

**IL MESSAGGIO PUBBLICITARIO** è l'elemento fondamentale per **distinguersi dai competitors**, nonché lo strumento principale per **posizionarsi al meglio sul mercato**, per comunicare i propri valori e la propria **brand identity**, nonché per **creare e mantenere un rapporto di fiducia con il consumatore**.

*Per creare una pubblicità efficace, quindi, occorre entrare nella psicologia del consumatore e toccare le corde dell'emozione.*

**La scelta dei canali pubblicitari** è fondamentale per la tecnica pubblicitaria,

poiché in base ad essi il messaggio pubblicitario verrà adattato di conseguenza. **Non è possibile creare un unico messaggio e veicolarlo indistintamente su tutti i canali a disposizione.** Possiamo ragionare quindi su:

**STAMPA:** le inserzioni pubblicitarie cartacee rimangono un ever green. La peculiarità è quella di essere **un canale prettamente visivo**, ideale non tanto per promuovere un singolo prodotto, ma per creare notorietà al brand.

**AFFISSIONI:** come per la stampa, questo canale è puramente visivo. La scelta può essere molto efficace, ma va ragionata profondamente. In questo caso è

necessario studiare una localizzazione strategica prendendo in considerazione molteplici fattori.

**VOLANTINAGGIO:** questa soluzione è percorribile soprattutto dalle pmi grazie ai bassi costi richiesti. Questa tecnica **non serve tanto per promuovere un singolo prodotto ma piuttosto un evento speciale.**

Sicuramente una buona pubblicità comporta anche l'esigenza di ricorrere alle tecnologie digitali. Per un'azienda è importante essere presenti offline, ma esistere anche **ONLINE** è fondamentale. **Quindi è necessario coordinare pubblicità offline e pubblicità online.**

CHIAMA

**IL VICINO**  
PUBBLICITARIA

0763.39 30 24

Alcuni dei nostri ultimi lavori



#manoiabbiamoirazzi

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.



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.

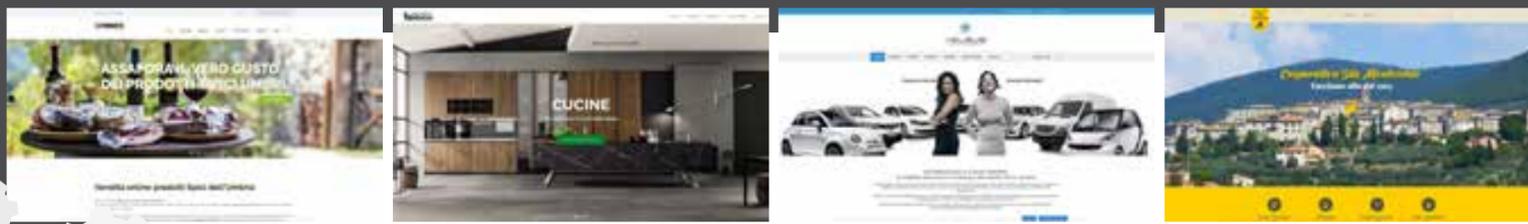
Il Vicino pubblicitaria è in grado di offrire anche questo servizio come parte integrante di un lavoro completo di ogni singola campagna marketing.



#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



www.ilvicino.it

#manoiabbiamoirazzi

## La Lenza Orvietana e i suoi D.A. nel 2020 (OVVERO I PROGRAMMI IRREALIZZATI)

La Lenza Orvietana, regolarmente affiliata con il CONI per il 2020, come ogni anno, ha inserito nella propria programmazione una serie di attività da intraprendere con i propri associati e una serie di iniziative, alcune da ripetere come la didattica con i giovani presso le scuole medie dell'Orvietano, altre da confermare, come l'organizzazione di gare a livello provinciale, regionale, nazionale e quelle preventivate per i suoi iscritti Diversamente Abili, ai quali tiene molto.

A proposito di disabilità, va detto che da molti anni si è attivata una solida collaborazione con la Associazione di volontariato orvietano Andromeda che ha inteso affacciarsi a tale mondo in modo nuovo, cercando di evidenziare le enormi ricchezze morali e sociali possedute da questi ragazzi con alcuni dei quali, sotto la sapiente regia di Fabio Coscia, agonista della Lenza Orvietana e plurititolato Campione nazionale e internazionale dei D.A., si è instaurato un feeling in materia di pesca sportiva.

Anche per l'anno 2020 la programmazione appariva abbastanza ricca di eventi che avrebbero riempito tutta la stagione. Purtroppo, però, la Pandemia da Covid-19 ha rivoluzionato tutti gli avvenimenti previsti.

In particolare, come ormai da sei anni a questa parte, la Società orvietana avrebbe organizzato la settima edizione di "Pescare con Fabio ed i suoi amici", gara nazionale a coppie nella quale pescano un D.A. tra i quali troviamo nomi illustri a livello nazionale, come Giovanni Bottazzi, Alfredo Granaglia, Luca Ferioli, Giampaolo Ricci, Fabio Coscia e accompagnatori come Franco Bisi, Vanni Giorgioni, Valter Chiari.



assiste ad una vera e propria festa, con moltissimi premi, anche speciali, che allietano tutti, specialmente i ragazzi D.A. che trascorrono una giornata veramente diversa.

