

Per campagna pubblicitaria s'intende una serie coordinata di messaggi promozionali che, veicolati attraverso uno o più media, mirano a raggiungere un obiettivo prefissato.

Grazie ad una attenta pianificazione si possono ottenere risultati migliori rispetto a un insieme non coordinato di annunci, in quanto tutti i messaggi comunicano una stessa idea, sono ben coordinati tra loro e mirano a uno stesso obiettivo.

Essendo i messaggi fondati su di una stessa idea di base, il ricordo del target group viene facilitato. I vari messaggi devono presentare elementi di somiglianza e di continuità.

Esistono vari livelli su cui una campagna pubblicitaria può fondarsi.

Visivo L'utilizzo di un elemento visivo ricorrente o di un testimonial, è una tecnica molto diffusa per promuovere in modo coordinato un messaggio.

Slogan Uno stesso slogan che percorre vari media è sicuramente efficace e favorisce l'unione dei messaggi di una campagna pubblicitaria.

Stile Definire lo stile comunicativo di una campagna pubblicitaria è fondamentale per capire quale linguaggio e quale tipologia di comunicazione adottare per la promozione.

Il media da scegliere Fondamentale è proprio l'analisi del target di riferimento che ci permetterà di scegliere quale canale utilizzare, in modo da ottenere una percentuale di successo maggiore.

La strategia che sta dietro ad ogni campagna pubblicitaria è la chiave del successo della stessa.

Ogni cliente, così come ogni prodotto, è differente e ha target diversificati.

Analizzare il prodotto e il pubblico che si vuole raggiungere permette di pianificare una strategia mirata e diversificata in modo ottimale.

Questa strategia permette di investire in modo sensato in base alle disponibilità e alle esigenze di ogni singola realtà.

Investire per migliorare quindi.

CHIAMA

IL VICINO
PUBBLICITARIA

0763.39 30 24

Alcuni dei nostri ultimi lavori



LA VIA DELLA RIPARTENZA
È TUTTA IN SALITA

MA NOI ABBIAMO I RAZZI!

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.



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, tovaglette, 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.

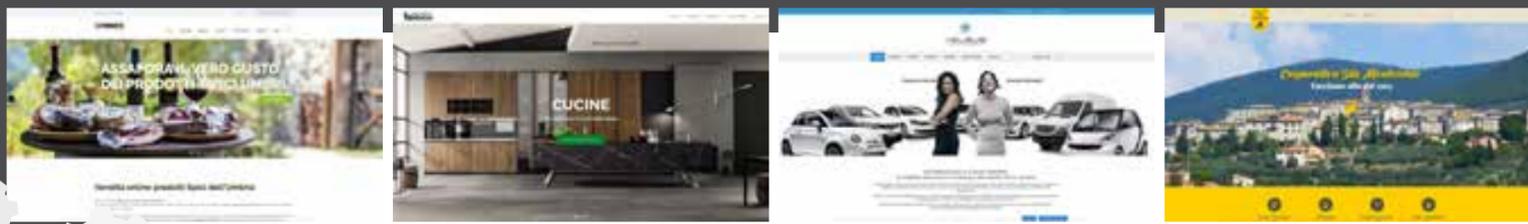
Il Vicino pubblicitaria è in grado di offrire anche questo servizio come parte integrante di un lavoro completo di ogni singola campagna marketing.



#manoiabbiamoirazzi



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.

SOCIAL MEDIA

Al giorno d'oggi è impossibile pensare di avere una presenza online senza avere un rapporto con i social media come, soprattutto, Facebook e Instagram. L'obiettivo di questi ultimi non è soltanto finalizzato alla vendita di un prodotto o servizio, ma anche alla fidelizzazione del cliente, che diventerà non un semplice fan, ma parte della vita social della pagina stessa, aiutando il brand a crescere di notorietà sulla piattaforma ma anche tramite il vecchio passaparola.

Il Vicino Pubblicitaria per tutto questo si avvale di un reparto giovane e sempre aggiornato che guiderà ogni campagna pubblicitaria con la creatività e la vena virale che lo contraddistingue. Utilizziamo i social come fossero rappresentanti virtuali, lavorando sull' "immagine sociale" il nostro team offre risultati tangibili da ogni campagna: la forza dei social è vedere nero su bianco la conversione dei "LIKE" e non solo...

0763.39 30 24



#manoiabbiamoirazzi

www.ilvicino.it

Com'era verde... il mio fiume.

Parafrasando il titolo del romanzo del 1939 di Richard Llewellyn, "Com'era verde la mia valle" e dal quale fu tratto il film omonimo in cui il protagonista Huw ritorna con la memoria a quando era ancora un ragazzo e viveva felice in un centro minerario, i ricordi tornano a rievocare l'aspetto gradevole ed appagante che caratterizzava il nostro fiume Paglia. Senza cedere al sentimentalismo al quale si abbandonano spesso gli anziani nel ripensare ai tempi che furono e senza voler demonizzare il presente, la nostalgia ci riporta al film "Treno popolare"

del 1939 nel quale alcune sequenze lo vedono ricco di acqua, oppure a 30 - 40 anni fa quando le sue sponde erano sistematicamente gremiti dai pescatori locali e forestieri, specie durante i fine settimana e poi un po' sempre, anche nei periodi meno favorevoli.

