

GHIACCIO CHE SI SCIoglie E NUOVE ROTTE

Il 70% dell'acqua dolce della Terra si trova nella calotta polare antartica, una coltre di ghiaccio formata 34 milioni di anni fa che si estende per 14 milioni di chilometri quadrati e ricopre circa il 98% dell'Antartide. Nella calotta antartica sono contenuti tra i 25 e i 30 milioni di chilometri quadrati di ghiaccio, e se si sciogliesse tutta il livello medio del mare salirebbe di 57 metri.



Normalmente, l'accumulo di nevicata all'interno del continente antartico dovrebbe bilanciare le perdite di ghiaccio dovute ad erosione, fusione e distacco di iceberg. Il problema è che la calotta antartica non è più in uno stato di equilibrio e le perdite di ghiaccio sono superiori alla formazione di nuovo ghiaccio. Secondo uno studio pubblicato il 14 gennaio sulla rivista scientifica Proceedings of the National Academy of Sciences, dal 1979 al 2017 le perdite annuali di ghiaccio sono aumentate di 6 volte, passando da 40 gigatonnellate (cioè 40 miliardi di tonnellate) all'anno nel periodo 1979-1990 a 252 gigatonnellate all'anno nel periodo 2009-2017 e causando un aumento del livello medio globale del mare di 1,4 cm durante il periodo di studio. La ricerca, condotta da glaciologi dell'University of California a Irvine, del Nasa's Jet Propulsion Laboratory e della Netherlands' Utrecht University, ha preso in considerazione 176 bacini in 18 regioni dell'Antartide e ha considerato anche le isole circostanti. I ricercatori hanno scoperto che le maggiori perdite di ghiaccio sono state concentrate nelle zone vicine all'acqua profonda circumpolare, una massa d'acqua calda che in media ha una temperatura di 3,5°C sopra alla temperatura di congelamento dell'acqua di mare. Questo risultato è coerente con studi precedenti che hanno mostrato come a causa del riscaldamento terrestre ci sia stato un cambiamento nella direzione dei venti attorno all'Antartide, i quali soffiano adesso verso il continente spingendo l'acqua profonda circumpolare verso la piattaforma continentale. Qui questa massa d'acqua calda entra in contatto con i ghiacciai della calotta che arrivano in mare e ne determina lo scioglimento alla base. Secondo Eric Rignot, autore principale dello studio, la perdita di massa della calotta e il contributo all'aumento del

livello medio del mare misurati durante lo studio non sono altro che la punta dell'iceberg del problema. Infatti, a causa del riscaldamento terrestre, sempre maggiori quantità di calore saranno inviate verso l'Antartide, contribuendo allo scioglimento della calotta antartica e quindi, conclude il ricercatore, dobbiamo aspettarci un aumento di molti metri del livello del mare nei prossimi secoli. Queste previsioni sono confermate da un rapporto redatto da un team di ricerca internazionale e pubblicato il 16 gennaio sulla rivista Advances in Atmospheric Research, che mostra come il 2018 sia stato l'anno più caldo mai registrato per l'oceano globale. L'aumento di calore nel 2018 rispetto al 2017 è stato di circa 388 volte superiore alla produzione totale di elettricità della Cina nel 2017 e circa 100 milioni di volte in più rispetto alla bomba di Hiroshima. I ricercatori pronosticano che la quantità di calore oceanico continuerà a salire, determinando un aumento del livello del mare dovuto allo scioglimento dei ghiacciai e l'espansione termica dell'acqua. Questo determinerà a sua volta tutta una serie di conseguenze a cascata, come ad esempio la contaminazione di pozzi d'acqua dolce con acqua salata e impatti negativi sulle infrastrutture costiere, tempeste e più intense e la morte dei coralli. Il riscaldamento terrestre ha già causato delle conseguenze irreversibili, come la perdita di massa della calotta glaciale antartica, destinata ad accentuarsi nel futuro. Per Lijing Cheng, autore principale del rapporto e ricercatore presso l'International Center for Climate and Environment Sciences dell'Accademia cinese delle scienze a Pechino, i nuovi dati pubblicati nel rapporto, insieme al ricco corpus di pubblicazioni scientifiche già esistenti, servono come ulteriore avvertimento sia ai governi che al pubblico in generale che stiamo vivendo

un inevitabile riscaldamento globale. È necessario, dice il ricercatore, mettere in atto subito delle azioni di mitigazione per ridurre al minimo le future tendenze al riscaldamento.

Il rialzo delle temperature apre nuove rotte commerciali. Il "climate change", provocando l'innalzamento medio delle temperature, sta limitando sempre di più le aree dell'Artico che si coprono di ghiaccio, mentre in altre lo strato che impedisce il passaggio delle navi si fa più sottile, consentendo l'apertura di nuovi passaggi per i cargo attrezzati come rompighiaccio. Questo spiega come mai anche il colosso danese Maersk Line, la più grande compagnia mondiale del trasporto marittimo, lancerà il suo primo supercargo portacontainer su una rotta artica nel nord della Russia, sperimentando un'alternativa al Canale di Suez. Lo rivela il Financial Times spiegando che la Venta Maersk, una nuova nave rompighiaccio, lascerà Vladivostok nei prossimi giorni diretta a San Pietroburgo, che raggiungerà entro la fine di settembre. Una via che si apre a causa allo scioglimento dei ghiacci artici dovuta all'eccezionale rialzo delle temperature di quest'anno, che in alcuni punti al Circolo Polare Artico hanno toccato anche i 30 gradi. Per questo la rotta potrebbe rivelarsi una potenziale rivale a lungo termine del canale di Suez per quanto riguarda il commercio Asia-Europa. I minori tempi di viaggio però - spiega il Financial Times - hanno un costo. La rotta del Mare del Nord può ridurre la durata della navigazione tra l'Asia e l'Europa di una o due settimane a seconda della destinazione, ma è comunque più costosa.

