

UN MONDO DA RIPULIRE, TRAMITE LA NATURA

Un robot in grado di ripulire le nostre acque e generare energia verde, "mangiando" l'inquinamento.

Macchine che in un futuro non troppo lontano potrebbero essere biodegradabili, in modo da poter essere diffuse a migliaia senza la preoccupazione di doverle tracciare. Ancora: robot buoni persino da ingerire, come caramelle, per poter offrire esami medici. Sono solo alcune delle nuove frontiere della robotica, la scienza che promette di migliorare le nostre vite attraverso una miriade di applicazioni.

Le ha presentate in un recente TED - **Technology Entertainment Desing**, il marchio di conferenze americane - **Jonathan Rossiter**, professore di robotica e sistemi intelligenti presso l'Università di Bristol, nel Regno Unito. Sembrerà "antico", rispetto all'idea di futurismo suggerita da macchinari così sofisticati, ma per costruire robot di questo genere è fondamentale l'osservazione della natura che ci circonda. Come nel caso del **row-bot**, gioco di parole in italiano che mette insieme le

parole "row", ovvero remare, e "robot": il robot-vogatore, appunto, che promette di depurare le nostre acque dall'inquinamento di petrolio e dall'eccesso di alghe. Per assemblarlo, i suoi ideatori si sono rifatti a due organismi viventi: lo squalo elefante, il secondo pesce più grande al mondo, e il barcaio d'acqua, un insetto acquatico della famiglia dei Corossidi che utilizza le sue ali per vogare, come fosse una piccolissima canoa. Simile a un organismo vivente, il Row-bot è dotato di cervello, corpo e stomaco. Il corpo è fatto di plastica, con delle pinne che gli permettono di muoversi sulla superficie dell'acqua.

Le bocche, invece, sono morbide e gombose, mentre lo "stomaco", il vero centro pulsante del robot, è una cella a combustibile microbi-

co. Il funzionamento è più facile di quello che sembra.

Lo "stomaco" del row-bot deriva da una tecnologia utilizzata già ai tempi delle missioni spaziali americane Apollo, risalente a quaranta-cinquanta anni fa.

In quel caso l'energia era creata da una miscela di ossigeno e idrogeno.

Con gli sviluppi più recenti, la combinazione "vincente" è quella data da ossigeno e un composto di microbi che reagisce dinanzi a un certo materiale organico. Alghe, ad esempio. O petrolio greggio.

In questo modo, con una sola macchina, si potranno ottene-

re due risultati: ripulire le acque e creare energia. Non male. Parliamo, è il caso di sottolinearlo, di quantità di energia piuttosto ridotte, limitate: si tratta pur sempre di microbi. Il robot mangia-inquinamento, dopo aver digerito la sua dose di alghe - che con la loro massiccia presenza minacciano diversi ecosistemi, è bene ricordarlo - o il suo, chiamiamolo, "succo di petrolio", potrà tuttavia inviare, ad esempio, un messaggio che descrive quello che ha incontrato e ingerito. Soprattutto, potrà fornire la sua posizione.

Un fatto decisivo, visto che il recupero del robot è essenziale per evitare che la sua presenza sia a sua volta invasiva e inquinante.



In fondo possiede batteria e fili. In altre parole, sostanze tossiche.

E qui arriva un ulteriore passo in avanti. **Non sarebbe bello, si chiede Rossiter, se potessimo liberare nell'ambiente migliaia, milioni di questi robot mangia-inquinamento?**

Macchine che non andrebbero tracciate e recuperate, ma perfettamente biodegradabili e quindi capaci di dissolversi, svanire una volta compiuta la loro missione?

Be', la risposta è sì: è possi-

bile costruire robot biodegradabili, macchine che al posto di un motore possiedono dei "muscoli artificiali", materiali intelligenti che grazie all'elettricità possono muoversi, piegarsi.

Muscoli di gelatina che costruiranno robot capaci di dissolversi.

A questo punto, l'ultimo stadio è un robot-gommosa da poter ingerire nei nostri stomaci: un robot che scorrerà nel nostro corpo, verifica la presenza o meno di malattie, effettua, perché no, iniezioni, per poi essere consumato nel nostro stomaco.

Un modo davvero rivoluzionario di pensare ai robot.

Un miliardo di ostriche per ripulire l'acqua del porto di New York.

E' l'obiettivo di **The Billion Oyster Project**, una iniziativa lanciata 15 anni fa da una scuola di scienze marine della Grande Mela.

Il progetto ha già piazzato sui fondali della foce dell'Hudson 28 milioni di bivalvi, e conta di arrivare a un miliardo nel 2035, coprendo 40 ettari.

Lo scrive il sito della radio americana Npr.

Le ostriche filtrano l'acqua sporca e trattengono le particelle inquinanti.

Ogni bivalve ripulisce da 110 a 190 litri al giorno. Secondo

il progetto, un miliardo di ostriche potrebbe filtrare tutta l'acqua del porto di New York in tre giorni. Il Billion



Oyster Project è stato avviato nel 2008 da un insegnante di acquacoltura della Harbor School, una scuola di scienze marine di New York, Pete Malinowski.