Che è accaduto al nostro fiume un tempo meta di tanti pescatori sportivi e degli amanti della natura? Innanzitutto, purtroppo, è peggiorata la qualità delle sue acque e questo, pur deprecabile, è un fenomeno che caratterizza un po' tutte le acque e, comunque, volendolo, potrebbe essere un male ancora risolvibile. Il dato peggiore riguarda il suo essere "fiume" nel vero senso della parola, dato che ha mutato completamente il suo aspetto per interventi effettuati in modo poco mirato che hanno completamente stravolto l'ecosistema e quindi l'habitat. Vediamo cosa è cambiato rispetto ai periodi in cui poteva a buon diritto essere definito un

bel fiume, da tutti i punti di vista. Innanzitutto, sia nel Paglia che nel fiume Chiani (di cui alleghiamo un fermo immagine dal film "Treno popolare del 1933), sono scomparse le sue riserve d'acqua che erano costituite dai cosiddetti "borgoni", delle fosse molto profonde che si creavano in corrispondenza dei gabbioni, i rinforzi in pietra e rete che venivano allestiti per difendere le sponde dalle erosioni delle piene che spesso sono molto violente. Quelle buche profonde risultavano molto preziose in estate perché permettevano alla fauna

Il Chiani dal film "Treno popolare 1933"



Il laghetto del Parco Urbano com'era



La passerella seminascostrata dalla vegetazione



Il campo di gara a valle del Ponte dell'Adunata (com'era)



IL PAGLIA NEGLI ANNI '50



IL PONTE DELL'ADUNATA PRIMA DELL'ALLUVIONE 2012

di trovare acque fresche al riparo dal sole cocente e costituivano una buona riserva idrica. Chi scrive ricorda quando da ragazzi ci si recava d'estate al Paglia e ci si tuffava dai cestoni nelle acque profonde e pulite. Oggi il fiume non ha più l'alternanza di buche e di raschi, ma è tutto un raschio con alta velocità delle acque ed assenza di tratti di quiete, ideali per la fauna e la microfauna. La mancanza di acque profonde, inoltre, espone i pesci agli uccelli predatori. A peggiorare la situazione della popolazione ittica, si è recentemente affiancato il siluro che ha praticamente annullato la specie cavedano, problema questo della sovrappopolazione del predatore che nessuno ha mai affrontato. La mancanza di manutenzione dell'alveo fluviale lo rende intasato dagli inerti e dalla crescita incontrollata della vege-

tazione, fattori entrambi che espongono i territori in cui il fiume scorre al devastante pericolo delle alluvioni. Non si può far diventare il corso di un fiume un vero e proprio bosco, come testimonia una delle foto allegate scattata all'altezza della confluenza del Chiani con il Paglia e che risale ai periodi antecedenti la disastrosa alluvione del 2012: in essa si vede la passerella di Ciconia quasi invisibile per l'eccesso di vegetazione che di certo non avrebbe contribuito al deflusso delle acque in caso di piena, come si è poi verificato. Dal punto di osservazione di noi pescatori, che paghiamo una tassa annua, si notano una serie di carenze, quali la totale assenza di ripopolamenti del fiume, una volta molto consistenti, il mancato rinnovo della carta ittica in base alle zonazioni, la perdita in un colpo solo dei due importanti campi di gara dell'orvietano, il Laghetto del Parco Urbano e il tratto a valle del ponte dell'Adunata, entrambi veri fiori all'occhiello e che non sono più stati ripristinati. Si sperava nei Contratti di fiume ma sembra che anche questi siano rimasti lettera morta. Quale futuro attende il "nostro" Paglia?

Renato Rosciarelli

STONFO COLMIC
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

In questo periodo di grande attenzione per la medicina ripercorriamo le tappe più significative della storia dei vaccini e del loro importante ruolo nella lotta a gravissime malattie.

Jenner osservò che i contadini contagiati dal vaiolo bovino (cowpox), una volta superata la malattia, non si ammalavano della sua variante umana (smallpox), di gran lunga più grave.

Nel maggio 1796 Jenner prelevò dalla pustola di una donna ammalata di cowpox del materiale purulento e lo iniettò nel braccio di un ragazzo di 8 anni di nome James Phipps. Dopo alcuni mesi, al ragazzo fu inoculato del pus vaioloso umano, ma, come previsto da Jenner, il virus non attecchì. James fu il primo a diventare immune al vaiolo senza esserne mai stato ammalato.

1799 - Luigi Sacco, l'Italia e la scomparsa del vaiolo

In Italia, fu Luigi Sacco (1769-1836) a diffondere la vaccinazione jenneriana. Medico della Repubblica Cisalpina, nato a Varese, laureato a Pavia e primario dell'Ospedale Maggiore di Milano, alla fine del 1799 vaccinò sé stesso e poi cinque bambini con il pus raccolto da due vacche affette da cow-pox. A distanza di tempo, verificò l'avvenuta immunità sua e dei vaccinati con l'innesco di vaiolo umano.

Nel 1806 Sacco riferì di avere fatto vaccinare o vaccinato personalmente nei soli Dipartimenti del Minicio, dell'Adige, del Basso Po e del Panaro più di 130.000 persone. In breve, i vaccinati del Regno d'Italia giunsero a un milione e mezzo, riducendo drasticamente la

mortalità da vaiolo. Il vaccino si diffuse in breve anche nel Regno delle due Sicilie.

A Unità d'Italia avvenuta, la vaccinazione antivaiolosa fu resa obbligatoria per tutti i nuovi nati a partire dal 1888. L'obbligo è stato abolito in Italia nel 1981, dopo che nel maggio 1979 l'Organizzazione Mondiale della Sanità, OMS, ha decretato eradicato il vaiolo dalla Terra.

1880 - I sieri di Behring contro difterite e tetano

La lotta contro difterite e tetano è tra i grandi progressi ottocenteschi in campo sanitario. I vaccini antidifterico e antitetanico, basati sulla somministrazione della rispettiva tossina inattivata (antitossina), si devono agli studi del tedesco Emil Adolf von Behring (1854-1917) e alle scoperte compiute con il collega giapponese Shibasaburo Kitasato (1853-1931), mentre lavoravano insieme all'Istituto di Igiene di Berlino.

Nel 1880, Behring rese un animale temporaneamente immune dalla difterite e dal tetano iniettandogli siero sanguigno infettato di un altro animale e dimostrò che questa pratica era non solo preventiva, ma anche curativa, se il siero veniva iniettato ai primi sintomi delle malattie. Per avere espresso il concetto di antitossine, Behring è considerato uno dei fondatori dell'immunologia.

