

PESCA: conclusa la Coppa Umbra 2020.

Il Covid-19 ha portato disagi ed enormi danni a tutti e in ogni settore, dal punto di vista economico, sociale, sanitario. Sembrerebbe banale allora considerare i riflessi negativi che ha prodotto in ambiti cosiddetti "non produttivi" come la pesca sportiva, soprattutto quella agonistica, ma che tali non sono se si considera ad esempio l'indotto che il nostro sport determina sia per quanto gravita intorno ad esso in termini di materiali ed attrezzature, sia per il riflesso positivo che induce nel territorio, anche in quello orvietano, su alcune strutture produttive e ricettive, come abbiamo più volte riferito.

Tutte le principali manifestazioni che, a vari livelli, vengono annualmente programmate sia dalla FIPSAS Nazionale che dalle Società ad essa affiliate, sono state puntualmente annullate e quindi ogni regione ha cercato di correre ai ripari organizzando ciò che le restrizioni Covid avessero permesso. Intanto le Strutture Federali si erano mosse immediatamente emanando direttive molto rigide circa gli accorgimenti che avrebbero dovuto essere presi per consentire lo svolgimento di gare a qualunque livello. Quindi evitare assembramenti, eliminando i raduni mattutini che precedono le competizioni, rendendo nota la dislocazione dei posti sorteggiati tramite i media, delimitando meticolosamente il box in cui ogni agonista avesse disputato la gara ed impedendone l'accesso a chiunque altro, dettando regole precise per indossare la mascherina, per il mantenimento delle distanze, per la pesatura ecc.

Il Comitato Regionale FIPSAS Umbria, recependo ovviamente le direttive da applicare alle manifestazioni, in accordo con le Sezioni Provinciali di Perugia e Terni e con le Società regionali affiliate, ha organizzato per la pesca al colpo, il trofeo a gironi

"COPPA UMBRA 2020" del cui regolamento di cui riportiamo alcuni passi: "Partecipano al Trofeo tutte le squadre umbre iscritte, composta ciascuna da quattro concorrenti e suddivise in 2 gironi con ugual numero di squadre che parteciperanno alle prime due prove di qualificazione. Al termine quelle classificate nella parte alta della classifica parteciperanno ad altre 2 prove di PLAY OFF, mentre quelle classificate più

indietro effettueranno altre 2 prove di PLAY OUT. I due gironi pescheranno nelle stesse date ad Umbertide (Tevere) e a Corbara alternandosi ad ogni prova" " Circa l'obbligo di presentarsi sul campo di gara con

la mascherina, si precisa che il concorrente, una volta entrato nel picchetto, potrà toglierla per poi indossarla in occasione delle operazioni di pesatura e di carico del materiale nel proprio veicolo."



Le date:

- 1 Prova - 26 luglio 2020 Fiume Tevere Umbertide **Girone A**
- 1 Prova - 26 luglio 2020 Lago di Corbara **Girone B**
- 2 Prova - 13 settembre 2020 Lago di Corbara **Girone A**
- 2 Prova - 13 settembre 2020 Fiume Tevere Umbertide **Girone B**
- 1 Prova Finale - 27 settembre 2020 Fiume Tevere Umbertide **Girone Play Out**
- 1 Prova Finale - 10/11 ottobre (spostata per maltempo) Lago di Corbara **Girone Play Off**
- 2 Prova Finale - 18 ottobre 2020 Fiume Tevere Umbertide **Girone Play Off**
- 2 Prova Finale - 17/18 ottobre 2020 (spostata per maltempo) Lago di Corbara **Play Out**

La Lenza Orvietana partecipa al trofeo con 4 squadre, A,B,C,D; con le prime due si è qualificata per i Play off, mentre la C e la D partecipano ai Play Out.

Il 18 ottobre è stata la giornata conclusiva per entrambi i gironi la cui disputa, avendo visto in campo tutte le società umbre, ha contribuito a sublimare una normale, sana rivalità e, soprattutto, ha permesso a tutti i contendenti di sentirsi più vicini in un momento non proprio facile.

Per la cronaca i Play Out hanno visto trionfare la squadra C del Club Pescasportivi Umbertide ed i Play Off la squadra A della A.S.D. Blue River. In entrambi i gironi la Lenza Orvietana si è classificata con due squadre tra le prime dieci.

Renato Rosciarelli



www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

E' ARRIVATA LA STAGIONE DELLA PESCA ALLA TROTA...
VASTA SCELTA DI ATTREZZATURE PER TROTA LAGO, TORRENTE E TROUT AREA, DELLE MIGLIORI MARCHE.
 Vi Aspettiamo in Negozio in tutta Sicurezza

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

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto
 Località Botto, 23
 Tel. 0763 29010

La crisi, per ora, non ha fatto collassare i meccanismi della globalizzazione, ma ha fatto venire a galla le contraddizioni:

in un certo senso il coronavirus è un Giano bifronte perché ha creato, al tempo stesso, meno globalizzazione con il freno ai commerci e più globalizzazione per il crescente ruolo delle industrie del digitale, enormi accumulazioni e immani devastazioni economiche, nuovi campioni economici e nuovi giganti dai piedi d'argilla.

