

Stai rinnovando la tua veste grafica e ti servono delle nuove foto per il sito ed hai anche bisogno di un video emozionale per promuovere il tuo ultimo prodotto?

Non solo ma vuoi comunicare la tua attività all'esterno in modi diversi?

Nel mondo della comunicazione affidarsi a dei veri professionisti fa la differenza fra un lavoro fatto male e uno fatto bene.

Allora, partiamo dalle basi. Da una domanda molto semplice. Se esistono figure professionali specifiche e specializzate che fanno per lavoro quello che tu vorresti fare da solo ci sarà un motivo. **La divisione dei ruoli è fondamentale e ognuno fa il suo lavoro.**

Oltre che per ovvi motivi di professionalità e competenza, affidarsi ad un professionista diventa indispensabile per non rischiare di venire sommersi dalle proprie incombenze. Sia perché non sarai fisicamente in grado di gestire tutto autonomamente, sia perché in questo modo garantirai una maggiore cura nella finalizzazione di ogni progetto.

Un professionista è in primo luogo una persona competente. Sarà banale ribadirlo ma, per portare a termine qualsiasi tipo di lavoro ed ottenere un ottimo risultato occorrono le giuste competenze. Le competenze di un esperto sono frutto di studio, pratica e conoscenza della tematica in questione che in nessun modo possono essere improvvisate.

Un altro elemento che può davvero fare la differenza nella scelta di affidarsi o meno

ad un professionista è **il valore dell'esperienza.**

Il modo di lavorare di un esperto, i consigli preziosi che può offrirti e la visione d'insieme che tu certamente non puoi avere, non sono altro che la somma di tutti i lavori svolti in precedenza, i clienti avuti, gli errori commessi e la conoscenza accumulata in anni di lavoro.

Ultimo ma non per importanza **l'uso dei "ferri del mestiere"**. Il costo di un professionista comprende ovviamente anche la possibilità di sfruttare la sua attrezzatura e di garantirsi un risultato di qualità elevata. E questo vale per tutti i tipi di professionista. Investire in un professionista significa quindi affidarsi ad un esperto (o un team di esperti) che ha a sua volta investito in attrezzatura professionale e adeguata.

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.

CHIAMA

IL VICINO
PUBBLICITARIA

0763.39 30 24

Alcuni dei nostri ultimi lavori



#manoiabbiamoirazzi

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.



STAMPA

Stai cercando prodotti di stampa?

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

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

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

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

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



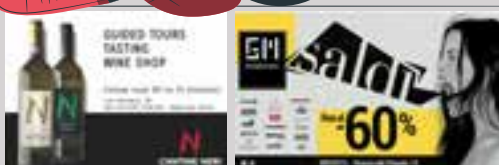
GRAFICA

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

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

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

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



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



SITI WEB

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

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

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

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



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

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 PESCA DI IERI E LA PESCA DI OGGI.

Prendiamo spunto da un avvincente racconto sulla pesca di tanti anni fa (Storia di pesca e d'amicizia) pubblicato su un giornale online di Orvieto, e nel quale quelli di una certa età si ritrovano perfettamente, per parlare delle tecnologie che portano ad una continua evoluzione il mondo della pesca sportiva sia per le attrezzature che per le esche.

Vogliamo portare alla ribalta questo aspetto ma anche per far rivivere quanto descritto nel racconto e con una certa nostalgia, il mondo di allora, quello in cui la si praticava quasi d'istinto e con pochi mezzi.

Vediamo oggi che la pesca sportiva si evolve continuamente su vari fronti, dai materiali, alle tecniche, alla ricerca di esche sempre più attrattive e performanti.

Pensiamo alla maneggevolezza che hanno le moderne canne al carbonio, la cui introduzione ha permesso la costruzione di vari modelli, quali ad esempio la Roubaissienne, che raggiungono lunghezze e gradi di leggerezza da fantascienza.

E non solo: dobbiamo mettere nel computo anche i fili di nylon ed i trecciati che sono prodotti con materiali sempre più sofisticati derivanti dalle nanotecnologie, gli ami che oggi sono affilati "chimicamente" ed "elettronicamente" e le esche e le pasture con le varie boyles, pellets, additivi ed aromi vari, l'uso di ecoscandagli nelle imbarcazioni che quasi mostrano i pesci mentre "respirano", l'introduzione di mulinelli elettrici per la pesca di profondità, tanto potenti che potrebbero far marciare una piccola utilitaria, ecc. ecc.

Tutto questo, ad onor del vero, lascia sempre meno chances ai nostri amici pinnuti che, complice anche il progressivo inquinamento e lo sfruttamento massiccio, si fanno sempre più rarefatti.

