



## SVEGLIARSI IN UN APPARTAMENTO AFFITTATO SU AIRBNB

L'acciaio satinato, le lampadine a vista, l'arredamento anni cinquanta. Le pareti vivaci e la libreria (una guida per padroni di casa raccomanda di aumentare "la personalità, non gli oggetti personali"). La cartina plastificata del quartiere, l'inglese non impeccabile e infarcito di punti esclamativi. Il wi-fi eccellente. Potreste essere a Lisbona, ma forse siete a San Pietroburgo.

La rivista online The Verge descrive l'estetica di Airbnb come l'"allucinazione della normalità", una frase presa in prestito dall'architetto olandese Rem Koolhaas. È per questo che può anche offrire al viaggiatore stanco l'impressione di una casa autentica.

Non tutti gli europei la pensano allo stesso modo. Le proteste contro i turisti sono diventate, in alcune città, un rituale estivo. Nell'agosto 2017 duecento abitanti hanno occupato una spiaggia di Barcellona per dire ai visitatori di sloggiare (o perlomeno di alloggiare in albergo).

Gli alimentari e le biblioteche sono stati trasformati in caffè tutti uguali tra loro e in negozi di affitto delle biciclette per turisti

In varie città è emerso un genere di protesta ricorrente. I viaggiatori che usano Airbnb stravolgono alcuni quartieri e fanno arrabbiare i residenti. Gli alimentari e le biblioteche sono stati trasformati in caffè tutti uguali tra loro e in negozi di affitto delle biciclette per turisti. Mano a mano che gli affitti di case colonizzano nuove zone, gli abitanti vengono cacciati via (il 18 per cento degli alloggi nel centro di Firenze è affittato su Airbnb, secondo uno studio). Gli "oligarchi" di Airbnb accumulano alloggi e profitti. Mercati immobiliari già di per sé saturi come Amsterdam sono ulteriormente soffocati quando i proprietari ritirano dalla vendita o dall'affitto a lungo termine

le loro case, riservandole ai turisti.

Non tutte queste affermazioni riguardano Airbnb, che però incanala più di tutti le paure delle città europee che si sentono assediare dal turismo di massa, e i politici hanno cominciato ad accorgersene. Nel 2015 Barcellona ha eletto una sindaca di sinistra che ha promesso di mettere un freno agli eccessi del turismo. Ha cominciato con Airbnb, multandola per aver messo in affitto proprietà immobiliari non registrate.

Ma anche se la rivolta è iniziata negli Stati Uniti, dove è nato Airbnb, oggi è più forte in Europa, il suo principale mercato. Da Amsterdam a Berlino, passando per Madrid, le autorità cittadine stanno inasprendo le regole, limitando il numero di giorni nei quali un appartamento può essere affittato e comminando multe ai trasgressori.

In parte si tratta di problemi che emergono quando le vecchie regole si scontrano con lo sviluppo di un'innovazione

Parigi, il gioiello europeo nella corona di Airbnb, gli ha fatto causa per non aver rimosso gli appartamenti non registrati dal suo

sito (anche New York ha imposto l'obbligo di registrazione). La Commissione europea ha generalmente esitato a prendere posizione. Ma ha ordinato a Airbnb di rendere alcune delle sue tariffe più trasparenti minacciando azioni legali.

In parte si tratta di problemi che emergono quando le vecchie regole si scontrano con lo sviluppo di un'innovazione. Perfino il principale nemico di Airbnb, quel settore alberghiero gettato nello scompiglio dalla sua nascita, non ne auspica la scomparsa (almeno non in pubblico). Alcuni eccessi di severità da parte delle autorità si sono già ammorbidenti. Berlino, per esempio, non vieta



**La rivolta contro Airbnb**  
**Il diritto alla casa diventa un movimento mondiale**  
 City properties should be homes for people first - not investments  
**Airbnb: è scontro tra il colosso degli affitti online e le città europee**  
 Tra le città e Airbnb, l'Europa da che parte sta?

Residenti e turisti vivono infatti in orari diversi, spiega Fabiola Mancinelli dell'Università di Barcellona. La cosa era meno importante quando i turisti visitavano varie chiese e poi si ritiravano dentro i grandi alberghi. Ma è più difficile ignorare i visitatori che posano per un selfie nel mercato di quartiere, partecipano a gite in bicicletta di massa, occupano il nostro bar preferito o sbattono le loro valigie sui sampietrini per raggiungere di buon'ora l'aeroporto. Paradossalmente, i visitatori che vogliono mescolarsi nel tessuto cittadino rischiano di dare più fastidio ai residenti di chi fa una visita mordi e fuggi.

Regole più dure non sembrano aver messo in ginocchio Airbnb, almeno a giudicare dalle offerte presenti sul suo sito. Le città europee hanno un posto importante nella

## IL TURISMO MINACCIA LE CITTÀ



ten- sioni con i residenti.

Eppure sarebbe ingiusto accusare questa piattaforma di tutti i difetti del turismo di massa. Al contrario delle orde di turisti in crociera che hanno reso insopportabili il centro di Venezia e Dubrovnik, gli utenti di Airbnb rimangono, per definizione, in città. Ci sono alcune prove del fatto che Airbnb favorisca nuovi viaggi o perlomeno che allunghi quelli esistenti, il che suggerisce che i turisti spendano denaro che altrimenti sarebbe rimasto nel loro luogo di residenza.

