

Alcuni dei nostri ultimi lavori

Hai bisogno di un'**insegna**, di una **grafica personalizzata**, di stampare **VOLANTINI** oppure hai deciso di lanciarti nel mondo del **WEB** con un bel sito internet? **QUESTO È IL MOMENTO GIUSTO!**

**Il Vicino Pubblicitaria** è qui per te, per aiutarti a ripartire a tutta birra con quel pizzico di turbo in più!

Affidarsi a Noi significa scegliere la competenza e la professionalità di chi conosce il territorio e di chi si occupa da anni di questo lavoro, svolgendolo con puntualità e serietà.

**Recupera il tempo (e il denaro) che hai perso in questi mesi, scegli di iniziare con il piede giusto:**

**IL VICINO**  
PUBBLICITARIA

## IMPIANTI PUBBLICITARI

...per ogni esigenza comunicativa. Nascono per dare ai nostri clienti il massimo della visibilità su tutto il territorio di Orvieto, e sono posizionati su strade principali e punti strategici di passaggio.

Disponiamo di circuiti di cartelli formato 100x140 cm. che coprono le zone interne ed esterne di Orvieto e sono tutti posizionati in punti strategici di maggior passaggio (vicino a scuole, sedi di lavoro, strade di raccordo, ambienti ricreativi e di ristorazione, impianti sportivi, ospedale, studi medici, ecc...).

I nostri "grandi impianti" comprendono cartelli monofacciali o bifacciali formato 6x3 e 3x2 mt., di cui alcuni dotati di illuminazione, interna ed esterna, oltre ad un elegante impianto rotativo luminoso. Tutti sono dislocati in maniera mirata e omogenea sul territorio.

## VELE PUBBLICITARIE

Se cerchi pubblicità in movimento ti proponiamo le vele pubblicitarie: mezzi nuovi, eleganti, gestiti direttamente da noi su strada con tutta la cura e la professionalità del nostro personale specializzato.

Le nostre vele, 6x3 mt., offrono la possibilità di comunicare non solo sul territorio di Orvieto ma anche nelle regioni limitrofe come Toscana e Lazio! Naturalmente, anche in tutta la nostra regione: l'Umbria.

Il formato mt. 6x3 dà la possibilità di comunicare "in grande", ma non dimentichiamoci l'ultimo arrivato: il "Messaggio del vicino"! Una vela di piccolo formato che, grazie alle sue dimensioni e versatilità, offre un servizio "snello e simpatico" per chi vuole comunicare raggiungendo più facilmente tutti gli angoli, anche i meno accessibili, del territorio di Orvieto.



Scegli la tua campagna pubblicitaria in movimento con Vele 6x3 e con il nuovo "Messaggio del Vicino".



## DISTRIBUZIONE VOLANTINI

Uno dei più importanti canali di comunicazione è, da sempre, la distribuzione di materiale cartaceo direttamente nelle mani del tuo "possibile cliente finale".

Affidarsi a **Il Vicino pubblicitaria**

offre la competenza e la professionalità di chi conosce il territorio, fa questo lavoro in maniera precisa e puntuale e si occupa da anni di un servizio territoriale ad oggi ancora insostituibile. Il tuo materiale cartaceo può essere distribuito in diversi modi: negli esercizi commerciali, casa per casa o personalizzando la destinazione in base alle esigenze di ogni singolo cliente e campagna pubblicitaria.

Copriamo una vasta area territoriale che comprende non solo la città di Orvieto, ma anche i paesi limitrofi e le zone di interesse commerciale dei nostri clienti, situate tra le regioni Umbria, Lazio e Toscana. simpatico" per chi vuole comunicare raggiungendo più facilmente tutti gli angoli, anche i meno accessibili, del territorio di Orvieto.



I nostri impianti sono pensati per soddisfare ogni necessità comunicativa e dare al cliente il massimo della visibilità sul territorio.

# STAMPA

Stai cercando prodotti di stampa?

Rivolgiti a noi e potrai stampare qualsiasi materiale promozionale pubblicitario scegliendo tra tantissimi prodotti utili alla tua attività commerciale. Insieme possiamo scegliere tra centinaia di soluzioni per promuovere il tuo business.

Stampe su supporto cartaceo, come volantini, pieghevoli, brochure, biglietti da visita, manifesti, poster, locandine, riviste, cataloghi, calendari ed in generale tutto ciò che può essere stampato su carta;

Stampa su supporti rigidi come forex, polionda, altri tipi di materiali e pannelli pubblicitari in genere.

Stampa di pvc adesivi, vetrofanie, etichette, tovagliette, materiali per fiere ed eventi, gadget pubblicitari, abbigliamento con stampa personalizzata ed ogni tipo di prodotti promozionali come bandiere, striscioni, roll-up ed espositori.

*Ideazione e realizzazione di campagne pubblicitarie incisive ed efficaci grazie alla professionalità e all'esperienza dei nostri responsabili marketing.*



# GRAFICA

Parte fondamentale della comunicazione pubblicitaria è il lavoro grafico, ossia la creazione di una immagine identificativa e riconoscibile del tuo brand.

Proponiamo un percorso personalizzato dall'ideazione del logo aziendale alla realizzazione grafica delle singole campagne pubblicitarie, tenendo conto delle differenze tra i vari canali di comunicazione scelti, siano essi carta stampata, affissione, campagne online, ecc...

Tutto coordinato dalla sinergia tra i nostri creativi ed il cliente.

Il Vicino pubblicitaria è in grado di offrire anche questo servizio come parte integrante di un lavoro completo di ogni singola campagna marketing.