Purtroppo, però, quest'anno non è stato possibile organizzarla a causa della pandemia per la quale sa-

rebbe stato praticamente impossibile raggiungere Orvieto da parte di coloro che provengono da molte zone del Nord Italia e che si sottopongono a stressanti viaggi.

Per la cronaca, la Lenza Orvietana non ha potuto organizzare nemmeno le preventivate gare del CIS e del Trofeo di serie A3 perché sono state annullate dalla Federazione, così come è stata annullata la prova preventivata per il 4 ottobre presso il bacino di Corbara, denominata "Andrà tutto bene".

Per i suoi ragazzi D.A. è riuscita però ad organizzare, unitamente ai gestori dei laghi Albatros e per lodevole iniziativa

di Fabio Coscia, una pescata il giorno 13 settembre alla quale hanno partecipato tutti e, dopo gli sbarramenti imposti dalla pandemia, ce n'era veramente bisogno.

Così hanno potuto finalmente trascorrere una giornata gradevole e sicuramente diversa dalle solite.

Renato Rosciarelli



www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

**HAI PROPRIO VOGLIA DI FARTI UNA BELLA PESCATO?**  
Vi Aspettiamo in Negozio in tutta Sicurezza  
**VASTA SCELTA DI CANNE, MULINELLI, ACCESSORI ED ESCE VIVE. ATTREZZATURE ANCHE PER TROTA LAGO, TORRENTE E TROUT AREA, DELLE MIGLIORI MARCHE.**

**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

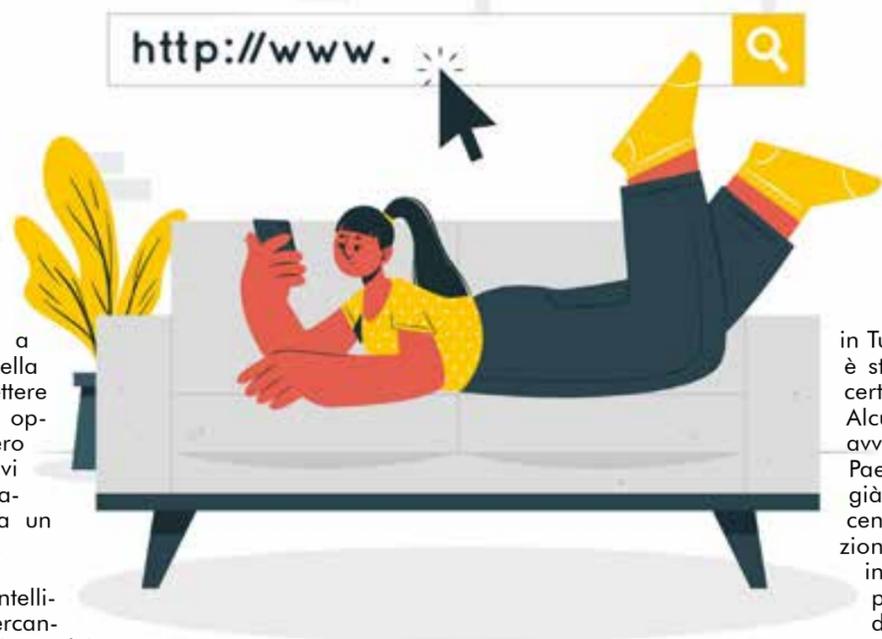


Canale di Orvieto  
Località Botto, 23  
Tel. 0763 29010

# un mondo SENZA INTERNET

Sembra assurdo ma ormai non siamo più abituati a pensare alle nostre vite senza internet. Per il meteo, per sapere una strada, avere un'informazione ormai siamo legati alla ricerca on line in qualsiasi momento.

L'ipotesi che internet possa smettere di funzionare non è poi così fantasiosa, basterebbe poco affinché l'intero globo andasse offline.



Un'attacco hacker a un'infrastruttura della rete potrebbe mettere fuorigioco i router oppure si potrebbero danneggiare i cavi sottomarini che trasportano i dati da un continente all'altro.

Si ipotizza che l'Intelligence russa stia cercando l'esatta ubicazione dei cavi che collegano l'Europa con le Americhe poiché, durante un'ipotetica guerra, danneggiando essi impedirebbero agli europei di accedere a servizi ubicati sui server americani.

La maggior parte delle compagnie si è messa al riparo da questa eventualità ubicando i propri server in diverse parti del globo e sviluppando come canale alternativo la trasmissione via satellite.

Internet potrebbe smettere di funzionare anche per cause politiche, come già successo in alcuni stati che lo hanno "spento" impedendo così il suo funzionamento. Ad esempio in Egitto nel 2011,

in Turchia e in Iran il web è stato interrotto per un certo periodo di tempo. Alcuni prevedono possa avvenire anche in Cina, Paese in cui internet è già sottoposto a pesante censura e a molte limitazioni. Insomma limitare internet per limitare il proprio popolo e ridurre la sua libertà.

