



I piccoli di casa al centro da sempre

La linea di prodotti dedicata al benessere di cani e gatti che mette al centro qualità, sicurezza e gusto per i tuoi amici a quattro zampe.

DOLORINA
Supporta la normale funzione nocicettiva.
Con Boswellia, Semi di Canapa in polvere, Acido Salicilico, Bromelina ed Acido alfa-lipoico
Mangime complementare per cani e gatti
20 compresse APPETIBILI MASTICABILI
Razione giornaliera:
• ¼ di compressa ogni 5 kg di peso dell'animale

ENTERINA
Riduzione dei disturbi acuti dell'assorbimento intestinale durante le diarree acute e i periodi di convalescenza successivi.
Con Farina di Carruba, Inulina, Arabinogalattano, Semi di Lino in polvere, Bentonite, Zinco ed Enterococcus faecium
Mangime complementare per cani e gatti destinato a particolari fini nutrizionali
10 compresse APPETIBILI MASTICABILI
Razione giornaliera:
• CANE: 1 compressa ogni 10 kg di peso dell'animale
• GATTO: ½ compressa fino a 5 kg di peso dell'animale
1 compressa oltre 5 kg di peso dell'animale

DINAMINA
Integrazione di vitamine ed oligoelementi essenziali.
Con mix di Vitamine e Minerali, Colostro e L-Arginina
Mangime complementare per cani e gatti
20 bustine di PASTA APPETIBILE
Razione giornaliera:
• CANE: 1 bustina ogni 10 kg di peso dell'animale
• GATTO: 1 bustina

NAUZINA
Cerotto diffusore di oli essenziali per cani.
A base di o.e. di Zenzero, Menta e Mandarino, con proprietà anti-nausea e anti-vomito
12 CEROTTI ADESIVI per uso esterno
Applicare un cerotto sul collare del cane al bisogno.

DERMATINA
Supporto della funzione dermica in caso di dermatosi ed eccessiva perdita di pelo.
Con Pantescal®, Olio di semi (Ribes Nero, Borrachine ed Enotera), Vitamina E, Vitamina A e Zinco
Mangime complementare per cani e gatti destinato a particolari fini nutrizionali
20 bustine di PASTA APPETIBILE
Razione giornaliera:
• CANE: 1 bustina fino a 25kg di peso dell'animale
• GATTO: 1 bustina

EPATINA
Supporto della funzione epatica in caso di insufficienza epatica cronica.
Con Olio di semi di Lino, Sillimarina, L-glutazione, Vitamina E, EPA e DHA
Mangime complementare per cani e gatti destinato a particolari fini nutrizionali
20 bustine di PASTA APPETIBILE
Razione giornaliera:
• CANE: 1 bustina ogni 10 kg di peso dell'animale
• GATTO: 1 bustina



Via dei Falegnami, 9 Zona ind. Bardano
Via delle Acacie, 26 Ciconia
P.zza XXIX Marzo, 26 Orvieto
Tel. 0763 316372 - e-mail: effevet@tin.it
www.effeveterinaria.it



Tax credit per andare in vacanza!

Il Decreto Rilancio ha previsto una incentivazione per l'esecuzione di vacanze volta a rilanciare l'industria del turismo (bastasse!), settore penalizzato dalle limitazioni della mobilità dovute al covid-19. Si ha, infatti, il riconoscimento di un credito d'imposta a favore di coloro che, dall'1.07.2020 al 31.12.2020, fruiranno di servizi offerti dalle imprese turistico/ricettive entro i confini nazionali. In particolare, è riconosciuto un credito:

- di euro 150 per i nuclei composti da un'unica persona;
- di euro 300 per i nuclei di due

persone;
• di euro 500 per i nuclei di oltre due persone.
Quali sono i presupposti per accedere all'agevolazione? Innanzitutto i nuclei familiari devono avere un ISEE non superiore ad euro 40.000. Le spese, poi, devono essere sostenute in un'unica soluzione in relazione ai servizi resi da una singola impresa turistico ricettiva, da un singolo agriturismo o da un singolo B&B. L'ammontare della spesa deve essere documentato da fattura elettronica o documento commerciale, nel quale sia indicato il codice fiscale del soggetto che

intende fruire del credito.
Il pagamento, poi, non deve transitare attraverso portali telematici diversi da agenzie di viaggio e tour operator.
Sappiate che esiste un'alternativa al credito d'imposta. I vacanzieri, d'intesa con la struttura ricettiva (non vi è infatti un obbligo), possono trasformare il tax credit:
• fino alla concorrenza massima dell'80%, sotto forma di sconto sul corrispettivo praticato dal fornitore dei servizi;
• per il restante 20%, come detrazione d'impo-

sta da indicare in dichiarazione. L'eventuale sconto applicato in fattura sarà, quindi, rimborsato al fornitore dei servizi sotto forma di credito d'imposta da utilizzare esclusivamente in compensazione, con facoltà di successive cessioni a terzi, anche diversi dai propri fornitori di beni e servizi, nonché a istituti di credito o intermediari finanziari.

A cura di:
Dott. Bartolini Marco
Dottore Commercialista;
Revisore dei Conti;
Curatore e Consulente presso,
i Tribunali di Terni e di Viterbo.
Partner STUDIO RB



Il periodo di sospensione da covid 19 per gli atti ed i pagamenti emessi dall'agenzia delle entrate per la riscossione.

Il "Decreto Rilancio" contiene alcune disposizioni in materia di riscossione relativamente alle quali l'Agenzia delle Entrate ha fornito recentemente alcuni importanti chiarimenti. L'articolo 154 del DL in esame ha prorogato fino al 31.08.2020 il termine di sospensione sia per la di notifica di atti amministrativi sia per quelli riguardanti i termini di versamento in scadenza nel periodo 08.03.2020 - 31.08.2020 relativamente alle somme derivanti dai seguenti provvedimenti: cartelle esattoriali di pagamento, avvisi di accertamento esecutivi, avvisi di addebito INPS esecutivi, atti di accertamento delle Dogane e gli atti esecutivi e di ingiunzione fiscale emessi dagli Enti territoriali e dagli