In pratica, cosa accade? Al momento, il passaggio è consentito solo nei mesi estivi, ma il pack diventa sempre meno spesso perché il ghiaccio che si accumula è inefiore anno dopo anno. Mentre d'estate i periodi in cui si può passare attraverso l'Artico si stanno facendo sempre più lunghi. Maersk non è certo il primo tra i colossi del mare che apre nuove rotte a nord anche nei mesi che un tempo erano chiusi al passaggio delle navi. L'Artico è da sempre la via più breve per il commercio sull'asse estremo oriente-Europa-Stati Uniti. La rotta più seguita è il Passaggio a Nord Est: dopo il passaggio attraverso lo stretto di Bering, i cargo costeggiano la Siberia fino ad arrivare nella Russia europea, oltrepassare la Scandinavia e da lì raggiungere l'Atlantico. Un'altra rotta prevede il passaggio a nord-ovest, dove i cargo dopo Bering costeggiano Alaska, Canada, attraverso canali e stretti delle isole del continente americano fino alla baia di Baffin a nord della Groenlandia. Il problema è che i ghiacci consentono il passaggio per non più di 2-3 mesi all'anno, ma in futuro potrebbe non essere così. E le grandi compagnie si preparano per tempo per cogliere l'occasione e risparmiare fino a 10-12 giorni di navigazione rispetto alla rotta di Suez. Ma la Cina vuole andare oltre: sempre per evitare il passaggio da Suez per portare le sue merci in Europa sta pensando alla "via transpolare", che dallo stretto di Bering punta direttamente sull'Islanda con una rotta rettilinea che passa per il Polo nord, molto più brevi rispetto alla rotta siberiana, nonché due terzi più breve rispetto al passaggio da Suez. Sarà l'estremizzazione di quella che gli esperti hanno definito una rivoluzione nella navigazione marittima paragonabile solo alla scoperta dell'America. Sarà un bene o un male? Questo lo sapremo solo con il tempo

TU VALI,
LA TUA AZIENDA VALE.
STA A VOI
VENDERLA,
STA A LORO
COMPRARLA.
STA A
STUDIO RB
VALUTARLA



STUDIO RB
RISORSE & BUSINESS
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI
E GIURIDICHE

di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po, 17/a Sferacavallo ORVIETO · Corso del Popolo 47 int. 16b TERNI
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

www.studiorborvieto.it

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

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**



IN FARMACIA

Giornata OXYAGE

Giovedì 19 settembre

Ossigeno, Energia, Giovinezza Trattamenti viso con risultati immediatamente visibili.

OXYAGE

IN PARAFARMACIA

Giornata Bionike

venerdì 20 settembre

tanti nuovi sconti su tutta la linea trucco.



OSTEOPATIA PER LA DONNA PRIMA, DURANTE E DOPO LA GRAVIDANZA



Durante la gravidanza il corpo della donna viene sottoposto a numerosi e significativi cambiamenti. La postura si modifica, aumentano il peso e la pressione addominale e ci sono cambiamenti ormonali che possono modificare lo stato emotivo della futura mamma. È molto importante che tutti questi processi di adattamento non incontrino ostacoli e procedano in modo del tutto naturale. Il trattamento Osteopatico della donna in gravidanza ha proprio l'obiettivo di massimizzare le capacità del corpo di adattarsi a questi cambiamenti così che la gravidanza possa essere portata a termine nel modo più naturale e indolore possibile. L' Osteopatia è inoltre particolarmente indicata nel post-parto per aiutare la neomamma a ritrovare il proprio benessere ed equilibrio posturale. Le tecniche utilizzate durante il trattamento sono diverse e sono scelte dall' Osteopata in base alla paziente ed alla sua sintomatologia. Possono essere utilizzate tecniche dolci per il rilassamento muscolare ed articolare, e tecniche specifiche per la mobilità viscerale e craniosacrale.

FISIOTERAPIA e OSTEOPATIA



TRATTAMENTO FASCIALE E SINDROME DEL PIRIFORME

La sindrome del piriforme è un disturbo neuromuscolare causato da una compressione o un'irritazione del nervo sciatico in seguito ad una sua compressione da parte del piriforme, un muscolo situato a livello della zona glutea. Questa problematica si manifesta tramite dolore a livello della zona glutea, che si estende lungo il decorso del nervo sciatico, accompagnato a volte da parestesie. Il dolore aumenta durante la posizione seduta prolungata, nel salire le scale e durante la pratica di attività fisica che coinvolge il piriforme. Le cause principali di questo disturbo sono: sovraccarico funzionale; trauma a livello della zona glutea (ad esempio una caduta); problematiche posturali; la pratica di sport che tendono a sovraccaricare il piriforme (come la corsa ed il ciclismo). Il trattamento fasciale è un rimedio efficace per la risoluzione di questa problematica. Il fisioterapista, tramite valutazione accurata, sarà in grado di individuare i punti fasciali alterati e trattarli tramite un lavoro esclusivamente manuale ed individuale. In seguito al trattamento fasciale verranno insegnati al paziente degli esercizi terapeutici specifici, in modo da garantire un risultato stabile e duraturo.

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



L'haloterapia ha effetti benefici in molte malattie, quali:
Asma
Bronchite
Allergie
Infezioni del seno paranasale, sinusite
Malattie della pelle, acne, eczema

AEROSAL

IL MARE in una STANZA

Sarebbe comodo vivere a pochi passi dal mare o, pur vivendoci, avere il tempo di godere dei suoi benefici tutto l'anno, purtroppo questo è un privilegio per pochi.

Lo scopo principale dell'haloterapia è di prevenire – coadiuvare – curare.