*Lo studio è all'interno dell'agenzia stessa: si parte dallo studio del nome, a quello del logo per creare un'immagine coordinata adatta allo stile e al messaggio del brand.*



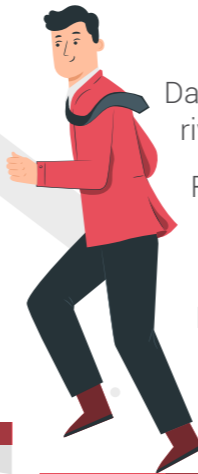
# SITI WEB

Da più di 20 anni operiamo nel settore web marketing con i migliori risultati raggiunti dai clienti che si rivolgono a noi.

Realizziamo siti web responsive, predisposti per essere indicizzati, sicuri e veloci, esteticamente all'avanguardia nella costruzione grafica accattivante e seducente. Insomma, tutto quello che serve per proporre la tua attività sulla rete in modo moderno ed efficace.

Lo scopo del nostro lavoro è dare visibilità sul web, sia con siti internet che con i social: ultima frontiera della comunicazione pubblicitaria, diventati ormai assolutamente necessari.

Creare o aumentare le visualizzazioni significa fare campagne mirate all'acquisizione di contatti, quindi, all'aumento esponenziale delle probabilità di convertire in vendite.



La nostra esperienza al servizio del cliente lo accompagna direttamente nel futuro della comunicazione.

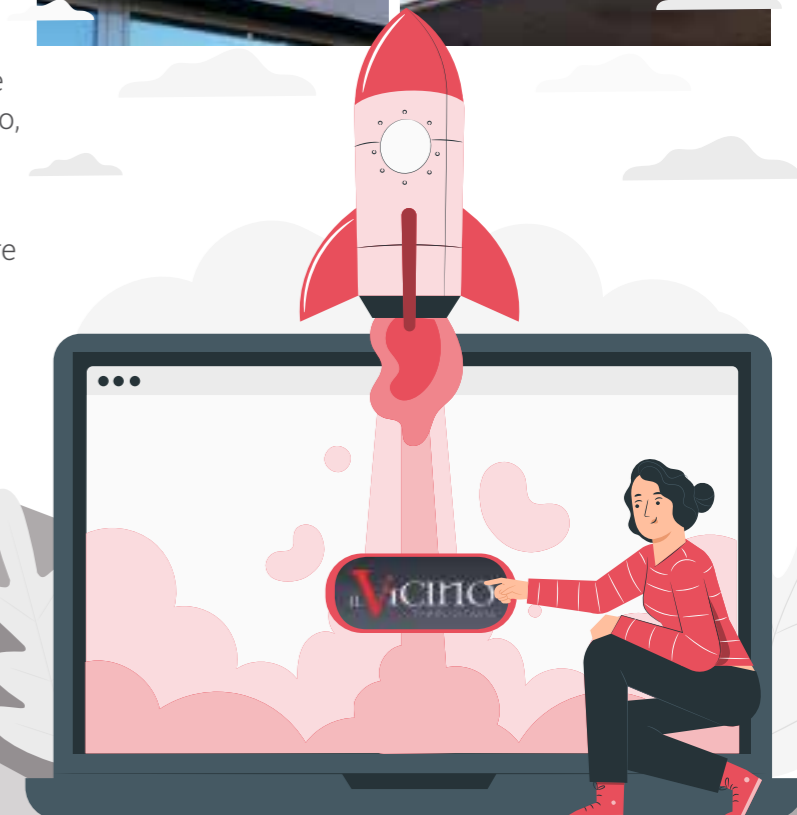
# INSEGNE PUBBLICITARIE

Se hai bisogno di una nuova insegna, o di restaurare quella già esistente, Il Vicino pubblicitaria metterà a disposizione un team in grado di soddisfare tutte le tue esigenze.

Sia che si tratti di una piccola realtà, di una grande aziende o di una catena di negozi, i nostri consulenti professionisti si occuperanno di effettuare sopralluoghi, progettazione ed installazione del prodotto finale.

Le idee vengono analizzate e studiate per procedere poi alla realizzazione di varie tipologie di insegne pubblicitarie luminose (con tecnologia led) e non: a totem, a cassonetto, a lettere singole, o personalizzate in base ad esigenze specifiche.

Per noi l'importante è fornire sempre la migliore soluzione in risposta alle richieste del cliente che si affida a noi.



## IL LAGHETTO DI SUGANO.

Si tratta di un piccolo specchio d'acqua collocato leggermente a valle rispetto all'omonima frazione del Comune di Orvieto che ne è il proprietario. Circa le sue origini, sembra sia dovuto ad un fenomeno detto "Sinkholes",

(sprofondamenti) che costituiscono un rischio idrogeologico costante per il territorio italiano, in quanto interessano o possono coinvolgere alcune aree rurali o piccoli e grandi centri. La leggenda vuole che la sua formazione sia avvenuta forse in epoca medievale durante la trebbiatura nel giorno dedicato alla festa di Sant'Anna durante il quale era proibito, appunto, trebbiare il frumento.

Negli anni 60/70 il laghetto era popolato da triotti, scardole e carpe e risultava molto pescoso al punto che la sede FIPS orvietana dell'epoca (Federazione Italiana Pesca Sportiva, oggi FIPSAS perché include le Attività Subacquee), egregiamente gestita e forte di 500 iscritti, lo aveva fatto classificare tra le acque convenzionate della Federazione. Si prestava egregiamente alla disputa di gare di pesca per la sua collocazione e per la ricchezza di pesci. Anche gli alunni della Scuola media di Allerona si sono cimentati più volte sulle sue sponde in alcune gare di pesca di fine anno, con l'organizzazione ed il supporto forniti dalla Lenza Orvietana Colmic Stonfo.