D'altronde è anche giusto che sia così, per ovvi motivi di sopravvivenza delle industrie del

settore sempre più fiaccate e nel contempo stimolate da una agguerritissima concorrenza a libello globale.

Tutto fa parte di una continua evoluzione, di un progresso che è normale che sia così, è insito nell'uomo che, per sua natura, tende continuamente alla ricerca del "nuovo" e del "meglio".

Però, ogni tanto, torna la no-

vati e custoditi, sulla tecnica che fa della velocità la sua peculiarità principale.

A questo proposito ci piace citare l'amico Giampaolo Ricci, Presidente della FIPSAS di Grosseto che, tra le molteplici iniziative che intraprende, da

gara a coppie confortata da molte vecchie glorie, da Campioni del passato, che prevede l'uso rigoroso di canne fino ad 8 metri di lunghezza, senza elastico e con l'utilizzo di limitate quantità di pastura. Tutti accorgimenti che tendono



stalgia dei tempi che furono. Quelli di una certa età hanno praticato la pesca che utilizzava tecniche che oggi potremmo definire da archeologia e che se fossero stati disponibili allora avrebbero fatto impazire per la loro efficacia, chi le avesse praticate.

Ogni tanto, però, si hanno dei sussulti che inducono al ritorno alle tecniche ed ai materiali meno sofisticati.

Pensiamo alle mitiche gare alle alborelle che vengono ansiosamente inseguite nei sempre meno numerosi impianti popolati dai piccoli pinnuti e quindi ne permettono ancora la cattura con le stesse tecniche di una volta.

Tutto basato sulla pastura lanciata sistematicamente, sull'uso sovente dei favolosi "cannini" di canna dolce che vengono gelosamente conser-

tanti anni organizza fantastiche gare alle alborelle per la gioia degli appassionati.

Anche la Lenza Orvietana Colmic Stonfo, da ben 14 anni, organizza lo "Stonfo Day",

a far prevalere la tecnica e la bravura sulle altre componenti durante la competizione.

Oltre a ciò, è sempre gratificante utilizzare le vecchie, care esche di una volta che funzionano ancora egregiamente oggi e spesso permettono di risolvere la situazione in un confronto agonistico.

Pensiamo in primis al lombrico in tutte le sue versioni ed in tutte le sue tipologie di impiego, ma anche alle favolose formiche alate, ai grilli, alle sanguisughe, alle varie forme acquatiche di insetti alati, come gli Efemerotteri, i "portasassi" e a tanti altri ancora. Bei tempi andati, ma senza rinnegare il presente.

Renato Rosciarelli



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

Zaghino
 PESCA E SPORT

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

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA

Canale di Orvieto
 Località Botto, 23
 Tel. 0763 29010



MUSK

il visionario

Elon Musk nasce il 28 giugno 1971 a Pretoria, Sudafrica, da Maye Haldeman, canadese, e Errol Musk, sudafricano. **Oggi è considerato una delle menti più brillanti del Ventunesimo secolo** e i suoi progetti imprenditoriali, Tesla e SpaceX in testa, dimostrano le capacità imprenditoriali e la visione del futuro di quello che la rivista di economia Forbes considera tra i giovani miliardari più influenti al mondo.

Le sue imprese, come molte delle sue idee spesso considerate quasi al limite della realizzazione, lo hanno portato anche sul grande schermo: non sono in pochi a trovare delle analogie con l'Iron Man del cinema, ispirato alla vita dell'inventore sudafricano naturalizzato statunitense.



Fin da giovanissimo Musk mostra un particolare interesse per la programmazione, tanto che a soli 10 anni sviluppa il suo primo programma in Basic, uno dei primi software conosciuti da chi è cresciuto negli anni Ottanta, e a 12 anni vende il suo primo gioco elettronico: Blastar. Una sorta di Space Invader, dove una navicella deve distruggere le navi nemiche con bombe all'idrogeno.

Dopo il divorzio dei genitori, Musk passa la giovinezza col padre in Sudafrica; nel 1989 arriva in Canada e inizia a studiare alla Queen university, poi conclude gli studi negli Stati Uniti e si laurea in Fisica ed Economia all'università della Pennsylvania. Vince una borsa di studio a Stanford, ma dopo pochi

giorni sceglie San Francisco, dove sorgerà la futura Silicon Valley. È l'alba del world wide web, di internet. In quegli anni nascono i primi motori di ricerca come Yahoo! e Netscape, mentre i primi bit iniziano a circolare in rete. Qui la prima intuizione: realizzare una sorta di elenco delle imprese localizzate all'interno di una mappa digitale da vendere poi agli editori.