Gli Stati Uniti sono la manifestazione di questa divaricazione, con decine di milioni di disoccupati che si vanno ad affiancare al rally delle borse, col Nasdaq che dopo aver recuperato le perdite del terribile marzo dei mercati ha sfondato il muro dei 10mila punti, trainato dai titoli tecnologici.

I giganti del tech sono i trionfatori di questa crisi

in cui l'economia immateriale dei dati, lo smart working, la connettività sono stati temi fondamentali su cui testare la tenuta di un sistema.

Non è un caso che nella classifica delle imprese capaci di vedere la propria capitalizzazione svettare nel corso dei mesi della pandemia spicchino molto spesso le imprese del comparto tecnologico, capaci di sfruttare i loro apparati, di processare i

dati creati dal comparto economico nel corso della pandemia e di non venire eccessivamente penalizzate del lockdown.

Big tech in volo

Guardando alle imprese che hanno guadagnato più capitalizzazione nel corso dei primi mesi del 2020, fino al 17 giugno al primo posto sventa Amazon, che ha aggiunto al suo capitale 401,1 miliardi di dollari. Il conglomerato di Jeff Bezos agisce a cavallo su più filiere, dal cloud computing al suo settore tradizionale di riferimento, la logistica, in cui è iniziata ad apparire un attore sempre più fondamentale negli Usa e non solo.

Amazon ha annunciato recentemente di poter spendere fino a 4 miliardi di dollari in prevenzione, tamponamenti, screening e analisi al fine di mantenere aperta la sua logistica in caso di seconda ondata della pandemia: una prova di forza invidiabile e con pochi eguali. Oltre a Amazon, tra le prime dieci compagnie per guadagni nella fase pandemica solo una, Tesla, quarta con 108,4 miliardi di dollari, è afferente, di fatto, a un settore industriale tradizionale, quello dell'auto, attraversato però dalla compagnia di Elon Musk in maniera fortemente



spregiudicata.

Gli altri big della lista, tutti statunitensi tranne il colosso del tech cinese Tencent (che controlla WeChat ed è cresciuta di oltre 93 miliardi, posizionandosi quinta), hanno a che vedere con il settore delle nuove tecnologie, dell'e-commerce o delle telecomunicazioni. Microsoft (+269,9 miliardi) cresce trainata dalla diffusione dell'applicazione Teams, che ad aprile ha toccato 75 milioni di utenti unici in un giorno, mentre Apple (+219 miliardi di capitalizzazione) non ha avuto grosse perdite nel fatturato nonostante il lockdown. Dopo Tesla e Tencent, seguono Nvidia (produttrice di schede video), Facebook, Alphabet (la holding di Go-

ogle), PayPal e T-Mobile. Tutte aziende che hanno guadagnato della crescente digitalizzazione dei consumi, delle attività lavorative e delle relazioni umane, capitalizzando la crescita dei flussi di dati, interazioni, transazioni: il coronavirus ha, in questo senso, creato "più globalizzazione" ac-

celerando la transizione all'interconnessione digitale del pianeta.

La farmaceutica si rilancia

Delle prime 50 imprese per capitalizzazione

aggiunta sono numerose quelle del settore farmaceutico, investito da enormi aspettative e altrettanto ingenti iniezioni di capitali pubblici e di rischio per la ricerca di cure o vaccini per il coronavirus o per la larga diffusione di loro farmaci antivirali.

Con guadagni di capitalizzazione oscillanti attorno ai 20 miliardi di

PER MOLTI MA NON PER TUTTI

dollari da gennaio si posizionano tra i vincitori gruppi come Regeneron, americana, e Alibaba Health Information, cinese (+20,1 miliardi per entrambe), seguite dalla sudcoreana Samsung Biologics.

Ma ancora più impressionante è stata la crescita di AbbVie (diciannovesima con +37 miliardi), della giapponese Chugai (ventunesima con +33,9 miliardi) e della svizzera Roche (ventiseiesima con 27 miliardi di guadagno). Imprese che hanno avuto farmaci impiegati nella lotta al Covid-19 o hanno visto impennate nei fatturati.

Poche sono le eccezioni a questo trend:

spicca il gigante tedesco dell'auto Audi, che ha guadagnato sul capitale 37,8 miliardi di dollari nonostante una fase difficile per il comparto, forte della fiducia conquistata per i risultati del 2019 (in cui

è stata la casa migliore del gruppo Volkswagen) e dell'annuncio di distribuzione dei dividendi.

Ciò che desta preoccupazione di questa classifica è la sua natura fortemente slegata dall'economia reale: i rally in borsa non segnalano uno stato di buona salute dell'economia reale globale, ma una scommessa positiva da parte degli investitori.

Aggiungiamo a ciò il fatto che i mercati sono dopati dalla liquidità delle banche centrali e si può capire come questo decollo di interi settori non garantisce che l'economia reale ne possa beneficiare: senza investimenti, lavoro e produzioni reali, questi guadagni borsistici rischiano di restare cifre contabilizzate in un mondo in cui povertà e disoccupazione crescono giorno dopo giorno. L'economia reale delle città, dei piccoli centri, delle famiglie, rischia di restare ai margini e di venire inghiottita dalla cecità dei capi di governo.



FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA



BEAUTY CONCEPT



PARAFARMACIA FRISONI

- Trattamenti viso e corpo RENEVE
- Trattamenti laser RENEVE
- Massaggi viso e corpo
- Manicure
- Pedicure
- Smalto semipermanente NAILOVER
- Epilazione

RENEVE, LA TUA BELLEZZA IN FARMACIA

Dall'esperienza di Reneve Monaco, azienda internazionale leader nel settore della medicina estetica, nasce il Clinical Beauty in farmacia. Da sempre punto di riferimento per le problematiche di dermatologia e di dermocosmesi, da oggi la moderna farmacia si qualifica come esperto di Clinical Beauty. Tecnologie innovative, cosmeceutici naturali e protocolli collaudati sono gli ingredienti per trattamenti beauty di altissimo livello scientifico.

PER INFO E APPUNTAMENTI 329 1456221



DEPILUX LASER TECH

Per un'epilazione sicura, efficace e ultra veloce per lei e per lui. Frutto delle più recenti ricerche della bioingegneria, Depilux garantisce la massima sicurezza ed i migliori risultati nel trattamento laser per la fotoepilazione progressiva permanente. MASSIMA EFFICACIA MASSIMA SICUREZZA MASSIMA VELOCITA'



Nuovi Numeri Whatsapp

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

Farmacia 334 3639244 SALVA IL NUMERO 366 5437130 Parafarmacia

Via Monte Nibbio, 16 Orvieto (TR) Tel. 0763 301949

Via Angelo Costanzi 59/b - cc Porta d'Orvieto Tel. 0763 316183

Dott. Giuliano Barbabella IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO - PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori de 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

Come il dire sempre "SI" agli altri porta a dire un "NO" a noi stessi.

Quante volte ci è capitato di fare qualcosa che non volevamo fare, solo per timore del giudizio altrui? Essere collaborativi, fare dei favori è senz'altro positivo, purché venga in modo spontaneo o se ne abbia voglia. È naturale che se non mettessimo mai in pratica il detto "oggi per te e domani per me", le relazioni sociali risulterebbero deteriorate, nonché inesistenti. Il problema è che spesso si esagera e si finisce per dire di "sì" a tutto ciò che gli altri ci chiedono, ci propongono o addirittura ci impongono. È proprio quello il momento in cui si rischia seriamente di perdere noi stessi poiché si mettono da parte i nostri desideri, i nostri criteri personali. Cosa può stare alla base di un simile atteggiamento? Sicuramente la paura del rifiuto e il desiderio di approvazione e di consenso da parte degli altri. Del resto, risultare ben accetti e non rifiutati, oltre ad essere una cosa ampiamente piacevole, è anche necessaria per certi aspetti. Si guardi ad esempio se già ai tempi dell'uomo delle caverne il gruppo ci avesse rifiutati. Sicuramente saremmo stati divorati dalle belve feroci che ci circondavano. Di conseguenza, l'approvazione possiede una sorta di vantaggio evolutivo che è rimasto registrato nel nostro codice genetico e che ci fa agire in un modo che oggi, però, non è così funzionale in tutti i contesti del quotidiano. È vero che può risultare difficile in specifiche situazioni o contesti rispondere in modo negativo a qualcuno (vedi sul posto di lavoro quando il proprio capo ci chiede qualcosa o in famiglia e nelle relazioni significative) ma dobbiamo essere consapevoli riguardo al combattere l'idea di dover continuamente voler piacere a tutti o la paura che un "no", seppur motivato costruttivamente, possa farci perdere una persona significativa, nonché il pensiero di doverci sentire a tutti i costi necessari per chiunque per contrastare il timore di rimanere o sentirsi soli. Il dire continuamente "sì", oltre ad allontanarci da noi stessi, può paradossalmente allontanare l'altro più che avvicinarlo. Spesso e volentieri nel rispondere costantemente in modo positivo per non fare arrabbiare o deludere si arrivano a sopportare molti atteggiamenti che non accetteremmo mai nel nostro modo di essere e questo alla lunga non porterà ad esplosioni o implosioni con consequenziali chiusure o distacchi da tutto ciò che ci circonda? Si arriva a temere così tanto il rifiuto che alla fine si riuscirà ad ottenerlo anche senza aver detto mai un "no". Bisogna anche qui essere coraggiosi e dire ciò che si pensa o si sente. Ognuno è libero di pensare ciò che vuole e non abbiamo il potere di controllarlo. Il "no" è normale che abbia delle conseguenze ma questo è il prezzo della libertà. Aiutare e collaborare è, come detto in precedenza, positivo ma perdere la propria libertà e il proprio senso di sé, no.

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 e MAL DI TESTA



La Classificazione Internazionale delle Cefalee elenca, in base ai dati clinici e di ricerca, tutte le differenti tipologie di "mal di testa" in cui può incorrere un paziente.