Enti locali. La sospensione in esame opera per le entrate tributarie e non tributarie. Di conseguenza la stessa è applicabile anche ai versamenti connessi, ad esempio, ai ruoli emessi da una Cassa previdenziale professionale. I versamenti sospesi devono essere effettuati entro il 30.9.2020 in un'unica soluzione anche se l'Agenzia delle Entrate per la Riscossione ha specificato in una nota che per le cartelle di pagamento in scadenza nel periodo di sospensione, sarà comunque possibile richiedere la rateazione in modo da evitare l'attivazione di procedure di recupero. La sospensione dei termini coinvolge, quindi, anche i piani di dilazione in corso al 8.3.2020, i relativi provvedimenti di accoglimento nonché le rateazioni in essere

al 8 marzo stesso ed i cui versamenti andranno ripresi entro il 30 settembre. Relativamente alle somme dovute per la "rottamazione dei ruoli" e per il "saldo e stralcio la norma ora prevede che il mancato, insufficiente o tardivo versamento, alle relative scadenze delle rate dovute nell'intero anno solare 2020 non determina l'inefficacia della definizione a condizione che il versamento integrale di tali rate sia effettuato entro il 10.12.2020 utilizzando i bollettini già in possesso del contribuente ancorché sugli stessi siano riportate le date di pagamento previste originariamente. In fine, l'Agenzia specifica che relativamente ai debiti rientranti nell'ambito applicativo della "rottamazione" e del "saldo e stralcio" non darà seguito alle procedure

esecutive già avviate, salvo che non abbia avuto luogo il primo incanto con esito positivo e non avvierà nuove procedure cautelari ed esecutive. Restano comunque "attivi" i fermi amministrativi e le ipoteche già iscritti alla data di presentazione della domanda. Inoltre, restano sospesi i termini di prescrizione e decadenza dei carichi indicati nella domanda e gli obblighi di pagamento collegati a precedenti rateazioni. Nel periodo di sospensione 8.3.2020 - 31.8.2020 l'Agenzia delle Entrate - Riscossione non procederà alla notifica delle cartelle di pagamento.

A cura di:
Rag. Andrea Rellini
Consulente fiscale e del Lavoro.
Partner STUDIO RB



Domande di indennità a favore dei lavoratori domestici.

A seguito della grave emergenza epidemiologica covid19 l'INPS ha emanato il messaggio n. 2184 del 26 maggio 2020, con il quale comunica che è online la procedura per la presentazione on line delle domande di indennità a favore dei lavoratori domestici, prevista dall'articolo 85

del decreto legge 19 maggio 2020, n. 34 (c.d. decreto Rilancio Italia). Tale misura è destinata a sostenere i lavoratori della categoria dei domestici, l'indennità prevista è destinata ai lavoratori domestici non conviventi col datore di lavoro che, alla data del 23 febbraio 2020,

avevano in essere uno o più contratti di lavoro per una durata complessiva superiore a 10 ore settimanali. L'indennità per lavoro domestico (indennità LD) è riconosciuta per i mesi di aprile e maggio 2020 ed è pari a 500 euro per ciascun mese ed è erogata dall'INPS in un'unica soluzione.

L'Inps si riserva di attuare ulteriori disposizioni in merito in base all'evoluzione delle richieste che verranno presentate.

A cura di:
Lorenzo Rumori
Esperto del Lavoro ed elaborazione buste paga
Partner STUDIO RB



STUDIO RB
RISORSE & BUSINESS
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI E GIURIDICHE
di Rellini A. e Bartolini M.

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

www.studiorborvieto.it

La pesca in kayak.

Nel numero di dicembre 2016 de "Il Vicino" (<http://www.lenzaorvietana.it/?cat=173>) pubblicammo un articolo su questa disciplina, la pesca con il kayak, che stava prendendo piede e che prometteva di essere performante come poche altre. In quell'articolo, piuttosto generico e steso raccogliendo informazioni sul Web, non si parlava della componente più importante di un'azione di pesca: quella delle emozioni che assalgono chi la esercita a bordo di un "guscio" che cavalca le onde.

La pesca in kayak, denominata "kayak fishing", riconosciuta dalla FIPSAS e ed assunta a specialità che consente di disputare Campionati a tutti i livelli, consiste nel praticare la pesca a bordo di un "kayak sit on top" (letteralmente "seduto sopra"), appositamente studiato. Una perfetta sintesi tra la pesca e lo sport all'aria aperta. Il natante differisce dalla canoa per il fatto che chi sale a bordo si trova al di sopra dello specchio d'acqua e, contrariamente a quanto si possa pensare, è molto stabile e sicuro.

La propulsione può essere a pagaia o a pedali e la scelta spetta al pescatore in base alle proprie esigenze e alla disciplina di pesca.

Oggi abbiamo la possibilità di farvi descrivere le emozioni, le sensazioni e le forti scariche di adrenalina che questa disciplina induce in chi la pratica e che nessuna foto, per quanto tecnicamente perfetta, riesce a suscitare.

Lo facciamo in compagnia dell'amico Simone Gorini che recentemente si è aggiunto alla famiglia della Lenza Orvietana Colmic Stonfo e che pratica questa specialità da non molto ma con ottimi risultati anche agonistici. Infatti è risultato 1° assoluto nel 2017 nel primo trofeo Kayak Fishing Italia, ha ottenuto un buon piazzamento nel Campionato Italiano 2019 e nel 2020 parteciperà, sempre con i colori della Lenza Orvietana, al Campionato Italiano ed al Campionato Europeo Hobie. Da bravo pescatore ed amante della natura, così descrive le sensazioni suscitate da questa specialità:

"Il poter navigare liberi sul



mare, su di un lago o di un fiume è indescrivibile se non lo si è provato e immergersi nella natura arrivando in zone che solo il kayak ti permette di raggiungere, insieme alle emozioni suscitate dalla pesca e che ogni pescatore conosce, induce una serie di sensazioni che sul kayak vengono amplificate.

Combattere un pesce su un mezzo come questo ti porta l'adrenalina a mille. Tutto contribuisce: la canna che si piega, il kayak che viene spostato, il pesce che non può essere forzato e va combattuto fino a riuscire a stancarlo. Se pratichiamo la traina possiamo cercare delle prede più grandi, ed allora navighiamo portando a spasso la nostra esca fino al momento in cui il cicolino della frizione del mulinello suona ed il cuore comincia a battere; ferriamo il pesce ed ecco che comincia la battaglia mentre teniamo ben ferma la canna ed

la giornata non è perduta: si fa attività fisica all'aria aperta".

Simone ci tiene a precisare che chi pratica questo tipo di pesca si trova a far parte di una grande famiglia dove ci si aiuta e ci si scambiano consigli e che spesso le competizioni sono un modo per incontrarsi all'insegna del vero spirito sportivo. Per chi ama gareggiare, come accennato, questa disciplina è presente anche sul versante agonistico permettendo di par-

tecipare a trofei e campionati durante i quali gli atleti si confrontano tra di loro testando le proprie capacità tecniche per cercare di migliorarsi.