Oggi, nonostante l'uso estensivo della vaccinazione, nel mondo la difterite non è ancora debellata completamente ed è endemica nei Paesi di sviluppo.



In Italia, però, dove vaccinazione antidifterica è obbligatoria da 1939, l'ultimo caso risale al 1996.

Quanto al tetano, nel nostro Paese, dove la vaccinazione è obbligatoria dal 1968, il numero di malati è drasticamente diminuito. In media, ne vengono notificati una settantina ogni anno, soprattutto in persone anziane.

1885 - La rabbia di Louis Pasteur

Importanti traguardi, in Europa, si raggiunsero grazie alle ricerche del biologo e chimico francese Louis Pasteur (1822-1895), considerato il padre della microbiologia. Pasteur trovò l'antidoto a diverse infezioni batteriche come l'antrace, nel 1881, e la rabbia, nel 1885.

Assodato che, per ottenere resistenza a una determinata infezione, era necessario inoculare nell'organismo lo stesso batterio della malattia, l'originalità dei vaccini di Pasteur sta nell'utilizzo di batteri "indeboliti" artificialmente in laboratorio. Attenuandone l'aggressività si riduceva la possibilità di un'eventuale risposta violenta da parte dell'organismo. Questa scoperta rivoluzionò lo studio delle malattie infettive.

Nel 1888 Pasteur fondò a Parigi un istituto di ricerca per lo studio e la cura delle malattie infettive e lo diresse fino alla morte. Ancora oggi l'Istituto Pasteur è un polo mondiale della ricerca biologica e offre contributi importanti per la conoscenza e la sconfitta delle vecchie e nuove malattie infettive.

1963 - Una rivoluzione chiamata antipolio

Nella prima metà del Novecento,

un po' di storia

L'Europa e poi gli Stati Uniti registrarono drammatiche epidemie di poliomielite, una grave malattia virale causata dal poliovirus. Tra gli anni Quaranta e gli anni Cinquanta,



essa uccideva o paralizzava più di mezzo milione di persone nel mondo ogni anno. Nella battaglia contro la poliomielite scesero in campo due grandi scienziati americani che, seguendo strade diverse, trovarono entrambi il modo di sconfiggerla.

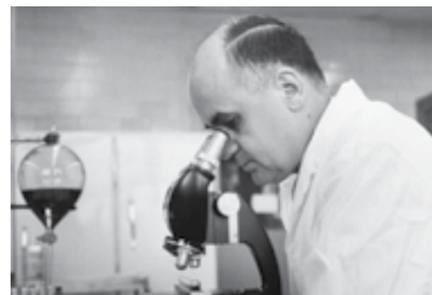
Jonas Salk (1914-1995) presentò il suo vaccino antipoliomielite il 12 aprile 1955. Si trattava di un vaccino "inattivato" (IPV), da somministrare con iniezione intramuscolo. Perché restasse a disposizione di tutti, non lo brevettò mai.

Appena due anni dopo, nel 1957, Albert Sabin (1906-1993) ne sviluppò un altro, con caratteristiche diverse: un vaccino "vivo attenuato" (OPV), da somministrare per via orale. Fu quest'ultimo ad essere utilizzato, a partire dal 1963, per la campagna di vaccinazione su scala mondiale che avrebbe portato a ridurre drasticamente i casi di poliomielite nel mondo e ad eradicare la malattia in Europa.

1971 - Maurice Hilleman e il vaccino che ne contiene tre

Oggi, in Italia, il morbillo sembra un ricordo lontano, come pure sembrano malattie antiche la parotite e la rosolia, ma prima della diffusione dei loro vaccini erano rari i bambini che in età scolare riuscivano a evitarle. Quanto al morbillo, in particolare, si calcola che fino a quando non si è diffusa a livello mondiale la sua vaccinazione, cioè nel 1980, esso abbia ucciso una media di 2 milioni e mezzo di bambini ogni anno. Il primo vaccino per prevenire il morbillo risale al 1963. Vaccini per la parotite e la rosolia furono resi disponibili rispettivamente nel 1967 e nel 1969.

A tutti e tre lavorò il micro-



biologo americano Maurice Hilleman (1919-2005), a cui si deve anche la loro combinazione e quindi la nascita, nel 1971, del vaccino trivalente morbillo-parotite-rosolia (MPR).

Hilleman e il suo staff svilupparono negli anni anche molti altri importanti vaccini, tra cui quelli contro l'epatite A, l'epatite B, la varicella, la meningite, la polmonite e contro il batterio emofilo dell'influenza.

Vorresti anche tu UNA RUBRICA COSÌ?

CHIAMA!

0763.39 30 24

#manoabbiamoirazzi



Ciao! Siamo IL BANCO DELLO SVAPO, un'azienda che si occupa di sigarette elettroniche. Dal 2017 aiutiamo ex-fumatori ad allontanarsi dal circolo vizioso che è la sigaretta tradizionale orientandoli al mondo del vaping.

PERCHÉ PASSARE DAL FUMO ALLO SVAPO?

Cosa significa innanzitutto Svapare? Svapare significa inalare Vapore da una sigaretta elettronica o appunto vaporizzatore personale, se un fumatore fuma, uno svapatore svapa!

Ora che abbiamo capito il cosa, vediamo il perché passare dal fumo allo svapo. Siamo dell'idea che, indipendentemente dal percorso che intraprenderai, **decidere di smettere di fumare è la cosa più importante.**

Molti studi dimostrano che smettere di fumare grazie alla sigaretta elettronica risulti essere MOLTO più efficace rispetto ad altri metodi.

Inoltre i vantaggi nell'utilizzare la sigaretta elettronica sono numerosi e per questo la rendono lo strumento migliore per abbandonare il fumo nella maniera meno traumatica per il fumatore.