Il progetto alleva le ostriche in un vivaio nella scuola, usando

come "casa" per le larve i gusci di ostrica ritirati dai ristoranti.

Quando i bivalvi sono cresciuti abbastanza, vengono messi in mare, formando vere e proprie scogliere.

Le ostriche, oltre a ripulire l'acqua, offrono un habitat a molti animali marini, e vengono mangiate da altri.

Inoltre, le scogliere di bivalvi

rallentano la velocità delle onde degli uragani, difendendo la città.

"Possiamo misurare un miglioramento nella qualità dell'acqua e vedere un impatto immediato sulla biodiversità ovunque piazziamo una scogliera", spiega Malinowski. (Le foto sono tratte dall'account twitter del progetto): in alto, due studentesse misurano e controllano le ostriche prima che vengano immerse nell'Hudson River, sotto altre fasi della raccolta presso i ristoranti, della posa nelle acque di New York, dell'attività subacquea, del lavoro dei volontari del Billion Oyster Project a Governors Island, dove crescono le ostriche).



Un matrimonio PIENO D'AMORE

Esagerati!...

Claudio e Eleonora, non potrei definirli in altro modo che così.

Due ragazzi che quando li incontri gli lasci un pezzettino di cuore e che, fra mille e più persone che sono nel loro mondo, ti danno pezzetto del loro.

Dire che lavorare alla realizzazione del giorno del matrimonio è stato un vero divertimento, è dire poco!

Fantasia, estro, creatività, sono stati gli ingredienti per dare vita ad una meravigliosa festa in stile anni 50.

La loro partecipazione è stata un esperimento "esageratamente" riuscito.

Un cd-vinile in miniatura con una partecipazione video ed una in carta, ed un QR CODE per i più tecnologici.

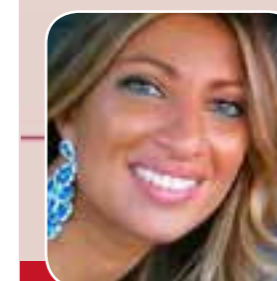
Il video messo in rete è addirittura diventato virale!...ed in viaggio di nozze i ragazzi si sono sentiti chiedere se "quelli del video" erano davvero loro!

Cuori, gerbere, macchine d'epoca, vinili, vespe hanno meravigliosamente incorniciato il giorno del loro matrimonio ma, l'anima di ogni cosa, è stata il loro amore esagerato, sempre pieno di allegria!

Cari Claudio e Eleonora

Grazie di avere scelto di affidare a noi la scenografia e la cura dei dettagli di un giorno così importante.

Vi auguro il meglio, sempre circondati dall'amore e l'affetto di tutti i vostri cari.



La vostra Wedding Designer
Azzurra



Verdemela di Danielli Azzurra
Via della Resistenza, 15
Allerona Scalo
334 6821352





FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA

I NOSTRI SERVIZI

FARMACIA

- Emoglobina glicata
- Assetto lipidico (Colesterolo tot., HDL, LDL, trigliceridi)
- Tamponi faringei (Streptococco Gruppo A)
- Noleggio tiralatte
- Noleggio bilancia pediatrica
- Misurazione pressione

Orario continuato dal lunedì al venerdì

9:00 - 19:45

Sabato 9:00 - 13:00 / 16:30 - 19:45

Domenica chiuso

Via Monte Nibbio,16 – 05018 Orvieto (TR)

Tel. 0763 301949

PARAFARMACIA

- Glicemia
- Colesterolo tot.
- Trigliceridi
- Tamponi faringei (Streptococco Gruppo A)
- Misurazione pressione
- Foratura orecchie
- **TEST M.O.C GIOVEDÌ 28 FEBBRAIO GIORNATA GRATUITA, SU APPUNTAMENTO**

Orario continuato dal lunedì alla domenica

9:00 - 20:00

Via Angelo Costanzi 59/b

Presso Porta d'Orvieto

Tel. 0763 316183



Nuovi Numeri Whatsapp

per prenotazioni, richieste di disponibilità, informazioni su medicinali, costi e promozioni

SALVA IL NUMERO

Farmacia **334 3639244**

Parafarmacia **366 5437130**



Cefalea Muscolo Tensiva



La cefalea muscolo tensiva è una patologia che colpisce molte persone, incidendo notevolmente sul corretto svolgimento delle attività di vita quotidiana e lavorative. I sintomi principali sono: sensazione di pesantezza alla testa, difficoltà di concentrazione, rigidità muscolare, in particolare del tratto cervicale. Le cause principali sono: problematiche muscolo-articolari, stress e stile di vita scorretto, problemi a livello della ATM (Articolazione Temporo Mandibolare), posture scorrette sostenute a lungo (è il caso di chi sta molte ore davanti al computer o seduto di fronte ad una scomoda postazione lavorativa). Dopo una diagnosi medica, il fisioterapista, tramite una valutazione specifica, sarà in grado di riconoscere la causa ed impostare un piano di trattamento mirato, personalizzato ed efficace. La seduta di fisioterapia consiste in tecniche manuali specifiche, in grado di far scomparire questo fastidioso disturbo e dare sollievo alla persona.