Offre anche un consiglio a chi volesse iniziare questa disciplina: è sempre meglio rivolgersi a chi già la pratica perché cercare di esercitarla senza avere

le giuste informazioni può essere inappagante e diventare pericolosa soprattutto se la si fa in mare.

Per eventuali informazioni gli interessati possono scrivere alla Lenza Orvietana Colmic Stonfo all'indirizzo mail info@lenzaorvietana.it

Simone Gorini / Renato Rosciarelli



www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

Zaghino
PESCA E SPORT

DAL 3 GIUGNO CI SIAMO DI NUOVO POTUTI SPOSTARE PER ANDARE ANCHE AL MARE A FARCI ANCHE UNA BELLA PEGATA.

Vasto assortimento di Canne, Mullinelli, Accessori e Esche vive. VI ASPETTIAMO IN NEGOZIO IN TUTTA SICUREZZA

Pesca e sport Zaghino
Via degli Eucalipti, 27/a Orvieto (TR) Tel. 335/348740 - 0763/302317
Aperto anche Domenica mattina fino alle 12:00 - www.zaghinopesca.com

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto
Località Botto, 23
Tel. 0763 29010

COVID & INQUINAMENTO

Mentre il mondo si sforza di contenere la diffusione di COVID-19, molte attività economiche hanno subito una battuta d'arresto, portando a una netta riduzione dell'inquinamento atmosferico. E con lo sgombero dei cieli, i ricercatori stanno avendo un'opportunità senza precedenti di contribuire a rispondere a una delle più spinose questioni aperte della scienza del clima: l'impatto degli aerosol atmosferici.

Ciò che stanno imparando potrebbe migliorare le previsioni sul futuro climatico della Terra.

Gli aerosol sono minuscole particelle e goccioline che vengono emesse nell'aria da una miriade di fonti, dalla combustione di combustibili fossili allo spargimento di fertilizzanti, e persino da fenomeni naturali come la nebulizzazione dell'acqua del mare. Essi alterano le proprietà delle nubi e intercettano la radiazione solare: alcuni disperdono la radiazione solare e altri la assorbono.

Tutti questi fattori influenzano la temperatura glo-

bale, a volte in modi tra loro opposti. Nel complesso gli aerosol hanno un effetto di raffreddamento sul clima, compensando una parte del riscaldamento causato dai gas serra, ma non è chiaro quanto lo abbiano fatto finora, o lo faranno in futuro.

Il Gruppo Intergovernativo sui Cambiamenti Climatici ha stimato che un raddoppio delle concentrazioni di anidride carbonica nell'atmosfera potrebbe aumentare le temperature di un valore compreso tra 1,5 e 4,5 gradi Celsius: un intervallo d'incertezza così ampio che è dovuto, in parte, alla comprensione incompleta dell'influenza degli aerosol. "Il fatto che l'effetto degli aerosol sul clima finora sia stato così incerto ci ha ostacolato", dice il fisico dell'atmosfera Trude Storelvmo dell'Università di Oslo.

Parte della difficoltà di analizza-

re il ruolo degli aerosol è stato che le loro fonti non potevano essere eliminate per confrontare ciò che accade con e senza di loro. Ma ora la risposta alla pandemia lo ha fatto in modo efficace, e gli scienziati stanno cogliendo l'occasione per individuare le differenze sotto diversi aspetti, dalle specifiche proprietà delle nubi alle variazioni delle temperature locali prima e dopo la diminuzione

delle emissioni di aerosol.

Una domanda a cui Samset, Bellouin e altri sperano di rispondere è quale frazione di aerosol nell'atmosfera derivi dalle attività umane piuttosto che da fonti naturali. Le emissioni di aerosol variano

molto da un luogo all'altro ed è normalmente difficile valutarne l'origine sulla base di misurazioni satellitari a distanza o dei rari strumenti a terra. Il calo attuale, tuttavia, potrebbe offrire informazioni sui livelli di fondo degli aerosol naturali.

Il geologo Drew Shindell della Duke University studia i contributi relativi delle diverse attività umane.

In Cina, dove alcuni settori, come quello dei trasporti, si sono bloccati più di altri, compresa la produzione di elettricità, il mix di aerosol nell'aria sembra essere in continuo mutamento e potrebbe aiutare a indicare quali attività producono quali aerosol. "È un effetto molto interessante dello shutdown", dice Shindell.

Gli aerosol influenzano anche la formazione di nuvole, che avviene quando le goccioline d'acqua si

condensano su particelle. Dove sono presenti più aerosol, si possono creare nubi più durature e riflettenti, con processi che influenzano la temperatura della Terra, ma che sono stati notoriamente difficili da includere nei modelli al computer. Storelvmo e altri ricercatori ora mirano a studiare i modelli delle nubi in condizioni di relativa assenza di aerosol per dedurre l'influenza. Confrontando questi dati con le simulazioni dell'atmosfera prima e dopo gli shutdown "sarebbe un ottimo test per vedere se i nostri modelli sono in grado di riprodurre ciò che è stato osservato", dice Samset ha anche in programma di studiare le nuvole e spera di esaminare la difficile questione dell'impatto degli aerosol su dove e quanto piove. Per lui, dice, trovare una risposta sarebbe "il Santo Graal".

Poiché le nuvole sono molto variabili, quello che potranno imparare può essere limitato "a meno che tutto questo non vada avanti - Dio ne scampi - per molto tempo", dice