Col fratello Kimbal fonda così il Global link information network, una startup che cambierà nome in Zip2 dopo che il New York Times e il Chicago Tribune acquisiscono il servizio. Nel 1999 Compaq fiuta l'affare e acquista Zip2 per 307 milioni di dollari e 34 milioni in stock option. È il primo vero successo im-

prenditoriale di Elon Musk.

Ma è con i servizi finanziari online che Elon Musk realizza il salto di qualità, se non altro per l'impatto che avrà questa attività sulla vita quotidiana delle persone. Nel 1999 co-fonda la X.com, una sorta di banca online che presto diventa Paypal, uno dei sistemi per i pagamenti online più famoso ed utilizzato al mondo. La piattaforma funziona benissimo, tanto che convince Ebay ad acquistarla nel 2002. Nel 2016 Paypal chiude il quarto trimestre con un utile di 367 milioni di dollari, in rialzo del 28 per cento rispetto all'anno precedente.

Musk non ha mai nascosto di voler portare l'uomo su Marte prima della fine del secolo. Invitato al recente Congresso internazionale di astronautica a Guadalajara, in Messico, ha dichiarato: "Quello che voglio veramente è fare in modo che Marte diventi possibile, una meta da raggiungere nel corso delle nostre vite".

Probabilmente, è da questa aspirazione che nasce SpaceX, nel 2002. Musk diventa il primo proprietario di una società per trasporti spaziali al mondo. E in un certo senso inventa anche il primo razzo spaziale riciclabile: il Falcon 9 – il razzo che oggi rifornisce la Stazione spaziale internazionale e che porta in orbita i satelliti – è in grado di utilizzare lo stesso motore per più lanci, oltre che a poter tornare alla base terrestre senza pilota. Insomma, la base per i viaggi interplanetari: la capsula Dragon infatti potrebbe presto diventare la cabina di pilotaggio e di trasporto per gli esseri umani.



La vera rivoluzione di SpaceX è stata quella di rivoluzionare il trasporto su razzo in orbita.

Prima i razzi venivano distrutti durante le varie fasi del lancio, mentre per rientrare nell'atmosfera non restava che il modulo di atterraggio. Oggi con il Falcon 9 il trasporto orbitale è diventato estremamente più economico. "Se è possibile capire come riutilizzare in modo efficace i razzi come accade per gli aerei, il costo per andare nello spazio si ridurrà di centinaia di volte.

Un veicolo completamente riutilizzabile non è mai stato fatto prima", ha dichiarato Musk. "Questa è veramente la svolta fondamentale necessaria per rivoluzionare l'accesso allo spazio". Secondo l'imprenditore è verosimile vedere la prima missione umana su Marte entro il 2022.

Manca pochissimo.

Web e spazio sono solo due delle intuizioni di Musk. L'altro grande tema che lo appassiona è l'energia. In particolare, l'energia legata alla mobilità sostenibile. Per questo nel 2003 fonda la Tesla Motors, casa automobilistica che rivoluzionerà il concetto di auto elettrica: nel 2008 arriva la prima Tesla Roadster.

Una supercar sportiva capace di raggiungere i 200 chilometri orari. Nonostante fosse estremamente costosa, sia da costruire che da acquistare, riscuote subito grande successo. Oggi la produzione è interrotta, ma alle spalle ha duemila esemplari. Certo si è trattato di un "giocattolo" per pochi, che però ha permesso a Musk di investire per proporre al mercato la prima berlina elettrica di lusso: la Model



S. La vettura ha battuto numerosi record: autonomia oltre i 400 chilometri per il primo modello. Quello successivo ha registrato toccato quota 900 chilometri.



tri. Inoltre è la prima vettura ad avere l'autopilota e ad essere connessa alla rete in modo integrato. La gamma non finisce qua, perché l'idea di Musk è quella di rendere accessibile l'auto elettrica al grande pubblico. Dopo la fantascientifica Model X – un SUV ad ali di gabbiano – da pochi giorni è pronta la prima linea di produzione della Model 3, l'utilitaria di casa Tesla. Prezzo poco più di 30mila euro, anche se una volta accessoriata potrebbe venire a costare sui 50mila euro.

"Non ci fermeremo finché ogni auto sulla strada non sarà elettrica", ha promesso. Evidentemente collegato ai veicoli elettrici, il settore dell'energia ha sempre attirato il magnate americano. Per questo motivo, dopo varie questioni economiche e legali, riesce ad avviare in Nevada la prima Gigafactory: un sito produttivo di grandi dimensioni per la produzione delle batterie al litio per le auto e per i sistemi di accumulo Tesla, come il Powerwall. Da qui Musk pensa all'Europa, e nel 2016 annuncia la costruzione di un sito produttivo unico per auto e sistemi di accumulo.