Osteopatia e sport

L'attività sportiva, sia professionistica che dilettantistica, richiede al sistema muscoloarticolare la massima efficienza in termini di mobilità

ed elasticità. La visita ed il trattamento osteopatico permettono di individuare, mediante test specifici, le zone del corpo che non hanno una buona mobilità e di migliorarne la funzione attraverso tecniche di rilasciamento muscolare, mobilizzazione articolare e manipolazione vertebrale. Mediante i test in studio, inoltre, è possibile individuare gli esercizi di riequilibrio posturale da svolgere a domicilio utili al mantenimento dei risultati raggiunti e programmare, in collaborazione con il trainer, la migliore gestione della stagione sportiva. Questo consente di migliorare la performance in gara, riducendo al tempo stesso il dolore muscoloarticolare ed il rischio di infortuni.

FISIOMED, al servizio della tua salute!

FISIOMED

FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
MEDICINA SPECIALISTICA



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

Dott. Giuliano Barbabella IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO – PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori di 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.



Essere Psicoterapeuti: tra pregiudizi, stereotipi e falsi miti

Spesso e volentieri mi imbatto in gente che senza mai aver avuto l'occasione di parlare con uno psicologo o psicoterapeuta che sia, immaginano di aver davanti degli indagatori, dei giudici inclementi riguardo alle loro debolezze, dei manipolatori il cui fine è produrre un "lavaggio del cervello" o dei tuttologi perfetti che, non avendo alcun tipo di problemi, sono capaci di risolvere tutto. **Ciò che il terapeuta può comprendere è semplicemente quello che il paziente decide di mostrare di sé ed il suo scopo ultimo non è curiosare nella vita di esso, ma aiutarlo a capire se stesso nella sua vita. Inoltre non ha l'intento di manipolare né di sottomettere la volontà di chi è con lui in seduta visto che il soggetto non viene obbligato a fare niente che non voglia realmente affrontare. Rispetto poi al fatto che l'analista non deve avere problemi ed essere perfetto, per caso, secondo voi, esistono persone perfette? Decisamente no! Anche esso, in quanto essere umano è imperfetto e limitato ed è normale che debba anche lui fronteggiare quotidianamente problematiche personali, passate o presenti. E' fondamentale, però, che in terapia sia consapevole di quest'ultime e sappia tenerle sotto controllo in modo da vedere quando essi inizino ad interferire con l'efficacia del lavoro svolto. Per di più, la maggior parte dei professionisti del mio settore, me compreso, si è sottoposta o si sottopone ad una psicoterapia individuale per conoscere ancor meglio se stessi e le proprie debolezze, nonché per affrontare quei vissuti che possono alla lunga costituire una rampa di lancio per concepire quelli di coloro che gli chiedono una mano. **Da qui colgo anche l'occasione per rispondere a coloro che sostengono di poter essere aiutati solo da chi ha avuto le stesse difficoltà.** Signori, anche questo è un falso mito! Non è necessario aver avuto i medesimi problemi per sostenere qualcuno, ma è importante, altresì, acquisire la predisposizione a farlo. Avere una sensibilità più accentuata (conseguenza anche di un lavoro su se stessi) riguardo a certe dinamiche interne ed al loro significato, può rendere capaci di carpire in profondità la sofferenza ed il disagio di chi si ha davanti. Vedete, perciò, un qualcosa di così extraterrestre o anormale nella figura dello psicoterapeuta? L'interesse di esso non è giudicare, ma assistere nel miglior modo possibile chi richiede la sua presenza e, oltretutto, se si crede nel cambiamento è perché uno è il primo ad aver cercato di attuare un percorso di miglioramento. Non si può chiedere ad altri di essere coraggiosi nel combattere i propri scheletri se non si è stati già coraggiosi noi stessi nel farlo o nel domandare aiuto per metterlo in pratica. Concludendo signori, anche lo psicoterapeuta può chiedere aiuto per poi darlo e quale più significativo segnale ciò può rappresentare rispetto alla sua umanità? *Al prossimo mese.***

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

FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA

PSICOLOGIA

BENVENUTA SOHA SARDINIA!!!

SOHA crede nella bellezza e nell'efficacia degli ingredienti naturali. Non utilizziamo parabeni, siliconi, oli minerali, sodium laureth sulfate, ftalati, paraffina o prodotti derivanti da animali (eccetto il miele dalle api).

SOHA non si sofferma solo sull'aspetto o sull'effetto del prodotto, ma si assicura anche che tutti gli ingredienti lavorino in armonia tra loro, prestando attenzione agli ultimi progressi bio-tecnologici e alle formulazioni di cui sia stata provata l'efficacia.

SOHA crede che la cura della pelle sia un momento gratificante e piacevole, oltre che una necessità, è per questo che lavora su texture favolose e incantevoli fragranze, utilizzando essenze e oli essenziali che sono parte integrante della natura dell'isola... Con SOHA ogni giorno può trasformarsi in una piccola vacanza in Sardegna.

Il nostro ingrediente brevettato

UVA CANNONAU:

Un'uva davvero speciale



In effetti, da qui è nata SOHA SARDINIA. Nel 2006, il giornale scientifico Nature ha pubblicato uno studio in cui si cercava di comprendere la causa della longevità dei sardi. Una delle cause principali si trovava... nell'uva! L'uva Cannonau ha infatti la peculiarità di possedere un concentrato di Polifenoli antietà tre volte superiore rispetto alle altre uve. È, in particolare, la più ricca di OPC (Procianidine).