Area respiratoria Naso chiuso, Mal di gola, Sinusite Otite, Adenoidi, Faringiti/laringiti, Bronchiti/polmoni-	ti, Asma bronchiale Allergie, Citologia nasale Area dermatologica Dermatite atopica Psoriasi, Acne,	Eczema Area psicosomatica Disturbi del sonno, Stress, Ansia, Insonnia, Tosse del fumatore
--	--	---

La principale e fondamentale differenza fra noi e quelle che vengono chiamate comunemente "grotte di sale", sta nel fatto che Aerosal sia un dispositivo medico. La terapia è certificata, standardizzata, frutto di anni di studi e sperimentazioni. Le pubblicazioni scientifiche in merito sono visibili e consultabili da tutti. Il nostro dispositivo lavora micronizzando il sodio cloruro all'interno di un ambiente protetto, in modo tale che il paziente possa inalare durante la seduta "senza alcuna costrizione". La cabina all'interno della quale si svolgono le sedute di terapia è di circa 5 mq, è rivestita interamente di sale ed anche sul pavimento è presente del sale "grosso" a scopo ludico. L'ambiente è privo di umidità per cui vi si accede con abiti comodi e con calzini anti scivolo o calzari che forniamo noi ad inizio seduta. La temperatura interna è di circa 20°. All'interno della cabina possono accedere contemporaneamente fino a 4 adulti e 4 bambini. I bambini devono sempre essere accompagnati da un adulto. La seduta dura 30 min, grandi e piccini trascorreranno questo lasso di tempo giocando con il sale (proprio come al mare!), ascoltando musica, guardando un video. Il ciclo di terapia prevede 10 sedute da eseguirsi a "stretto giro". Non vi è alcuna controindicazione, il trattamento è completamente naturale, adatto a tutte le fasce di età. L'haloterapia è particolarmente indicata per i bambini che per anatomia ed immaturità del sistema immunitario, sono i primi a soffrire di disturbi legati all'apparato respiratorio.

NON HAI LA POSSIBILITÀ DI RECARTI PRESSO IL NOSTRO CENTRO PER I TRATTAMENTI?

Grazie ad Aerosalhome®, ovvero una tenda portatile e facilmente richiudibile, dalle piccole dimensioni è possibile effettuare la terapia del sale a casa propria!!!!
Contattaci per informazioni



aerosal®

Aerosalmed presso Clinica del Sale Orvieto

Maria Letizia Giorgio
Piazza del Fanello, 19 - Ciconia - Orvieto (TR)
Tel. 393 6710115

FARMACIA del FANELLO

Nuovo assortimento del nostro negozio
DOVE TROVI TUTTI I PRODOTTI PER CELIACI



PROMO SCHÄR

LA QUALITÀ RADOPPIA
1+1 GRATIS

Ogni 2 confezioni di Mix B/Mix pane ne ricevi una in OMAGGIO

1+1 GRATIS



• VASTO ASSORTIMENTO PASTA DI MAIS •



• Vasto assortimento piatti pronti in pochi minuti, facili, veloci, a lunga conservazione

Piatto Pronto
d'accoglienza

PROMO 2 BISCOTTI 1 FARINA IN OMAGGIO

NUTRI FREE

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 - BeautyFarma Tel e Whatsapp Tel. 331 2212046

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

DOMENICA MATTINA APERTO



HAMSA YOGA E SHIATSU DISCIPLINE PER IL TUO BENESSERE LA MISSION.

Il Centro Hamsa nasce da un sogno: il sogno di regalare ad Orvieto un luogo "ristretto" nel quale promuovere e diffondere il BenEssere della persona. Luogo nel quale più professionisti possano trovare il loro spazio per diffondere Discipline BioNaturali, luogo di condivisione e crescita interdisciplinare, principalmente tramite Shiatsu e Yoga, in quanto sono gli strumenti di cui ci avvaliamo in prima persona noi che lo abbiamo aperto, Antonio e Federica. Ma anche attraverso Pancafit, Bagni Sonori e MasterClass, avvalendoci della collaborazione con Professionisti esterni.

COSA INTENDIAMO PER BENESSERE E SALUTE?

Benessere, stato di salute globale della persona, intesa come unità strutturata e interconnessa in cui i sistemi psichici e biologici si condizionano reciprocamente. Salute, non soltanto l'assenza di malattia, ma lo stato emotivo, mentale, fisico e sociale sano e armonico, che permetta l'ottimale e completa espressione delle potenzialità personali all'interno della società. Questo obiettivo lo perseguiamo pro-

ponendo discipline bio naturali, ossia pratiche o tecniche volte al raggiungimento, miglioramento e conservazione del benessere. Nessuna delle nostre attività può essere sostituita alle attività di cura o riabilitazione fisica e psichica erogate nell'ambito della Sanità Pubblica, ma tutte si integrano perfettamente ad esse e non hanno nessuna controindicazione. Sempre in più situazioni cliniche si sta inserendo lo Shiatsu per affiancare le terapie convenzionali.

COSA TI PROPONIAMO?

Le nostre principali proposte sono:

- **Shiatsu** di Accademia Italiana Shiatsu-Do, con operatori iscritti ad APOS (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE OPERATORI E INSEGNANTI SHIATSU), trattamenti indivi-

duali.

- **Yoga**, corsi di gruppo di Vinyasa, Yin Yoga, The Rocket®, percorsi individuali, Yoga per la Donna: Yoga in gravidanza e post-parto e Yoga Mamme&Bimbi corsi seguiti da Federica Menenti, insegnante attualmente nella classe docenti della Scuola Hari Om.
- **Pancafit® Medoto Raggi®**, attraverso sedute individuali e di gruppo, tenute da Lara Signorini.
- **Corsi di formazione: Primo Percorso professionale di Shiatsu, Formazione Biennale di Yoga.**
- **Attività incentrate sul Suono e sulle Vibrazioni:** Bagni Sonori, Armonizzazioni, Kobido & Campane e Fiori di Bach.

PERCHÉ SCEGLIERE HAMSA YOGA E SHIATSU?