Anche una inattesa tempesta solare potrebbe danneggiare le reti elettriche in maniera molto grave e potrebbe far morire oltre 300 milioni di persone in pochi anni facendoci cadere in un nuovo medioevo. In questo caso la

connessione internet sarebbe l'ultimo dei nostri problemi.

Nel 2008 il Dipartimento Nazionale della Sicurezza degli Stati Uniti (United States Department of Homeland Security) ha chiesto a Scott Borg, direttore della US Cyber Consequences Unit, cosa succederebbe se internet smettesse di funzionare.

La US Cyber Consequences Unit è un istituto che si occupa di fornire valutazioni sulle conseguenze strategiche ed economiche di possibili attacchi informatici e fisici alla rete.

Secondo Borg, qualora l'interruzione del flusso dati non superasse i quattro giorni i danni sarebbero limitati. L'economia e le società sono preparate per affrontare un periodo di vacanza inaspettato o un weekend lungo. Nessun calo di produttività e nessun tracollo finanziario dunque. I treni e gli aerei continuerebbero a viaggiare anche senza internet e le aziende continuerebbero a produrre.

Nel malaugurato caso in cui il web restasse down per un periodo di tempo superiore i problemi sarebbero maggiori. In primis la logistica sia dei trasporti che delle aziende subirebbe dei bruschi colpi in quanto internet rappresenta uno strumento fondamentale nell'organizzazione sul lungo periodo. Possiamo affermare che nessun'azienda è preparata a una sospensione dei collegamenti così lunga, probabilmente molti dei processi produttivi ne verrebbero influenzati in maniera negativa.

Moltissime persone che basano la propria sopravvivenza sul web rimarrebbero senza introiti. Youtuber, streamer, blogger, venditori Ebay e Amazon e tutti coloro che fanno lavori simili collegati al web rimarrebbero disoccupati.

Inoltre, in questa eventualità anche i social sarebbero inaccessibili e le conseguenze di tale cosa sono imprevedibili. Secondo

molti studi e statistiche chi è impossibilitato connettersi ai social per diverso tempo diventerebbe triste e/o ansioso e patirebbe per questa cosa. Questi studi quindi sfaterebbero il mito secondo il quale senza interne e smartphone le persone diventerebbero più socievoli e interagirebbero maggiormente tra di loro. Però senza internet non potresti nemmeno conoscere e imparare molte cose, come ad esempio invenzioni strane di cui ignori l'esistenza.

Internet è nato soprattutto per diminuire le distanze e per comunicare tra di noi, ovunque e in qualsiasi momento; l'idea di non avere la nostra libertà comunicativa ci spaventa.

Un incendio nel 1975 alla New York Telephone Company mise ko il servizio telefonico in 300 isolati a Manhattan per ben 23 giorni. Dopo il ripristino delle linee vennero intervistati i cittadini che aveva subito il disagio: l'80% aveva patito il fatto di non poter comunicare con amici e familiari; il 65% si era sentito "isolato" o "a disagio"; il 75% disse di essersi tranquillizzato solo dopo il ripristino del servizio.

Dati interessanti, che smonterebbe il mito diffuso secondo il quale senza smartphone le persone sarebbero più socievoli. Stine Lomborg, ricercatore all'Università di Copenaghen, afferma: "Non è vero che alla fermata dell'autobus, senza smartphone, saremmo più propensi a parlare con gli estranei.

La perdita di connessione può rendere le persone più socievoli in situazioni specifiche, ad esempio costringendo i colleghi a parlare tra loro piuttosto che inviarsi solo e-mail, ma l'esperienza nel complesso rischia di essere angosciante".



**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.

## KIWI UN PIACERE MAI PROVATO PRIMA

Questa volta vi vogliamo presentare KIWI by @kiwivapor, La Pod/NonPod che ridisegna e facilita il modo di smettere di fumare e passare al vapore con un piacere mai provato prima su una Pod!

*Qualche dettaglio?*

1. Un tiro contrastato effetto sigaretta tradizionale
2. Design Iqos senza limiti di utilizzo e senza puzzare di m...
3. Batteria infinita 2050mha totali
4. Leggerissima
5. Completamente impermeabile
6. Hit deciso in gola
7. Garanzia di 2 anni **COMPLETA** registrando il dispositivo!!
8. Etc.. etc..

*Questi erano i pregi... veniamo ai difetti:*

1. Ehm... non adatta a chi cerca un mattone da tenere in mano..
2. Uhm... controindicata per chi mentre la utilizza vuole sentire strani odori o cerca un dispositivo che ti dica quanti tiri fare e in quanto tempo (staremo mica parlando di nuovo dei riscaldatori di tabacco?) ..
3. Eeeehh... ti toglie la famosa scusa: eh ma a me manca proprio il gesto di fumare..

Mi state dicendo che non sto elencando difetti? Ah.. allora non so che dirvi..