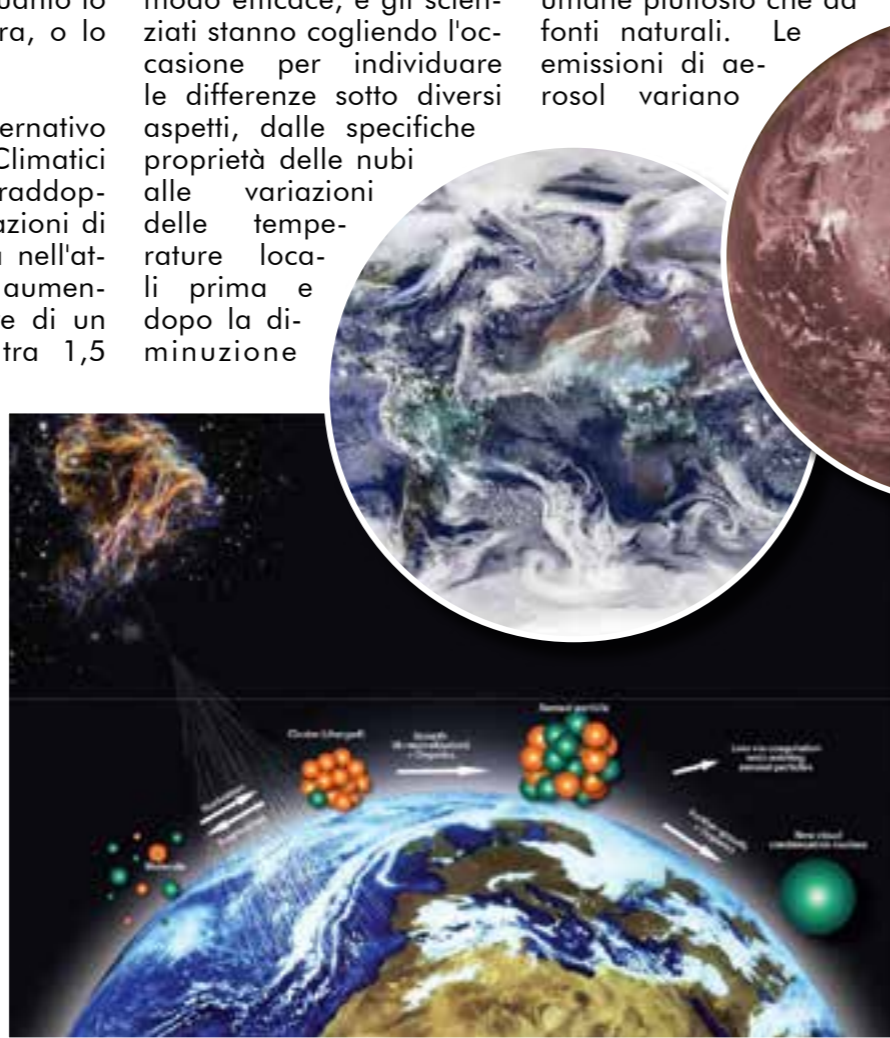
Shindell. Ma se le misure diffuse per affrontare il COVID-19 rimangono in vigore per molti mesi, si potrebbero osservare impatti climatici su scala più ampia. Per esempio, si ritiene che gli aerosol influenzino la forza e la posizione del monzone annuale dell'Asia meridionale, lo spostamento stagionale dei venti che porta forti piogge nel subcontinente indiano. Centinaia di milioni di persone dipendono da queste piogge, quindi qualsiasi alterazione che si verifichi nel 2020 potrebbe avere profonde conseguenze.

I ricercatori possono anche individuare impatti diretti sulle temperature. Usando simulazioni al computer, Samset e altri avevano scoperto in precedenza che ipotetici, consistenti caldi nelle emissioni regionali di aerosol possono determinare un riscaldamento localizzato. Ma bisognerebbe che gli aerosol fossero decisamente ridotti durante gli shutdown per poter osservare quei picchi nelle temperature regionali, per non

parlare delle temperature globali.

In passato, la volta che gli scienziati si sono avvicinati di più a un esperimento così involontario sugli effetti degli aerosol è stato con le eruzioni vulcaniche, che possono immettere enormi quantità di queste particelle nell'alta atmosfera e causare il raffreddamento di tutto il pianeta.

La messa a terra dei voli sopra gli Stati Uniti dopo gli attacchi dell'11 settembre ha fatto riflettere su come il vapore acqueo nei gas di scarico degli aerei possa influenzare le proprietà delle nubi. Ma pochi scienziati dell'atmosfera erano preparati alle riduzioni di aerosol di vasta portata che si stanno verificando ora. Tuttavia, i ricercatori sperano che aiuterà a chiarire in che modo potrebbe progredire il riscaldamento via via che la società emerge dalle chiusure per la pandemia e via via che le emissioni di gas serra e l'inquinamento atmosferico si svilupperanno nel corso del XXI secolo.



FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA

OFFERTE SOLARI

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

Offerte solari



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

IL PERDONO: UN ATTO DI FORZA O DI DEBOLEZZA?

Le relazioni interpersonali che costituiscono una colonna portante della vita di ognuno, pur soddisfacendo il bisogno umano di affiliazione, sono anche la fonte di alcune tra le più dolorose ferite.

Quando una persona, significativa o meno, offende, delude o reca un qualsiasi danno succede, spesso e volentieri, di mettersi sullo stesso piano dell'aggressore, portando rancore, chiudendo i rapporti o, peggio ancora, ricercando vendetta. L'essere umano sembra avere una tendenza innata a ricambiare offese ed aggressioni con comportamenti ancora più aggressivi rivolti verso l'altro, ma anche verso se stessi.

In tutto ciò non possiamo negare, però, che una delle strategie sociali più usate per preservare o recuperare legami compromessi e con essi il benessere del soggetto sia il perdono.

Ma attenzione, non sottovalutiamo neanche che esso, se usato nel modo sbagliato, possa essere così positivo come molti credono. Mi spiego meglio. Innanzitutto capita di pensare che perdonare implichi mettere una pietra sopra all'evento facilitando la messa nel dimenticatoio di quest'ultimo.

È questa una grandissima "trappola mentale" che può finire per diventare una rampa di lancio per mettersi in una posizione o di onnipotenza (perdono e risolvo ogni cosa) o di impotenza (perdono intanto non ci posso fare niente).

Dovremmo concentrarci maggiormente a superare i risentimenti che ci pervadono, il che non significa negare di provarli. **Lasciar correre è più importante rispetto all'avere uno sfogo di rabbia o di delusione?** Assolutamente no! Ma a patto che la discussione sia costruttiva.

Per di più, dovremmo alimentare una condizione di costante ruminazione, ossia farci trascinare persistentemente da pensieri, immagini ed emozioni associate al danno ricevuto? Non fantastichiamo che tutto si risolva magicamente attraverso il semplice: "io ti perdono".

Perdonare non vuol dire condonare, giustificare, o divenire un mezzo per non affrontare il problema o utopisticamente per farselo scivolare addosso mettendo conseguentemente in primo piano meccanismi di difesa distruttivi quali la rimozione, la repressione o la negazione che alla lunga favorirebbero esplosioni o implosioni.

Chi pensa di voler usare il perdono deve per prima cosa entrare più profondamente in relazione con se stesso, senza illudersi di poter cancellare con un semplice atto o pensiero il proprio passato che, invece, deve essere accettato, elaborato e condiviso costruttivamente.