"I grandi alberghi sono sempre stati de-

una stretta delle autorità potrebbe riportare Airbnb alle origini, quelle di un servizio di affitto di spazi vuoti in casa, come vorrebbero molti funzionari europei.

gli specchi delle società in cui operano", ha scritto Joan Didion. Airbnb evidenzia una stranezza della nostra epoca, in cui il desiderio di autenticità può danneggiare proprio quegli abitanti del posto che in teoria dovrebbero fornirla. Forse





# 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
- Elettrocardiogramma
- Holter cardiaco
- Holter pressorio

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

### Lunedì 13 Gennaio

Giornata trattamenti estetici Reneve  
Su appuntamento



### Venerdì 24 Gennaio

Giornata Nutrizionista  
Su appuntamento



Nuovi Numeri Whatsapp

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

**SALVA IL NUMERO**

Farmacia **334 3639244**

Parafarmacia **366 5437130**

## 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.



PSICOLOGIA

### LA CONDIVISIONE: un'arma a doppio taglio.

Quando ci accade qualcosa di estremamente positivo o soprattutto negativo che, a nostro avviso, minaccia il proprio benessere o ostacola il raggiungimento di alcuni obiettivi significativi, l'impatto emotivo diventa difficile da padroneggiare, innescando pensieri disfunzionali su noi stessi e sul mondo che ci circonda. Ma allora come possiamo fare a non sentirci completamente sopraffatti dalle emozioni che ci stiamo vivendo? Cercando di provare a regolarle, cosa che può permettere al soggetto di adattarsi maggiormente alla società ed alle sue regole. Senza tale operazione prevarrebbero la "rabbia cieca", il "desiderio cieco", il panico o l'onnipotenza, tutti aspetti per cui gli individui perderebbero la testa lasciandosi trascinare dalle emozioni e non più considerando le conseguenze delle proprie azioni. Ma come si può mettere in atto tale regolazione? **Esistono diversi modi: alcuni meno funzionali come l'evitamento, la chiusura in se stessi, la soppressione dell'emozione stessa, altri, invece, sulla carta, positivi come la condivisione sociale.** Essa consiste nel parlare con altri di una propria esperienza o vissuto con l'intenzione esplicita di ricevere aiuto, conforto, comprensione, attenzione, chiarificazioni o interpretazioni differenti. Esprimere i pensieri e le emozioni connessi a qualunque evento negativo o estremamente positivo che sia, ha effetti importanti tra cui attenuare proprio l'impatto distruttivo di ciò che è successo, riducendo l'entità della ruminazione o dell'euforia eccessiva e favorendo l'individuazione oggettiva di strategie di problem solving. Ma perché prima, allora, ho scritto che "sulla carta" la condivisione può essere un modo positivo per regolare le emozioni? Può anche risultare destabilizzante per la persona? Certo che sì! **Come tutti gli eccessi in generale, anche la troppa condivisione può risultare nociva contribuendo a far perdere i propri confini, il proprio senso di identità e di valore personale, permettendo di arrivare a situazioni di simbiosi ed invischiamento.** La società odierna con la sua tendenza a porre in primo piano il bene comune ha, senza volerlo, contribuito all'incremento di tali fenomeni, con la spartizione delle risorse che non significa anche spartizione del proprio Io. Si vedano per questo, come esempio portante, i social network che negli ultimi anni sono entrati prepotentemente nelle nostre vite e che, al di là del fatto di aver anche semplificato quest'ultime, nonché creato nuove opportunità, allo stesso tempo, non hanno però aiutato, pure per un loro uso inappropriato, a non creare manifestazioni di invischiamento globale in cui tutti sanno di tutti senza più alcuna demarcazione tra sé e l'altro. Viviamo nell'epoca della comunicazione istantanea, dell'accessibilità totale, ma non sempre ci ricordiamo quanto la dimensione del privato è soprattutto quella che costituisce e caratterizza l'essere umano in quanto tale. Per questo **serviamoci della condivisione come supporto ma non come dogma o regola di vita o come strumento per annullare se stessi, mettendo in primo piano esclusivamente l'altro, che, oltretutto, in tal modo arriverebbe a rappresentare non più una risorsa ma un limite.** Al prossimo mese.

Per appuntamento: **339 2189490**

Studio in Orvieto: Piazza Marconi, 1

Studio in Perugia: Via del Bovaro, 19

Studio FISIOMED in Ciconia: Via degli Aceri, 58/60

I professionisti dello Studio FisiLife Orvieto seguono la persona a 360 gradi tramite Terapia Manuale, Attività Motoria e Nutrizione; tre pilastri fondamentali per prevenire, curare e mantenere il benessere di ognuno di noi.

#### TERAPIE MANUALI

- Massaggio decontratturante e sportivo
- Riabilitazione pre e post intervento chirurgico
- Osteopatia e osteopatia pediatrica
- Ginnastica posturale
- Riabilitazione pavimento pelvico
- Linfodrenaggio
- Kinesiotaping
- Bendaggi funzionali

#### TERAPIA STRUMENTALE

- Tecar terapia
- Ultrasuoni
- Laser yag
- Tens
- Elettroterapia
- Onde d'urto
- Ionoforesi
- Magnetoterapia

#### SERVIZI

- Convenzioni assicurative
- Terapie a domicilio
- Consulenze mediche
- Personal trainer - Esame di valutazione e programmi personalizzati
- Nutrizionista
- Esame impedenziometrico
- Test genetici intolleranze (glutine e lattosio)
- Test disbiosi, microbioma, test genetici
- Test adipometrico



fisiolifeorvieto@gmail.com · www.studiofisiolife.it  
cell. 329 9219878  
Via Piave 1/3, Orvieto (Sferracavallo)