**Basta parlare quindi, bisogna provare!  
Vi aspettiamo in negozio per vederla da soli!**



Stai ancora pensando a cosa regalare o regalarti per il Natale o per questo nuovo anno? Questa pod secondo noi è il regalo perfetto per convincere noi o un nostro caro a passare dal dannosissimo fumo, al vapore che ricordiamo abbate almeno del 95% i danni da fumo!

[www.bancodellosvapo.it](http://www.bancodellosvapo.it)

# BANCO DELLO SVAPO

SIGARETTE ELETTRONICHE

ORVIETO (TR) - Via Angelo Costanzi, 19 - tel: 0763/532234  
MONTEFASCONI (VT) - Via Dante Alighieri, 6 - tel: 0761/221257

info@bancodellosvapo.it

@bancodellosvapoorvieto bancodellosvapoorvieto

## ADRIX S.R.L.

**VENDITA PROMOZIONALE**

PAVIMENTI e RIVESTIMENTI  
PARQUET e LAMINATI  
GRADINI per SCALE  
COTTO FATTO A MANO  
ARREDO BAGNO  
COLLANTI

Civitella d'Agliano (VT)  
Str. Teverina - Loc. Pazzagliana  
Vera Marzio 393 9845900 - 393 9744293

Magazzino Centrale 350 5124950 - 350 523038 [info@adrixsr.it](mailto:info@adrixsr.it)

## EL.CA. S.R.L.

Nuovi Marcello & C.

PUNTO  
WIND

Impianti di allarme  
Videosorveglianza

CASTELGIORGIO (Tr)  
Via delle Piane, 2/d - Tel. e Fax 0763.627622  
[info@elcasnc.it](mailto:info@elcasnc.it) - [www.elcasnc.it](http://www.elcasnc.it)

Vorresti anche tu  
UNA RUBRICA COSÌ?

**CHIAMA!**

0763.39 30 24

#manoabbiamoirazzi

# Probabili Intolleranze alimentari?



## 21 GENNAIO 2021



**Prenota subito il tuo appuntamento**

- Anamnesi generale
- Test intolleranze alimentari su 218 alimenti
- Valutazione antropometrica
- Valutazione bioimpedenziometrica
- Piano alimentare depurativo
- Visite di controllo periodiche

### CONSULENZA NUTRIZIONALE Completa

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

## ESAMI SIEROLOGICI e TEST MOLECOLARI SU TAMPONE PER SARS-COV-2

La CIDAT in collaborazione con laboratorio CRABioN di Perugia ha avviato l'esecuzione di test sierologici per la diagnostica della infezione da SAS-CoV2, con analisi quantitativa di anticorpi IgM e IgG mediante immunodosaggi in chemiluminescenza indiretti, test che viene eseguito unicamente da questo laboratorio privato in Umbria.

Tale test presenta una sensibilità molto maggiore rispetto a quella fornita dai test rapidi, i quali offrono solo una valutazione qualitativa non misurabile, senza dare indicazioni sulla cinetica di formazione degli anticorpi IgG e IgM nella risposta immunitaria anti SARS-C. Dopo l'infezione umana con 2019-nCoV (coronavirus), il sistema immunitario viene stimolato a produrre una difesa immunitaria, che determina la comparsa degli anticorpi corrispondenti. Tra questi, compaiono per prime le IgM anti-2019-nCoV, che di norma risultano positive dopo 3-5 giorni dall'insorgenza; In un secondo momento la loro concentrazione diminuisce per dar spazio alla produzione di IgG anti-2019-nCoV, anticorpi che garantiscono la risposta immunitaria secondaria, quella che con ogni probabilità sarà persistente. La titolazione dell'anticorpo IgG anti-2019-nCoV durante la fase di convalescenza può aumentare anche più di 4 volte rispetto alla fase acuta e tende a restare a livelli elevati nel tempo.

Si apre quindi la possibilità di investigare la presenza, nel sangue umano, di queste due tipologie di anticorpi antivirali. In un'ottica di studio epidemiologico, informazioni sulla loro presenza possono permettere di valutare quante persone sono e attivamente venute in contatto con il virus e si sono difese, anche senza sintomi. Inoltre sarà possibile comprendere se queste persone, che hanno sviluppato anticorpi, saranno protette, sviluppando quindi un'immunità, nei confronti di una successiva esposizione al coronavirus.

### Che informazioni può dare il test di ricerca degli anticorpi anti-2019-nCoV?

- Presenza di solo IgM anti Covid-19: la probabilità che il paziente sia stato a contatto con il virus in un periodo recente (comunque superiore a una settimana) è molto alta.
- Presenza di IgG ed IgM anti-Covid-19: la probabilità che il paziente sia stato a contatto con il virus in un periodo di 15-25 giorni antecedente al momento del prelievo è piuttosto alta.
- Presenza di solo IgG anti Covid-19: la probabilità che il paziente sia stato a contatto con il virus e si sia immunizzato è molto alta. Sulla base delle attuali conoscenze, le IgG appaiono dopo almeno 15 giorni dal contagio.
- Assenza di IgG e di IgM anti-Covid-19: il paziente non è venuto a contatto con il virus. L'esame viene eseguito in regime privatistico anche se richiede la prescrizione del medico curante, l'esecuzione prevede la firma di uno specifico consenso informato.