Con il tempo però lo specchio d'acqua "orvietano" ha subito un progressivo abbandono per vari motivi, tra i quali l'acquisizione da parte di privati di alcuni terreni limitrofi che comprendevano anche parti delle sue sponde. Ciò non implica che sia stato completamente lasciato a sé stesso, infatti, all'inizio



degli anni '90, per iniziativa dell'allora Consigliere Valentino Maggi supportato dal Dirigente Tecnico del Comune di Orvieto, l'Ing. Mazzi e con il coinvolgimento della Comunità Montana Monte Peglia e Selva di Meana, furono ripulite le sponde nella zona Ovest e fu ripristinato il tratto di strada che proviene da Sferracavallo. In quella fase,

carpe che per una scriteriata immissione abusiva di Black Bass che hanno determinato la scomparsa di alcune specie autoctone.

Un vero peccato, perché in quel periodo, inizio anni 2000, grazie ad un mozione del Consigliere Maggi, si stava rivalutando anche la Centralina Netti sul fosso del Leone, al di sotto della sorgente del Tione, che, dopo l'acquisizione dell'area da parte del Comune di Orvieto, ed una accurata ripulitura della strada che permetteva di accedere, risultava accessibile quindi sia da Sugano che da Sferracavallo. Si sarebbe trattato di un percorso Orvieto-Sferracavallo - Laghetto di Sugano - Sugano che avrebbe permesso di esplorare una sconosciuta porzione di alto valore naturalistico e storico del nostro territorio.

Per alcuni anni non se ne è fatto nulla, nonostante la permanente azione del Gruppo di lavoro coordinato da Va-

lentino Maggi e dall'Ing. Mazzi che hanno continuato ad operare anche nel succedersi della varie Amministrazioni Comunali senza conseguire, purtroppo, risultati concreti per mancanza di fondi. Fortunatamente, di recente, si sono fatti avanti dei soggetti che intendono rivalutare la Centralina Netti e la zona nel suo complesso, a partire dalla Società di pesca Lenza Orvietana e dal CAI, Club Alpino Italiano che negli anni di totale abbandono hanno effettuato diverse ripuliture della via di accesso e documentato il suo stato di abbandono, per giungere alle varie recenti iniziative coordinate dal gruppo FAI di Orvieto che sta raccogliendo le firme dei cittadini desiderosi di assistere al recupero del Sito.

Sarebbe quindi auspicabile la riapertura di un itinerario affascinante, arricchito da un recente sentiero che connette la zona con la frazione di Rocca Ripesena, quasi a formare un quadrilatero naturale, che ben pochi Orvietani conoscono e del quale quasi tutti ignorano l'esistenza, che contribuirebbe al rilancio della zona, oggi che i tempi sembrano più maturi per esplorare nuovi percorsi ed apprezzare le vere bellezze della natura.

Renato Rosciarelli



[www.lenzaorvietana.it](http://www.lenzaorvietana.it) - [info@lenzaorvietana.it](mailto:info@lenzaorvietana.it)

in collaborazione con i Comitati di Quartiere di Sugano che vi poteva accedere dalla Torretta della Trinità e dello stesso Sferracavallo la cui via di accesso era stata ripristinata, per molti anni, fino alla fine degli anni '90, si organizzavano delle passeggiate primaverili che culminavano presso il laghetto in piacevoli feste interpaesane.

Si è avuto successivamente una fase di declino, specie dal punto di vista della pesca sportiva, sia per una moria di

**VASTA SCELTA DI CANNE, MULINELLI, ACCESSORI ED ESCE VIVE, ANCHE PER IL MARE.**

Vi Aspettiamo in Negozio in tutta Sicurezza

**Zaghino**  
PESCA E SPORT

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

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto  
Località Botto, 23  
Tel. 0763 29010

# NON SOLO COVID

ANCHE LA PESTE È TRA NOI

Il mondo delle notizie ha questo di bello: se si mette sotto la lente di ingrandimento un tema, quel tema diventa centrale per tutti gli organi di informazione e, dopo poco, è l'unico argomento tra le persone.

**Negli ultimi giorni la segnalazione di un caso di peste bubbonica in Cina ha generato titoli allarmisti e qualche catastrofica previsione su una sua possibile diffusione nel mondo,**

ma in realtà la peste – protagonista di alcune delle epidemie più gravi della storia dell'umanità – non se n'è mai andata, e contagia decine di persone ogni anno. Se affrontata con tempestività è curabile con gli antibiotici: le autorità sanitarie periodicamente rassicurano sul fatto che i nuovi casi che emergono regolarmente, nonostante vadano presi seriamente, sono preoccupanti soltanto a livello locale, e non ci sono rischi di diffusioni più ampie.

La persona che si è ammala di peste in Cina è un pastore di Bayannur, un paese della Mongolia Interna, una regione settentrionale al confine con la Mongolia. Attualmente è in ospedale, isolato e in condizioni stabili. Le autorità locali hanno diramato un'allerta di terzo

livello in città, che però non è particolarmente grave: durerà fino alla fine dell'anno. Già a novembre, peraltro, ad altre due persone era stata diagnosticata la peste nella Mongolia Interna: in quel caso era peste polmonare, un'altra manifestazione della malattia e peraltro l'unica contagiosa da uomo a uomo, attraverso i droplet. Sempre nei giorni scorsi, invece, altri due casi sono stati segnalati in Mongolia.

A differenza della COVID-19, causata da un virus, la peste è provocata da un batterio, chiamato *Yersinia pestis*, che viene in contatto con l'uomo per via diretta attraverso la puntura delle pulci dei ratti, o per via indiretta se si viene morsi da un ratto o da un altro roditore infestato dalle pulci. Anche se in forma minore, le pulci e i pidocchi dell'uomo possono a loro volta portare al contagio tra individui. I sintomi della peste dipendono molto dalle aree in cui si concentrano le colonie di batteri nell'organismo: può essere polmonare, bubbonica e setticemica.

La prima provoca difficoltà a respirare e tosse, e se non viene trattata per tempo porta a gravi problemi neurologici ed edema polmonare acuto (accumulo di liquidi nei polmoni) che causa la morte.