Le tre tipologie principali sono:

- Cefalea miotensiva
- Emicrania
- Cefalea a grappolo
- Sinusite

Secondo le ultime stime stilate dalla letteratura scientifica, nel mondo occidentale almeno 1 persona su 2 soffre di episodici attacchi di cefalea mentre 1 persona su 4 ne soffre in maniera cronica. Questo genere di problematica colpisce in maniera maggiore il sesso femminile e si rende responsabile di una buona percentuale (41%) delle assenze giustificate sul posto di lavoro.

Il 90% delle cefalee è di tipo miotensivo, si presenta come un senso di pesantezza nella zona della fronte associato a disagio nella regione dell'occhio, o come una sensazione di cerchio alla testa o semplicemente come un dolore nella zona posteriore del capo. Può durare generalmente dalle 2 ore fino a giorni se non gestita in maniera ottimale. Generalmente la causa si ricollega a problemi posturali, stress, cattive abitudini mantenute sul posto di lavoro (posizione sbagliata del PC, sedia inadatta, movimenti ripetitivi compiuti in postura scorretta ecc.), problemi occlusali e tante altre.

Gli studi hanno dimostrato che il trattamento osteopatico si dimostra una prima scelta terapeutica nel trattamento della Cefalea Miotensiva, in cui l'infiammazione dei tessuti muscolo-connettivali cranio-cervicali e l'alterazione biomeccanica del rachide cervicale rappresentano la causa primaria.

L'OSTEOPATIA si pone al centro di questo genere di rieducazione grazie ad uno studio approfondito della postura e della biomeccanica alterata del rachide del paziente e permette la correzione o il miglioramento di questa grazie all'utilizzo di tecniche manipolative e tecniche di riequilibrio muscolare volte al ripristino del fisiologico stato dei tessuti del paziente coinvolti in questo genere di disturbo.

Nella cefalea a grappolo e nell'emicrania, in cui vi è un'alterazione della motricità vasale intracranica dovuta a differenti fattori concorrenti, l'Osteopatia si pone invece come terapia complementare da affiancare alla terapia farmacologica, nutrizionale e all'educazione del paziente.

Contattaci per avere maggiori informazioni

Tel. 329 9219878 - 339 2028734

Via Piave 1/3, Orvieto (Sferracavallo)

fiolifeorvieto@gmail.com - www.studiofiolife.it

I professionisti di Fiolife:



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



Dott.ssa GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Specializzata in: Ginnastica Posturale
Meziers e Rieducazione Pavimento Pelvico



CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Meziers



CICA SERENA
Ostetrica
Specializzata in Rieducazione Pavimento Pelvico

PREVENZIONE GINECOLOGICA: SCREENING GINECOLOGICO PRESSO IL GRUPPO CIDAT.

La visita ginecologica è un esame specialistico che permette di valutare lo stato di salute dell'apparato genitale femminile. Quest'appuntamento è estremamente importante per ogni donna, sin dalla pubertà, nonché un approccio alla prevenzione dei tumori femminili e di altre patologie degli organi riproduttivi.

LA VISITA GINECOLOGICA È UN ESAME CHE CONSENTE DI:

- Valutare lo stato di salute dell'apparato genitale femminile (vagina, utero, ovaie e tube di Falloppio);
- Diagnosticare o escludere la presenza di patologie;
- Indirizzare un piano di trattamento.

La visita ginecologica è importante anche nell'ottica della promozione e della prevenzione della salute riproduttiva della donna e della coppia. Il ginecologo è, infatti, la figura di riferimento per:

- Porre le domande e chiedere le spiegazioni di cui si sente il bisogno relative all'intimità;
- Fornire informazioni sui corretti stili di vita e sui comportamenti a rischio (es. contraccezione, abitudini igieniche, dieta ecc.);
- Seguire la donna durante il periodo della gravidanza;
- Aiutare le donne con difficoltà a concepire o sospetta infertilità.

Oltre alla visita ginecologica, il medico specialista in ostetricia e ginecologia si occupa di:

- Screening per la prevenzione dei tumori della cervice uterina (Pap test e HPV test);
- Indagini diagnostiche di approfondimento (es. colposcopia);
- Esecuzione di interventi chirurgici di varia tipologia (es. asportazione di fibromi e miomi, chiusura delle tube ecc.);

La visita ginecologica è fortemente consigliata se compaiono disturbi insoliti come:

- Dolore vaginale;
- Bruciore o prurito intimo;
- Perdite vaginali diverse dal solito per colore, consistenza, quantità e/o odore;
- Disturbi del ciclo mestruale (irregolarità, mestruazioni dolorose e/o emorragiche, amenorrea ecc.);
- Dolore pelvico di qualsiasi genere (durante le mestruazioni o negli altri giorni);
- Cambiamenti al seno o ai capezzoli (dolorabilità, noduli palpabili, cisti, mastopatia e secrezioni);
- Perdite di sangue tra un ciclo e l'altro;
- Dolore durante i rapporti sessuali (dispareunia);
- Problemi correlati alla menopausa ed alla senilità.