I professionisti di FisiLife:



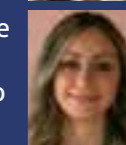
**CROCCOLINO RICCARDO**  
Fisioterapista  
Chinesologo  
Terapista Manuale  
Ginnastica Posturale  
Meziers



**CROCCOLINO GIACOMO**  
Masso-Fisioterapista  
Chinesologo  
Ginnastica Posturale  
Meziers



**GIRONI GLORIA**  
Fisioterapista  
Ginnastica Posturale  
Meziers



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



**FINI AZZURRA**  
Specialista in  
Riabilitazione  
Pavimento Pelvico  
Biologa Nutrizionista

RIABILITAZIONE E TERAPIA MANUALE



# DOMVS

## Pedagogico Clinica

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

La clinica del territorio

### PER INIZIARE UN NUOVO ANNO ALLA DOMVS

I NOSTRI PERCORSI PEDAGOGICI E RIABILITATIVI

*L'individuo nella sua globalità.*

*Come in una Grande orchestra tutti gli strumenti debbono essere affinati, la lingua come il violino, gli occhi come le viole, le orecchie come timpani, lo spartito come progetto di vita. Aiutiamo a dare senso a tutti questi elementi, con il lavoro disciplinato affiancando la Persona, nel divenire Direttore d'Orchestra e Compositore.*

Si parte sempre dalla conoscenza:

- L'analisi delle senso-percezioni e la valutazione del sistema tonico-posturale, (Visita Posturologica);
- Il bilancio psicomotorio;
- Il bilancio logopedico;
- Il funzionamento cognitivo ed emotivo e gli apprendimenti.

Inizia poi un percorso condiviso, con la famiglia e con la scuola.



#### Dott. Luisa Vera

Laurea in Pedagogia, iscrizione n.2432 Pedagogia clinica.  
Laurea in Logopedia, iscrizione albo n 17 Umbria.  
Master in Pedagogia 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 individuale lavora su attenzione, regolazione, processazione sensoriale, sviluppo motorio e linguaggio, con il coinvolgimento attivo dei genitori. Nel funzionamento cognitivo limite, applico il Brigh 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, cerebri 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.



#### Dott. Luca La Mesa

Medico Chirurgo (iscrizione Ordine dei medici di Viterbo 01817)  
Specialista in:  
Puericultura  
Psicoterapia  
Master in Posturologia ed Osteopatia Clinica  
Master in Posturologia  
Master in Counselling sistemico relazionale  
e-mail: luca.lamesa89@gmail.com  
Cell. 333 9679233

Lavoro come Pediatra di libera scelta, come Pediatra di asilo nido e come formatore dal 1986. Dal 2010 ho integrato queste esperienze lavorative con interventi di Counselling e di Psicoterapia individuale con la valutazione posturale globale. Abilitato all'insegnamento per gli Istituti Professionali (1993 Igiene Mentale e Psichiatria infantile), sono Docente nei corsi per educatori 0-3 presso l'Opera Nazionale Montessori, Docente nei corsi di Osteopatia e già Docente nei corsi di riconversione per insegnanti di sostegno. Dal 2017 ho partecipato, presso il Ministero della Salute, al tavolo per la Stesura di linee guida per la valutazione posturale. (di prossima pubblicazione) Il mio lavoro clinico, oltre all'Ambulatorio, dove insieme alla visita clinica effettuo la valutazione posturale globale, è ampliato dall'osservazione del bambino in contesti privilegiati come l'asilo nido la scuola materna e primaria integrandolo con incontri individuali o di gruppo con i genitori volti ad affrontare gli scatti evolutivi del bambino ed i suoi effetti sulla famiglia. Credo infatti che il lavoro con il bambino deve essere globale, interessandosi del suo sviluppo fisico emotivo e relazionale sia nello sviluppo tipico che atipico. Effettuo pertanto: bilanci di salute, valutazioni posturali, collaborazione con strutture educative, incontri su problematiche psicoeducative ed psicoemozionali, psicoterapie individuali.



# CLINICHE ARCONO

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.

## IMPRONTE DENTALI: come affrontare al meglio e senza paura la seduta dal dentista.

Impronta dentale: forma in negativo di una struttura orale (bocca o parte della bocca) usata per fare una replica in positivo della stessa struttura. In parole semplici è la tecnica che porta alla realizzazione di un calco di gesso della bocca (o di una porzione di bocca).

La procedura di "presa delle impronte" è vissuta con sentimenti discordanti da parte dei pazienti: c'è chi la ama e chi la odia. In particolare coloro che non amano prendere le impronte sono preoccupati dal senso di soffocamento e dai conati di vomito, una paura frequente che ha il nome di emetofobia.