La peste bubbonica invece causa febbre, nausea, vomito e debolezza, e soprattutto l'infiammazione delle ghiandole (linfonodi) nell'area inguinale e sotto le ascelle, che si gonfiano a tal punto da formare bubboni (da qui il nome della malattia). L'ultimo tipo di peste è quella setticemica, che causa una grave infezione delle cellule del sangue, portando a necrosi dei tessuti, che diventano

quindi neri e non più vitali. In molti casi questa condizione si associa agli effetti della peste bubbonica negli stadi più avanzati della malattia. Sono immagini da film horror è vero e sono ormai scomparse dal nostro quotidiano grazie alla scienza ed ai suoi rimedi.

La peste è stata responsabile di gravissime epidemie, come la "peste di Giustiniano" che si diffuse tra il 541 e il 542 soprattutto a Costan-

tinopoli e in diverse città portuali del Mediterraneo, uccidendo tra i 25 e i 50 milioni di persone nelle varie ondate della malattia nei due secoli seguenti. La Peste Nera in Eurasia (e che raggiunse il suo picco in Europa nella prima metà del Trecento) ebbe effetti ancora più devastanti: causò nel complesso la morte di decine e decine di milioni di persone.

Nei secoli abbiamo sviluppato antibiotici e altri farmaci che possono fermare rapidamente e con successo un'infezione da peste, specialmente quella bubbonica, che quindi è diventata meno pericolosa che in passato. Ciononostante non è stata debellata, e dal 2010 al 2015, secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ne sono stati registrati 3.248 casi nel mondo, che hanno causato 584 morti. Insomma ci conviviamo ma è tra noi e fa purtroppo ancora dei morti.

È ancora endemica in certi paesi, come Madagascar, Repubblica Democratica del Congo e Perù, e sporadicamente compare in molti altri. È assai più rara nei paesi occidentali, ma ogni tanto compare anche lì: nel 2017, per esempio, ce ne

furono alcuni casi in New Mexico, negli Stati Uniti, dove ogni anno colpisce in media sette persone.

I posti più a rischio sono quelli in cui c'è un'ampia diffusione di roditori, e una certa promiscuità con l'uomo: in New Mexico per esempio sono molto diffusi gli scoiattoli delle rocce, anche nei giardini delle abitazioni. Nella Mongolia Interna, invece, a portare la peste sono normalmente le marmotte, che vengono ancora cacciate e mangiate. Nel 1911, il traffico di pellicce di marmotte causò una grave epidemia di peste in Cina, che uccise oltre 60mila persone prima di essere contenuta un anno dopo. Ciononostante, il consumo di carne di marmotta è continuato, e infatti le due persone che hanno contratto la peste nei giorni scorsi nella Mongolia Interna ne avevano mangiata una.

Lo scorso maggio, in Mongolia, una coppia era morta dopo aver contratto la peste mangiando il rene crudo di una marmotta, a cui sono attribuite proprietà terapeutiche. Come sempre è l'uomo che nonostante conosca i pericoli crede di essere sempre immortale e si prende rischi inutili per la sua salute e quella degli altri.



Salve, sono la Dottorssa Katja Todaro, laureata in Scienze e Tecniche Erboristiche della facoltà di Scienze Farmaceutiche di Perugia, dopo la gestione per due anni di un'erboristeria sempre a Ciconia (Orvieto) ho deciso di aprire un'erboristeria tutta mia con annesso laboratorio per offrire al cliente maggiori consulenze e un servizio a 360°.

*Venite a conoscermi!*



Erboristeria  
Lo Speciale

Parola d'ordine  
FRESCHENZA



Linea di cosmetici naturali per la cura del viso, adatti a tutti i tipi di pelle!

Erboristeria lo Speciale

Largo delle mimose 3  
05018 Ciconia-Orvieto  
Tel. 3343490092

Orari:  
Mattina: 9.15-13  
Pomeriggio: 16.30-19.30  
Mercoledì pomeriggio chiuso



# FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA

## 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



IL SEGRETO DI UNA BELLEZZA STRAORDINARIA

PROSSIMA APERTURA PRESSO LA NOSTRA PARAFARMACIA



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

### QUANDO GUARIRE FA PAURA.

Spesso e volentieri quando si è dentro un disagio costante, come può esserlo un qualsiasi disturbo a livello psichico, si ha una grande paura di iniziare un percorso di cura o, parimenti, di portarlo avanti nel momento in cui si presenta il fantomatico bivio tra la scelta di rimanere immobili nel proprio malessere o quella della guarigione. Sembrerebbe paradossale ma, invece, tale situazione è purtroppo molto più usuale di quanto si creda. Ma perché tutto questo? Semplicemente per il fatto che si ha timore di qualunque cambiamento o imprevisto. Quest'ultimo destabilizza e spaventa soprattutto quelle persone radicate in una condizione di permanente staticità, seppur distruttiva. E spaventa proprio perché risulta imprevedibile, contrastando l'idea che quell'illusione tanto agognata del controllo non esiste, il che fa sentire in balia di eventi estranei al nostro volere. E la guarigione non rappresenta per alcuni uno dei più grandi cambiamenti?

Pur stando tanto male molti hanno veramente una grande paura di guarire e di voltare pagina visto che ciò rappresenterebbe l'affrontare realmente se stessi, le proprie verità, il conoscersi profondamente, il diventare qualcosa di diverso da ciò che si era, ossia in riferimento a quell'immagine interna tanto odiata ed allo stesso tempo portatrice di sicurezze. Se da un lato, pertanto, i sintomi così massacranti del disagio vengono disprezzati, nel contempo si amano poiché inconsciamente, oltre a dare una sorta di piacere, offrono una lunga pausa da un immenso dolore che ha devastato il soggetto in passato e che continua a farlo nel presente, anche se coperto dal sintomo stesso. **Ecco l'odio verso la malattia, ma anche il bisogno di quest'ultima.** Io capisco quanto possa essere dura, ma vivere da ammalati non è vita, anche perché costantemente si è legati a leggi ferree a cui non si può mai disobbedire. E se, in assurdo, quest'ultime da una parte danno certezze, perché conosciute, dall'altra incatenano, impedendo di essere davvero liberi con un principio di realtà sano.