Per eseguire il test è necessario prenotarsi al numero telefonico 0763.32521 L'esame verrà eseguito da personale infermieristico in assoluta sicurezza per il paziente e per l'operatore. La risposta verrà garantita entro 24-48 ore.

Presso il Centro Medico Polispecialistico ORVIETO DIAGNOSTICA del gruppo Cidat è possibile effettuare il test molecolare su tampone per Sars-Cov-2.

E' necessaria la prescrizione medica e l'appuntamento telefonico, previo triage telefonico per valutazione epidemiologica e clinica (condizione di asintomaticità da almeno 14 giorni).



**ORVIETO  
DIAGNOSTICA**  
centro medico polispecialistico

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



# CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



La **Clinica Arcone** oggi è ancora più competitiva. Il nostro team, già eccellente, si arricchisce di ottimi professionisti per garantire la qualità delle prestazioni ormai consolidate nel tempo.

## Bicarbonato e limone per rendere i denti forti e bianchi?

Sembra una ricetta magica capace di eliminare qualunque imperfezione dai denti, rendendoli splendidi e molto bianchi.

In realtà, chiunque utilizzi questi rimedi è destinato ad ottenere l'effetto opposto a quello desiderato: denti sensibili con imperfezioni e macchie di colore giallo-marrone!

Bicarbonato e limone sono due sostanze, che prese singolarmente, possiedono moltissimi benefici relativamente al loro utilizzo.

La pratica comune di unire bicarbonato e limone deriva dall'errata convinzione che tale miscuglio sia in grado di determinare lo sbiancamento dei denti.

**In realtà unendo le due sostanze, si ottiene una sorta di miscela altamente abrasiva, che applicata sulla superficie dentale, determina la rimozione della placca batterica e delle macchie superficiali.**

Quindi è probabile, che inizialmente sia possibile notare la superficie dei denti più liscia e luminosa. Purtroppo, questa iniziale condizione di apparente miglioramento, a lungo termine, determina la rimozione irreversibile di sottili strati di smalto, che determineranno l'inarrestabile ingiallimento dei denti.

Inoltre la miscela di bicarbonato e limone, dotata di R.D.A. elevatissimo, lascerà le superfici dentali



altamente porose, esponendole maggiormente all'assorbimento delle particelle pigmentate provenienti da cibi, bevande o sostanze assunte.

Questo determina la facile formazione di macchie persistenti di colorazione variabile dal giallo al marrone scuro lungo tutta la superficie dentale.

L'aspetto estetico non è l'unica disastrosa conseguenza di questa pratica impropria; esistono danni indiretti a carico non solo dei denti, ma anche dei tessuti circostanti, che elencherò di seguito.

- Escoriazioni della mucosa: l'alta abrasività della miscela unita alla forza dello spazzolmaneto può provocare ferite superficiali della gengiva.
- Alterazione della flora batterica: mescolando le due sostanze si ottiene una sostanza capace di alterare il pH del cavo orale e quindi anche la sopravvivenza della flora batterica "buona", che non potrà contrastare l'effetto patogeno degli altri microrganismi.
  - Traumi gengivali: a causa dell'elevato R.D.A. della miscela e di un inadeguato spazzolamento è possibile che si determini una o più recessioni gengivali.
  - Sensibilità dentinale: è la diretta conseguenza della recessione gengivale, che esponendo la radice del dente, provoca la fastidiosa sensazione al caldo e al freddo.
- Elevato rischio di carie: provocato dall'eccessiva abrasività della sostanza che causa erosione dello smalto.
- Aumento della pressione arteriosa: nei soggetti particolarmente predisposti, la pratica dell'utilizzo del bicarbonato, potrebbe far innalzare ulteriormente i livelli di pressione arteriosa.

Concludendo, vorrei dare un importante consiglio: se davvero volete avere i denti più bianchi, chiedete al vostro odontoiatra o al vostro igienista dentale di fiducia, che certamente sapranno consigliare il miglior sistema più adatto alle vostre esigenze.

**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**  
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

AMPIO PARCHEGGIO

NOVITÀ

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

**ORARIO CONTINUATO**

Prima visita e check-up completo senza impegno

Finanziamenti a tasso 0



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](http://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.