Ecco allora qualche consiglio per vivere al meglio la seduta:

- Se avete il raffreddore o siete in un momento di allergia da pollini, rimandate l'appuntamento.
- Se avete delle ferite sulle labbra, compreso l'Herpes labiale, rimandate l'appuntamento.
- Il segreto per soffrire al minimo il conato di vomito (riflesso faringeo) è respirare bene con il naso: allenatevi a casa a respirare in entrata e in uscita dell'aria solo ed esclusivamente dal naso.
- Se avete un olio balsamico potete portarvelo dietro e dare una sniffatina prima della seduta, alternativamente in studio ci sono dei disinfettanti (anche banalmente l'alcool) da poter annusare velocemente, giusto per aprire bene le vie aeree nasali.
- La posizione ideale della poltrona del dentista è quella eretta e potete anche tenere la testa inclinata leggermente in avanti così da avvertire meno l'ingombro verso la gola inoltre sarà ovviamente cura del clinico mettere il giusto quantitativo di materiale e scegliere il portaimpronta della giusta misura per voi.
- La procedura dura in media un minuto (poi dipende dal tipo di materiali... ) : ce la potete fare! Coraggio!
- La respirazione nasale non è sempre facile e immediata (esistono condizioni come la deviazione del setto nasale che proprio rendono difficile tale respirazione) quindi in caso di difficoltà è sempre bene parlarne con il clinico così da poter valutare come procedere.
- La tecnologia ci assiste: hanno inventato uno scanner in grado di rilevare le impronte senza l'utilizzo del materiale gommoso! Evviva!



**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 Forenze



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



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



**Dr. Noemi Bilotta**  
Igenista Dentale  
Sigillature  
Estetica del  
sorriso



**Dr Chiara Gradi**  
Igenista Dentale  
Sigillature  
Estetica del  
sorriso



**Deborah Bilotta**  
Assistente dentale



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

NOVITÀ

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

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

AMPIO PARCHEGGIO

Finanziamenti a tasso 0





### 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€

### CONTROLLO STREPTOCOCCO BETA EMOLITICO GRUPPO A:

- Rapido

15€

- Colturale con antibiogramma

20€

### BREATH TEST LATTOSIO: 100€

### BREATH TEST HELICOBACTER PILORI: 50€

### ASSETTO LIPIDICO:

- Colesterolo totale
- Colesterolo HDL
- Colesterolo LDL
- Glicemia

10€

### FUNZIONALITA' RENALE:

- Azotemia
- Creatinina
- Esame urine
- Urinocoltura

20€

### ESAME URINE:

- Adulti e Bambini
- Consegna entro le ore 10:00

5€

### CHECK-UP COMPLETO TIROIDE:

- FT3
- FT4
- TSH
- AA. Tireoglobulina (TG)
- AA. Tireoperossidasi (TPO)

45€

### CHECK-UP BASE TIROIDE:

- FT3
- FT4
- TSH

15€

ORVIETO (TR) Vicolo Corsica n°1-3  
Tel. 347 3817976 - Tel. e Fax 0763 391095  
Per prelievi domiciliari 360 616783  
e-mail: lab2000orvieto@gmail.com

#### ORARIO:

- Dal lunedì al venerdì
- Prelievi 8.00-9.30
- Consegna referti 10.00/12.00

PRESSO LAB 2000 RICEVE:



**Dott.ssa Picchiami Giulia Ada**  
Responsabile Tecnico di  
Laboratorio Biomedico



**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

### PREVENZIONE DELLA FRATTURA DI FEMORE NELL'ANZIANO



Le fratture di femore rappresentano una problematica importante e diffusa, soprattutto dopo i 65 anni e maggiormente nelle donne. La causa principale di frattura di femore è rappresentata dalle cadute accidentali, mentre tra i

fattori predisponenti il più rilevante è l'osteoporosi, una patologia che rende le ossa più fragili. La risoluzione di una frattura di femore è prevalentemente di indicazione chirurgica e può comportare conseguenze gravi come l'allettamento e le relative problematiche ad esso correlate (es. piaghe da decubito, malattie dell'apparato cardiovascolare, respiratorio e muscolo-scheletrico). È quindi possibile prevenire piuttosto che curare?? Certo che sì! Il fisioterapista, dopo un'attenta valutazione, può impostare un programma di trattamento preventivo, volto al raggiungimento di alcuni obiettivi, quali ad esempio: rinforzo muscolare specifico, miglioramento della mobilità delle articolazioni, incremento dell'equilibrio, miglioramento della deambulazione e dello svolgimento delle attività di vita quotidiana. "Prevenire è meglio che curare"!



### L'OSTEOPATIA PER IL RIEQUILIBRIO POSTURALE E LA PREVENZIONE DEL DOLORE MUSCOLARE ED ARTICOLARE

Molti fattori come traumi, cattive abitudini alimentari, stress, interventi chirurgici, sforzi fisici ed uno stile di vita sedentario possono determinare nel tempo alterazioni posturali che ci predispongono a DOLORE muscolare ed articolare. Con l'OSTEOPATIA è possibile individuare le principali alterazioni posturali di ogni individuo e, attraverso il trattamento manuale, ripristinare un migliore EQUILIBRIO POSTURALE prevenendo il dolore e migliorando la qualità della nostra vita. Le tecniche utilizzate durante il trattamento sono differenti e sono scelte dall'Osteopata in base al paziente ed alla sua sintomatologia. Possono essere utilizzate tecniche dolci di rilasciamento muscolare, tecniche dirette di manipolazione articolare e vertebrale, oppure tecniche specifiche per la mobilità viscerale e craniosacrale. Il trattamento di riequilibrio posturale è particolarmente indicato nello SPORT per il miglioramento della performance e la prevenzione degli infortuni muscolari ed articolari.