È qui che viene fuori la presa di responsabilità, il potere che si dà al proprio io, il coraggio di voltare pagina e di cambiare attivamente la propria vita. Ecco allora che non si cade nella trappola sopra citata ma ci si riconcilia nel limite del possibile con il nostro mondo interiore.

Al prossimo numero.

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



OSTEOPATIA

L'Osteopatia è una medicina non convenzionale che si basa sul contatto manuale in fase di diagnosi e trattamento, riconosciuta dall'OMS.

È un sistema di cura che tramite valutazione, diagnosi e trattamento, si applica ad una pluralità di condizioni cliniche.

L'Osteopatia considera l'essere umano come unità di corpo, mente e spirito, dove ciascuna parte del corpo può interagire con l'insieme tramite dei movimenti.

Grazie alla valutazione osteopatica si individuano i disturbi su cui intervenire attraverso tecniche manuali per eliminare i disequilibri e ripristinare le condizioni fisiologiche tipiche del movimento e quindi della salute.

L'osteopata è in grado di indurre l'autoguarigione di cui è naturalmente dotato l'organismo, senza utilizzo di farmaci o strumenti, semplicemente attraverso la manipolazione dei tessuti.

Oltre che nella cura di molte patologie, l'osteopatia agisce anche per la prevenzione e il mantenimento dello stato di salute.

Osteopatia cosa cura?

L'Osteopatia riequilibra le funzioni vitali e agisce con uno scopo curativo ma soprattutto preventivo.

È indicata in molti casi ed è rivolta a tutte le fasce di età.

Ecco in quali casi si può ricorrere ad un intervento di osteopatia:

* Sistema muscolo-scheletrico: ipercifosi, iperlordosi, lombalgia, cervicalgia, dorsalgia, dolori al coccige, colpo di frusta, periartrite scapolo omerale, problemi dell'anca, gonalgia, pubalgie, fascite, tendiniti ...

* Sistema neurologico: vertigini, cefalee, ernia del disco, nevralgie facciali, nevralgie cervico-brachiali, cruralgie, sciatalgie;

* Sistema neurovegetativo fatica cronica, fibromialgia, senso di oppressione, turbe del sonno, irritabilità, stati depressivi, stati ansiosi, reflusso gastroesofageo, stipsi, disordini funzionali delle vie digestive, colon irritabile, ernia iatale, bruciore di stomaco, problemi post-operatori cardiocircolatori, emorroidi, dismenorrea;

* Sistema stomatognatico: Disturbi ATM, Malocclusioni

Contattaci per avere maggiori informazioni oppure per prenotare una visita



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

I professionisti di Fisiolife:



Dott. CROCCOLINO RICCARDO
Fisioterapista
Osteopata
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres
Preparatore Atletico
CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres



Dott.ssa GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Specializzata in:
Ginnastica Posturale
Mezieres e Rieducazione
Pavimento Pelvico
CICA SERENA
Ostetrica
Specializzata in Rieducazione
Pavimento Pelvico
Dott.ssa FINI AZZURRA
Biologa Nutrizionista



RIABILITAZIONE E TERAPIA MANUALE

ASSICURATI DI DEDICARE DEL TEMPO PER TE STESSO

DAL TUO BENESSERE DIPENDE LA QUALITÀ DELLA TUA VITA.

PANCAFIT:
 sedute individuali e di coppia



YOGA:
 percorsi individuali, pratiche
 infrasettimanali di gruppo,
 masterclass nei weekend

SHIATSU:
 trattamenti



RICOMINCIA DA TE STESSO.

IL FUTURO DIPENDE DA CIÒ CHE SI FA OGGI

"Mahatma Gandhi"


-10%* su Yoga - Shiatsu - Pancafit®



*Presenta questo coupon a **Federica, Antonio o Lara** e riceverai uno sconto del 10% sull'attività da te scelta. Da utilizzare entro fine luglio 2020


-10%* su Yoga - Shiatsu - Pancafit®



*Presenta questo coupon a **Federica, Antonio o Lara** e riceverai uno sconto del 10% sull'attività da te scelta. Da utilizzare entro fine luglio 2020

Se sei interessato ad approfondire questo argomento **LEGGI L'ARTICOLO SU FB: ilVicino e Hamsa Yoga e Shiatsu** o sul sito web www.ilvicino.it

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

 Hamsa Yoga e Shiatsu



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.

ONICOFAGIA.

L'onicofagia, meglio conosciuta come il brutto vizio di mangiarsi le unghie, in ambito psichiatrico rientra nella categoria dei cosiddetti disturbi compulsivi. Il DSM-IV-TR (la quarta revisione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali) classifica l'onicofagia come un disturbo del controllo degli impulsi; la caratteristica principale di tali disturbi è l'incapacità di resistere alla tentazione incontrollabile di compiere un'azione potenzialmente dannosa, di solito preceduta da un sentimento di progressiva tensione, agitazione ed eccitazione poco prima di mettere in atto l'impulso a livello comportamentale. L'onicofagia riguarda soprattutto soggetti in età infantile (30% dei bambini di età compresa tra i 7 e i 10 anni) e adolescenziale (la fascia di età che va dai 12 ai 18 anni pare quella maggiormente coinvolta nella pratica di questo vizio con un 45% di adolescenti che si mangiano le unghie compulsivamente), ma in alcuni casi, se il problema viene trascurato può protrarsi molto in avanti nel tempo. Generalmente una persona (soprattutto adolescenti e bambini) inizia a mangiarsi le unghie per motivi di stress, rabbia, nervosismo, ansia o agitazione. Le cause che generano la tentazione di mangiare le unghie sono quindi legate a difficoltà di natura psicologica o emotiva.



Molto spesso, infatti, possono presentarsi, sul posto di lavoro o a scuola, momenti particolarmente difficili e turbolenti e la frenesia della quotidianità spesso porta a compiere azioni, gesti o comportamenti non sempre controllati razionalmente, ma eseguiti in maniera istintiva e compulsiva, come nel caso dell'onicofagia. Questo atteggiamento può verificarsi sporadicamente o, in alcuni casi, diventare un gesto automatico e ripetuto nel tempo: in queste circostanze il gesto può trasformarsi in una vera e propria abitudine che, a lungo andare, comporta delle conseguenze più o meno gravi non solo alle unghie ma anche alla salute dei denti e delle gengive. L'onicofagia è correlata anche alla patologia dentale e può portare a lesioni gengivali, usura degli incisivi e mal occlusione dei denti anteriori; questi si consumano, si debilitano e, con il tempo, si possono presentare altri problemi di salute dentale.