**La rassegnazione può essere anche una risorsa?**

La rassegnazione è un sentimento ambivalente. Infatti, tale atteggiamento, se viene "usato" in modo costruttivo può aiutare a ripartire dopo un qualsiasi momento di crisi, ma se diventa un abito mentale a tutto campo può tagliare le gambe perfino alle persone più propositive. Anche se siamo soliti associare tale vissuto ad un'idea di sconfitta e di fallimento, nonché ad una perdita irreversibile di speranza, al contrario esso potrebbe rivelarsi un'arma vincente. A volte non "cedere" ad un evento (la separazione da una persona cara, un progetto che non si riesce a realizzare, ecc) non solo fa stare malissimo, ma ci fissa in una condizione che peggiora progressivamente. Se però riusciamo, seppur con ovvie difficoltà, ad arrivare al cosiddetto "punto di rassegnazione" e cioè smettiamo di opporci e di combattere quell'evento stesso, possiamo iniziare ad elaborarlo, ad andare oltre e ripartire. La rassegnazione si trasforma in una funzione negativa quando è preventiva, cioè quando è presente già prima di affrontare qualcosa o quando è immediata, ossia subentra alla prima difficoltà di un percorso, difficoltà che è normale che possa manifestarsi all'inizio di una qualsiasi cosa. Il soggetto "non ci crede" e costituisce un pregiudizio su se stesso e sulla realtà che si estende ad altri o a tutti gli ambiti del vivere. Questo "tipo" di rassegnazione toglie l'entusiasmo per intraprendere qualunque azione e non solo. Priva di obiettività e non ci mostra le possibilità reali insite anche nei momenti più difficoltosi. In pratica non permette mai di "sfruttare" le crisi, non favorendo una evoluzione e una crescita della persona. Anche perché il rassegnato, non avendo fiducia in niente, non si mette mai al cento per cento in una situazione, vivendo al risparmio nel tentativo maldestro di evitare l'ennesima delusione che, proprio per questo, arriva puntuale. Pertanto, per il 2021, faccio a tutti come augurio (dopo questo periodo che resta tuttora complicato e che si è andato ad unire alle difficoltà che ci hanno accompagnato che ci accompagnano già nella nostra quotidianità) di avere come ripartenza una rassegnazione costruttiva che possa non renderci immobili, bensì darci una spinta per affrontare gli ostacoli che ci si pongono davanti. Come? Condividendo senza accollarsi tutto sulle proprie spalle, chiedendo aiuto se necessario, aumentando la nostra consapevolezza verso ciò che si ha e non verso quello che non si ha più o non si ha mai avuto. Impariamo ad ascoltare noi stessi e chi ci è vicino e invece di lamentarci o chiedere consiglio senza però modificare nulla, usciamo dal nostro monotono dialogo interiore se esclusivamente fatto di pensieri pessimistici. Inoltre, tutti noi abbiamo un ambito, anche piccolo, su cui "non molliamo" ed in cui intimamente crediamo. Dobbiamo individuarlo perché in esso c'è l'energia che ci serve pure per altri piani. Ci vuole volontà, coraggio, amor proprio ed uno sguardo su di sé nuovo, ricordandoci che i no, le crisi ed i traumi pur facendo sempre parte della vita, non sono gli unici rappresentanti di quest'ultima. *Buon 2021*

**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

PSICOLOGIA

NUTRIZIONE



**Dott.ssa Azzurra Fini**  
Biologa Nutrizionista

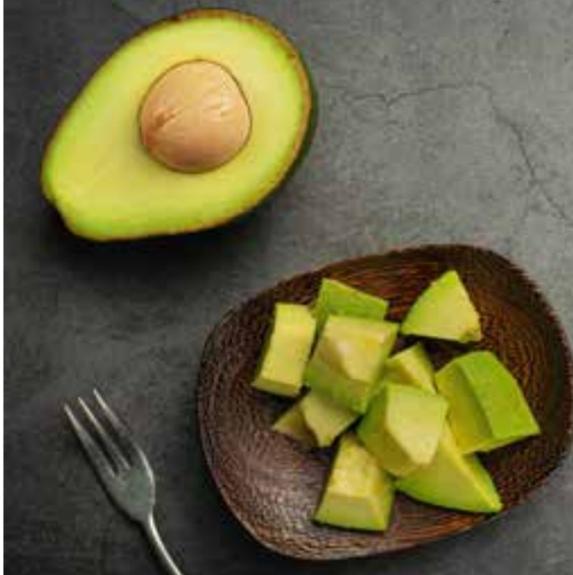
Riceve su appuntamento presso:

**Ambulatorio Medico**  
Via G. Marconi 5, Porano  
**Abbadia Medica**  
Pzza del Fanello 22/23, Ciconia  
**Ambulatorio Medico**  
Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

Tel. 328 8633173  
azzurra\_fini@hotmail.it

**AVOCADO**

Proprietà e benefici. Quanto e come consumarlo?



In molti mi chiedono se **AVOCADO E DIETA VANNO D'ACCORDO.**

L'avocado è un frutto tropicale che per molto tempo è stato escluso dalle diete poiché molto calorico e ricco di grassi. L'avocado anche se è calorico contiene però pochi grassi saturi ed è ricco di grassi insaturi. Il frutto dell'avocado ci offre numerosi macro e micronutrienti molto benefici. Vediamo quali sono:

Partiamo quindi dai grassi. **L'AVOCADO È UN FRUTTO COME ABBIAMO DETTO ABBASTANZA GRASSO, MA I GRASSI PRESENTI IN ESSO SONO BUONI:**

c'è il monoinsaturo, per capirci quello dell'olio d'oliva, quindi l'acido oleico, e ci sono anche una parte di acidi grassi omega 3, utili perché antiinfiammatori e dalle numerose proprietà.