Sebbene non sia per niente una passeggiata si deve prima o poi rischiare di buttarsi, lasciarsi andare. **Non è impossibile! Non ci si deve arrendere al disagio ed alla sua dittatura e comunque non ci si può riuscire da soli, rischiando di sminuire il proprio dolore visto che la dipendenza dalla malattia gioca moltissimo su questo, ondeggiando dall'oggi al domani (della serie passando dall'oggi sto malissimo e ho bisogno di aiuto, all'oggi non sto tanto male e posso andare avanti così).** Con tutte le paure possibili ed immaginabili ci si deve concedere la possibilità di conoscerci davvero, cosa che rappresenta un grande atto di libertà e coraggio. Per questo mi piace farmi chiamare il "dottore dei coraggiosi".

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 PEDIATRICA

L'Osteopatia, in collaborazione con il pediatra, può aiutare a prevenire e curare i problemi di salute, accompagnando i bambini, con un passaggio dolce, verso una normale e salutare vita adulta.

L'Osteopatia si prende cura del bambino considerandolo come un'unica unità funzionale di corpo, emozioni, mente e spirito e quindi ha una visione olistica del suo giovane paziente.

#### HAI UN BAMBINO/A TRA I 0 E 10 ANNI?

L'Osteopatia è particolarmente utile per i più piccoli poiché, utilizzando tecniche manipolative non invasive né dolorose, riesce a risolvere alcune problematiche diffuse tra i bambini.

L'Osteopatia permette di riequilibrare le tensioni superficiali e profonde, ripristinando il normale funzionamento dell'organismo del bambino, grazie a manipolazioni leggere e delicate, che avvengono solo e soltanto dopo una corretta e profonda anamnesi.

Tra i più comuni disturbi che si verificano nelle prime settimane di vita vi sono:

- Plagiocefalia (testa piatta)
- Rigurgiti e reflusso gastroesofageo
- Stitichezza
- Coliche gassose
- Scoliosi
- Malocclusioni
- Difficoltà a prendere sonno
- Otitis o sinusiti ricorrenti
- Torcicollo
- Difficoltà di suzione

"... le tensioni osteo-muscolari che supporta il neonato durante la nascita possono causare problemi durante tutta la vita. Riconoscere e trattare queste disfunzioni nel periodo che segue immediatamente alla nascita presenta una delle fasi più importanti nella pratica della medicina osteopatica come medicina preventiva."

(Dott.ssa Viola Frymann)



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:



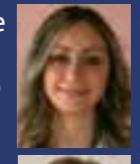
Dott. CROCCOLINO RICCARDO  
Fisioterapista  
Osteopata  
Chinesiologo  
Ginnastica Posturale  
Mezieres  
Preparatore Atletico



Dott.ssa GIRONI GLORIA  
Fisioterapista  
Specializzata in:  
Ginnastica Posturale  
Mezieres e Rieducazione  
Pavimento Pelvico  
CICA SERENA



CROCCOLINO GIACOMO  
Masso-Fisioterapista  
Chinesiologo  
Ginnastica Posturale  
Mezieres



Ostetrica  
Specializzata in Rieducazione  
Pavimento Pelvico  
Dott.ssa FINI AZZURRA  
Biologa Nutrizionista

RIABILITAZIONE E TERAPIA MANUALE



HAMSA YOGA E SHIATSU  
DISCIPLINE PER IL TUO BENESSERE

# ASSICURATI DI DEDICARE DEL TEMPO PER TE STESSO

DAL TUO BENESSERE DIPENDE LA QUALITÀ DELLA TUA VITA.

**PANCAFIT:**  
sedute individuali e di coppia



**SHIATSU:**  
trattamenti



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



RICOMINCIA DA TE STESSO.

PRENDERSI CURA: FARE CIÒ DI CUI SI HA BISOGNO, PRIMA DI AVERNE BISOGNO.

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

\*Presenta questo coupon a **Federica, Antonio o Lara** e riceverai uno sconto del 10% sull'attività da te scelta. Valido fino al 31 Agosto.

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

\*Presenta questo coupon a **Federica, Antonio o Lara** e riceverai uno sconto del 10% sull'attività da te scelta. Valido fino al 31 Agosto.

Se sei interessato ad approfondire questo argomento

LEGGI L'ARTICOLO SU FB: [il Vicino e Hamsa Yoga e Shiatsu](#) o sul sito web [www.ilvicino.it](http://www.ilvicino.it)

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

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

Hamsa Yoga e Shiatsu



# 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.

## CORONAVIRUS E FASE-2: LE INDICAZIONI DEL MINISTERO DELLA SALUTE SUI COLLUTORI.

Le nuove linee guida prodotte dal Ministero della Salute per la riapertura dell'attività odontoiatrica descrivono tutte le norme, i dispositivi di protezione ed i comportamenti da adottare al fine di poter garantire la sicurezza per operatori e pazienti.

Il loro rispetto da parte degli studi odontoiatrici è descritto dal Ministero come "indispensabile" per poter gestire in sicurezza la cosiddetta "Fase-2" della pandemia da Covid-19. Fra le indicazioni, una parte importante è dedicata a come eseguire gli sciacqui preoperatori.