Beautyfarma

È stato in questo momento che ci siamo chiesti se questi presunti benefici per la longevità potessero aiutare anche la pelle a sembrare più giovane. Dopo anni di ricerche nel nostro laboratorio in Francia, abbiamo sviluppato un processo di doppia estrazione senza agenti chimici o solventi (brevetto depositato), per estrarre i Polifenoli antietà dall'uva senza intaccare le loro eccezionali proprietà.



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

Farmacia: ORARIO CONTINUATO tutti i giorni 9:00-20:00 - DOMENICA MATTINA APERTO 9:00-13:00

Centro estetico: Prendi appuntamento al centro estetico - Tel e Whatsapp 331 2212046

soha
SARDINIA



CENTRO STUDI HAMSA
DISCIPLINE PER IL TUO BENESSERE

YOGA
SHIATSU
PANCAFIT



ORARI 2019

CENTRO STUDI HAMSA

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

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

VIENI A CONOSCERE IL CENTRO HAMSA

DOMVS

Pedagogico Clinica

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

La clinica del territorio



FORMAZIONE E INNOVAZIONE A VANTAGGIO DELL'EDUCAZIONE

Principi pedagogici alla Domus:

RISPETTO PER L'IMMATURITA' DEI BAMBINI:

i bambini hanno tutto il diritto di sbagliare, fare e rifare, con accanto un adulto in grado di rispettarne la crescita;

DIRITTO ALLA CURA DELL'INTELLIGENZA:

sociale, emotiva, logica, fondamentale quanto le cure fisiche e l'alimentazione;

RISPETTO DELLE TAPPE DI SVILUPPO DEL BAMBINO:

ogni attività e proposta ha un tempo adatto nella crescita del bambino;

VALORIZZAZIONE DEL GIOCO:

naturale dimensione dello sviluppo del bambino, spazio di libertà, e autonomia, fonte di piacere, strumento di apprendimento e mediatore delle relazioni sociali;

DIFESA DELLA CREATIVITA', DELL'IMMAGINAZIONE E DELLA FANTASIA:

capacità umane importanti quanto il pensiero razionale

VALORIZZAZIONE DEL PROCESSO DI SPERIMENTAZIONE E DELLA NATURALE CURIOSITA' DEI BAMBINI:

gli errori e l'autocorrezione favoriscono l'apprendimento.

NOVITÀ

- **TUTOR PSICO-EDUCATIVO NELLO SVILUPPO ATIPICO** per supportare la famiglia nell'organizzazione dei tempi e degli ambienti idonei e stimolanti per il bambino.
- **TUTOR DELL'APPRENDIMENTO**, per supportare nella gestione dei compiti di realtà e didattici in bambini e ragazzi con difficoltà di apprendimento.

L'attenzione e la cura in Domus garantiscono un percorso centrato sulla Persona e sulla Famiglia:



Jessica Zannini
Tel. 338 383 5579
Educatrice sociale e professionista, specializzanda in pedagogia. Aggiornamenti e formazione continua.



Luisa Vera
Tel. 371 1879533
Pedagogista clinico, Logopedista Senior, esperta metodologia Brazelton.



Roberta Belli
Tel. 338 2760986
psicomotricista funzionale, tutor DSA, specializzanda in psicologia clinica e della riabilitazione



Punto Verde



TANTISSIMI ARTICOLI
PER IL TUO RELAX

FITOEPA:

Per chi desidera affrontare un periodo di depurazione. Per chi presenta difficoltà digestive. Per favorire la regolarità del transito intestinale. Per persone che hanno assunto farmaci o alcolici per lunghi periodi e intendono favorire le funzioni depurative dell'organismo. Donne che hanno assunto per lunghi periodi la pillola anticoncezionale.



MEMO 5:

Per favorire la concentrazione, la memoria e combattere lo stress. Non contiene caffeina o sostanze eccitanti.

OMEGA 3:

Per contribuire alla normale funzione cardiaca, al mantenimento della normale funzione cerebrale e capacità visiva, al mantenimento dei normali trigliceridi nel sangue e di una normale pressione sanguigna.



Via delle Mimose, 20 Ciconia - Orvieto (TR) - Tel. 334 3490092
e-mail: katjatodaro78@libero.it

ORARI NEGOZIO:
Dal lunedì al sabato 9.30/13.00 - 16.30/19.30
Chiuso il mercoledì pomeriggio

Giardini terapeutici per depressione, autismo e Alzheimer

Il progetto perfezionato da un vivaista di Pistoia.

Prima i giardini Alzheimer, poi quelli per le sindromi di Down (trisomia) e di Asperger (autismo), infine il più recente dedicato alla depressione, l'oscuro mal di vivere del nostro tempo. Ognuno con le sue specifiche architettoniche e botaniche curate da Andrea Mati, architetto paesaggista, appartenente a una nota famiglia di florovivaisti pistoiesi.