Hamsa è un luogo in cui prendere contatto con se stessi, iniziando a ricavare uno spazio e un tempo per l'ascolto di sé fuori dalla vita frenetica di tutti i giorni. Hamsa è un luogo fertile per lo sviluppo della propria interiorità, per dare ascolto e voce ai moti dell'anima. Hamsa è un luogo in cui incontrare persone, che non soltanto abbiano lo stesso interesse verso le attività che proponiamo, ma che camminino metaforicamente verso la stessa direzione, quella del BenEssere e della Crescita Personale.

COSA CI DICONO I NOSTRI OPERATORI E INSEGNANTI?

Se sei interessato ad approfondire questo argomento in maniera dettagliata leggi l'articolo intero su fb: il Vicino e Hamsa Yoga e Shiatsu o sul sito web www.ilvicino.it

HAMSA YOGA SHIATSU PANCAFIT

ORARI 2019/2020

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
S. YOGA	S. SHIATSU	S. YOGA	S. SHIATSU	S. YOGA	S. SHIATSU	S. YOGA	S. SHIATSU	S. YOGA	S. SHIATSU
HATHA YOGA 10:15 - 11:15	TRATTAMENTI SHIATSU 9:00 - 19:00	YIN YOGA 11:00 - 12:00	TRATTAMENTI SHIATSU 9:00 - 15:00	HATHA YOGA 10:15 - 11:15	PANCAFIT 9:00 - 12:00		YIN YOGA 11:00 - 12:00	TRATTAMENTI SHIATSU 9:00 - 15:00	TRATTAMENTI SHIATSU 9:00 - 20:00
ASHTANGA YOGA Prima Serie Modificata 11:15 - 12:15				ROCKET 1 11:15 - 12:30				ASHTANGA YOGA Prima Serie Modificata 11:15 - 12:15	
ROCKET LUNCH 13:15 - 14:15		PANCAFIT 14:00 - 15:00	TRATTAMENTI SHIATSU 15:00 - 21:00	ROCKET LUNCH 13:15 - 14:15					
PANCAFIT 16:00 - 18:00		HATHA YOGA 17:00 - 18:00		PANCAFIT 16:00 - 20:00		HATHA YOGA 17:00 - 18:00	PANCAFIT 16:30 - 19:30	YOGA MAMME&BIMBI 17:15 - 18:15	
ROCKET 1 18:15 - 19:30	TRATTAMENTI SHIATSU 18:30 - 20:30				TRATTAMENTI SHIATSU 18:30 - 20:30	ASHTANGA YOGA Prima Serie Modificata 18:15 - 19:15		YOGA IN GRAVIDANZA 18:30 - 19:30	
YIN YOGA 19:45 - 20:45		PANCAFIT 19:00 - 20:00						YIN YOGA 19:45 - 20:45	



Per restare aggiornato su tutte le nostre attività INVIA un messaggio whatsapp: scrivi "INFO" al numero 3518503208

Piazza del Commercio, 8 ORVIETO SCALO
Tel. 351 85 03 208 · Pancafit® 347 94 00 873

Hamsa Yoga e Shiatsu

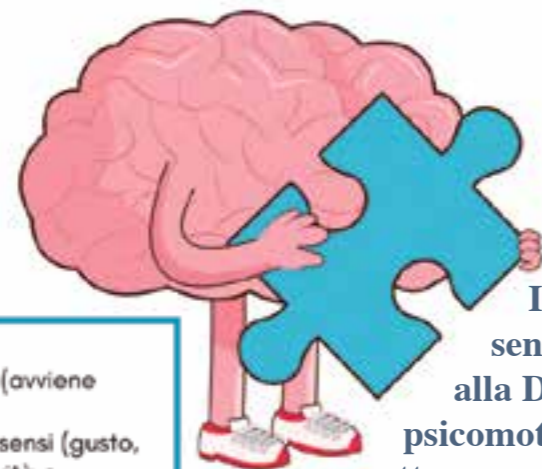
DOMVS

Pedagogico Clinica

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

La clinica del territorio

APPRENDIMENTO E COMPORTAMENTO



L'INTEGRAZIONE SENSORIALE

- E' un processo inconsapevole del cervello (avviene senza pensiero - come il respiro)
- Organizza l'informazione proveniente dai sensi (gusto, vista, udito, tatto, olfatto, movimento, gravità e posizione)
- Dà significato a quello di cui si fa esperienza vagliando tutte le informazioni e scegliendo quelle su cui focalizzare l'attenzione (come ascoltare l'insegnante ignorando il rumore del traffico esterno)
- Permette di agire o rispondere alla situazione che stiamo vivendo in modo intenzionale (conosciuto come risposta adattiva)
- Costruisce le fondamenta sottostanti l'apprendimento scolastico e il comportamento sociale

Fonte: 'Il bambino e l'integrazione sensoriale' di J. Ayres, ed. Giovanni Fioriti, Roma, 2012

I percorsi di integrazione sensoriale vengono svolti alla Domvs nei cicli logopedici, psicomotori e pedagogico clinici, attraverso attività mirate e pensate per ogni individuo.

GLI ESITI DEL PERCORSO GARANTISCONO LE BASI PER:

- Le abilità di concentrazione e organizzazione;
- L'autostima e la sicurezza di se';
- L'autocontrollo;
- Capacità di apprendimento;
- Capacità di pensiero astratto e ragionamento;
- Specializzazione emisferica ed emisomica.



Dott. Luisa Vera

- Laurea in Pedagogia, iscrizione n.2432 Pedagogia clinica.
- Laurea in Logopedia, iscrizione albo n 17 Umbria.
- Master in Logopedia clinica
- Master in Neuropsicologia del cerebroleso adulto e Psicopatologia dell'apprendimento
- Master in Posturologia e Osteopatia integrata
- Psicomotricista funzionale.
- e-mail: veraluisa@alice.it
- Cell. 371 1879533

Lavoro in ambito clinico e formativo dal 1993.

Docente di logopedia al Master Psico-Geriatria - Università di Roma la Sapienza.

Titolare dello Studio Domvs di Orvieto e Viterbo.