**FISOMED 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**

## 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.



### LA STANZA DEL SALE: una pratica di benessere unica e naturale che aiuta la salute di grandi e piccini.

Una stanza bianca, pareti di sale, pavimento ricoperto di sale che scivola leggiadro sulla pelle purificandola, televisore, giochi per bambini, cromoterapia, pace. Tutto questo si fonde all'interno de 'La stanza del sale', dove gli utenti sono sottoposti all'haloterapia, una pratica di benessere che sfrutta al massimo i poteri benefici di questo antico alleato della salute, conosciuta fin dall'età dei Romani e diffuso in tutta Europa come terapia alternativa. **Un trattamento naturale che, già dalle prime sedute, può contribuire a migliorare la pelle, allontanare lo stress e ripulire le vie respiratorie di grandi e piccini.**

La 'Stanza del sale' è una terapia sicura, naturale e non invasiva. Una volta entrati, ci si mette a proprio agio, seduti o sdraiati, e si inizia a respirare. La **sessione**, della durata di **30 minuti**, permette alle **particelle di cloruro di sodio micronizzato**, evaporate all'interno della stanza del sale attraverso il micronizzatore un macchinario che riduce a secco il sale farmaceutico in minuscole particelle, **di penetrare all'interno dei polmoni, degli alveoli e dei bronchi per liberarli da inquinamento ed allergeni, migliorando le funzioni cardio respiratorie.** Dopo ogni seduta si procede ad un riciclo completo di aria che permette di mantenere la stanza totalmente asettica.

La stanza del sale racchiude un antico segreto di benessere e salute, capace di avvolgerti nel suo caldo abbraccio e liberare le vie respiratorie e donare nuova radiosità alla pelle.

## NOLEGGIA AEROSALHOME

### 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





**Dott.ssa Erica Volpolini**  
Laurea in farmacia  
Laurea in biologia  
molecolare biomedica

## CELIACHIA E DISTURBI GLUTINE CORRELATI

A causa del continuo aumento di casi riscontrati nel nostro paese il tema delle reazioni avverse al glutine, come malattia celiaca e sensibilità al glutine non celiaca risulta di grande attualità ed interesse. Tuttavia la confusione e la disinformazione sull'argomento è ancora molta, proviamo con parole semplici a fare un pò di chiarezza. La celiachia non è una semplice intolleranza o una moda alimentare, ma una patologia autoimmune geneticamente determinata, ovvero scritta nel DNA della persona.

In questi soggetti predisposti, l'ingestione di alimenti contenenti glutine innesca una reazione anomala in cui il sistema immunitario attacca la mucosa dell'intestino tenue distruggendo i villi, piccole protuberanze a forma di dito responsabili dell'assorbimento dei nutrienti, determinando una condizione di malassorbimento e malnutrizione.

Da qui derivano sintomi intestinali come: meteorismo, dolori addominali, diarrea, stipsi o alvo alterno e sintomi extraintestinali come sonnolenza, difficoltà di concentrazione, cefalea, afte ricorrenti, artromialgie, dermatiti croniche, stanchezza cronica.

La remissione dei sintomi si ottiene solo con una dieta priva di glutine da seguire a vita.

È convinzione abbastanza diffusa nella popolazione l'esistenza di diversi gradi di celiachia, cosa assolutamente errata, mentre è corretto affermare che possiamo avere diverse manifestazioni di essa, vale a dire soggetti diversi rispondono con sintomi più o meno evidenti quando ingeriscono glutine, ma in tutti, anche nei pazienti con sintomi sfumati o silenti si evidenzia il danno intestinale.

Negli ultimi anni si sente parlare spesso della „sensibilità al glutine non celiaca“.

Una condizione che sembra essere circa sei volte più frequente della celiachia.

La Gluten Sensitivity è stata vali-

data, come entità nosologica, da una Consensus conference tenuta a Londra nel febbraio 2011, alla quale hanno partecipato numerosi studiosi internazionali. I ricercatori hanno dimostrato che all'origine della Gluten Sensitivity c'è un'alterazione dell'immunità innata (il primo gradino della risposta immunitaria) capace di creare una blanda infiammazione dei villi intestinali che rimangono integri a differenza di ciò che avviene nella celiachia ove i villi intestinali si alterano per un processo di autoimmunità che coinvolge l'immunità adattiva (secondo gradino "evoluto" della risposta immunitaria).

I sintomi riferiti dai pazienti sono simili a quelli della celiachia e regrediscono in modo repentino con la dieta priva di glutine, tuttavia nella Gluten Sensitivity, a differenza della celiachia, ci può essere una variabilità da individuo a individuo nella tolleranza al glutine e per alcune persone la dieta "gluten free" potrebbe essere solo temporanea e non per tutta la vita.

Attualmente non ci sono marcatori anticorpali specifici che identifichino tale condizione e la diagnosi avviene dopo aver escluso la malattia celiaca.

Se si accusano i sintomi di Celiachia l'approccio corretto è quello di evitare di intraprendere spontaneamente una dieta gluten free e rivolgersi al medico per intraprendere il giusto percorso diagnostico.

Dal momento in cui la diagnosi viene accertata, il soggetto celiaco deve escludere totalmente il glutine dalla propria dieta per tutta la vita, occorre quindi una grandissima informazione sulla patologia e sugli alimenti contenenti glutine. Il glutine si trova in alcuni cereali quali frumento, orzo, segale e farro, gli alimenti contenenti glutine in minime quantità sono però moltissimi e per il celiaco sono da evitare anche tracce di glutine negli alimenti, la sicurezza del prodotto è fondamen-



tale, quindi è bene consumare solo cibi che riportino in confezione il simbolo della spiga barrata che rappresenta una certificazione di idoneità all'alimentazione sviluppata dall'AIC (Associazione Italiana Celiachia).