Ecco alcuni dei principali benefici dello svapo rispetto alla sigaretta tradizionale:

- E' il metodo più efficace per smettere di fumare
- Riduce di almeno il 90% i rischi per la salute
- Svapare è molto più economico che fumare
- Dita e denti senza macchie, alito e vestiti profumati
- E' tutto personalizzabile, puoi scegliere l'aroma, il tiro, il livello di nicotina e variarli in base alle tue esigenze.

Etc.. etc.. etc..



Detto questo precisiamo che SE NON SEI UN FUMATORE O SE SEI MINORENNE TI SCONSIGLIAMO DI INIZIARE A SVAPARE!

Passa a trovarci in uno dei nostri negozi o sul nostro sito www.bancodellosvapo.it!

BANCO DELLO SVAPO
SIGARETTE ELETTRONICHE

ORVIETO (TR) - Via Angelo Costanzi, 19 - tel: 0763/532234

MONTEFIASCONE (VT) - Via Dante Alighieri, 6 - tel: 0761/221257

info@bancodellosvapo.it



@bancodellosvapoorvieto



bancodellosvapoorvieto

FARMACIA FRISONI



Da 90 anni insieme a voi!

Farmacia Frisoni festeggia i suoi 90 anni di attività

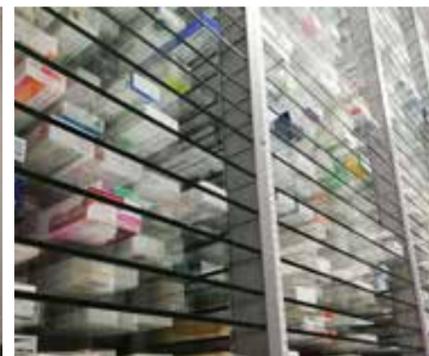
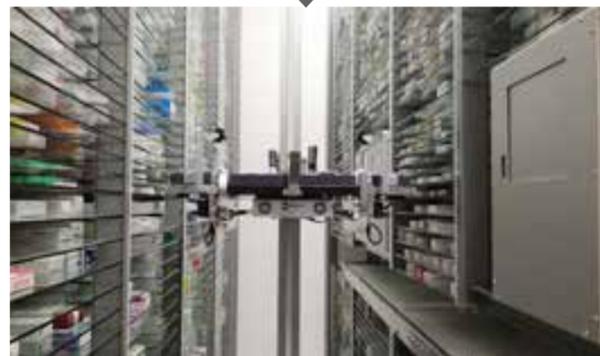
Da sempre presente, attenta alle esigenze dei suoi clienti e aperta all'innovazione per offrire sempre un servizio migliore.

Dal passato andiamo verso il futuro presentando un nuovo sistema automatizzato in esclusiva ad Orvieto:

• **IL MAGAZZINO ROBOTIZZATO** •
per la collocazione, conservazione ed emissione dei farmaci.



Questo nuovo tipo di magazzino ha una capienza di 10.000 pezzi, garantisce e gestisce la corretta conservazione e soprattutto azzerata la percentuale di errore nella consegna del farmaco. Permette inoltre di ottimizzare il lavoro del 30% con conseguente riduzione di file e tempi di attesa.



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

Nuovi Numeri Whatsapp Farmacia **334 3639244** • Parafarmacia **366 5437130**

Via Monte Nibbio, 16 Orvieto (TR) - Tel. 0763 301949
Via Angelo Costanzi 59/b - cc Porta d'Orvieto - Tel. 0763 316183



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

NOVITÀ 2021

BIOGINNASTICA

La Bioginnastica è una metodologia di lavoro corporeo per il riequilibrio psicofisico e il benessere della persona di tipo mio-osteo-articolare e sensoriale-percettivo.

Perché Praticarla?

- Per comprendere e sciogliere il dolore fisico e la sofferenza emotiva
- Per migliorare le performance fisiche
- Per rilassarsi e recuperare
- Per diventare protagonisti del proprio benessere e responsabili della cura di sé, ed agire in autonomia e consapevolezza.
- Per ritagliarsi del tempo per se



KOBIDO

Il Kobido è un trattamento del viso, del collo, della testa, completamente manuale. Ha un effetto lifting naturale immediato e agisce sui sintomi dello stress donando benessere a tutto il corpo con una sensazione di pace, quiete e relax. Il principio a cui si ispira il Kobido è quello della Bellezza connessa alla Salute per mantenere inalterata nel tempo la propria energia e vitalità.

BENEFICI KOBIDO

- 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



TERAPIE MANUALI

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

TERAPIA STRUMENTALE

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

SERVIZI

- CONVENZIONI ASSICURATIVE
- TERAPIE A DOMICILIO
- CONSULENZE MEDICHE
- PERSONAL TRAINER
- Esame di valutazione e Programmi personalizzati
- NUTRIZIONISTA

I professionisti di FisiLife:



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



Dott. FRANCESCO CECCARELLI
Biologo
Nutrizionista



Dott. CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale Mezieres



CICA SERENA
Ostetrica
Specializzata in Rieducazione
Pavimento Pelvico



GIULIANA MAZZOCCHINI
Operatrice qualificata
- kobido
- Shiatsu

CONTATTACI PER AVERE MAGGIORI INFORMAZIONI

Tel. 329 9219878 - 339 2028734

Orvieto, Via Piave 1/3 (Sferracavallo)

fisiolifeorvieto@gmail.com - www.studiofisiolife.it

ECOGRAFIA MAMMARIA E SCREENING MAMMOGRAFICO COS'È LO SCREENING MAMMOGRAFICO E A CHE COSA SERVE:

Lo screening mammografico corrisponde ad una serie di esami o indagini strumentali eseguiti a largo spettro su fasce più o meno ampie della popolazione femminile. Obiettivo dello screening al seno è quello di individuare il carcinoma della mammella o le sue prime manifestazioni quando ancora non provocano sintomi. Attraverso lo screening senologico si ricercano eventuali lesioni tumorali, anche piccolissime, in assenza dei disturbi tipici causati dalla malattia oncologica. Lo screening per il tumore della mammella per risultare efficace in termini preventivi deve, tuttavia, seguire alcune regole precise: ad iniziare dal rispetto dei tempi in cui effettuarlo. E' dimostrato dai principali studi di settore come non tutti i tipi di carcinoma mammario si sviluppino e crescano con le stesse modalità e identica progressione: è stato calcolato che occorrono dai 5 ai 10 anni perchè una lesione tumorale raggiunga 1 cm di diametro e il tumore trattato nelle forme al di sotto di questa misura è guaribile 9 volte su 10. L'esecuzione, dei test previsti dal percorso di screening del tumore al seno può, quindi, evitare l'evolvere della malattia.

