso.

Analizzando la tua Postura è possibile correggere degli squilibri che altrimenti potrebbero degenerare in patologia.



## 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**  
Masse-Fisioterapista  
Chinesiologo  
Terapista Manuale  
Ginnastica Posturale  
Meziers  
Preparatore Atletico

**CROCCOLINO GIACOMO**  
Masse-Fisioterapista  
Chinesiologo  
Ginnastica Posturale  
Meziers

**GIRONI GLORIA**  
Fisioterapista  
Ginnastica Posturale  
Meziers  
Specialista in  
Riabilitazione  
Pavimento Pelvico

**CICA SERENA**  
Ostetrica  
Specialista in  
Riabilitazione  
Pavimento Pelvico

**FINI AZZURRA**  
Biologa Nutrizionista



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

CHINESIOLOGIA



## Non tutti gli occhiali sono uguali

Una volta definita la giusta gradazione/correzione attraverso un'accurata visita dall'oculista e dall'ortottista, è necessario scegliere la montatura adatta per il bambino.

Gli occhiali da bambino non sono tutti uguali e vanno scelti in maniera accurata per ognuno.

È molto importante avere una montatura adatta nei bambini perché è proprio nel primo periodo della crescita che si affina la vista, utilizzandola e stimolandola nel modo giusto. In primo luogo la montatura deve avere delle caratteristiche precise per essere funzionale.

Deve essere una montatura leggera (possibilmente con materiali anallergici), che permetta al bambino di muoversi nell'ambiente senza percepire fastidi. La dimensione deve essere in relazione alla grandezza del viso del bambino, quindi non dev'essere né troppo grande né troppo piccola. Molto importante è la misurazione della distanza interpupillare, ovvero la distanza degli occhi (precisamente delle pupille) del bambino.

Questa misurazione permettere una corretta centratura delle lenti.

Infine gli occhiali dovrebbero essere abbastanza ampi da permettere al bambino di guardare in tutte le direzioni senza finire con lo sguardo fuori dalla lente.

Cerchiamo quindi di non sottovalutare la scelta dell'occhiale, l'occhiale giusto può fare davvero la differenza per il bambino.

Le caratteristiche necessarie per un occhiale da bambino sono:

1. Flessibilità
2. Materiali anallergici
3. Stabilità dell'occhiale
4. Resistenza a urti e cadute
5. Centrazione perfetta delle lenti



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



# 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.

**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



## 8 semplici step per riconoscere il cancro orale.

In questo articolo sveleremo 8 semplici step per riconoscere precocemente il cancro orale. Si tratta di uno screening, detto anche autoesame della bocca.

L'autoesame della bocca può essere realizzato da chiunque; è fortemente consigliato in tutti i soggetti di sesso maschile e femminile e in particolare rivolto a coloro che fumano, bevono alcolici e hanno una scarsa igiene orale.

La tecnica dell'autoesame della bocca si basa su semplici manovre di ispezione e palpazione della cavità orale.

Prima di procedere con l'autoesame della bocca è necessario seguire piccoli accorgimenti:

- Lavare bene le mani
- Spazzolare i denti e detergere accuratamente tutta la bocca
- Estrarre dalla bocca eventuali dispositivi mobili, protesici oppure ortodontici

### AUTOESAME della BOCCA:

**1 STEP**- labbro inferiore e superiore: osservare la mucosa esterna ed interna e valutare l'aspetto della mucosa che deve essere liscia, integra, umida, rosea e uniforme. Dopo aver rilevato eventuali discromie, ovvero alterazioni di colore della mucosa, si passa al punto successivo.

**2 STEP**- palpazione delle labbra: segnalare l'eventuale presenza di ispessimenti, noduli o ulcerazioni delle zone esaminate mediante palpazione.

**3 STEP**- gengiva aderente superiore e inferiore: spostando il labbro è possibile rilevare eventuali discromie, ovvero alterazioni di colore della mucosa della gengiva aderente; dopo aver valutato l'aspetto, si procede con la palpazione per valutare eventuale sanguinamento o sfaldamento della mucosa gengivale.

**4 STEP**- mucosa delle guance: anche in questo caso, l'aspetto dovrà essere liscio, integro, umido, roseo e uniforme. Dopo aver esaminato eventuali discromie, ovvero possibili macchie di colore: rosso, bianche o scure, è possibile procedere con il punto successivo.

**5 STEP**- palpazione delle guance: per valutare la possibile presenza di alterazioni tissutali (noduli, ispessimenti o ulcerazioni dei tessuti)

**6 STEP**- lingua: esaminare prima il dorso e poi spostandola da entrambi i lati, valutare il margine destro e sinistro. In genere l'aspetto della lingua deve risultare liscio e lievemente patinato. Dopo la valutazione dell'aspetto, si procede con la palpazione per escludere la presenza di eventuali tumefazioni, ulcerazioni e ispessimenti dell'organo.

**7 STEP**- pavimento della bocca: portare la lingua verso il palato e procedere con ispezione e palpazione della mucosa dietro l'arcata inferiore, segnalando eventuali variazioni di aspetto e consistenza della mucosa e delle strutture sottostanti.

**8 STEP**- palato duro, palato molle, tonsille e ugola: osservare eventuali variazioni cromatiche o di aspetto di tutto il palato e della zona corrispondente alle tonsille e all'ugola.

**ATTENZIONE!!!** Segnala al tuo medico qualunque lesione sospetta: una macchia bianca, rossa o scura, una ferita che non guarisce, un rigonfiamento, una tumefazione...