La visita ginecologica può essere effettuata, inoltre, per il monitoraggio di patologie già diagnosticate in precedenza (es. vaginiti, cisti ovariche, endometriosi ecc.) e per la prescrizione della terapia anticoncezionale. Inoltre, si raccomanda di rivolgersi al ginecologo in caso di rapporti sessuali occasionali non protetti, per timore di una gravidanza indesiderata o di aver contratto una malattia venerea.

OGNI QUANTO EFFETTUARE UNA VISITA GINECOLOGICA?

A prescindere dall'età, è consigliabile sottoporsi ad una visita ginecologica di controllo annuale o biennale, anche se apparentemente si sta bene.

PREPARAZIONE AL PAP TEST

Il Pap test (o test di Papanicolaou) può essere eseguito nell'ambito di un programma di screening per il tumore del collo dell'utero (ogni due-tre anni) o come controllo di routine durante la visita ginecologica. Quest'esame evidenzia precocemente gli eventuali cambiamenti del collo dell'utero (dalla presenza di cellule tumorali o precancerose alle infiammazioni), offrendo la possibilità di trattare e risolvere le lesioni nel loro stadio iniziale, prima che degenerino in senso neoplastico.



**ORVIETO
DIAGNOSTICA**
centro medico polispecialistico

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



CLINICHE ARCONI

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.

FLUOROSI.

Il fluoro è un minerale essenziale per i denti perché aiuta a proteggerli dalla carie. Però se da un lato svolge un ruolo importantissimo nella salvaguardia della salute dentale, dall'altro può dare origine alla cosiddetta fluorosi dentale, un'alterazione nella struttura del dente. Un consumo eccessivo e prolungato nel tempo di fluoro determina una decolorazione dello smalto dentale il cui segno più evidente è la comparsa di macchie bianche sui denti.

È possibile distinguere in base alla dimensione delle macchie e alla gravità, tre tipologie di fluorosi:

- **FLUOROSI LIEVE** in cui lo smalto presenta delle macchie bianche che arrivano a ricoprire al massimo il 50% della superficie dentale.
- **FLUOROSI MODERATA** in cui è interessata tutta la superficie dello smalto che presenta una colorazione opaca con dei pigmenti tendenti al marrone.
- **FLUOROSI GRAVE** in cui la colorazione marrone è presente su tutta la superficie del dente e spesso è accompagnata da sensibilità dentale.



Quando si assume troppo fluoro

Come abbiamo visto la causa che sta alla base della comparsa della fluorosi dentale è da ricercarsi in un consumo eccessivo di fluoro.

Questa situazione in genere si verifica quando:

- c'è un'ingestione di dentifrici o colluttori a base di fluoro. Questo problema riguarda soprattutto i bambini più piccoli i quali non sanno gestire un'igiene orale che comprende anche l'uso del dentifricio. Non a caso ai genitori viene raccomandato di lavare i denti dei piccoli solo con lo spazzolino e inserire il dentifricio quando il bimbo avrà imparato a non ingerirlo.
- c'è un sovradosaggio di integratori a base di fluoro dati ai bambini, nell'acqua potabile sono presenti grandi quantità di questo minerale.

Sintomi della fluorosi dentale

Come abbiamo visto il primo segno della fluorosi dentale è la comparsa di macchie bianco gesso sullo smalto dentale. Nei casi in cui questo disturbo sia più grave potrebbero verificarsi anche alterazioni della forma dei denti con presenza di solchi e aumento del rischio di fratture dentali. Oppure le macchie potrebbero evolvere verso tonalità gialle e marroni.

Inoltre potrebbe presentarsi anche la leuconichia, ossia la decolorazione totale o parziale della lamina ungueale.

Come eliminare le macchie da fluorosi:

L'aspetto dei denti con problemi di fluorosi può essere significativamente migliorato da una serie di trattamenti che nella maggior parte dei casi mirano ad eliminare le antiestetiche macchie bianche sui denti. In primis la cosa da fare è eliminare l'assunzione eccessiva di fluoro.

In base alla gravità del caso il dentista poi potrà consigliare:

- **SBIANCAMENTO DEI DENTI**, solitamente viene usato nelle forme più lievi per rimuovere le macchie superficiali.
- **BONDING DENTALE**, una tecnica di estetica odontoiatrica poco invasiva messa in pratica nei casi di media gravità che consiste nell'applicazione di un composto di resina dura sullo smalto.
- **Quando la situazione è ormai compromessa si procede con un trattamento di tipo protesico con l'applicazione di FACCETTE DENTALI O CORONE IN CERAMICA**. Le prime servono a coprire la parte anteriore del dente per migliorarne l'aspetto e la forma, le seconde vengono utilizzate per ricoprire interamente il dente danneggiato.