Prima di tutto è bene sapere che portare le mani alla bocca fa male perché aumenta la possibilità di incappare in alcune infezioni batteriche: le mani (e le unghie), infatti, sono sempre a contatto con numerose superfici e oggetti contaminati e sono quindi il luogo ideale per la proliferazione di questi microrganismi. La possibile conseguenza è dunque quella di introdurre nel cavo orale alcuni batteri estranei che talvolta, insieme ai frammenti di unghia, possono generare fastidi anche allo stomaco. Il rischio maggiore correlato ai denti riguarda lo smalto dentale: quando questo disturbo è compulsivo e ripetuto nel tempo, lo smalto dentale infatti è sottoposto a indebolimento e danno.

Lo smalto dentale ha la funzione di proteggere il dente da agenti esterni e traumi: quando questo è esposto a danneggiamento i denti sono sottoposti più facilmente all'usura e talvolta alla carie. Per quanto riguarda l'usura, i denti maggiormente coinvolti nel rosicchiamento delle unghie sono gli incisivi proprio a causa della loro posizione centrale e quindi saranno i primi, eventualmente, a subire i danni più importanti. Un ulteriore problema che può insorgere riguarda l'intera arcata dentaria superiore: con il termine malocclusione dentale, infatti, si descrive una modifica del normale allineamento dell'arcata dentaria superiore rispetto a quella inferiore.

PREVENZIONE E CURA ORALE

Dunque le conseguenze dell'onicofagia possono essere molto dannose per la salute dei denti e delle gengive; nonostante ciò, non bisogna preoccuparsi: esistono numerosi accorgimenti da adottare per poter gestire queste problematiche.

Il modo migliore per prevenire i rischi finora elencati è quello di occuparsi quotidianamente della propria cura orale per mantenere una buona salute della bocca e un benessere generale.

In secondo luogo bisognerà attuare una prevenzione anche per la salute delle mani, cercando di tenerle sempre ben pulite e prendendo alcuni accorgimenti:

- 1 tenere le unghie corte
- 2 applicare uno smalto amaro
- 3 tenere le mani curate, incoraggiarti a mantenere questa parte del corpo attraente
- 4 fare attività sportiva per scaricare lo stress
- 5 forte motivazione



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



Dr. Marco Gradi
 Specialista in
 Implantologia
 e Protesi



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



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



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



Dr. Noemi Bilotta
 Igenista Dentale
 Sigillature
 Estetica del
 sorriso



Dr Chiara Gradi
 Igenista Dentale
 Sigillature
 Estetica del
 sorriso



Deborah Bilotta
 Assistente dentale



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

NOVITÀ

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

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

Finanziamenti a tasso 0

AMPIO PARCHEGGIO

NUTRIZIONE: LA FARINA DI CANAPA

La farina di canapa è un alimento ricavato dalla macinatura dei semi di canapa che sta acquistando sempre più popolarità anche in Italia grazie all'ottimo apporto nutrizionale che la rendono adatta a diversi regimi alimentari. Andiamo ora a scoprire nel dettaglio perché integrare la farina di canapa nella propria dieta e dove acquistarla in sicurezza.

LE PROPRIETÀ DELLA FARINA DI CANAPA

La farina di canapa è un alimento ad alto valore nutritivo, perché contiene moltissimi elementi fondamentali per salute dell'organismo: è infatti ricca di fibre, magnesio, potassio, ferro e zinco; Contiene inoltre elevate quantità di vitamina E, un antiossidante importantissimo per combattere l'invecchiamento precoce delle cellule, promuovendo la rigenerazione dei tessuti e rafforzando le nostre difese immunitarie. A differenza degli integratori di vitamine disponibili in farmacia, quelle presenti naturalmente nella pianta risultano molto più digeribili e assimilabili dall'organismo. Il consumo di farina di canapa è molto adatto anche a chi desidera perdere peso: contiene infatti oltre il 20% di calorie in meno rispetto alle farine tradizionali, mentre presenta un'elevatissima percentuale di proteine, rendendola un alimento apprezzato anche da chi pratica sport o un'intensa attività fisica. La farina di canapa è inoltre ricca di omega 3 e omega 6, due acidi grassi importantissimi per la salute e che aiutano a prevenire l'insorgere dei disturbi cardiovascolari. Si tratta quindi di un'ottima fonte di nutrienti anche per chi segue una dieta vegetariana o vega-

na. L'alta percentuale di acido gamma-linolenico sembra abbia effetti benefici anche sulla sindrome pre-mestruale e sulla menopausa. L'uso della farina di canapa in prodotti da forno conferisce un leggero sapore di nocciola, da molti descritto come gradevole e non troppo forte: oltre ad essere adatta per la pasticceria, si presta benissimo anche per infarinature, impasti di pane e pizza, pasta e frittate.

Questi i valori nutritivi medi per 100gr di farina di canapa: 350 calorie 28% di proteine 9% grassi 50% carboidrati Oltre a questi macronutrienti fondamentali, sono presenti anche importanti quantità di minerali, vitamine e fibre. La farina

Data l'elevata quantità di nutrienti presenti nei semi di canapa, è necessario che il processo di spremitura non sia troppo violento e avvenga a basse temperature per preservare tutte le proprietà nutrizionali. Dal momento che i semi costituiscono il principale se non unico ingrediente della farina, è fondamentale utilizzare solo sementi di buona qualità ed in ottimo stato di conservazione.

LE CONTROINDICAZIONI DELLA FARINA DI CANAPA

Nonostante la farina di canapa sia considerato un alimento generalmente sicuro, è importante evitarne l'assunzione in caso di allergia o ipersensibilità a questa pianta: nonostante sia una condizione molto rara, è bene fare attenzione. Anche i pazienti che stanno assumendo farmaci antiaggreganti e ipertensivi dovrebbero limitarne il consumo: in caso di dubbio, è sempre bene consultare il proprio medico; nessuna limitazione invece in caso di gravidanza o allattamento, anche se è sempre bene chiedere conferma allo specialista che ci sta seguendo.

FARINA DI CANAPA E INDICE GLICEMICO

La farina di canapa può essere consumata anche dalle persone che soffrono di diabete, poiché presenta un indice glicemico basso a causa della scarsa quantità di carboidrati: è bene precisare che non si tratta ovviamente di un sostituto ai farmaci o alle terapie prescritte dai medici, ma di un semplice alimento che è possibile integrare alla propria dieta per migliorare il proprio benessere. Il consumo di prodotti a base di canapa può essere utile per integrare preziose sostanze nutritive come gli Omega 3 e Omega 6, men-

di canapa è ottenuta dalla spremitura dei semi, un processo industriale che generalmente avviene in macchine professionali. Il processo differisce da quello usato tradizionalmente per le altre farine, ed è più simile a quello per ottenere l'olio di canapa: dopo essere stati pressati in un torchio, i semi vengono macinati fino ad ottenere una polvere: una volta filtrate le impurità come i pezzi del guscio del seme, si ottiene finalmente la farina di canapa.