Parto da una formazione Pedagogica e Riabilitativa e mi muovo in contesti quali la scuola, lo studio, la casa. Adopero il ventaglio metodologico Pedagogico clinico dal 1996;

Seguo le famiglie nella traiettoria evolutiva dello sviluppo tipico e atipico, con l'approccio Brazelton "Touchpoint", nel rispetto della maturità dei bambini e degli scatti evolutivi.

Nei disturbi del neuro sviluppo seguo il modello multidisciplinare D.I.R che partendo dal profilo indi-

viduale lavora su attenzione, regolazione, processazione sensoriale, sviluppo motorio e linguaggio, con il coinvolgimento attivo dei genitori.

Nel funzionamento cognitivo limite, applico il Bright Start ed il Feuerstain;

Mi occupo dello SMOF squilibrio muscolare oro-facciale, coniugando l'approccio posturologico globale a quello logopedico. Seguo Persone con aspetti involutivi nella terza età, Parkinson, Alzheimer, Afasia, cerebro lesioni acquisite.

L'aspetto qualitativo della Voce "Speech", rimane un interesse sempre vivo, e in continuo approfondimento, nei contesti professionali e talora negli aspetti disfunzionali DISFONIE E DISFLUENZE.



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.

Efficacia degli spazzolini elettrici.

Gli spazzolini elettrici ricaricabili (o quelli "alimentati") sono molto più efficaci per rimuovere la placca rispetto agli spazzolini manuali tradizionali, essi infatti provvedono a spazzolare i denti in modo migliore, gli spazzolini elettrici sono per molte persone più semplici da usare rispetto agli spazzolini manuali tradizionali. Inoltre, data l'ampia gamma di modelli e caratteristiche disponibili, è facile trovare lo spazzolino che risponde alle tue esigenze di igiene orale specifiche.



Come dimostrato in molti studi "Le setole che esercitano un'azione oscillante e rotante hanno rimosso più placca e ridotto i problemi gengivali in modo più efficace rispetto agli spazzolini manuali tradizionali, sia nel breve che nel lungo periodo..."

Lo spazzolino elettrico agisce seguendo una tecnologia oscillatoria-rotatoria, andando ad eliminare gli errori di manualità individuale e permettendo una maggiore pulizia dei denti.

Semplicità d'uso

Mentre lo spazzolino manuale tradizionale richiede lo spazzolamento dei denti avanti e indietro, gli spazzolini elettrici eseguono l'azione pulente automaticamente. Questo significa che non dovrai fare altro che guidare lo spazzolino sulle superfici dei denti. Chi approda a questo sistema di spazzolamento, lo trova molto più facile. Gli spazzolini elettrici consentono inoltre ai bambini di lavare i denti in modo più efficace; controllare tuttavia le raccomandazioni per l'età prima di far usare lo spazzolino elettrico al tuo bambino.

Tecnologia e funzioni

Generalmente ricchi di tecnologia e funzioni, alcuni possono anche migliorare le abitudini di spazzolamento. Molti spazzolini elettrici sono inoltre dotati di funzioni che aumentano il comfort, come il supporto per testine o dentifricio, il contenitore da bagno per spazzolini elettrici e i caricatori da viaggio. Ecco alcune delle funzioni ad elevata tecnologia:

- Diverse modalità di spazzolamento specifiche, quali l'azione per denti sensibili, lo sbiancamento o il massaggio gengivale
- Sensore di pressione che segnala l'esercizio di una pressione eccessiva di spazzolamento
- Timer che consentono di tenere conto del tempo impiegato nello spazzolamento di ciascun quadrante della bocca
- Avvisi digitali che ricordano la necessità di sostituire la testina Tecnologia oscillatoria-rotatoria o Sonic
- Compatibilità con diversi modelli di testine in modo da poter scegliere quella più adatta



Prof. Sergio Corbi
Medico Chirurgo Odontoiatra
Specialista in chirurgia Maxillofacciale
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 Forense



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

Finanziamenti a tasso 0

AMPIO PARCHEGGIO

LABORATORIO ANALISI

chimico-cliniche e batteriologiche



PRESSO LAB 2000



Dr. Antonio Rosatelli
Biologo Nutrizionista
Tel. 349 7256747

- 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



Dott.ssa Picchiami Giulia Ada
Responsabile Tecnico di Laboratorio Biomedico

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 8.00/12.00 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
- Protidogramma + 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
- Protidogramma + proteine totali

80€

CHECK-UP SALUTE BAMBINO-GIOVANI:

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

40€

• ORMONI TIROIDEI:

- FT3
- FT4
- TSH

15€

CHECK-UP COAGULAZIONE:

- PT
- PTT
- Fibrinogeno
- Omocisteina
- Antitrombina III

40€

CHECK-UP LIPIDICO:

- Colesterolo TOT, HDL, LDL
- Trigliceridi
- Glicemia

10€

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€

CHECK-UP TIROIDEO BASE:

- FT3
- FT4
- TSH

15€

PSA LIBERO E TOTALE

- Urinocultura

25€

Lo zenzero è utilizzato come spezia, in genere in quantità non molto abbondanti visto il sapore forte, addirittura piccante.

100 grammi di zenzero apportano circa 80 kcal, dovute essenzialmente al contenuto di carboidrati, in particolare amido, pari a circa 20 grammi. I grassi sono quasi completamente assenti, meno di un grammo, mentre le proteine possono arrivare ai due grammi. Buono il contenuto di vitamina C, vitamina B6 e folati. Tra i minerali ben presenti potassio, rame, manganese e magnesio.

Le virtù dello zenzero sono soprattutto ascrivibili al suo rilevante contenuto di composti fenolici come il gingerolo, lo shogaolo, il zingerone (che si forma dal gingerolo durante la cottura), che oltre che ad impartire alla spezia aroma e sapore mostrano anche notevoli proprietà antiossidanti.