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



Dr. Marco Gradi
Specialista in
Implantologia
e Protesi



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



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



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



Dr. Noemi Bilotta
Igienista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Dr. Chiara Gradi
Igienista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



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

NOVITÀ

AMPIO PARCHEGGIO

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



LE PATATE VITELLOTTE

Conoscete le patate Vitelotte? Fanno parte sempre della famiglia delle Solanacee, sono quindi caratterizzate da un apporto calorico moderato, hanno una buona quantità di carboidrati complessi (amido), proteine, fibre, vitamine e Sali minerali. Hanno un contenuto di antiossidanti stimato di circa 150 mg in 100 gr di peso a crudo, molto superiore al contenuto che ritroviamo in altri alimenti caratterizzati dallo stesso colore blu-viola quali ad esempio uva e mirtillo. Nelle Vitelotte troviamo antiossidanti quali l'acido fe-

che le antocianine, l'acido ascorbico e l'acido clorogenico vengono maggiormente trattenuti nelle patate viola rispetto alle altre varianti, sia dopo la lessatura sia dopo la bollitura e soprattutto se si conserva la buccia durante la cottura; questo a causa del loro elevato contenuto iniziale. In un altro studio invece è stato dimostrato che il consumo regolare di patate viola in soggetti ipertesi, non soltanto non induceva un aumento di peso, ma riduceva i valori pressori, agendo come ipotensivo.

gustare al meglio questo particolare tubero si consiglia di evitare la cottura a vapore e di cucinarlo insieme alle altre varietà di patate, per dare ai piatti un piacevole effetto multicolore. La polpa particolarmente farinosa le rende molto adatte alle preparazioni di purea e di gnocchi ma è ottima anche frita o semplicemente bollita. Non contengono glutine per cui sono considerate un alimento sicuro anche per i celiaci. Non hanno particolari controindicazioni, grazie ai benefici e le note positive che superano di gran lunga quelle negative.

L'unica accortezza riguarda la cottura, nonostante ci siano diverse ricette che le prevedono al vapore talvolta se non cotte bene possono risultare sgradevoli al gusto in quanto sono eccessivamente farinose, pertanto si consiglia di leggere attentamente i tempi di cottura o di cuocerle in modo alternativo al vapore. Inoltre elevate temperature di cottura sembrano distruggere la maggior parte delle sostanze salutari, lasciando soprattutto

amido, grassi e sali minerali. Le patate Vitelotte hanno origine antichissime, derivano dal Sud America (Perù e Cile) e sono caratterizzate da una polpa e una buccia di colore blu-viola. Nonostante oggi si coltivino anche in Francia e in Italia, non è facile trovarle in commercio. Hanno dimensioni

noliche, i carotenoidi, le antocianine, l'acido ascorbico e l'acido clorogenico. In particolare questi ultimi tre antiossidanti sono stati oggetto di uno studio, avente come obiettivo quello di verificare l'effetto della cottura e della pelatura sul loro contenuto in diverse varianti di patate: bianche, gialle, rosse e viola. I risultati hanno dimostrato

La pelle è piuttosto spessa, sono pertanto difficili da sbucciare, il mio consiglio è di lessarle in acqua fredda con la buccia. Dal punto di vista del sapore ricordano quello delle nocciole o delle castagne; la polpa, estremamente farinosa, una volta cotta può risultare un po' appiccicosa. Sono molto digeribili e per



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

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

ridotte, una forma oblunga e una polpa farinosa; ma ciò che non passa inosservato è certamente il loro scenografico colore, dovuto all'elevata concentrazione di antiossidanti, composti fondamentali per il nostro organismo, capaci di contrastare l'azione dei radicali liberi, di proteggere le nostre cellule contro l'invecchiamento e contro lo sviluppo dei tumori.

Per quanto riguarda il loro consumo in cucina, le Vitelotte si prestano bene per essere consumate lesse, in purea o fritte, mentre la cottura al vapore è sconsigliata vista la farinosità della polpa. Ad ogni modo, così come per tutte le patate, il loro consumo deve avvenire nel giro di qualche ora dopo la cottura, onde evitare possibili contaminazioni batteriche e perdita di digeribilità. Con questa variante di patate, l'effetto scenografico per i vostri ospiti è comunque garantito!

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



OSTEOPATIA PER LA GESTIONE DEI DISTURBI DELLA BOCCA

La bocca è un complesso sistema funzionale che interviene nella masticazione, nella deglutizione, nella fonazione ed in modo complementare nella respirazione.

L'Osteopata attraverso il trattamento manuale è in grado di migliorare la funzione muscolare - articolare del complesso stomatognatico e, collaborando con lo specialista, può aiutarvi a migliorare e risolvere il tuo problema. Le tecniche utilizzate durante il trattamento sono differenti e sono scelte dall'Osteopata in base al paziente ed alla sua sintomatologia. Possono essere utilizzate tecniche dolci di rilassamento muscolare, tecniche dirette di manipolazione vertebrale ed articolare, oppure tecniche specifiche per la mobilità viscerale e craniosacrale. I disturbi della bocca per i quali è indicata la collaborazione dell'Osteopata con il tuo specialista di fiducia sono:

- Disturbi dell'articolazione temporomandibolare (ATM);
- Malocclusione, per facilitare l'adattamento del paziente al trattamento ortodontico;
- Disturbi della fonazione;
- Disturbi della deglutizione.



SCLERODERMIA E FISIOTERAPIA

La Sclerodermia, o Sclerosi Sistemica, è una patologia autoimmune cronica che colpisce prevalentemente il sesso femminile.