Oltre ai progetti perfezionati nei vivai aziendali, Mati ne ha realizzati da nord a sud della penisola grazie a un interesse crescente dovuto agli evidenti benefici sui pazienti. Si tratta dunque di uno straordinario complesso di esperienze maturate sul campo che Mati presenterà per la prima volta alla comunità scientifica in occasione del 10° Congresso nazionale sui Centri Diurni Alzheimer in programma a Montecatini Terme (Teatro Verdi, 1-2 marzo), come sempre presieduto dal professor Giulio Masotti, presidente emerito della Società italiana di Geriatria e Gerontologia, con un programma curato dall'Unità di Ricerca in Medicina dell'Invecchiamento dell'Università di Firenze grazie al sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Pistoia e Pescia.

Mati, 58 anni, è il maggiore di tre fratelli e al lavoro in azienda abbina da sempre un'assidua militanza volontaria in associazioni assistenziali. In questo contesto l'incontro anni fa con Masotti fece scaturire la scintilla. "Il professore - spiega - mi invitò a visitare il Giardino che aveva



fatto realizzare a Pistoia al Centro Diurno di Monteoliveto. La trovai un'iniziativa bellissima di straordinaria valenza sociale. Ecco, è cominciato tutto così, grazie al professor Masotti". "I giardini terapeutici - aggiunge - ci hanno aperto un mondo permettendoci di diversificare il nostro impegno nel sociale".

Frutta e verdura, più ne mangi più sei felice.

La felicità è nel piatto: uno studio su oltre 45 mila individui dimostra che il benessere individuale cresce all'aumentare delle porzioni di frutta e verdura consumate ogni giorno. Condotto presso le University of Leeds, e University of York in Gran Bretagna, lo studio è stato pubblicato sulla rivista Social Science and Medicine.

Gli esperti hanno analizzato il vasto campione su diversi fronti, tra cui dieta, stili di vita, comportamenti e condizioni di salute. È emerso che il grado di benessere individuale cresce proporzionalmente alla quantità e alla frequenza di consumo di frutta e verdura. Lo studio ha rivelato che la soddisfazione della propria vita migliora enormemente se si raddoppia il consumo

dalle 5 porzioni consigliate alle 10 (un miglioramento equivalente a quello che si stima ottenibile dal passaggio da una condizione di disoccupazione all'aver trovato un lavoro). "I nostri risultati forniscono un'ulteriore evidenza che persuadere le persone a consumare più frutta e verdure non solo fa bene alla loro salute fisica nel lungo termine, ma anche al loro benessere mentale nel breve termine", scrivono gli autori del lavoro.



In 30 anni quasi metà dei fumatori europei ha perso il vizio

In Europa quasi la metà dei fumatori ha perso il vizio tra il 1980 e il 2010: esattamente il 43% di 50 mila fumatori europei tra i 16 e i 60 anni. È la buona notizia che arriva da uno studio europeo che vede coinvolta anche l'Università degli Studi di Verona. La ricerca ha coinvolto i fumatori di 17 paesi europei ed è stata pubblicata sulla rivista PLOS ONE. Lo studio rientra nell'ambito del progetto Alec, Ageing lungs in european

cohorts, coordinato dall'Imperial College di Londra ed è finanziato dall'Unione europea attraverso il bando Horizon 2020. "I nostri risultati - spiegano i ricercatori dell'ateneo scaligero coordinati da Simone Accordini - indicano che in Europa c'è una consapevolezza crescente degli effetti nocivi del fumo, soprattutto in gravidanza. Infatti, la maggior parte delle donne smette di fumare attorno ai 30 anni, probabilmente in seguito alla

prima gravidanza: 50 fumatrici su 1000 smettono ogni anno in Europa meridionale e 80 su 1000 in Nord Europa, e l'età in cui si smette tende a coincidere con l'età media della prima gravidanza nelle diverse regioni europee considerate (26-27 anni in Est Europa, 30-31 in Europa del Sud). Questo indica che proteggere il bambino durante la gravidanza è la motivazione più forte nella decisione di smettere di fumare per le donne".

I Millennials sono malati di perfezionismo, boom negli ultimi 25 anni.

Il consiglio dei ricercatori: i genitori siano meno critici e meno protettivi.

La ricerca, una meta-analisi di 77 studi che hanno coinvolto complessivamente 25 mila persone (dai 15 ai 49 anni, circa due terzi dei quali donne) evidenzia che il perfezionismo è aumentato notevolmente negli ultimi 25 anni e che colpisce allo stesso modo uomini e donne. "Dalla ricerca - spiegano due degli studiosi che l'hanno condotta, Simon Sherry e Martin M. Smith, su The Conversation - è emerso che i giovani di oggi sono più perfezionisti che mai.

Il perfezionismo è aumentato dal 1990. Ciò significa che i Millennials vi lottano più delle generazioni precedenti - una scoperta che rispecchia i risultati di ricerche precedenti". Le cause del perfezionismo sono complesse secondo i ricercatori. Un suo aumento deriva dal fatto di essere inseriti in una realtà sempre più competitiva, dove la provenienza sociale e le prestazioni contano eccessivamente e la vincita e l'interesse personale sono enfatizzati. Anche genitori che esercitano troppo controllo e sono critici possono favorire lo sviluppo del perfezionismo e

infine non va trascurato il peso dei social media, con post che mostrano vite irrealisticamente "perfette". Tutto ciò fa sì che i Millennials



siano circondati da troppi parametri su cui misurare il loro successo o fallimento.