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

Fisilofe
Via Piave 2, Sferacavallo

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

tre l'acido gamma-linolenico si rivela utilissimo per contrastare alcuni sintomi tipici del diabete come l'intorpidimento degli arti.

LA FARINA DI CANAPA CONTIENE GLUTINE?

La farina di canapa non contiene glutine, rendendola quindi adatta al consumo per le persone affette da celiachia o per chi è intollerante al glutine; proprio per questo è una delle farine alternative più utilizzate per produrre dolci e prodotti da forno adatti a tutti. Si tratta infatti di un ottimo ingrediente base per la preparazione di impasti di pane, torte, pizza, biscotti e pasta rigorosamente gluten free. Esistono in commercio alcune farine di canapa mescolate con altre farine contenenti glutine: per questa ragione, è sempre bene controllare nel dettaglio l'etichetta del prodotto per assicurarci di acquistare farina di canapa senza glutine.

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

NUTRIZIONE

FISIOTERAPIA:

PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI NEL CICLISTA TRAMITE IL TRATTAMENTO FASCIALE

Nelle nostre zone la bicicletta è un mezzo molto utilizzato per la pratica sportiva, così come la cyclette e la bici da spinning in palestra e, proprio per questo, sono frequenti gli infortuni legati a tali attività.

Le lesioni meno frequenti sono quelle di origine traumatica (cadute), mentre le più frequenti sono quelle indirette, causate da un errore di posizionamento sul mezzo, un allenamento sbagliato o ad un sovraccarico funzionale. Le zone maggiormente interessate sono: colonna (in particolare il tratto cervicale e lombare), ginocchio, inguine, bacino e mani. Per prevenire le lesioni indirette è fondamentale il corretto posizionamento sulla bici e la giusta regolazione dei componenti, in modo da ottenere un'ottima efficienza biomeccanica.

Altrettanto fondamentale è farsi seguire dal proprio fisioterapista, che, tramite una valutazione accurata, sarà in grado di individuare eventuali punti fasciali alterati e trattarli tramite un lavoro esclusivamente manuale ed individuale. Il trattamento fasciale è infatti un rimedio efficace per la prevenzione e risoluzione di tali problematiche, nonché per il miglioramento della performance sportiva.

OSTEOPATIA:

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

Molti fattori 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 ed attraverso il trattamento manuale ottenere un RIEQUILIBRIO POSTURALE che ci consente di prevenire il dolore e migliorare la qualità della nostra vita. Le tecniche utilizzate durante il trattamento sono diverse e sono scelte dall'Osteopata in base al paziente ed alla sua sintomatologia. Possono essere utilizzate tecniche dolci di rilassamento muscolare, tecniche dirette di manipolazione vertebrale e articolare, 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.

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 fasciale, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia.
Cell. 3279032936

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

FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA



CORONAVIRUS E VACANZE

Ripartenza. Mare, montagna o città? Distanziamento sociale e mascherine: come comportarsi con i bambini in vacanza? Per rispondere a queste e ad altre domande, intervengono la dottoressa Alessia Bertocchini, chirurgo pediatra, esperta di haloterapia (terapia del sale) e titolare dei poliambulatori specialistici Baby Doctor e Baby Doctor Valley, e Alessandro Trigetti, naturopata.

"Per quanto riguarda il mare - spiegano i due esperti - via libera alle giornate in spiaggia perché il sale, le correnti marine, il sole e le alte temperature sono battericidi naturali. Il sole, inoltre, favorisce la produzione della vitamina D, utile per le difese immunitarie. Semaforo giallo, però, per la pelle: è indispensabile utilizzare sempre creme solari ad alta protezione.

Semaforo rosso, invece, per il sovraffollamento. Il distanziamento sociale resta infatti una delle precauzioni indispensabili per evitare il contagio: le famiglie dovranno rispettare gli spazi indicati dagli stabilimenti balneari ed evitare assembramenti sulla spiaggia e nelle aree comuni". Le gite in montagna rappresentano un'alternativa adatta a tutta la famiglia, dai più piccoli agli anziani: "L'attività sportiva in montagna è possibile, sempre mantenendo le giuste distanze e prestando attenzione ai pericoli che si possono incontrare, comprese punture di insetti e morsi di rettili.

Diversamente dal mare, dove il caldo e la sete si percepiscono di più, è importante ricordarsi di idratare spesso i bambini. In ogni caso, rispettando sempre tutte le precauzioni, teniamo presente che anche i più piccoli devono poter socializzare con i coetanei".

E per chi rimane in città? Le possibilità sono molte anche per le famiglie che decidono di trascorrere le vacanze a casa: gite fuori porta, passeggiate in bicicletta o in monopattino nei dintorni della città possono trasformarsi in belle avventure da vivere tutti insieme.

"Per chi decide di rimanere in zona - concludono i due esperti - l'haloterapia, alla base delle Cliniche del Sale presenti nei due poliambulatori che sfruttano i benefici dell'aria di mare, è un prezioso alleato per potenziare le difese immunitarie.

L'haloterapia è utile per chi soffre di allergie e dermatiti, aiuta a bonificare le vie respiratorie dai catarrhi, dalle polveri sottili, soprattutto nei fumatori, e favorisce il rilassamento e aiuta gli atleti a ripartire con l'attività sportiva".

aerosal

Aerosalmed presso Clinica del Sale Orvieto

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



LA VISITA ANGIOLOGICA CON ECOCOLORDOPPLER

La visita angiologica viene effettuata da uno specialista angiologo che si occupa di tutte le patologie dell'apparato circolatorio. Esse spesso costituiscono i primi sintomi di malattie sistemiche importantissime, come diabete mellito, aterosclerosi, ipertensione arteriosa. Il controllo periodico sia clinico che strumentale con ECODOPPLER permette di prevenire o di trattare precocemente malattie potenzialmente molto pericolose.

L'ecocolordoppler è una tecnica non invasiva, dunque non dolorosa. L'esame viene eseguito con un ecografo ad ultrasuoni, che permette di esaminare accuratamente l'apparato vascolare sia venoso che arterioso. L'ecocolordoppler arterioso e venoso viene eseguito per diagnosticare precocemente malattie vascolari di vario genere e per monitorare il decorso delle patologie già insorte.