È stato sottolineato come il virus SARS-CoV-2, responsabile della patologia Covid-19, abbia un'elevata presenza all'interno del cavo orale di un soggetto infetto, poiché proprio nelle ghiandole salivari trova un ambiente idoneo per la replicazione e in ogni goccia di nuova saliva prodotta è contenuta un'elevata quantità di virus. Curasept, seguendo le indicazioni del Ministero della Salute, le linee guida di Associazioni di categoria e quanto reperibile in letteratura, è oggi in grado di fornire allo Studio Odontoiatrico le soluzioni necessarie per rispettare le normative e poter operare in maggiore sicurezza.



Il protocollo di sciacqui preoperatori suggerito dal Ministero della Salute comprende:

1. Un primo sciacquo di 30 secondi con una soluzione all'1% di Perossido di idrogeno (H2O2), con gargarismi. Il perossido di idrogeno (H2O2) può inattivare il virus SARS-CoV-2 per azione ossidativa. Il suo impiego è suggerito in diversi articoli pubblicati all'inizio della pandemia e anche nel testo "Handbook of COVID-19 Prevention and Treatment"2, una delle prime guide per la gestione dell'emergenza, anche se queste pubblicazioni si basano per lo più su analisi dell'azione del perossido di idrogeno sulle superfici ambientali. In tal senso un disinfettante di superficie con lo 0,5% di perossido di idrogeno si è dimostrato idoneo per inattivare il virus in circa 1 minuto, e pertanto il meccanismo ossidativo è considerato molto efficace anche in cavità orale.
2. Un successivo sciacquo di 1 minuto con gargarismi con collutorio alla Clorexidina 0.2% o 0.3%. La Clorexidina rispetto ad altri disinfettanti con meccanismo ossidativo ha un'azione virucida minore, ma la letteratura ha confermato da decenni la capacità di ridurre la carica batterica nell'aerosol ambientale dovuto alle procedure odontoiatriche e pertanto le linee guida ministeriali ne hanno confermato l'utilità. In linea generale la Clorexidina come antisettico ha proprietà antimicrobiche ad ampio spettro, che include un'ampia serie di batteri e funghi ma è attiva altresì contro molti virus come quello dell'epatite B e in particolare contro i virus con pericapside (envelope), quali il virus dell'immunodeficienza umana (HIV) e anche i Coronavirus. Le uniche concentrazioni suggerite per lo sciacquo preoperatorio per la pandemia Covid-19 sono 0,2% o 0,3%. Non è suggerito nelle linee guida l'impiego di clorexidina con concentrazioni inferiori o con altri eccipienti o attivi. Uno studio recente4 ha anche evidenziato come l'attività della clorexidina contro il virus SARS-CoV-2 si possa protrarre in cavità orale fino ad almeno 2 ore dopo lo sciacquo, sottolineando anche un ruolo importante della sostanzialità della clorexidina rispetto agli altri antisettici.

**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](mailto: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

# GRASSI IDROGENATI

**IN QUESTO ARTICOLO VORREI PARLARVI DEI GRASSI IDROGENATI, SAPETE COSA SONO REALMENTE, COME VENGONO PRODOTTI, DOVE SI TROVANO E GLI EFFETTI CHE HANNO SULLA NOSTRA SALUTE?** Scopriamolo insieme.

Innanzitutto, sono dei particolari grassi prodotti in modo del tutto artificiale, seguendo processi produttivi complessi, che prendono il nome di IDROGENAZIONE.

Questa tecnica trasforma i grassi polinsaturi in altri tipi di grassi, i grassi trans, i responsabili di numerose malattie, in primis quelle legate all'apparato cardiocircolatorio.

## Come si ottengono?

Partendo dal riscaldamento di oli vegetali misti (palma, colza...) a temperature molto elevate, si aggiungono delle molecole di idrogeno e un catalizzatore (elemento o composto che aumenta la velocità di reazione), come nichel, rame o platino; con questa tecnica si altera la struttura chimica iniziale delle molecole di carbonio, creando dei legami semplici, detti "legami trans". Questi, in natura, non esistono e andranno a dar vita ai grassi idrogenati che in seguito, sottoposti ad un secondo trattamento (deodorazione), andranno a costituire le famose margarine, che trovate al supermercato.

## A cosa serve l'idrogenazione?

Si ottiene un prodotto più sfruttabile a livello commerciale perché:

- i tempi di conservazione sono molto più lunghi;
- il prodotto è più stabile, solido e consistente (simile al burro);
- stabile alle alte temperature (fritture ripetute)

## Dove li troviamo questi grassi idrogenati?

Gli alimenti più a rischio sono le margarine (meglio il classico burro se proprio si deve scegliere), i gelati particolarmente quelli di derivazione industriale, prodotti industriali da forno (biscotti, cracker, grissini, taralli...) utilizzati per aumentare i tempi di conservazione, alimenti da fast food e il cioccolato; quest'ultimo, per essere vero cioccolato, deve contenere solo burro di cacao, quindi controllate l'etichetta con gli ingredienti.

## VEDIAMO PERCHÉ SONO DANNOSI PER LA NOSTRA SALUTE:

### Aumento del colesterolo:

- incrementa la produzione del

colesterolo LDL ("cattivo") nel sangue, riducendo il colesterolo HDL, "buono"; ciò aumenta il rischio di aterosclerosi e malattie legate all'apparato cardiocircolatorio. Inoltre, inducono l'aumento di trigliceridi e predispongono l'organismo allo sviluppo di

malattie metaboliche.

### Rischi epatici:

- recenti studi hanno dimostrato che inducono il soggetto ad avere il "fegato grasso" o steatosi epatica, una patologia che si verifica quando la dieta è ricca in grassi saturi che vanno ad accumularsi a livello epatico.