Presenti nell'avocado sono anche

molte fibre, minerali come il potassio e magnesio, utili per il controllo della pressione arteriosa soprattutto in estate quando c'è una grossa sudorazione e ci sono anche delle vitamine del gruppo B.

L'avocado inoltre ha un elevato contenuto di acido folico e quindi adatto per donne incinte perché questo nutriente è fondamentale per il corretto sviluppo del feto.

Una molecola studiata ultimamente contenuta nell'avocado è un fitosterolo, il betasitosterolo.

I fitosteroli sono importanti per il controllo dell'ipercolesterolemia, quindi in questo caso l'avocado ci può essere utile per tenere a bada il colesterolo.

Sfatiamo quindi il luogo comune per il quale quando si ha il colesterolo bisogna togliere tutte le cose grasse.

Il metabolismo del colesterolo dipende dagli zuccheri! Essendo un alimento



to lipidico e anche un po' calorico, l'avocado va inserito in un certo modo durante la giornata. Sicuramente lo possiamo aggiungere nell'insalata, come alimento in più da condire anche con olio e sale o si può utilizzare nelle salse (come il famoso guacamole), frullati e mousse.

Essendo un po' grande, ne possiamo mangiare metà: un avocado pesa sui 300-400 grammi e consumarne uno intero sarebbe eccessivo.

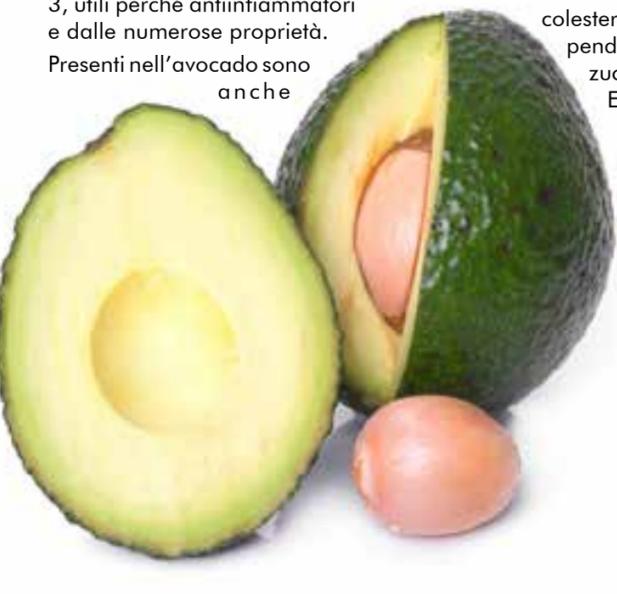
L'avocado ci può essere utile anche in quelle situazioni in cui c'è una difficoltà a gestire l'equilibrio degli zuccheri, perché essendo grasso non fa aumentare molto la glicemia e ci aiuta quindi a controllare la

situazione degli zuccheri. Potremmo pensare che sia un frutto esotico, in realtà in Sicilia c'è una grossa coltivazione di Avocado. Impariamo a consumarlo e ad inserirlo nella nostra alimentazione perché ci offre numerosi macro e micronutrienti molto utili e benefici.



**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





MICROBLANDING

È uno dei trattamenti più richiesti del momento. Ha un effetto duraturo ma naturale. Parliamo del

## MICROBLANDING SOPRACCIGLIA

perfetto per chi desidera un'arcata ben disegnata ma senza eccessi, per chi vuole infoltire, definire o addirittura ricostruire un'intera arcata sopraccigliare; l'importante è, come sempre, affidarsi a mani esperte e a professionisti del settore.

Si eseguono varie tecniche di trattamento sopracciglia: tra le più diffuse, oltre al Microblading, la sfumatura PIXEL manuale per un effetto make-up.

E per tutte quelle che lo desiderano una **CONSULENZA GRATUITA!!!** Ricevo su appuntamento nel salone di Max Acconciature a Ciconia Largo delle mimose, 3.



**35%**  
di sconto  
sul tuo primo trattamento  
CHIAMA SUBITO  
e prendi il tuo appuntamento!



Per info 338 9250663  
ROBERTA SANFILIPPO  
operatrice di Microblading  
sopracciglia



ROBERTA SANFILIPPO

## RIABILITAZIONE DOPO UN ICTUS



L'Ictus Cerebrale è causato da una lesione cerebro-vascolare e si distingue in due tipologie principali: ischemico ed emorragico. Nel primo caso è dovuto alla chiusura di un vaso cerebrale, con conseguente danno alle cellule cerebrali per il mancato apporto di ossigeno e nutrienti portati dal sangue.

Nel secondo caso è dovuto alla compressione che esercita il sangue a livello cerebrale nel momento in cui fuoriesce da un vaso.

Tra le conseguenze più frequenti dell'ictus cerebrale ci sono: emiparesi (paralisi di metà del corpo), difficoltà nella deambulazione, disturbi dell'equilibrio, difficoltà nell'eseguire gesti e disturbi del linguaggio.