Come per i non celiaci, anche per gli intolleranti al glutine è essenziale per mantenere un buono stato di salute alimentarsi in modo corretto. Imparare a leggere le etichette dei cibi diventa fondamentale, infatti spesso i cibi senza glutine sono più ricchi di grassi, ad alto indice glicemico e ricchi di additivi. Come scegliere gli alimenti giusti per nutrirsi bene senza rinunciare al gusto? Prima di tutto prediligiamo alimenti poco elaborati, paste senza il contenuto di additivi ed emulsionanti, mix di

farine per la preparazione di prodotti da forno il più naturali possibili, senza gomme, aggreganti e possibilmente senza zuccheri aggiunti, inserendo nella dieta paste e prodotti a base di pseudocereali come il grano saraceno, miglio, quinoa o il teff, che anche se poco conosciuto ha un ottimo profilo nutrizionale essendo ricco in fibre e con un basso indice glicemico, senza dimenticare di consumare prodotti con farina di legumi ottimi fonti di proteine e di fibre, che scarseggiano invece nel mais e nel riso.

Il nostro consiglio è quindi quello di variare il più possibile la propria alimentazione, limitare il consumo di cibi preparati troppo ricchi in grassi e conservanti e ricercare la qualità nutrizionale dei prodotti acquistati, cosa che per noi della Parafarmacia Belati è sempre stata fondamentale.



l'alta specializzazione in sanità

**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

**MURRI**  
diagnostica  
fisiokinesiterapia

TERNI  
via Italo Ciauro, 6  
tel. 0744.427262  
diagnosticamurri@gmail.com



**DOMUS  
GRATIÆ**  
centro diagnostico

TERNI  
via Ippocrate, 164  
tel. 0744.221025  
prenotazioni@cidatsanita.it



**ORVIETO  
DIAGNOSTICA**  
centro medico polispecialistico

ORVIETO SCALO  
piazza Monte Rosa, 44  
tel. 0763.32521  
orvietodiagnostica@cidatsanita.it



Noblesse  
Oblige  
gioiellerie vintage

GRANDI  
SCONTI

dal  
30%  
al  
60%

GIOIELLI  
NUOVI  
usati e vintage

Via Angelo Costanzi  
ORVIETO SCALO  
Tel. 0763 302738  
www.noblesseoblige.com/it

## ALIMENTAZIONE NEI PRIMI ANNI DI VITA

I bambini sono plasmabili sotto ogni aspetto: la loro esperienza sensoriale è pari a zero. Giorno dopo giorno apprendono e apprendono in un modo del tutto istintivo: attraverso l'emulazione. In campo alimentare nei primi anni di vita i bambini non hanno (quasi) alcun condizionamento, si fidano totalmente e ciecamente di chi li nutre: generalmente il punto di riferimento è la mamma. Quello che dà la mamma è buono, nutriente, giusto, i bambini si fidano. Cominciano, attraverso la reiterazione delle proposte alimentari, a crearsi la propria esperienza dietetica, il proprio gusto e disgusto. Nella fascia d'età 0-3 anni sono pochissimi i fattori che possono condizionare in modo istintuale le preferenze dei bambini in ambito di cibo: i gusti dolce, amaro, salato, la presenza di grassi. Tutto il resto è un condizionamento esterno, non interno.

Il gusto dolce, nei bambini, suscita un'immediata assuefazione: Sono stati condotti studi secondo i quali uno dei meccanismi regolatori di una poppata dal seno della mamma è proprio la dolcezza del suo latte; a inizio poppata il latte è maggiormente concentrato di galattosio e lattosio, poi pian piano si fa leggermente più amaro: il bimbo è spinto a staccarsi dal seno sia dal senso di pienezza sia dall'input dato dalle papille gustative.

Invece, il latte in formula ha sempre uno stesso gusto, discretamente dolce, ed è per questo che i bimbi nutriti con il latte preparato mangiano di più e viaggiano su percentili di crescita superiori. Viceversa, amaro in natura è tutto ciò che ruota intorno alla sfera dei veleni e che ha una certa tossicità, e pertanto crea disgusto. Se si

verdere amare al bimbo non si avrà di certo la sua simpatia: bisogna partire con vegetali dolciastri, come ad esempio le carote e la zucca, o neutri, come le zucchine. Il gusto amaro deve essere centellinato. Il salato, invece, è un gusto che semplicemente in natura non si trova, e che crea una sorta di assuefazione a saturazione. Nei bambini la loro percezione del salato è circa dieci volte superiore alla nostra; per questo motivo le loro pappe devono essere rigorosamente "insipide". Fate attenzione anche al sale nascosto come il parmigiano (come insaporitore), che non è propriamente un bene. I bambini piccoli, al contrario degli adulti, mangiano quando hanno fame. Hanno una spiccata capacità di autoregolazione, in particolare quando la loro alimentazione comprende ad libitum i grassi (anche animali). Ricordatevi sempre: se offrite ai vostri figli piatti troppo light, avranno sempre fame e cercheranno sempre cibo. I bimbi hanno estremo bisogno di grassi, anche di grassi animali: il colesterolo contenuto è fondamentale per i meccanismi di crescita e vostro figlio sarà in crescita almeno per i primi 14-18 anni della sua vita. In età puberale il colesterolo servirà anche per la messa in moto dei meccanismi relativi gli ormoni sessuali.