In occidente lo zenzero è soprattutto utilizzato per ricette dolci, dal tipico pan di zenzero ai biscotti di zenzero tipici della cucina dell'Europa settentrionale, in particolar modo nel periodo natalizio: accanto allo zenzero, sempre predominante, troviamo anche cannella, noce moscata e chiodi di garofano.

Lo zenzero si presta molto alla preparazione di piatti a base di pesce, sia in ricette complesse sia in modo semplicissimo: basta infilare due o tre fettine di zenzero fresco per preparazioni sia al forno sia in padella: spesso è sufficiente aggiungere una o due fettine del solito zenzero fresco per dare un'interessante nota piccante al piatto. Sempre apprezzata la tisana allo zenzero, che può essere preparata sia con le classiche bustine, sia con lo zenzero essiccato, sia con lo zenzero fresco.

In questo caso occorre tagliare a fettine sottili il rizoma, utilizzando 3-5 per ogni tazza di tisana. Le fettine vanno aggiunte all'acqua in ebollizione e devono bollire per qualche minuto, per estrarre al meglio i principi attivi e gli aromi. La tisana può essere servita calda con miele o lasciata raffreddare e bevuta durante la giornata, specie se la si utilizza contro la nausea. Se decidete di comprare

dello zenzero fresco scegliete dei rizomi dalla consistenza compatta, con la scorza intatta, senza germogli e senza segni di muffa.

Lo zenzero fresco va conservato in frigorifero: va sbucciato solo al momento dell'uso e può mantenersi fino a tre settimane.

Lo zenzero essiccato si conserva molto a lungo, purché venga mantenuto in un contenitore ermetico in luogo fresco e asciutto.

Lo zenzero è da sempre utilizzato nella medicina popolare e negli ultimi anni ha attirato l'attenzione della comunità scientifica che ne ha studiato più approfonditamente le proprietà, ascrivibili soprattutto alle sostanze che conferiscono il gusto pungente.

La ricerca si è concentrata sia sul potenziale per prevenzione e trattamento di diverse patologie, artrite, malattie cardiovascolari, diabete mellito, cancro, sia sul potenziale come agente antinfiammatorio e antiossidante per arrivare a indagarne anche la possibile azione antimicrobica.

L'azione antiossidante dello zenzero è stata estensivamente studiata in laboratorio e in vivo: particolarmente attivo risulta essere lo shogaolo, estremamente efficace nel neutralizzare i radicali liberi che si formano in condizione di stress ossidativo.

Lo zenzero riduce la perossidazione dei lipidi e protegge dai danni indotti dall'alcol sia a livello del fegato che del rene.

L'effetto antiossidante dello zenzero fresco è comparabile a quello della vitamina C.

Il gingerolo e lo shogaolo riducono la sintesi di mediatori dell'infiammazione.

L'attività antinfiammatoria in vitro è rilevante e indica un potenziale uso in tutte quelle patologie che hanno una forte componente di questo tipo.

Alcuni studi su soggetti affetti da osteoartrite hanno mostrato un effetto rilevante, così come studi su soggetti affetti da dolore muscolare che ne hanno mostrato

una decisa azione di riduzione del dolore.

Attenzione però a non lasciarsi prendere dall'entusiasmo: sono comunque necessari ulteriori approfondimenti per valutarne appieno l'efficacia. Gingerolo e shogaolo sono efficaci anche nel controllare crescita e diffusione di diverse forme tumorali: lo zenzero è efficace contro il cancro, almeno in vitro. Numerosi studi hanno evidenziato azione preventiva nei confronti del cancro del colon-retto, con inibizione della crescita e diffusione dei carcinomi del colon in modelli animali.

Lo zenzero e i suoi composti funzionali favoriscono l'apoptosi, l'autodistruzione in parole povere, delle cellule di tumori gastrici, inibiscono la crescita e la diffusione di tumori del fegato, dell'epidermide e addirittura di alcuni tumori del pancreas.

Anche qui, prima di imbottirsi di zenzero per diventare immortali, occorre considerare che questi studi sono spesso fatti in laboratorio, su culture cellulari, con estratti concentrati o su



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

terapia del diabete.

Lo zenzero è efficace nel ridurre la nausea, sia associata a mal di mare, sia in condizione post-operatorie, sia durante la gravidanza. Più controversa è l'efficacia dello zenzero nel ridurre la nausea associata a trattamenti chemioterapici, con studi che non mostrano risultati significativi.

I composti bioattivi dello zenzero possono coadiuvare l'azione degli antibiotici nel trattamento di patologie da batteri resistenti, hanno azione antibatterica nei confronti di batteri periodontali e di alcuni ceppi di *Helicobacter pylori*. La medicina tradizionale in effetti ne prevedeva l'utilizzo in caso di diarrea e disturbi intestinali.



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



BELATI
HEALTHCARE

Per ricominciare al meglio DOPO LE VACANZE ESTIVE



**SWISSE MULTIVITAMINICI
PROMO**

-20%
SU TUTTI I PRODOTTI



**MASSIGEN MENTE
Flaconcini**

1+1 OMAGGIO



IMMUNACT

Aumenta le tue difese immunitarie

PROMO

-10%
SU TUTTI I PRODOTTI

* Tutti i prodotti sono Senza Glutine

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

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.



LO STRESS DA RIENTRO: un qualcosa di così inevitabile?