Un'antidoto possibile c'è secondo i ricercatori e risiede nell'amore incondizionato. Quello per cui i genitori apprezzano i figli per qualcosa di più delle loro prestazioni o del loro aspetto. "I genitori - concludono gli studiosi - devono essere meno critici e iperprotettivi, insegnando ai propri figli a tollerare e imparare dai loro errori, sottolineando al contempo quanto sia importante impegnarsi per ciò in cui si crede rispetto alla ricerca irrealistica della perfezione".



CLINICHE ARCONONE

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.

IL COLORE DEI DENTI DA COSA DIPENDE?

Sorridere è il miglior modo per iniziare un incontro, una conversazione! A tutti piacerebbe poter mostrare denti bianchi e belli: un bel sorriso può farci apparire più attraenti, più giovani e farci sentire più sicuri di noi stessi.

A volte però i nostri denti ingialliscono e si macchiano fino al punto che sorridere costa fatica.

La domanda che sorge spontanea è cosa si può fare per mantenere i nostri denti bianchi? Sicuramente bisogna avere un'ottima igiene orale e smettere di fumare, ma vediamo più a fondo da cosa dipende il colore dei nostri denti.

Il colore dei nostri denti è dovuto dalla dentina, una parte del dente situata sotto lo smalto, determinata geneticamente, un po' come il colore dei capelli e della pelle.

Non è quindi lo smalto a determinare il colore, quest'ultimo non ha un colore proprio bensì è traslucido e dalla sua superficie traspare il colore della dentina sottostante. Tanti sono i fattori che contribuiscono all'ingiallimento dei denti o macchie:

- scarsa igiene orale
- fumo di sigaretta
- cibi pigmentanti (caffè, liquirizia, alcool)
- invecchiamento
- farmaci
- eccesso di fluoro
- materiali da otturazione



Innanzitutto per rallentare l'alterazione del colore è necessaria una scrupolosa igiene orale, ma attenzione a non affidarsi ai classici dentrifici sbiancanti che contengono al loro interno nella maggior parte dei casi dei microgranuli, che combinati allo spazzolamento tendono a portare via strati di smalto e ad esporre ancor più la dentina sottostante. Bisognerebbe scegliere piuttosto dei dentrifici remineralizzanti ed eventualmente dove è possibile effettuare uno sbiancamento professionale nello studio odontoiatrico.

Possiamo quindi dedurre che, in primis, le nostre cure e attenzioni sono alla base della salute e dell'estetica del nostro sorriso e laddove non possiamo arrivare da soli sarà compito del dentista o dell'igienista dentale darci una mano.

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

Igienista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Dr. Chiara Gradi

Igienista 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 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

LABORATORIO ANALISI

chimico-cliniche e batteriologiche



ORVIETO (TR) Vicolo Corsica n°1-3

Tel. e Fax 0763 391095

Per prelievi domiciliari 360 616783

e-mail: lab2000orvieto@gmail.com

ORARIO:

- Apertura Lun/Ven 8.00/20.00 Sab 8.00/10.00
- Prelievi 8.00-9.30
- Consegnati referti 10.00/20.00

OFFERTE GENNAIO 2019

ASSETTO LIPIDICO

- Glicemia
- Colesterolo totale
- Colesterolo HDL . LDL
- triqliceridi

10 €

ORMONI TIROIDEI

- FT3
- FT4
- TSH

15 €

PSA TOTALE

10 €

- RISPOSTA IN GIORNATA
- SENZA PRENOTAZIONE

PRESSO LAB 2000



Dr. Antonio Roselli
Biologo Nutrizionista

- Diete Dimagranti Personalizzate
- Diete per Sportivi
- Menu per Menso
- Test Intolleranze Alimentari
- Test Genetici DNA e Dieta
- Test Bioimpedenziometrico per la valutazione della composizione corporea
- Test Adipometrico Ecografia Ultrasonica per la valutazione Muscolare e Adiposo



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



UN CARNEVALE A PROVA DI BILANCIA

Carnevale quante tentazioni!!! Impossibile resistere a castagnole, frappe, struffoli e zep-pole!

Con questo articolo voglio darvi qualche piccolo e pratico suggerimento, per contenere i "danni" dell'accoppiata dolce e fritto tipica dei prodotti gastronomici del Carnevale, per non privarci dell'occasione e nello tempo cadere nell'eccesso:

- La **COTTURA IN FORNO DELLE FRAPPE O DELLE CASTAGNOLE** ci permette di ridurre le calorie di circa la metà, soprattutto per quanto riguarda il contenuto di grassi.

In questo caso ad esempio possiamo aggiungere nell'impasto ingredienti come formaggio fresco (es. ricotta) o burro o purea di frutta per mantenerle comunque soffici e gustosi.

Se poi decidiamo di cuocerle nelle nostre frappe o casta-



gnole con la metodica della frittura, ricordatevi che gli oli migliori che resistono ad alte temperature sono l'arachide, l'olio extravergine di oliva, l'olio di cocco e lo strutto.