Il fisioterapista segue il paziente passo dopo passo, impostando un piano riabilitativo personalizzato, in base al caso ed alle esigenze del singolo paziente.

L'obiettivo sarà quello di migliorare la qualità di vita della persona, aiutandola a recuperare le funzionalità perse e superare gli ostacoli, permettendole così di tornare a svolgere in autonomia le proprie attività di vita quotidiana. La collaborazione e la motivazione del paziente svolgono un ruolo importante, così come i familiari, che dovranno lavorare in sinergia con il fisioterapista per creare un ambiente costruttivo.



## 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 di migliorare la qualità della nostra vita.

Le tecniche utilizzate durante il trattamento sono diverse e sono scelte dall'Osteopata in base al paziente ed alla sua sintomatologia. Possono essere utilizzate tecniche dolci di rilassamento muscolare, tecniche dirette di manipolazione vertebrale e articolare, oppure tecniche specifiche per la mobilità viscerale e craniosacrale.

Il trattamento di Riequilibrio Posturale è particolarmente indicato nello Sport per il miglioramento della performance e la prevenzione degli infortuni muscolari ed articolari.

**FISIOMED, al servizio della tua salute!**

**FISIOMED**

FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA  
MEDICINA SPECIALISTICA



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



DOTT. MATTEO FUSO  
Dottore in Fisioterapia  
Specializzato in Rieducazione Posturale Globale (R.P.G.) e trattamento 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



LO  
SHIATSU



KOBIDO e SHIATSU

Questo mese voglio parlarvi dell'altra sfera del benessere di cui mi occupo fin dal 2010, lo SHIATSU.

Lo Shiatsu è un trattamento di riequilibrio energetico che agisce in profondità attraverso antiche tecniche manuali eseguite in tutto il corpo.

Questo trattamento va a migliorare il benessere fisico, agendo sulle contratture muscolari di schiena, cervicali, spalle, collo e zona lombare.

Lo Shiatsu lavora anche a livello mentale ed emotivo, alleviando ansia, agitazione e stress.

Attraverso la digitopressione di alcuni punti specifici del corpo, lungo i meridiani energetici, la persona trattata beneficia di una maggiore vitalità, dovuta al riequilibrio della propria energia vitale che viene resa più disponibile. Inoltre anche l'elasticità del corpo aumenta, favorendo una sensazione di leggerezza e rilassamento.



## BENEFICI DELLO SHIATSU

- Aiuta a sciogliere tensioni di collo, testa, schiena e gambe.
- Aumenta l'elasticità del movimento
- Favorisce il rilassamento e il riequilibrio energetico
- Aumenta la vitalità

Bentrovati lettori de Il Vicino, sono **Giuliana Mazzocchini** operatrice Kobido certificata, diplomata presso la "Kobido Academy" di Roma nel 2017 e operatrice Shiatsu certificata, diplomata presso la "Shiatsu & Shin Tai School" di Padova nel 2010.

Ho il piacere di curare questa rubrica, per far conoscere a tutti le due nobili e antiche arti giapponesi dello SHIATSU e del KOBIDO.



PER APPUNTAMENTO con GIULIANA MAZZOCCHINI

MOBILE & WHATSAPP 328 2739718

giuliana.mazzocchini@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



DIETOLOGIA

## Come rinforzare il sistema immunitario.

Dato il particolare periodo, è importante mantenere in salute il nostro organismo seguendo uno stile di vita (anche alimentare) corretto, e rinforzando il nostro sistema immunitario.

### Di cosa abbiamo bisogno per rinforzare il sistema immunitario?

La cosa più importante è arricchire l'alimentazione di cibi antiossidanti, ovvero di molecole che ci aiutano a difenderci dagli agenti nocivi e dallo stress ossidativo.

Tra i più importanti ricordiamo la vitamina C contenuta in frutta e verdura, la vitamina E contenuta negli oli vegetali e nella frutta secca e la vitamina A, in particolar modo il betacarotene suo precursore, che abbonda in frutta e ortaggi di colore giallo e arancione.

Non meno importanti le vitamine del gruppo B che tra le varie funzioni contribuiscono a mantenere in salute il nostro organismo e in particolar modo l'intestino, e sono presenti in cereali integrali, proteine animali e legumi. Non dimentichiamo alcuni importanti minerali antiossidanti come Zinco e Selenio e i probiotici, presenti nello yogurt e nel kefir.



### Prodotti consigliati:

**Spirulina diet** Azione ricostituente e di sostegno;

**Oxy diet** I principi attivi contenuti nell'estratto di Melograno e nelle bacche di Goji favoriscono un'azione antiossidante;

**Lacto diet** Con probiotici prebiotici, niacina e vitamine del gruppo B per l'equilibrio della flora batterica intestinale.



Myriam Bizzarri  
Store manager

Dott.ssa Giulia Micozzi  
Biologa della nutrizione  
Consulente Diétnatural

Facciamo consulenze online  
con spedizione dei prodotti