Tale patologia è caratterizzata dall'ispessimento della cute e degli organi interni e causa un profondo impatto sulla vita quotidiana delle persone, comportando gravi limitazioni funzionali.

La diagnosi precoce da parte del reumatologo e l'inizio tempestivo della fisioterapia possono ridurre significativamente le disabilità e le complicanze associate.

La sclerodermia causa un'insidiosa perdita del movimento articolare e le deformità si instaurano primariamente perché la fibrosi non è controllata; grazie ad interventi fisioterapici mirati si può però ottenere un miglioramento della qualità della vita! L'obiettivo del fisioterapista è quello di lavorare sulla rigidità articolare per evitare il blocco dei movimenti, ritardando così l'evoluzione della patologia.

Per ottenere ciò il professionista in fisioterapia si avvale di tecniche manuali specifiche, nonché dell'utilizzo di terapia strumentale.

FISIOMED, al servizio della tua salute!

FISIOMED
FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
MEDICINA SPECIALISTICA



DOTT. MATTEO COCHI
Osteopata D.O.
Dottore in Fisioterapia Specializzato in Rieducazione posturale metodo Mézières, Riabilitazione neurologica e Fisioterapia sportiva.
Cell. 3922485551



DOTT. MATTEO FUSO
Dottore in Fisioterapia Specializzato in Rieducazione Posturale Globale (R.P.G.) e trattamento della scoliosi, trattamento fasciale, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia.
Cell. 3279032936

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

FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA



In cosa consiste la terapia del sale che pratichiamo nei nostri centri autorizzati?

È un metodo non invasivo e molto semplice che prevede l'inalazione per le vie respiratorie, trattando alte e basse vie, di aerosol salini a secco. Il trattamento dura 30 minuti durante i quali si inala una dose di sale micronizzato. Il sale utilizzato nell'erogatore di aerosol salino a secco è controllato e confezionato sotto forma di cristalli micronizzati in quantità standardizzata, in apposito laboratorio dell'azienda, a differenza di altri sistemi che micronizzano e frantumano il sale direttamente nell'erogatore, impedendo un dosaggio controllato.

Viene utilizzato sale iodato in una piccola percentuale per simulare l'aria del mare, e per mantenere corretto il livello di esposizione di iodio.

Il trattamento col sale è totalmente naturale, per questo è adatto a tutte le fasce d'età, anche ai bambini, che sono i primi a soffrire di disturbi legati all'apparato respiratorio.

Occorre precisare tuttavia che la "Terapia del sale" non va comunque considerata un'alternativa a trattamenti farmacologici in essere.

Il ciclo ideale è di 10-12 sedute da ripetere più volte durante l'anno, preferibilmente (ma non necessariamente) a cadenza giornaliera.

I benefici si protrarranno poi per un periodo di tempo che va da sei mesi ad un anno, a seconda dei casi. Insomma, se non è possibile portare il mare vicino a casa, la terapia del sale fa almeno in modo che si possano sfruttare al massimo i suoi effetti benefici sulla salute con risparmio di tempo e denaro.

NOVITÀ

**LA CLINICA DEL SALE DI ORVIETO
OFFRE SUPPORTO ONLINE**

Sul sito www.aerosal.it è attivo il servizio

IL MEDICO RISPONDE

a cura della Dott.ssa Alessia Bertocchini specializzata in Pediatria Chirurgica.

- BABY DOCTOR - Nasce la collaborazione con la Dott.ssa Alessia Bertocchini

Potrete scrivere direttamente al pediatra fare domande mirate relative al trattamento prima, durante e dopo per poter personalizzare al massimo il vostro percorso con il metodo AEROSAL.



aerosal

Aerosalmed presso Clinica del Sale Orvieto

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

SILENT URBAN VEHICLE



CITROËN C5 AIRCROSS HYBRID HYBRID PLUG-IN

55 KM DI AUTONOMIA IN MODALITÀ 100% ELETTRICA



20 sistemi di aiuti alla guida
Ricarica rapida in meno di 2 ore
Potenza totale complessiva di 225 CV
Sospensioni con Progressive Hydraulic Cushions®

FINO A
9.000€
DI VANTAGGI

INSPIRED
BY YOU ALL

Citroën preferisce Total. Offerta promozionale esclusiva IPT. R2 accessoria e certificata (R2) in base al differenziale di rendimento, al netto dell' "Incentivo Concessionario Clienti", dell'Indirizzo e dell'agibilità del contributo statale di 2.000€ per veicoli con emissioni inferiori a 121 CO2g/km. Scadenza 31/12/2023. A partire dal 1/1/2024, il contributo è pari a 1.500€. L. 30/12/16 n° 145 e art. 1 del D. M. n° 34/2020 convertito in legge n. 77/2020 e 17 luglio 2020. Esempio: SUV CITROËN C5 AIRCROSS HYBRID PLUG-IN a partire da 32.900€, con 9.000€ di vantaggi, prezzo di listino 41.900€ IVA inclusa su strada lorda. In caso di acquisto con contributo statale di un veicolo con emissioni 130 anni di garanzia. Previsione di vendita e clienti privati per i contratti stipulati ed inventariati entro il 31 ottobre 2023 presso le Concessionarie Citroën che aderiscono all'iniziativa, sono consultabili con altre iniziative in corso. Informazioni europee di base sul credito ai consumatori presso le Concessionarie. Autonomia in modalità elettrica compresa tra 54 e 113 km (Dati) a seconda della versione proposta. L'autonomia può variare in funzione delle condizioni reali di utilizzo. Per maggiori informazioni e titoli informativi.