Ci siamo, cari lettori, si ricomincia! Settembre rappresenta solitamente il mese delle ripartenze: dalla scuola, alle varie attività sportive e non, ad alcuni tipi di lavoro. Innanzitutto vorrei sfatare un luogo comune: la maggior parte delle persone è prigioniera del pregiudizio per cui il riposo ed il relax ricaricano le batterie mentali. In realtà non è del tutto vero! Sarebbe del resto così semplice per voi cancellare o negare tutti quei problemi che ci lasciamo temporaneamente alle spalle? Una settimana di stacco o due settimane o un mese che sia, può davvero avere l'effetto di una bacchetta magica che ha la proprietà di annullare ogni qualsiasi tipo di angoscia? Chiaramente no! Questo naturalmente non vuol dire che l'andare in ferie o il prendersi un po' di riposo non serve a niente. La vacanza, però, deve rappresentare coscientemente una parentesi di pausa rispetto alla lucida ammissione che ci sono vissuti, eventi che poi comunque dobbiamo affrontare, non certo una fuga! Deve rappresentare altresì un piacere, non una necessità per scappare dalla propria realtà, cosa che non fa altro che acuire le varie sensazioni negative al rientro. Per recuperare realisticamente energie occorre imparare ad accettare in primis gli irrisolti per poi avere il coraggio di ricominciare al ritorno. Sì, proprio così, il coraggio di ricominciare! Averlo vuol dire riconoscere che nella vita ci sono le marce in avanti, il folle e le marce indietro ed usarlo significa mettere quel gocciolo d'olio che serve a non far arrugginire tutto ciò che fa girare quei meccanismi esperienziali, emozionali o meno che fanno a loro volta in modo che la nostra esistenza non arrivi mai ad essere statica. Pensiamo alle vacanze come al folle che poi ci ridovrà permettere di reinserire un qualche tipo di marcia, avanti o indietro. Anche perché, a mio parere, vanno bene ovviamente i passi in avanti, ma altrettanto bene vanno anche quelli che sembrano all'indietro, che, paradossalmente, possono essere anch'essi passi in avanti, dipende da dove li guardi. Pensate a ciò che accade su un ring in un incontro di boxe. Per caso, avete mai visto un pugile che attacca in tutte le riprese? Ogni tanto deve arretrare, fare qualche passo necessariamente indietro per stancare l'avversario o per preparare meglio il colpo da assestargli. E nella vita di ogni giorno è così! Non è un passo avanti fermarsi o arretrare ricordandosi di non essere una Wonder-woman o un Superman, ma una persona con luci ed ombre, punti di forza e fragilità? E' un passo indietro darsi uno stop ammettendosi che ci sono delle cose che non vanno e che si ha bisogno di aiuto? Siamo tutti fatti di carne ed ossa, non robots! Quindi, ricominciamo ogni volta i nostri viaggi da dove finora ci hanno portato i nostri passi, avanti o indietro che siano stati. Ripartiremo sempre e comunque. Ed ecco che l'iniziare nuovamente un qualcosa ci farà meno timore, con il periodo di riposo che, invece di farcelo risultare più difficile, ci aiuterà a motivarci. Buon rinzio a tutti!

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



Ben ritrovati, sono di nuovo qui a scrivere su questa bellissima e particolare rivista. Mi presento nuovamente, sono **Santini Maria Angela, Naturopata diplomata in Naturopatia nel 2010 presso l'Istituto Riza Psicosomatica di Roma e specializzata poi nel corso del tempo come Operatore Del Benessere** in tecniche corporee quali:

- Riflessologia Plantare Integrata
- Cranio Sacrale Somatoemozionale
- Metamorfica
- Massaggio dei Meridiani con olii essenziali
- Digitopressione
- Base e fondamenti del theta healing

Rilassamento



Le tecniche naturali da me utilizzate (RIFLESSOLOGIA PLANTARE- CRANIO SACRALE SOMATOEMOZIONALE) oltre ad essere ottimi mezzi per ripristinare l'equilibrio energetico del corpo nelle sue più svariate patologie sono anche ottime per ottenere delle elevate forme di rilassamento. La terapia dura all'incirca fra i cinquanta e i sessanta minuti a secondo dell'esigenza del corpo e in questo frangente di tempo il rilassamento che si può raggiungere è molto elevato. Un rilassamento che sussiste a prescindere dalla patologia che si va ad affrontare nel trattamento. Un rilassamento che può migliorare la qualità della vita. Un rilassamento che permette di scaricare molta ansia, stress ed ipertensione o iperattività fino al punto di sentirsi immediatamente diversi.

CHE COS'È DUNQUE IL RILASSAMENTO?

"E' uno stato in cui la tua energia non va in nessuna direzione: né verso il passato né verso il futuro; è semplicemente immobile nel tuo essere. Ti senti avviluppato nel pozzo silenzioso della tua energia, nel suo tepore: questo momento è tutto! Non esiste un momento successivo, poiché il tempo si è fermato, il tempo non esiste più: questo momento è tutto! Essere rilassato significa sentire che il momento presente è più che sufficiente: è più di quanto potresti chiedere o aspettarti. Non hai niente altro da chiedere; il momento presente è più di quanto potresti desiderare. La tua energia è semplicemente immobile e diventa un placido pozzo nel quale ti dissolvi. Questo è il rilassamento! La meta è qui e ora, non si trova altrove."

Osho

Santini Maria Angela riceve sia per appuntamento presso il suo Studio in Via Largo Vernoux BASCHI o a domicilio. Per informazioni 338 6673565

**ECOGRAFIE
E ECOCOLORDOPPLER**

ENDOSCOPIA DIGESTIVA

ODONTOIATRIA

DENTASCAN

**RISONANZA MAGNETICA
NUCLEARE 1,5 TESLA**

**RISONANZA MAGNETICA
OSTEOARTICOLARE**

TAC

CONE BEAM

ELETTROMIOGRAFIA

MAMMOGRAFIA

MOC

**FISIOTERAPIA
E RIABILITAZIONE**

CENTRO PRELIEVI

RADIOLOGIA

MEDICINA DEL LAVORO

MEDICINA DELLO SPORT

CENTRO PRELIEVI

VISITE SPECIALISTICHE

- senologia
- ortopedia
- angiologia
- dermatologia
- gastroenterologia
- ginecologia
- fisioterapia
- cardiologia
- logopedia
- neurologia
- nutrizionista

**SETTEMBRE: RIPRENDONO LE
VARIE ATTIVITÀ' SPORTIVE.**



CHINESIOLOGIA

La pratica dell'attività agonistica ed amatoriale porta ad evidenti vantaggi in termine di aumento di benessere, ma l'incremento dell'attività motoria, in generale, provoca anche maggiore frequenza di traumi, ed ecco che la Terapia Manuale gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione, cura e aumento delle prestazioni dello sportivo.