### Obesità:

- come tutti i grassi, a maggior ragione i trans, aumentano il rischio di obesità, soprattutto per i frequentatori di fast



**Quindi in conclusione il consiglio che vi do è quello di controllare bene gli ingredienti riportati sulle confezioni dei prodotti che consumate e cercate di evitare fast food e cibi che hanno una scadenza molto lunga.**

**Fate attenzione quando fate la spesa.**

## 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

**Dott.ssa Azzurra Fini**  
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

**Ambulatorio Medico**  
Via G. Marconi 5, Porano  
**Abbadia Medica**  
P.zza del Fanello 22/23, Ciconia  
**Ambulatorio Medico**  
Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio  
**Fisiolife**  
Via Piave 2, Sferracavallo  
.....  
Tel. 328 8633173  
azzurra\_fini@hotmail.it

NUTRIZIONE



## IL TRATTAMENTO FASCIALE PER IL GINOCCHIO DEL CICLISTA

Il ginocchio produce circa il 60% della forza durante la pedalata ed è l'unica articolazione non vincolata direttamente ad un supporto durante l'attività. Molti ciclisti amatoriali, infatti, lamentano dolore al ginocchio, soprattutto sulle lunghe distanze.

Le problematiche di ginocchio del ciclista più frequenti sono: sindrome femoro-rotulea, sindrome della bandelletta ileotibiale, borsiti, tendinopatie (t. rotulea, t. della zampa d'oca, t. bicipite femorale). Per prima cosa è importante valutare l'influenza che ha l'assetto del ciclista sulla manifestazione del dolore, andando quindi a regolare le componenti e/o correggendone la posizione sulla bici.

Una volta fatto ciò è utile rivolgersi al proprio fisioterapista, che, tramite una valutazione mirata, sarà in grado di individuare eventuali punti fasciali alterati e trattarli tramite un lavoro esclusivamente manuale ed individuale, insegnando al ciclista degli esercizi terapeutici specifici di mantenimento.

Lo scopo sarà quello di trattare non solo il sintomo, ma anche la causa, evitando così che il problema si ripresenti. Il trattamento fasciale è quindi un rimedio efficace per la risoluzione di tali problematiche, nonché per il miglioramento della performance sportiva.

## OSTEOPATIA PEDIATRICA

Il primo periodo della vita del bambino è di fondamentale importanza per il suo sviluppo fisico e psicomotorio. Alcune situazioni che possono presentarsi in questa delicata fase possono essere gestite in modo efficace dall'Osteopata in collaborazione con il Medico Pediatra ed i genitori. Alcune delle situazioni per cui è indicata l'OSTEOPATIA PEDIATRICA sono:

- Torcicollo posizionale
- Piede torto posizionale
- Coliche gassose
- Plagiocefalia posizionale
- Reflusso
- Costipazione e stipsi
- Disturbi posturali dell'età pediatrica

FOTO: valutazione generale di Osteopatia di una bellissima bambina in compagnia della sua mamma, ELISABETTA PRIMAVERA, trainer specializzata nell'allenamento della donna durante la gravidanza e nel post gravidanza.

**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 Globale 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**

FISIOTERAPIA OSTEOPATIA



## AEROSAL® IL MARE IN UNA STANZA

Anche la bella stagione nasconde delle insidie, caldo e aria condizionata possono causare disturbi del sistema respiratorio.

Quando il mare non è possibile scegli il sistema aerosal®

Da oggi, per vivere il benessere di 3 giorni di mare, basta trascorrere 30 minuti in un piccolo ambiente dai grandi benefici.

L'ultima novità nel campo del benessere si chiama Aerosal® ed è nata per riprodurre in città lo stesso clima che si respira in riva al mare o nelle miniere di sale, notoriamente benefiche per la salute.

Aerosal® è una stanza di contenute dimensioni le cui pareti, soffitto e pavimento sono interamente ricoperte da salgemma per garantire un ambiente nel quale il microclima mantiene un'umidità (40-60%) e una temperatura (18-24°) stabili.

Aerosal® è un ambiente ideale anche per i bambini, che sono i primi a soffrire di raffreddore e problemi respiratori che, in buona parte scompaiono durante le vacanze al mare: è una sorta di "concentrato di mare" (tutto naturale) fatto giocando senza fastidio ma solo divertimento.

## 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



## ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA: COME RIDURRE I RISCHI DI TRAUMI AL GINOCCHIO

Il ginocchio è un'articolazione complessa, sottoposta a forze che si esprimono contemporaneamente su più piani, sottoponendo le strutture ossee, capsulari, meniscali, legamentose e miotendinee a notevoli sollecitazioni; l'esecuzione scorretta del gesto atletico, un improvviso sovraccarico funzionale al ginocchio, un contrasto con piede fisso a terra possono produrre lesioni acute. Negli sport e nell'attività fisica in generale, il ginocchio è una delle articolazioni più sottoposte a sforzo. Il rischio di infortuni al ginocchio colpisce tutti, dai dilettanti ai professionisti. Tra gli infortuni più comuni troviamo le lesioni ai legamenti, in particolare al crociato anteriore, e le sindromi dolorose anteriori. Non dobbiamo però disperare, anche se il suono di queste patologie ci mette i brividi: è possibile infatti ridurre il rischio con un'opportuna prevenzione. Tra gli sport maggiormente a rischio, vi sono quelli in cui si è sottoposti a frequenti cambi di direzione e a salti come il basket, il calcio, la pallavolo, il tennis e lo sci. Tra le strutture maggiormente colpite da fatti acuti vi sono sicuramente i menischi. Per ogni ginocchio ve ne sono due, uno detto mediale l'altro laterale, di forma grossolanamente a ferro di cavallo adagiati sulla superficie tibiale dell'articolazione del ginocchio. Essi sono addossati e fusi con la capsula articolare, possiedono una discreta mobilità e deformabilità che consente loro di adattarsi ai mutamenti spaziali che si verificano durante i diversi movimenti articolari; la loro funzione è di stabilizzare il movimento di scivolamento e rotolamento dell'estremità femorale, grossolanamente sferica, su una superficie piatta quale è quella della tibia. Si ha la rottura del menisco quando una od entrambe queste strutture, o per un movimento sbagliato o per uno sbilanciamento dell'atleta, rimangono "intrappolate" tra il femore e la tibia vengono contuse o lacerate.