SUV CITROËN C5 AIRCROSS HYBRID PLUG-IN. CONSUMO SU PERCORSO MISTO: 1,8 L/100KM. EMISSIONI DI CO2 SU PERCORSO MISTO: 36 G/KM.

PACI AUTO

SRL

TERNI / ORVIETO / RIETI
www.concessionario.citroen.it/paci



DIETOLOGIA

DIÈTNATURAL

Nel nostro Centro, le esperte della nutrizione ti affiancheranno in un percorso per ritrovare il Peso Forma e migliorare il tuo stile di vita.



Myriam Bizzarri
Store manager

Dott.ssa Giulia Micozzi
Biologa della nutrizione
Consulente Diètnatural

Il metodo Diètnatural non si basa su privazioni alimentari. I nostri Consulenti qualificati ti forniranno le linee guida per farti ritrovare il benessere e raggiungere il peso ideale. Durante la Consulenza Gratuita saranno valutate le tue abitudini alimentari e i tuoi obiettivi. Sono previsti periodicamente degli incontri con la consulente Diètnatural che sarà sempre a tua disposizione per monitorare i progressi ottenuti, per darti supporto motivazionale e consigli sugli integratori più idonei per raggiungere l'obiettivo.



Diètnatural promuove uno stile di vita sano ed equilibrato, educando ad una corretta alimentazione, i cui benefici ti permettono di mantenere i tuoi risultati nel tempo. Ai percorsi sono associati Integratori Alimentari 100% Made in Italy presenti nel registro del Ministero della Salute e realizzati dall'azienda proprietaria del marchio. Diètnatural garantisce la qualità e la tracciabilità di tutti i prodotti e le materie prime. I percorsi sono elaborati e aggiornati secondo le ultime frontiere scientifiche in campo di alimentazione umana, grazie anche alla partnership con la facoltà di Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione umana dell'università Campus Bio-Medico di Roma.



DEPURDREEN DIÈT® INTENSIVE

Con Ortosiphon coadiuva il fisiologico drenaggio dei liquidi corporei. Il Tarassaco e l'Asparago favoriscono le funzioni depurative dell'organismo.

Principi Attivi: Ortosiphon - Tarassaco - Asparago



Via Sette Martiri, 50 - Orvieto scalo (TR)
Tel. 0763 630339 - Cell. 328 5729648
orvieto@dietnatural.it



Kobido

Il Kobido, è il "Massaggio dell'Eterna Giovinezza", un trattamento unico nel suo genere!! Ha origine da una branca della Anma, un antico sistema tradizionale di massaggio giapponese.

Il Kobido nasce nel 1472 in Giappone in seguito alla richiesta specifica dell'Imperatrice dell'epoca, che chiese una cura che esaltasse e mantenesse anche la bellezza immutata nel tempo, creando un trattamento ancora più completo che eguagliasse in efficacia quello dei Samurai i quali lo utilizzavano per ristabilire il libero movimento del proprio corpo per recuperare e mantenere l'equilibrio fisico e mentale prima di ogni combattimento.

Il suo scopo era, ed è ancora oggi, dare benessere, vigore, armonia e quiete per mantenere inalterata nel tempo la propria energia e bellezza.

IL KOBIDO e i suoi innumerevoli benefici:

- Aiuta a rimuovere i blocchi emozionali
- Favorisce il rilassamento e il riequilibrio energetico
- Aumenta la vitalità
- Agisce sulla muscolatura profonda
- Migliora la circolazione sanguigna
- Favorisce l'eliminazione delle tossine
- Stimola la produzione di collagene ed elastina
- Accelera il ricambio cellulare
- Attenua le rughe e i cedimenti
- Libera il viso e il collo dalla tensione muscolare
- I segni dello stress si attenuano
- La pelle è più luminosa, tonica e levigata
- E' in grado di alleviare le emicranie
- Attenua il dolore della mascella comune (ATM)
- E' indicato per chi utilizza il Bite

Bentrovati lettori de Il Vicino,

sono **Giuliana Mazzocchini** operatrice qualificata di **Kobido**, diplomata presso la Kobido Academy di Roma e da questo mese avrò il piacere di curare una rubrica per far conoscere a tutti il KOBIDO, l'antica Arte giapponese del viso che oltre ad essere un trattamento anti-age, riduce lo stress aiutando a conservare la propria energia e bellezza.



PER APPUNTAMENTO / GIULIANA MAZZOCCHINI
MOBILE & WHATSAPP 328 2739718
riceve anche presso
Gemme di Sale, Ficulle (TR) - Tel. 0763 531768
giuliana.mazzocchini@gmail.com