- Possiamo **RIDURRE LA QUANTITÀ DI ZUCCHERO** della ricetta che intendiamo eseguire e sostituendo quello bianco raffinato con dello zucchero di canna integrale. Ad ogni modo poiché aggiungeremo dello zucchero a velo nella

guarnizione, il risultato finale sarà comunque dolce.

Se poi vogliamo osare ancora, possiamo aggiungere nell'impasto delle puree di frutta (es. quella di mele) o pezzetti di frutta fresca, così potremmo ridurre ancora la quota finale di zucchero.

- E' importante **BILANCIARE L'ALIMENTAZIONE** di tutta la giornata, non sottovalutando la combinazione degli alimenti: se prevedete di consumare le versioni fritte, scegliete in compenso dei pasti poveri di grassi, tipo piatti a base di verdure, minestre, legumi, zuppe o pesce, evitando se possibile, carni, formaggi, uova ed insaccati. Possiamo anche ridurre in quella giornata la quantità di olio usato per cucinare e condire. In questo modo non esagereremo con i grassi totali.

- Se nonostante i buoni propositi non siamo riusciti a contenere gli eccessi, o prevediamo di concedersi lo sfizio di mangiare qualche frappa o castagnola in più,

potremmo recuperare EVITANDO PER QUEL GIORNO DI CONSUMARE AI PASTI PRINCIPALI PASTA, CEREALI, PATATE E PANE, oppure anche semplicemente ridurre le quantità, così non sforeremo la porzione di carboidrati quotidiana.



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



In esclusiva alla Parafarmacia Belati
i prodotti

ROUGJ+
DERMOCOSMÉTIQUES

L'evoluzione della bellezza

CON IL MIGLIOR RAPPORTO
QUALITÀ/PREZZO

VIENI A PROVARLI!



BELATI
HEALTHCARE



MASCARA VOLUME
Mascara nero dal look prezioso
caratterizzato da una texture
cremosa, da un colore nero, puro
e intenso che avvolge le ciglia, le
colora rendendole folte e lunghe.

€ 4,99



**FONDOTINTA
LINEA ÉTOILE**
Crema colorata multi-azione
ideale per il trucco del viso. Grazie
ai pigmenti minerali contenuti,
questa formula leggermente
colorata si adatta a tutti gli incarnati
per ravvivare e correggere la
luminosità della pelle. Unisce in
un unico prodotto più funzioni,
colora, protegge, illumina la pelle
e uniforma l'incarnato. Ideale per
un make up veloce, leggero,
dall'effetto ultra naturale.

€ 9,90



CREME CORPO
Al Burro di Karité nutriente e vellutante
All'olio di Argan elasticizzante
All'olio di cocco idratazione intensa

€ 3,99

ROUGJ+
DERMOCOSMÉTIQUES

P.zza Fanello, 1/2 - Ciconia - Orvieto (TR) - Tel. 0763 301004

IL SINTOMO: LA PUNTA DELL'ICEBERG



Il sintomo è solo la punta dell'iceberg, dietro la sofferenza fisica e non solo, c'è il dolore rifiutato e individuarlo non basta, l'unico modo per migliorarlo è riconoscerlo. Se si interviene solo sul sintomo lo stesso sintomo si ripresenta in modo peggiore. Ritorna perché non era il vero problema da combattere, ma solo la punta dell'iceberg di un altro problema.

Quel sintomo era solo un amico, era una spia rossa lampeggiante che segnalava la presenza di un problema, qualcosa che non andava da qualche parte del corpo.

E' come se sulla nostra automobile si accende la spia (sintomo) e noi decidiamo di staccare i fili della spia per farla smettere di lampeggiare. A questo punto il gioco è fatto, la spia non lampeggia e noi siamo guariti.

Ma il problema non era la povera spia rossa, potrebbe essere il motore, il radiatore, la batteria ecc. Andiamo contenti e tranquilli per un tot. di km e ad un certo punto, con grande stupore e sorpresa l'auto (il corpo) si ferma.

Quando serve è giustissimo intervenire sul sintomo, ma quel sintomo è il linguaggio del corpo per comunicarci che c'è qualcosa che non va. Il corpo ci manda messaggi che di solito non ascoltiamo, in tutti i modi cerchiamo di mettere a tacere questi sintomi. I sintomi restano, magari cambiano, ma restano, proprio per questo motivo vanno accettati, ascoltati, compresi e non nascosti, dobbiamo prenderci cura del nostro organismo. Il corpo ci sta dicendo che lo stiamo trascurando, dobbiamo volerli più bene. I dolori non spariscono, il corpo vi adatta la postura per non sentirli.

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



Medicina Naturale Pranoterapia

Sono **Silvano Balestro**, "Docente Senior" di Pranoterapia. Per coloro più informati sarà utile sapere che sono uno dei soci fondatori dell'Associazione A.I.a.r.o. ideata dal Dott. Luigi Lapi nel 1993.

Per coloro i quali, la disciplina risulti poco conosciuta, posso dire che la Pranoterapia è considerata una medicina integrativa da affiancare alle comuni terapie mediche. Mi rivolgo quindi sia a coloro che vogliono approfondire la pranoterapia con metodo e rigore, sia a coloro che desiderano iniziare un cammino di conoscenza.