Lo sportivo, per sua natura, sottopone il proprio sistema muscolo-scheletrico a notevole stress aumentando il rischio di infortunio. Presso il nostro centro effettuiamo trattamenti per evitare infortuni e lesioni di natura muscolare o articolare, aumentare le prestazioni fisiche sportive e risolvere dolori muscolo-scheletrici. Eseguire una valutazione prima di iniziare uno sport o un'attività fisica consente di prevenire gli infortuni poiché una valutazione dei tessuti e della mobilità scheletrica, consente di individuare eventuali blocchi di tipo scheletrico e indirizzare la persona allo sport più idoneo e consigliare gli esercizi più adeguati da svolgere durante l'attività fisica.

Ad esempio, le parti del corpo maggiormente sottoposte a carichi di stress nello sport sono:

- La CORSA comporta un sovraccarico muscolo scheletrico degli arti inferiori, bacino e colonna.
- Il NUOTO prevede un grande coinvolgimento degli arti superiori
- In PALESTRA bisogna prestare particolare attenzione ai pesi sollevati – esercizi non idonei o svolti in modo non corretto che possono portare dei disequilibri nel nostro corpo.
- Il CICLISMO e l'ALLENAMENTO DI LUNGA DURATA portano a un sovraccarico della colonna dovuto al mantenimento di una posizione non naturale per lungo tempo.

La Terapia Manuale, oltre a ricoprire grandissima importanza in ambito preventivo, gioca un ruolo strategico anche in campo riabilitativo post traumatico dello sportivo. Ti aspettiamo per una prima valutazione...

TRATTARE IL PAZIENTE "SERIAMENTE" E NON "IN SERIE"
Trattarlo come "unico" e non come "uno in più"

I professionisti di Fisiolife:



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



**CROCCOLINO
GIACOMO**
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres



GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Ginnastica Posturale
Mezieres
Specialista in
Riabilitazione



Pavimento Pelvico
CICA SERENA
Ostetrica
Specialista in
Riabilitazione



Pavimento Pelvico
FINI AZZURRA
Biologa Nutrizionista

**SETTEMBRE: 5 buoni propositi
da mantenere per stare in salute un
anno intero.**

1) Mangiare in maniera più sana

Mangiare più verdura e frutta, considerare la carne – soprattutto quella rossa – un lusso, diminuire l'uso di sale e zuccheri raffinati sono alcuni consigli qualitativamente rilevanti che la Comunità scientifica è concorde nel dare a chi vuole stare in salute. In altre parole, bisognerebbe rispolverare la dieta mediterranea tanto cara ai nostri avi.

Se il vostro rapporto col cibo non è mai stato particolarmente semplice, allora bisognerebbe affidarsi ai consigli di veri professionisti della Nutrizione (medico specializzato in Dietologia/Nutrizione Umana/Scienze dell'Alimentazione o Biologo Nutrizionista) che redigeranno una dieta adatta alle vostre esigenze: diffidate delle diete preconfezionate!

2. Fare più attività fisica

Il nostro Ministero della Salute raccomanda 30 minuti al giorno di un'impresicata attività fisica quotidiana, per 5 giorni a settimana. Basterebbero quindi 10 minuti di stretching appena svegli ed una passeggiata di 20 minuti per migliorare la propria prestanza fisica. Se anche questo per voi è troppo allora l'iscrizione in palestra, ad un corso sportivo o ad un corso di ballo fa al caso vostro: pagare l'iscrizione mensile potrebbe fungere da sprone a fare attività fisica e a conoscere nuove persone che magari hanno il vostro stesso problema.

3. Smettere di fumare

Tutti sanno che il fumo fa male ma non tutti sanno quali sono i benefici dello smettere di fumare.

Fumare è prima di tutto una dipendenza e va trattata come tale. L'aiuto del medico psichiatra permetterà di valutare la possibilità di sostituire la nicotina della sigaretta con quella di altri dispositivi come gomme o sigarette elettroniche e di essere supportati psicologicamente dallo psichiatra o da uno psicologo. Questo punto è molto importante in quanto il fai-da-te è pericoloso sia perché la nicotina è altamente tossica e presa in dosaggi sbagliati può essere molto pericoloso, sia perché, psicologicamente parlando, se la frustrazione è nutrita dai fal-

limenti, è più facile fallire se non si ha un valido supporto.

4. Leggere di più

Gli scienziati dicono che leggere fa bene al cervello, a prescindere dalle finalità per le quali ci si accosta a libri o saggi. Inoltre, leggere sulla carta dà maggiori benefici rispetto alla lettura online, in quanto la lettura su carta è più "coinvolgente": secondo uno studio della National Literacy Trust i ragazzi di età compresa tra gli 8 ed i 16 anni che leggono tutti i giorni solo sullo schermo hanno quasi due volte meno probabilità di essere buoni lettori rispetto a coloro che leggono tutti i giorni su carta stampata. Di qualunque età voi siate, quindi, tenete sul comodino un libro del vostro genere preferito!



5. Dedicare più tempo a sé

Ritagliarsi degli spazi per sé fa bene a sé stessi ma anche agli altri! Dormire mezz'ora in più, dedicarsi ad un hobby, prendersi cura del proprio aspetto non è una perdita di tempo ma anzi un modo per gratificarsi ed essere più efficienti nella vita di tutti i giorni. Dedicare più tempo a sé quindi migliora la propria immagine rispetto a sé stessi e agli altri. Sono sempre più numerosi gli studi scientifici che esaltano i benefici del coltivare un hobby: la riduzione delle malattie stress-correlate (Zawadzki MJ, Smyth JM et al.) il rallentamento del decadimento cognitivo (PankratzVs, Roberts RO, et al.) e l'aumento dell'autostima (Maidenberg MP).