Tra gli esami strumentali disponibili in campo medico, la Mammografia bilaterale del seno è a tutt'oggi considerato il test più efficace svolto all'interno dei programmi di screening mammario. L'esecuzione del test differisce per fasce di età e tempistica: nelle donne tra i 50 ed i 69 anni, la Mammografia è raccomandata con cadenza biennale, mentre nelle donne di età compresa tra i 40 ed i 49 anni, la Mammografia andrebbe eseguita caratterizzandone la cadenza sul singolo soggetto in relazione ai fattori di rischio messi in evidenza dall'anamnesi. La maggior parte degli studi pubblicati ha dimostrato come la Mammografia impiegata nei test (ne rappresenta il gold standard) di screening mammografico abbia contribuito a ridurre la mortalità per carcinoma.

L'AUTOPALPAZIONE DEL SENO

L'esame periodico del proprio seno permette di imparare a conoscerne l'aspetto normale e di notare qualsiasi cambiamento rispetto alla fisionomia di base. Certamente, in un'epoca in cui la mammografia e talvolta l'ecografia mammaria consentono di rivelare tumori di pochi millimetri, non si può parlare di diagnosi precoce: la sola autopalpazione non basta, tuttavia è bene evidenziare che, eseguita correttamente e regolarmente, questa tecnica può aiutare a ridurre il rischio di diagnosticare un tumore del seno in fase avanzata. Un esame che la donna può eseguire da sola a partire dai 20 anni di età. una volta al mese, una settimana dopo la fine del ciclo (poichè questa è la fase in cui il seno è meno dolente e turgido); se si è in gravidanza o in menopausa, il momento in cui eseguirlo è indifferente. Rilevata la presenza di segnali chiaramente differenti dalle condizioni usuali, sarà allora opportuno sottoporsi a una visita senologica.

COME SI SVOLGE

Davanti allo specchio, in un ambiente ben illuminato, osservare le mammelle tenendo le braccia distese lungo i fianchi; poi appoggiarle sul bacino e spingere forte in modo da contrarre i muscoli del petto. Scrutare adesso le eventuali imperfezioni naturali del seno: infatti, solo raramente le due mammelle sono del tutto identiche. Attenzione a un mutamento nel disegno dei seni: un'alterazione del contorno, come un gonfiore, una retrazione cutanea o un'anomala morfologia dei capezzoli. Ripetere la stessa perlustrazione con le braccia ben alzate, mettendo in evidenza la zona ascellare, e successivamente anche di profilo, per controllare la linea delle mammelle ed evidenziare irregolarità o vere e proprie sporgenze. A questo punto, piegare il braccio destro dietro la nuca e cominciare a palpare delicatamente la mammella a destra con la mano sinistra e le dita tese, a caccia di eventuali masse anomale, indurimenti o ispessimenti. L'operazione va quindi ripetuta sul seno sinistro.

L'ECOGRAFIA MAMMARIA

E' un esame diagnostico per immagini, che consente lo studio anatomico e strutturale del seno. Quest'indagine non invasiva, con l'ecografia mammaria è possibile individuare cisti al seno, cioè formazioni di natura benigna, spesso a contenuto liquido o misto, e fibroadenomi. Quest'indagine consente, inoltre, di diagnosticare la presenza di tessuti infiammati (come nel caso di mastite o ascessi) ed è importante nella diagnosi precoce di lesioni più serie, come i tumori maligni. L'ecografia mammaria permette di visualizzare anche le eventuali alterazioni a carico dei linfonodi dei cavi ascellari. Nella maggior parte dei casi, l'ecografia al seno non è un'indagine alternativa alla mammografia e i due esami sono ritenuti complementari. Nella diagnostica senologica, l'esame ecografico è più adatto a valutare i tessuti mammari densi (in cui la componente ghiandolare è prevalente) delle donne giovani, non sempre ben visualizzabili ai raggi X della mammografia.

Presso il centro medico polispecialistico Orvieto Diagnostica del gruppo CIDAT in Piazza Monte Rosa 44 ad Orvieto Scalo, è possibile effettuare lo screening mammografico con macchinari di alta specializzazione e controlli al seno accurati e approfonditi.



**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.

E' sicuro andare dal dentista durante l'emergenza covid? TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE.

Con l'emergenza COVID-19 abbiamo imparato che per convivere con il virus sono tre le misure di sicurezza principali da mettere in pratica:

- lavaggio frequente delle mani
- distanziamento sociale (1,5 metri tra una persona e l'altra)
- utilizzo della mascherina



Ci sono alcune attività necessarie che sono però incompatibili con l'adozione di alcune di queste misure: una di queste è la visita dal dentista. Durante la visita dal dentista, infatti, il paziente non può indossare la mascherina (deve farlo in sala d'attesa e a visita conclusa ma non quando il dentista sta realizzando un trattamento o un controllo all'interno della bocca) e, sempre durante la visita, paziente e dentista si trovano a distanza piuttosto ravvicinata (circa 40 cm).

Questo significa che andare dal dentista è una pratica poco sicura? Assolutamente no.