I legamenti crociati, anteriore e posteriore, alloggiati all'interno del ginocchio sono tesi tra il femore e la tibia incrociandosi l'un con l'altro; la funzione biomeccanica è di stabilizzare reciprocamente durante il movimento l'articolazione del ginocchio. Come per i menischi un'anomala energia impressa ai legamenti da movimenti abnormi può causarne una distensione tale da provocarne la rottura parziale o totale. Oltre ai legamenti crociati esistono altri due legamenti assai importanti per la stabilità del ginocchio: il legamento collaterale mediale e collaterale laterale. Essi decorrono ai lati del ginocchio ed il loro compito è di stabilizzare l'articolazione nei movimenti di traslazione laterale. Presso la struttura **CIDAT ad Orvieto è possibile effettuare la visita ortopedica e traumatologica con Il Dott. Bindi Ferdinando**, medico specialista in Ortopedia e Traumatologia.

## VISITA ORTOPEDICA E TRAUMATOLOGICA: COME SI SVOLGE E COSA ASPETTARSI

Non occorre prepararsi in modi particolari, ma è importante vestirsi in modo che la zona da esaminare sia scoperta. Ad esempio, per un esame al ginocchio non è sufficiente tirare su i pantaloni, dal momento che questi impediscono i movimenti e dunque un corretto esame. Si consiglia quindi di indossare pantaloncini corti o di essere pronti a spogliarsi. Lo stesso discorso vale per la schiena e le spalle: se queste non sono sufficientemente visibili e libere di muoversi il medico dovrà chiedere al paziente di togliersi i vestiti. Un altro accorgimento utile è quello di portare con sé i precedenti referti medici, in particolare le radiografie. Lo specialista, medico ortopedico, analizzerà e valuterà, tramite una visita indolore e non invasiva, lo stato di salute del paziente. In cosa consiste la visita ortopedica? Durante la fase di anamnesi il medico pone delle domande riguardo ai sintomi (come dolore, rigidità, affaticamento) manifestati dal paziente e dai possibili eventi che possono aver condotto a traumi e altre problematiche muscoloscheletriche. Passa dunque all'esame obiettivo, in cui ispeziona le zone interessate dai sintomi effettuando delle palpazioni per individuare eventuali anomalie quali eventuali deformazioni, alterazioni nella temperatura, variazioni nella pressione sanguigna, tumefazioni, ferite o altre difformità. Per maggiore precisione può confrontare la struttura colpita con una struttura sana (ad esempio se sospetta una frattura del mignolo sinistro lo mette a paragone con il mignolo destro del paziente). Ne osserva quindi l'articolazione (la capacità di estensione dell'articolazione). Indaga quindi la fonte e la diffusione dell'eventuale dolore e rileva la presenza di eventuali rumori prodotti dal movimento delle ossa. La visita ortopedica con esame obiettivo ha in genere una durata massima di mezz'ora. Al suo termine lo specialista ha un'idea sufficientemente chiara del disturbo che affligge il paziente, per cui in genere prescrive il trattamento più opportuno. Gli esami diagnostici in genere sono necessari soltanto in alcuni casi particolari.

**Prima di formulare la diagnosi e di stilare un piano terapeutico o chirurgico, l'ortopedico potrà richiedere al paziente di sottoporsi ad esami strumentali (ecografia, radiografia, risonanza magnetica, TAC).** Presso la struttura **ORVIETO DIAGNOSTICA** del gruppo **CIDAT ad Orvieto è possibile effettuare esami strumentali ecografici e radiologici.**



**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

## COS'È LA MIOPIA?

La miopia è un disturbo visivo piuttosto comune che può insorgere a qualunque età e presentarsi in forma congenita o acquisita. Indipendentemente dalla causa, l'occhio del miope è solitamente un poco più lungo del normale e per questo motivo le informazioni che riceve non confluiscono esattamente sulla retina, ma si focalizzano davanti a essa. La conseguenza è una difficoltà più o meno marcata nel vedere nitidamente le immagini a distanza, mentre la messa a fuoco migliora sensibilmente se la distanza si riduce.

Nella sua forma congenita la miopia può dipendere da una predisposizione familiare e insorgere anche precocemente. Quella acquisita può invece manifestarsi anche dopo il normale sviluppo, ed è sempre più presente nel periodo di impegno scolastico più intenso (12-25 anni). I 3 tipi di miopia - lieve, moderata e severa - sono misurati in diottrie, il parametro che stabilisce il potere di rifrazione di una lente. Questa unità di misura è spesso confusa con i gradi, che sono erroneamente utilizzati come sinonimo e che invece indicano l'orientamento necessario a una lente per correggere un altro difetto della vista, l'astigmatismo. L'equivoco viene perpetuato anche da una circostanza tutt'altro che rara, e cioè la coesistenza di miopia e astigmatismo nella stessa persona.

Per ritrovare il tuo benessere visivo è fondamentale un precoce riconoscimento del disturbo da miopia. Uno dei primi sintomi è il peggioramento dell'acuità visiva in condizioni critiche di luce o con una illuminazione crepuscolare e notturna. Ma tutto è risolvibile con il consiglio del nostro Ottico Optometrista e con le specifiche soluzioni che ti saprà suggerire. Tutto è risolvibile con il consiglio del nostro ottico optometrista con specifiche soluzioni che ti saprà suggerire. **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-B-C-D
Occhiale MONOFOCALE 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 retinole), vitamina DS (colecalfiferolo), riboflavina (Riboflavina 5 fosfato, sodio), vitamina B6 (cloridrato di piridossina), vitamina B1 (cloridrato di tiamina), acido folico (Acido pteroilmonoglutamminico), 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)