Mi metto a disposizione di chi, attraverso un contatto diretto e personale, desidera conoscere la pranoterapia libera dalle contaminazioni e dalla mercificazione.

Credo che il mio bagaglio di esperienza quarantennale debba essere condiviso per affermare il valore e le proprietà curative della Pranoterapia.

Della collaborazione con il Dott. Lapi, dai suoi corsi, dapprima come allievo e poi come docente, ho acquisito la conoscenza che propongo in modo amichevole, serio e professionale.

Propongo la possibilità di incontri di approfondimento ed attività terapeutica.

Fornisco un contatto telefonico diretto per le domande.

La Pranoterapia è una medicina naturale ed integrativa alla medicina allopatrica, la medicina ufficiale.



Pranoterapia: terapia con le mani

Attraverso le mani si canalizzano le energie elettrobiologiche che possono essere trasmesse da corpo a corpo. E' pranoterapeuta la persona che ha la possibilità di canalizzare le proprie energie elettrobiologiche e trasmetterle attraverso le mani.

La Pranoterapia non ha nessuna controindicazione ed è efficace su tutti gli esseri umani.

Ringrazio coloro che seguiranno questa mia rubrica e fornisco i miei contatti.



Silvano
339 8826860



PRANOTERAPIA

ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO



A ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE
SEDE ARNONE - ORVIETO SCALO

Strada dell'Arcone 13Q
Orvieto Scalo
0763.301592



F ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE
SEDE FANELLO - CICONIA

Piazza del Fanello 22/23
Ciconia
0763.630215



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



OCULISTICA

Dott. Ceccarelli Renzo
Dott.ssa Ignagni Sabina
Dott.ssa Riccitelli
Francesca
Dott. Torrioni Giovanni



SENOLOGIA



ANDROLOGIA E UROLOGIA



PNEUMOLOGIA E SPIROMETRIA



ARTOSCAN



MOC



ECOGRAFICA E ECODOPPLER



ANALISI
SU SANGUE,
URINE E
TAMPONI



OTORINOLARINGOIATRIA



CARDIOLOGIA

Dott. Cellai Tommaso
Dott. Iadicola Roberto
Dott. Giordano Giampiero
Dott. Ripaci Salvatore



VISITA CARDIOLOGICA CON ECG



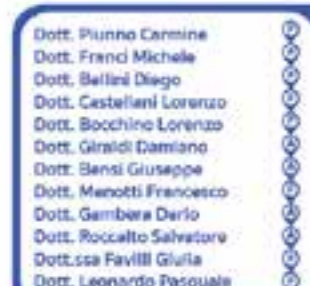
ECG DA SFORZO



ECODOPPLER CARDIACO



ECG DINAMICO O HOLTER



CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE



ORTOPEDIA DELL'ANCA



ORTOPEDIA DEL GINOCCHIO



ORTOPEDIA DEL PIEDE E DELLA MANO



TERAPIA DEL DOLORE



SPORTSALUS



PLANTARI FOOTBALANCE



DERMATOLOGIA



PICCOLA CHIRURGIA AMBULATORIALE

OFFERTA MESE DI FEBBRAIO ABBADIA LAB

Glicemia
Creatinina
Emoglobina glicata
Microalbuminuria
Esame urine

MONITORAGGIO DEL DIABETE
22€

Colesterolo totale
Colesterolo hdl
Colesterolo ldl
Trigliceridi
Glicemia
Omocisteina
Cpk
Transaminasi ast
Transaminasi alt
Gammagt

PREVENZIONE
RISCHIO CARDIOVASCOLARE
26€

AM

33
SALUTE

PUNTO PRELIEVI

ANALISI DI LABORATORIO SINGOLE
PACCHETTI CHECK UP E PREVENZIONE

- Analisi su sangue, urine e su tamponi
- Analisi chimico-fisiche, microbiologiche, tossicologiche e intolleranze alimentari
- Analisi genetiche e molecolari su un vasto campo di applicazioni: medicina del lavoro, infettivologia, alimentazione, oncologia, medicina legale, diagnosi prenatale, farmacologia.
- Su richiesta si eseguono anche prelievi domiciliari
- Senza prenotazione - Senza lista d'attesa - Senza ricetta medica
- Risposta in tempi rapidi anche per mail
- Comodo Parcheggio



Dr. Medori



Dott.ssa Riscaldati

F Piazza del Fanello 22/23
05018 Orvieto (TR) - Tel. 0763.630215

ORARIO PRELIEVI
Martedì: 08:00 - 10:00
Giovedì: 08:00 - 10:00

AMBULATORIO
GAS THERAPY

• OZONOTERAPIA
• CARBOSSITERAPIA
• OSSIGENOTERAPIA NON INVASIVA

TRATTAMENTI INDICATI PER LA CURA DI:
LOMBALGIA/DORSALGIA/CERVICALGIA
INFIAMMAZIONI MUSCOLO TENDINEE E OSTEOARTICOLARI
SINDROMI DOLOROSE COMPARTIMENTALI
INestetismi CUTANEI

A Strada dell'Arcone 13 Q
05018 Ciconia (TR) - Tel. 0763.301592