Lo studio dentistico è un luogo con alti livelli di sicurezza anche durante l'emergenza COVID-19 e perchè è importante non rimandare gli appuntamenti che riguardano la salute orale anche (e soprattutto) in questo difficile momento. Dall'inizio dell'emergenza Coronavirus noi dentisti abbiamo sempre ripetuto che gli studi dentistici - già prima della pandemia - erano attrezzati con tutte le misure di sicurezza necessarie per minimizzare il rischio di contagio.

Cosa vuol dire che gli studi dentistici già prima della pandemia erano luoghi con elevatissimi standard di sicurezza?

Chi lavora in uno studio dentistico è da sempre esposto a un certo rischio biologico a causa del contatto con la saliva e il sangue dei pazienti.

Siccome questo rischio biologico è una costante nel lavoro del dentista, anche prima dell'emergenza COVID-19 gli studi dentistici mettevano già in atto tutte le procedure necessarie per minimizzare il rischio di qualsivoglia contaminazione crociata.

Con la crisi sanitaria attuale le misure di sicurezza all'interno dello studio dentistico si sono ulteriormente rafforzate tenendo in considerazione la modalità di diffusione del nuovo Coronavirus.

La differenza principale tra i virus dai quali i dentisti sono sempre stati abituati a "difendersi" e il nuovo Coronavirus è che quest'ultimo si contrae attraverso la

saliva, e non attraverso il sangue. Quando il dentista utilizza nella bocca del paziente strumenti rotanti (come il "trapano" che si utilizza per otturare una carie), l'attrito dello strumento nebulizza le goccioline di saliva che rivestono la superficie del dente creando il famoso "aerosol".

Quando utilizziamo strumenti che provocano aerosol utilizziamo anche la doppia aspirazione di saliva in modo tale da "intrappolare" quante più particelle di saliva possibile; inoltre, dopo ogni paziente i dentisti disinfettano le superfici dello studio e si assicurano di aerare l'ambiente per almeno 10 minuti.

In ultimo, prima di visitare un paziente, gli chiediamo di fare uno sciacquo con uno specifico collutorio: alcuni studi hanno dimostrato che dopo il suo utilizzo l'eventuale carica virale presente nella bocca del paziente diminuisce.

Perché è pericoloso rimandare le visite dal dentista?

La salute dei denti e delle gengive non va sottovalutata: un controllo periodico (di solito annuale, più frequente se il dentista lo ritiene necessario) ci permette di intervenire tempestivamente risolvendo determinate situazioni che, se trascurate, possono portare a conseguenze negative causando patologie più gravi che diventano poi più difficili e dispendiose da trattare.

Uno studio dell'Università dell'Aquila e Tor Vergata ha evidenziato come durante il lockdown la salute orale degli italiani abbia sofferto un calo importante soprattutto per due ragioni:

- la mancanza di controlli dovuti all'impossibilità di recarsi dal dentista durante il lockdown o

dall'interruzione delle visite periodiche per la paura di contagio - lo stress e l'ansia che hanno ripercussioni negative sulla salute della gengive

Per questo motivo la prevenzione e l'attenzione alla salute orale sono importanti anche durante l'emergenza COVID-19: recatevi dal vostro dentista con fiducia, lo studio dentistico da sempre - e a maggior ragione in questi mesi - è un luogo con altissimi standard di sicurezza dove le possibilità di contagio vengono ridotte al minimo grazie allo sforzo di operatori sanitari e pazienti.

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



Dr. Marco Gradi
Specialista in
Implantologia
e Protesi



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



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



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



Dr. Noemi Bilotta
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Dr. Chiara Gradi
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



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

NOVITÀ

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

I CARDI

CONOSCETE I CARDI?

I cardi, anche detti gobbi o carciofi selvatici, sono delle piante antiche dalle grandi coste e dai fiori vistosi. Simili al sedano, ma della famiglia dei carciofi. Sono ortaggi tipici della nostra tradizione culinaria e delle feste natalizie, ma non sono amati da tutti a causa del loro sapore amarognolo, sebbene rivestano interessanti proprietà nutritive.



Ci sono diverse varietà varietà di cardo: il cardo coltivato, il cardo selvatico e il cardo mariano, detto anche "cardo benedetto". Il periodo naturale di raccolta è compreso tra Novembre e i primi di Febbraio. Tutti i cardo, affinché diventino più teneri e perdano il loro sapore amaro, dovrebbero essere sottoposti a imbianchimento, cioè alla crescita in assenza di luce tramite fasce di plastica nera o altri materiali. Per questo motivo, non bisogna acquistare cardo che abbiano le coste verdastre, poiché quasi sicuramente saranno duri e amari. Dopo l'acquisto i cardo si possono conservare per qualche giorno a temperatura ambiente in una cassetta coperta con un telo umido scuro e a temperatura ambiente. Oppure,

portato calorico e sono ricchi di nutrienti, per questo sono ai primi posti tra gli ortaggi consigliati nelle diete autunnali e invernali.

MA QUALI SONO LE PRINCIPALI PROPRIETÀ DEI CARDO?

Il cardo è noto per le sue virtù depurative, antiossidanti e epatoprotettive, tanto che insieme al carciofo viene considerato un vero e proprio cibo funzionale. Sebbene attualmente non vi siano numerose ricerche, l'abbondante componente fenolica presente in questi ortaggi li rende interessanti per la loro azione antiossidante. Purtroppo però, la presenza di questi fenoli è responsabile

possono essere conservati in frigo per circa una settimana in un sacchetto di plastica con qualche foro, mi raccomando non bagnateli altrimenti iniziano a marcire. I cardi apportano un discreto contenuto di sali, quali sodio, potassio, calcio e fosforo; e di vitamine, quali folati, vitamine del gruppo B e vitamina C. I cardi hanno un basso ap-



ancora del caratteristico sapore amaro e del rapidissimo imbrunimento delle coste quando queste vengono tagliate. Vi è un'azione antiproliferativa, antimutagenica e antigenotossica degli estratti di cardo, che li rendono interessanti per studi futuri nella prevenzione dei tumori e delle malattie degenerative. In particolare, l'estratto di cardo sembrerebbe avere un'azione importante anticancro in modelli animali di tumore al seno. Le sostanze responsabili di questa azione sono: i lattoni sesquiterpenici e i triterpeni pentaciclici (es. cinaropicrina). Sebbene questi dati siano incoraggianti, sono necessari altri studi più approfonditi per chiarire la loro funzione e il meccanismo d'azione.