Ovviamente, bisogna fare attenzione alla qualità dei grassi utilizzati, oltre che agli abbinamenti con i carboidrati e gli zuccheri: anche gelati, merendine e patatine fritte contengono grassi, ma di pessima qualità e uniti ad una quantità di carboidrati tale da creare dipendenza. Usate quindi olio extravergine per condire, di buona qualità, italiano e possibilmente bio, scegliete burro di buona qualità o ghee per cucinare, in quanto regge benissimo le alte temperature di forno, evitate oli vegetali raffinati di mais, riso, colza, soia, girasole.

pre le etichette, inserite creme di frutta secca nei frullati di frutta e nei condimenti di verdura, scegliete carne e pesce di ottima qualità (niente allevamenti intensivi), e non cercate di risicare il grasso fino all'ultimo grammo. Evitate di

proporre con eccessiva frequenza piatti o alimenti che siano contemporaneamente ricchi di grassi e di carboidrati: questo abbinamento è particolarmente deleterio per i meccanismi di autoregolazione e per il metabolismo. Attenzione quindi a tutti i dolci, ai fritti, alle focacce e ai prodotti da forno, ai primi piatti troppo conditi. Con il tempo i meccanismi di autoregolazione si perdono: non mangiamo più per fame, ma perché è ora di pranzo. Dobbiamo cercare, fin dove possibile, di tenere allenata l'autoregolazione dei più piccoli. L'autoregolazione e l'appetito vengono rovinati quando il gusto del cibo è spiccatamente dolce o spiccatamente salato: difficile che mangiamo più del dovuto di pollo alla griglia, molto facile invece che eccediamo con i biscotti o le patatine fritte.

Cercate di proporre al bimbo gusti il più possibile naturali, e di fare in modo che ciò che eccita oltremodò le papille gustative sia un'eccezione settimanale, non una presenza quotidiana. Questo è il motivo fondamentale per cui sarebbe bene evitare di proporre ai bimbi merendine confezionate e dolci, in quanto inibiscono il loro naturale senso di sazietà. Il mix di carboidrati, grassi e sale è terribile per l'autoregolazione, perché inattiva la capacità di sentire sazietà. Nel vostro piccolo, in cucina, cercate di non proporre troppo spesso alimenti che mischino carboidrati, grassi abbondanti e sale: il classico esempio sono, di nuovo, le patatine fritte.

Come ho accennato, i bambini per imparare emulano. Se volete educare in modo efficace vostro figlio, poche chiacchiere e tanta azione; è inutile spendere fiumi di parole. Date il buon esempio, e soprattutto reiterate il vostro comportamento pasto dopo pasto. Il cibo per i bambini non ha valenza positiva o negativa; questi commenti, se reiterati, cominciano a delineare quanto un dato alimento sia buono o cattivo: i piselli sono così cattivi che lo sforzo di finirli verrà ripagato dai cartoni animati; il cioccolatino è così buono da considerarsi un premio. I bimbi sono tanto bravi, buoni e belli quanto... furbi. Se capiscono i vostri punti deboli per ottenere quello che vogliono, diventerà ben difficile fargli finire un piatto di verdure senza l'allettante proposta di un'attività ricreativa o un dolce a fine pasto. Come poter risolvere con furbizia il problema di un



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, Sferacavallo

Tel. 328 8633173  
azzurra\_fini@hotmail.it

bimbo che non mangia? Prima di tutto, ricordandosi che non morirà di fame: se non finisce un pasto aspettate 5-10 minuti, dopodiché sprecchiate e permettetegli di andare a fare altro. Il piccolo torna a distanza di un quarto d'ora chiedendo cibo? Valutate il da farsi: pur non avendo finito il pranzo, ha mangiato a sufficienza? In questo caso non cedete alle sue richieste per non far sì che la richiesta di cibo fuori pasto diventi un'abitudine: a merenda o al pasto successivo avrà sicuramente modo di rifarsi. Se invece valutate che il pasto sia stato insufficiente, fate in modo che si sieda a tavola (niente snack mentre gioca) e che mangi un piccolo spuntino nutriente: potreste proporgli una bruschetta, un pezzetto di parmigiano, un frutto. Non proponetegli dolci: questi devono rimanere tassativamente un extra, non un'abitudine. Per poter risolvere il problema alla radice, l'arguzia dei genitori deve tuttavia partire fin dal momento del pasto: sfruttate da un lato lo spirito di emulazione dei bambini, dall'altro il loro orgoglio.

### 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





## CALDO INVERNO.

Passato il solstizio d'inverno, il Natale, il Capodanno, eccoci qui con i postumi da festività...e per di più siamo nel bel mezzo dell'inverno.

Chi ama il freddo si sentirà finalmente "a casa", chi preferisce il tepore delle stagioni più miti avrà già avviato il conto alla rovescia per tornare a godersi le giornate senza dover passare dal piumone al cappotto, dalla bor-

sa dell'acqua calda alla coperta termica.

Il modo migliore di vivere questo periodo è proprio armonizzarsi con il ritmo di questa stagione, ossia starci dentro appieno. Riuscire a comprendere e a seguire i ritmi ai quali la natura ci sottopone è essenziale per stare al passo, sfruttando tutta l'energia del momento in maniera appropriata.