Se riscontri uno di questi segni, tienilo sotto controllo e se non scompare nell'arco di 15 giorni prenota una visita odontoiatrica o contatta il tuo medico di fiducia.



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

NOVITÀ

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

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

Finanziamenti a tasso 0

AMPIO PARCHEGGIO



Beautyfarma

## LASER A DIODO:

Hai mai pensato di combattere i peli superflui con l'epilazione progressiva al laser a diodo?

Molte clienti per farlo si affidano al nostro centro estetico, dove la tecnologia del macchinario **Top Quality** si unisce alla professionalità delle nostre operatrici.

Il nostro macchinario **Epil fast Top Quality** è adatto a tutte le parti del corpo e a tutti i tipi di pelle.

**Contattaci per avere una consulenza con prova gratuita presso Beautyfarma.**



LA TUA  
SODDISFAZIONE  
È IL NOSTRO  
MIGLIOR  
BIGLIETTO  
DA VISITA.

## MISSIONE UNGHIE PERFETTE:



## SMALTI SEMIPERMANENTI

Tendenze autunno-inverno 2018/2019

Secondo le ultime tendenze dei colori moda autunno-inverno, anche gli smalti puntano su palette di colori scuri come il viola, il bordeaux o tonalità naturali ispirate ai colori della terra.

Per una manicure fiabesca **O.P.I** lancia la nuova collezione natalizia "Lo schiaccianoci e i quattro regni", ispirata al lungometraggio uscito nelle sale.

Per voi 12 nuovi smalti in edizione limitata.

Per un tocco di magia e brillantezza in più **O.P.I** ha realizzato anche tre nuove nuance glitter, perfette da abbinare agli smalti della collezione Natale 2018 "Lo schiaccianoci e i quattro regni".



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 Sferacavallo - Tel. 0763 342711

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

# 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

## 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 Adipometrica, Ecografia stratigrafica per la valutazione Muscolare e Adiposa

## 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€

## PSA TOTALE

10€

## 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€



## GINNASTICA PRE-POST PARTO E ALIMENTAZIONE

Sono **Elisabetta Primavera** e sono qui a presentare un nuovo progetto, sia da sportiva e in qualità di istruttrice Isef,

Trainer fitness



di magri-mento, **trainer mammaFit di passeggino workout e trainer gravidanza mammaFit** (Qualifica MSP Italia riconosciuta dal CONI), sia da futura mamma che fino a qualche mese fa correva regolarmente e che anche ora fa attività ogni giorno.

Fin dall'inizio del mio percorso di gravidanza ho scelto di farmi seguire dalla Dott.ssa Azzurra Fini, ritenendo fondamentale mantenere la giusta alimentazione e attività fisica regolare anche durante questo meraviglioso percorso. In lei ho trovato oltre che una grande professionista anche una grande mamma e professionista.

Il mio progetto di passaggio workout, ginnastica mamma/bebè e trainer gravidanza prevede un aiuto fondamentale sia per gestanti che per neomamme.

Per una neomamma che non si riconosce più allo specchio a causa dei cambiamenti dovuti alla gravidanza, frequentare questi corsi è sicuramente un modo di reagire e di sentirsi meglio; intraprendere un cammino per il miglioramento del nostro aspetto ha un effetto molto positivo sulla valutazione della nostra immagine e sulla considerazione che abbiamo di noi stesse, sull'autostima (che indubbiamente aumenta), nonché sulla nostra salute, fisica e mentale.

Rimanere attive e reagire di fronte alle situazioni che ci mettono a disagio ci farà sentire più forti e indipendenti, piuttosto che avere la sensazione di subire passivamente quello che ci capita.

Praticare regolarmente i miei corsi è un modo eccellente per essere in forma, non solo dal punto di vista fisico, ma anche psicologico. Allenarsi regolarmente significa aumentare il consumo calorico, rinforzare gli arti inferiori e superiori, tonificare e recuperare soprattutto addominali e pavimento pelvico.

Tale metodo diventa progressivamente più intenso, ma è sempre piacevole ed efficace. Voglio specificare che nel caso di gestanti non si parla di rinforzo addominale ma di motilità e tonificazione degli arti superiori e inferiori e delle articolazioni e zona lombo-sacrale/perineale.

È un momento magico sia per gestanti che per le neomamme perché possono fare gruppo



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



e condividere il momento più bello della loro vita.

Consiglio vivamente di farsi guidare da una nutrizionista in entrambi i percorsi della donna soprattutto in gravidanza. Il controllo del peso corporeo è fondamentale sia per non rischiare malattie nel corso della gravidanza, sia per evitare un eccesso di accumulo di grasso viscerale a carico degli organi interni.

## VOGLIAMOCI BENE DONNE

Elisabetta Primavera   
333 4853451 

## 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





GM ABBIGLIAMENTO VI AUGURA  
**BUONE FESTE**

ORVIETO  
Piazza del Popolo 12



- OFFICINA 36
- CESSE PUMI
- FILA
- AT.P.CO
- SCOTCH & SODA  
AMSTERDAM COUTURE
- FREEDOMDAY
- Berna
- Levi's
- DIADORA
- Twenty Easy
- MUNICH
- ANONYME
- Dixie
- BOMBOOGIE



# Punto Verde



## VIENI A SCOPRIRE le novità per il Natale

Vasto assortimento di tè, infusi, tisane e tanti articoli da regalo.



### L'ERBOLARIO



Via delle Mimose, 20 Ciconia - Orvieto (TR) - Tel. 347 3529035  
e-mail: [katjatodaro78@libero.it](mailto:katjatodaro78@libero.it)

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