RIASSUMIAMO LE MALATTIE PIÙ IMPORTANTI CHE SI STUDIANO ATTRAVERSO L'USO DELL'ECOCOLORDOPPLER:

- stenosi arteriose
- stenosi venose
- aneurismi dell'aorta
- trombosi venose superficiali e profonde
- insufficienza venosa e varici arti inferiori
- ulcere varicose
- insufficienza vascolare del circolo cerebrale
- vasculopatie diabetiche
- malattie della pelle

ECOCOLORDOPPLER ARTI INFERIORI

L'esame diventa indispensabile quando è presente un edema (caviglie gonfie) degli arti inferiori, quando sono presenti varici, quando compare dolore durante il cammino. Inoltre, l'ecodoppler diventa indispensabile quando compaiono ulcere o ferite che guariscono con lentezza o si cronicizzano. Esistono, purtroppo, sintomi aspecifici che, anche se difficilmente correlabili alla circolazione sanguigna, non andrebbero sottovalutati. Le patologie correlate a tali disturbi sono molteplici, ma tutte individuabili tramite una corretta interpretazione delle immagini ottenute durante l'ecocolordoppler. Le malattie del sistema circolatorio più frequentemente diagnosticate riguardano alterazioni congenite o acquisite della morfologia dei vasi. La stenosi arteriosa o venosa, ossia il restringimento del lume del vaso, spesso causata da aterosclerosi, sta alla base di eventi più traumatici, come trombi o aneurismi

ECOCOLOR DOPPLER PER LO STUDIO DELL'AORTA

L'ecodoppler permette di esaminare anche i vasi arteriosi più importanti come l'aorta addominale. Lo strumento in mani esperte permette di individuare anche precocemente stenosi delle arterie addominali ma soprattutto per individuare aneurismi dell'aorta anche in fase iniziali.

ECOCOLOR DOPPLER VASI DEL COLLO

L'ECODOPPLER dei vasi del collo permette di studiare i vasi arteriosi che portano sangue al cervello in particolare le arterie carotidiche. lo studio delle carotidi permette di analizzare accuratamente il circolo superiore e prevenire in alcuni casi anche le malattie cerebrovascolari come l'ICTUS



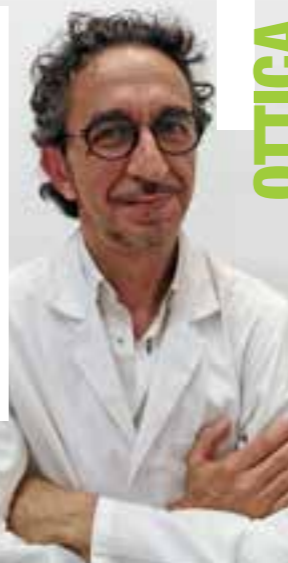
**ORVIETO
DIAGNOSTICA**

centro medico polispecialistico

ORVIETO SCALO
piazza Monte Rosa, 44

tel. 0763.32521
orvietodiagnostica@cidatsanita.it

Ciao a tutti! Sono **Francesco Lardizzone**, ottico optometrista cresciuto in questo ambiente sin da piccolo e specializzato dal 1986 C/o l'Istituto Alexander Fleming di Napoli. Da oggi e per i mesi a venire mi troverete su questa rubrica dedicata al mondo dell'ottica. Cercherò di consigliarvi su come poter meglio proteggere i vostri occhi e informarvi su eventuali difetti visivi.



OTTICA

LO SAPEVI CHE...

I NOSTRI OCCHI NON SONO FATTI PER GLI SCHERMI, LE LENTI SYNC III DI HOYA SI!

Trascuriamo in media 8-10 ore al giorno guardando gli schermi digitali o svolgendo attività a distanza ravvicinata. I nostri occhi sono costretti a costanti e rapidi adattamenti visivi, da una visione in lontananza a una visione ravvicinata, con testi e immagini di dimensioni ridotte. Questo costringe il sistema visivo a mantenere continuamente attiva l'accomodazione affinché i nostri occhi si "adattino" alle differenti situazioni. Le conseguenze dell'affaticamento si manifestano con sintomi diversi, tra i più frequenti si possono notare:

- irritazione degli occhi, dovuta alla visione prolungata di schermi retroilluminati;
- secchezza oculare, causata dalla scarsa lubrificazione dovuta al ridotto ammicciamento;
- visione offuscata a intermittenza, causata dall'eccessiva luminosità dei dispositivi;
- mal di testa;
- mal di collo e schiena dovuti a una scorretta postura.

COME EVITARE QUESTI PROBLEMI?

Per prima cosa, per liberarsi da questi fastidi, è indispensabile ridurre le ore davanti ai dispositivi digitali, ma quando questo non è possibile, entrano in gioco le lenti a supporto accomodativo. HOYA ha appositamente studiato e sviluppato le lenti Sync III per rilassare gli occhi nel mondo digitale. Queste lenti consentono una visione naturale ed ottimale da lontano e in più presentano una "zona potenziata" ottimizzata proprio per la visione da vicino e degli schermi digitali.

I LORO BENEFICI

- aiutano a prevenire e ad alleviare l'affaticamento visivo digitale;
- migliorano il comfort visivo durante la giornata;
- aiutano a rilassare i muscoli oculari e mettere a fuoco risulta più semplice.

VIENI A TROVARCI PER MAGGIORI INFORMAZIONI !!!



LC Ottica

IL TUO PUNTO DI VISTA

Via Tevere 35 - Sferracavallo - Tel. 0763 341845

Occhiali
**PRONTI
IN 30 MINUTI**

Coppia lenti
**ANTIRIFLESSO
€ 49,90**

Lenti graduate
**DA SOLE
€ 69,90**

Controllo
**GRATUITO
della vista e
RINNOVO PATENTI
A&C-D**

Occhiale
**MONOFOCAL
con lenti anti-riflesso
€ 79,90**

Occhiale
**MULTIFOCAL
con lenti anti-riflesso
€ 149,90**



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-glutammina, 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 retinele), vitamina DS (colecalfiferolo), riboflavina (Riboflavina 5 fosfato, sodio), vitamina B6 (cloridrato di piridossina), vitamina B1 (cloridrato di tiamina), acido folico (Acido pteroil-monoglutammico), vitamina K2, biotin, vitamina B12 (cianocobalamina)

Prodotto acquistabile
in Farmacia e su Amazon



SO.VI COMPLEX



PER INFO: 329 9219878
www.sovisalute.com