○ Aiuta a vivere in armonia con il momento presente;

○ Attraverso la pratica di Asana aiuta a mantenere acceso il "fuoco" interno;

○ Contrasta l'eccesso di liquidi, come muco, catarro, secrezioni varie;

○ Scioglie la rigidità che si accumula soprattutto nelle articolazioni.

○ Tiene a bada la malinconia del periodo, che può essere abbracciata al meglio attraverso la meditazione.

## YOGA



## SHIATSU

○ Aiuta a rilasciare le tensioni accumulate a causa di stress e intenso carico;

○ Rafforza e preserva il sistema immunitario;

○ Riscalda il corpo e non solo attraverso il calore e il contatto umani;

○ Promuove l'introspezione e al contempo stimola la voglia di fare;

○ Migliora la qualità del sonno;

○ Favorisce il libero fluire dell'energia, base del benessere.



## PANCAFIT

○ Migliora la circolazione sanguigna e l'ossigenazione dei tessuti.

○ Ripristina la mobilità delle vertebre cervicali e decontrae la muscolatura del collo.

○ È utile come recupero da stress giornaliero.

○ Combatte la sedentarietà dovuta al clima rigido.

○ Aiuta nella prevenzione di dolori articolari, nel rilassamento di tensioni e nel mantenimento del benessere.

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](http://www.ilvicino.it)

PER UN 2020 DI BENESSERE,  
SEGUI I TUOI BUONI PROPOSITI!



**-10%\*** su Yoga - Shiatsu - Pancafit®



\*Presenta questo coupon a **Federica, Antonio o Lara** e riceverai uno sconto del 10% sull'attività da te scelta.

PER UN 2020 DI BENESSERE,  
SEGUI I TUOI BUONI PROPOSITI!



**-10%\*** su Yoga - Shiatsu - Pancafit®



\*Presenta questo coupon a **Federica, Antonio o Lara** e riceverai uno sconto del 10% sull'attività da te scelta.

## CENTRO VETERINARIO ORVIETANO

Direttore Sanitario  
**Dott. SILVIO CARTA**



Il Centro Veterinario Orvietano del **Dottor Silvio Carta** è uno studio di recente apertura nato dalla volontà del dottore dopo aver lavorato per alcuni anni in diversi centri veterinari. Il Dr. Carta vanta numerose qualifiche (radiologia, ecografia, ortopedia e traumatologia) ed innumerevoli giornate di approfondimento nell'ambito della medicina canina e felina.

**In particolare, presso l'ambulatorio si eseguono:**

- visite specialistiche;
- consulenze in merito a educazione e alimentazione;
- vaccinazioni;
- esami diagnostici;
- esami oncologici;
- test del progesterone;
- analisi del sangue;
- test immunologici;
- interventi chirurgici addominali e ortopedici.



Effettuare tempestivamente una visita specialistica o un esame diagnostico è fondamentale per individuare l'insorgenza di allergie o patologie più o meno gravi che possano interessare i vostri animali. **L'esperienza e l'efficienza del personale veterinario rendono il Centro Veterinario Orvietano un punto di riferimento per la cura dei vostri piccoli amici domestici.**

All'interno della struttura, dotata di ampio parcheggio, **troverete moderne attrezzature diagnostiche per effettuare esami di routine e controlli periodici.** Lo studio dispone inoltre di una **sala chirurgica veterinaria** dove vengono effettuati interventi ordinari, come castrazioni e sterilizzazioni, ma anche interventi complessi o d'urgenza.

**Potete affidarvi al Centro Veterinario Orvietano del Dr. Silvio Carta per:**

- vaccinazione cani;
- vaccinazione gatti;
- sterilizzazione cani;
- sterilizzazione gatti;
- radiografie;
- endoscopie;
- ecografie;
- interventi chirurgici;
- anestesie;
- medicina interna;
- analisi del sangue;
- test immunologici;
- test del progesterone.

**SI EFFETTUANO ANCHE VISITE A DOMICILIO**

**Centro Veterinario Orvietano**  
Via dei Falegnami 9 - Orvieto  
Tel. 346 606 7782

**APERTO:**  
Lunedì 16/19,30 - Martedì e Venerdì 9,30/13 e 16/19,30 - Sabato 10/12,30  
*Chiuso Lunedì mattina*



Centro Veterinario Orvietano



## EQUILIBRIO E BENESSERE

**SO.VI COMPLEX:** Integratore di alta qualità che permette di assumere tutti i micronutrienti, in una sola somministrazione, necessari per il fabbisogno quotidiano.

Indicato in tutti i casi di ridotto apporto con la dieta o di aumentato fabbisogno con la dieta.

**INGREDIENTI:** L-glutamina, magnesio ossido, correttore di acidità: acido citrico, aromi, vitamina C (acido L - ascorbico), acido alfa lipoico, zinco solfato, edulcorante: sucralosio; vitamina E (acetato di D-alfa-tocoferile), niacina (nicotinamide), acido pantoteico (calcio D-pantotenato), vitamina A (acetato di retinole), vitamina DS (colecalfiferolo), riboflavina (Riboflavina 5 fosfato, sodio), vitamina B6 (cloridrato di piridossina), vitamina B1 (cloridrato di tiamina), acido folico (Acido pteroilmonoglutammico), vitamina K2, biotin, vitamina B12 (cianocobalamina)

Prodotto acquistabile in Farmacia e su Amazon



SO.VI COMPLEX



**PER INFO: 329 9219878**  
[www.sovisalute.com](http://www.sovisalute.com)



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

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