COME SI POSSONO CUCINARE?

La parte commestibile dei cardo è il gambo. Vanno puliti al momento dell'utilizzo perché anneriscono facilmente come i carciofi. Le coste vanno private dei filamenti e tagliate a lunghi pezzi. Conseguentemente, vanno tenuti in acqua acidulata con succo di limone fino al momento del loro utilizzo, così da mantenerli chiari nell'acqua. In genere vanno lessati e i tempi di cottura sono molto lunghi. Successivamente si possono cucinare in diversi modi, alcuni leggeri, altri meno:

- saltati in padella con olio, aglio e rosmarino;
- uniti alle costine di maiale cotte in umido;



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

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

NUTRIZIONE

Ciao! Sono la dottoressa Katja Todaro e volevo dirvi che all'erboristeria Lo Speciale potete trovare tante idee regalo per il Natale, ma la cosa più divertente è che il regalo lo create Voi... con infusi, oggettistica, cosmetica ecc.!

La mia passione, il mio mestiere, sono le piante... l'essenza stessa della vita che offrono sostentamento a uomini e animali. Il mio impegno è quello di offrire prodotti di elevata qualità provenienti da coltivazioni biologiche ed ecosostenibili, non testate su animali, privi di conservanti e additivi nocivi, rispettosi della natura e dell'ambiente. Scegliete il naturale per il vostro benessere. Scegliete verde... e la Natura torna ad essere protagonista!



Venite a trovarmi e giocheremo insieme con la natura!



Si effettuano anche consegne a domicilio, chiama il mio numero 334 3490092

Erboristeria lo Speciale

Largo delle mimose 3
05018 Ciconia-Orvieto

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



LOSPEZIALE

LE GROTTI DI SALE NON SONO TUTTE UGUALI

Per la tua sicurezza scegli AEROSAL®
Dispositivo medico CE 0476

Diffida dalle imitazioni!
Scegli l'originale



Spesso ci viene chiesto quali sono i benefici della terapia del sale e se è indicata nel caso di alcune patologie, facciamo quindi un po' di chiarezza sull'argomento!

La terapia del sale ha effetti benefici in molte malattie, quali:

Asma - L'haloterapia è un trattamento estremamente benefico per i pazienti con asma, grazie alla capacità degli aerosol salini.

Bronchite - Spesso, un semplice raffreddore può essere seguito da bronchite, che può durare fino a qualche settimana. La bronchite cronica è comune tra i fumatori. Nel caso della bronchite, l'haloterapia porta ad una migliore funzione dei polmoni riducendo pertanto la tosse.

Allergie - L'allergia è una reazione del sistema immunitario causata da sostanze innocue chiamate allergeni che, nel caso delle persone allergiche, provocano una reazione esacerbata del corpo. Gli allergeni, tramite inalazione, possono provocare un attacco d'asma a causa del restringimento delle vie respiratorie e dell'aumento della quantità di muco nei polmoni. L'haloterapia può aiutare contribuendo alla riduzione dell'infiammazione delle vie respiratorie.

Infezioni del seno paranasale, sinusite - L'haloterapia migliora i sintomi della sinusite tramite l'eliminazione dei blocchi contribuendo alla riduzione dei seni paranasali e alla loro purificazione.

Malattie della pelle, acne, eczema - Gli aerosol salini hanno effetti benefici, creando un ambiente sfavorevole alla proliferazione batterica. Inoltre, l'haloterapia grazie anche al rilassamento raggiunto durante la seduta, contribuisce ad una situazione di benessere.

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

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

Il "no" come segno dell'affermazione di sé?

Si, ma solo se non se ne abusa eccessivamente!

Il "si" e il "no" sono parole piccolissime, ma hanno un grande potere nel determinare la nostra vita. Tracciano le delimitazioni fisiche ed emotive delle nostre relazioni e determinano la nostra storia personale attraverso i continui bivi che ci pongono davanti. Saper modulare le proprie risposte è un elemento chiave di quella che chiamiamo assertività, cioè la capacità di affermarci come individui tramite le scelte che siamo costretti a fare continuamente. Come avevo sottolineato nell'ultimo articolo, un atteggiamento aperto e affermativo è, per certi aspetti positivo, ma l'assenso costante può sfociare in un annullamento del senso di sé. Questo non vuol dire naturalmente che passare all'estremità opposta, il dire di "no" a tutto, non produca gli stessi effetti, anzi. Se il dire sempre di "si" paradossalmente, allontana dagli altri, pensate il contrario. Oltretutto il "no" ad ogni cosa è inumano e produrrebbe la chiusura più rigida e completa al mondo ed a noi stessi. Sebbene ci possa dare superficialmente una forte sensazione di onnipotenza, rappresenterebbe una vera e propria fuga dalla realtà con lo scopo di non voler affrontare alcun tipo di problema e di conseguenza produrrebbe un'ancora più forte annullamento del senso di sé. Dire dei "no" giusti ci aiuterà ad affermare il senso di libertà e di indipendenza e con essi la consapevolezza riguardo la nostra identità. Dire di "no" stressa, è vero, ma se si pensa che ciò può avere un preciso significato, tale sensazione può diminuire considerevolmente. Questo perché nella quotidianità, presi da mille cose, non ci fermiamo mai a pensare al fatto che ogni cosa che noi diciamo o facciamo è importante. I "no" svolgono funzioni importantissime che vanno dall'esigenza di salvaguardare la sicurezza nostra e dell'altro (vedi il "no" giustificato del genitore al figlio) e dal consolidare il concetto di limite in modo non distruttivo, all'imparare ad accettare e stare nella frustrazione e nella regola, nonché a maturare la nostra propensione all'autonomia. Il "si" e il "no" sono due facce della stessa medaglia e la medaglia è l'affermazione della nostra volontà genuina, della capacità di scegliere e consolidare la nostra personalità, stabilendo quelli che sono i confini. Quest'ultimi, che definiamo attorno a noi, a loro volta ci definiscono, ed essere ben definiti, ci permette di ricoprire con decisione il nostro ruolo nel mondo. Ecco allora il senso della consapevolezza del sentirsi in vero sé. E poi i confini che definiamo ci proteggono, sì, dal di fuori, ma anche da noi. Dire di "si" quando vuoi davvero dire di "si" e dire di "no" quando vuoi davvero dire di "no" è un atto di amore e di rispetto verso se stessi e di onestà verso gli altri e una risorsa essenziale per realizzare rapporti soddisfacenti in tutti i campi, oltre ad essere uno dei più elevati segnali di dignità personale.

Al prossimo numero e tanti auguri di buone feste a tutti.

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



KOBIDO

IL TRATTAMENTO

La persona dopo essere stata ricevuta in un ambiente caldo e accogliente, viene fatta accomodare su un lettino, ben coperta su tutto il corpo, lasciando fuori soltanto il viso.

Il massaggio inizia dal collo, l'operatrice esegue lievi pressioni con il dorso e il palmo della mano, passando poi a massaggiare le spalle e il décolleté attraverso l'utilizzo di latte detergente e crema idratante completamente naturali. Successivamente si passa al trattamento del viso dove, con sapienti tocchi e leggere pizzicate, l'operatrice riattiva la microcircolazione e stimola alcuni punti specifici per il riequilibrio energetico.

I movimenti effettuati con le dita aiutano a rilassare la muscolatura profonda del viso e in particolare della mascella, creando una piacevole sensazione e distendendo così le rughe d'espressione.

Utilizzando oli essenziali naturali si procede con un energico massaggio del cuoio capelluto e una digitopressione secondo la mappatura dei punti energetici della medicina tradizionale cinese.

Infine per bilanciare il trattamento si passa a massaggiare piedi e gambe, riattivando anche la parte inferiore del corpo.

Il Kobido è adatto a tutte le età sia per le donne che per gli uomini, ogni qualvolta si ha bisogno di farsi coccolare. In particolare è indicato nei periodi del cambio stagione, in cui il sistema corpo-mente subisce lo stress del cambiamento climatico.

Bentrovati lettori de Il Vicino,

sono **Giuliana Mazzocchi** operatrice qualificata di **Kobido**, diplomata presso la **Kobido Academy di Roma** e avrà 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 con GIULIANA MAZZOCCHINI

MOBILE & WHATSAPP 328 2739718

giuliana.mazzocchi@gmail.com

riceve presso

- Studio FisiLife, Orvieto Via Piave 1/3 (Sferracavallo)
- Gemme di Sale, Ficulle (TR) - Tel. 0763 531768
- Posturalmente Via Oderisi Da Gubbio 254 Roma



CURARE LA FIBROMIALGIA CON IL TRATTAMENTO FASCIALE

La fibromialgia è una sindrome cronica e sistemica, il cui sintomo più importante è costituito da forti dolori diffusi a livello muscolo-scheletrico.

Altri segni e sintomi con cui comunemente si presenta sono: astenia, problemi gastro-intestinali, disturbi del sonno e dell'umore.

Le cause non sono ancora chiare, ma si è a conoscenza di alcuni fattori predisponenti come: cause genetiche, familiarità per la patologia, traumi ripetuti, infezioni, presenza di malattie autoimmuni e traumi psicologici.

La diagnosi avviene in seguito a visita reumatologica, con la quale verrà stabilito il piano terapeutico.

La Fisioterapia ricopre un ruolo importante nel trattamento di questa patologia.

Il Fisioterapista, tramite l'utilizzo di tecniche manuali specifiche, come il Trattamento Fasciale, ha la possibilità di agire sulle strutture muscolo-articolari, riducendo i sintomi e migliorando la qualità di vita della persona.

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 rilasciamento 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 della scoliosi, trattamento fasciale, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia.
Cell. 3279032936

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

DIETOLOGIA



Che cos'è la dieta CHETOGENICA?

Si tratta di una dieta che induce nell'organismo la formazione di corpi chetonici, perchè viene ridotta in modo drastico l'assunzione di carboidrati. In questo caso l'organismo, ed il cervello in particolare, utilizzano i corpi chetonici come fonte di energia per sopperire alla mancanza di zuccheri.

Quali differenze ci sono tra una DIETA NORMALE ed UNA DIETA CHETOGENICA?

Mentre in una dieta normale il principio è di variare l'assunzione dei vari cibi per mantenere un completo apporto di nutrienti, nella dieta chetogenica i grassi rappresentano la maggior parte delle calorie.

Quindi COSA BISOGNA MANGIARE?

- Verdure a volontà ma non tutte (ad esempio limitando pomodori, carote e zucca);
- Alimenti grassi di origine animale e vegetale come olio EVO;
- Proteine

Cosa EVITARE? Pane, pasta, cereali e derivati, patate, frutta, bevande alcoliche, zucchero e miele.

Pro

- Dimagrimento rapido
- Migliora molti parametri ematici (glicemia)
- Protegge la massa muscolare attaccando la massa grassa
- Riduce la sensazione di fame

Contro

- Non può essere seguita per lunghi periodi
- Vanno fatte delle fasi di transizione per tornare al regime alimentare normale.



Un mix di proteine, vitamine e grassi perfetto per integrare i pasti e ottenere un dimagrimento rapido e duraturo.



Myriam Bizzarri
Store manager

Dott.ssa Giulia Micozzi
Biologa della nutrizione
Consulente Diétnatural

Facciamo consulenze online con spedizione dei prodotti



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