Ma il rapporto con le rinnovabili non si ferma qui. Il fiuto per gli affari si sposta anche sui sistemi per la produzione di energia rinnovabile, così da chiudere il cerchio. Lo scorso anno, nello stato di New York, apre Solarcity, la prima fabbrica per la produzione di pannelli fotovoltaici marchiat Tesla. E ancora. Nel 2016, con un evento mediatico che ha riscosso un successo planetario, Elon Musk lancia la tegola fotovoltaica integrata per i tetti delle abitazioni. Certo non si tratta di una novità assoluta, ma la capacità comunicativa del miliardario sudafricano ha fatto sì che se ne parlasse in tutto il mondo.

Progetti per il futuro? Certamente. Elon Musk sta già lavorando all'Hyperloop, un treno supersonico che dovrebbe rivoluzionare il sistema dei trasporti.

Nel frattempo continuano i test del treno supersonico che dovrebbe collegare San Francisco a Los Angeles in poco più di 30 minuti. Ad agosto 2017 il treno ha levitato per circa mezzo chilometro, superando di poco i 300 km/h. Certo, ancora lontano dai 1.200 km/h che dovrebbe toccare a regime, ma per ora si pensa più a sviluppare e testare i sistemi di

bloccaggio e sui dispositivi di sicurezza. Lo stesso Elon Musk ha pubblicato un video della strepitosa accelerazione di Hyperloop.

E poi c'è il razzo più potente mai costruito, il Falcon Heavy. Ciò che lo distingue è la stazza: 70 metri di altezza, oltre 54 tonnellate di capacità di carico in orbita bassa e oltre 22mila in orbita geostazionaria.

Studiato per il trasporto di merci, in futuro secondo quanto ipotizzato dallo stesso Elon Musk potrebbe essere impiegato anche per il



trasporto di persone. Il razzo è inoltre realizzato per essere riutilizzato, tanto che i tre booster impiegati per lanciare il Falcon Heavy oltre l'atmosfera terrestre, sono tornati sulla terra intatti. Ciò che più ha attirato l'attenzione, oltre agli evidenti risvolti nei futuri viaggi spaziali, è stato particolare equipaggio di questa navetta: un Tesla Roadster rossa, guidata da Starman, un manichino vestito da astronauta che è entrata in orbita sulle note di Space Oddity di David Bowie. Ora è lì fuori, oltre le fasce di Van Allen, in viaggio verso Marte (dove però non atterrerà mai).

Il sogno di Elon Musk, del resto, è lo stesso che hanno molte persone comuni: un mondo alimentato da energie rinnovabili, dove i cittadini si trasformano in prosumer (produttori e consumatori allo stesso tempo) e si spostano senza produrre emissioni di CO2 e che un giorno, forse, potranno poggiare i piedi sul Pianeta rosso.

Osteopatia

Studio
FISIO
LIFE

L'osteopatia è un sistema affermato e riconosciuto di prevenzione sanitaria che si basa sul contatto manuale per la diagnosi e per il trattamento. Agisce sul corpo analizzandolo nella sua interezza, non si sofferma sul sintomo o sul dolore ma cerca la causa scatenante in tutto il corpo. I dolori accusati dai pazienti risultano da una relazione reciproca tra i componenti muscolo-scheletrici e quelli viscerali di una malattia o di uno sforzo.

Come metodologia olistica (dal greco olos = tutto) l'osteopatia considera l'individuo nella sua globalità: ogni parte costituente la persona (psiche inclusa) è dipendente dalle altre e il corretto funzionamento di ognuna assicura quello dell'intera struttura, dunque, l'equilibrio psicofisico e il benessere. Un corretto equilibrio tra struttura e funzione regala al nostro corpo una sensazione di benessere. Qualora tale equilibrio venga alterato (a causa di un trauma per esempio) si parla di disfunzione osteopatica, ossia di una restrizione di mobilità e perdita di movimento in una parte del nostro corpo (ossa, muscoli, organi, etc...). Il trattamento osteopatico può avvalersi di numerosi metodi e tecniche di trattamento. Gli osteopati le utilizzano indifferentemente in funzione delle necessità terapeutiche. Una classificazione possibile è quella che fa riferimento a queste tre grandi famiglie che spiegano l'osteopatia cosa fa e in cosa consiste il trattamento osteopatico.

Tecniche Strutturali

Le tecniche strutturali sono definite tali poiché ristabiliscono la mobilità della struttura ossea.

La specificità e la rapidità delle manipolazioni consente il recupero della mobilità articolare.

Hanno una forte influenza neurologica, oltre che puramente meccanica, in quanto favoriscono l'emissione di corretti impulsi dalle e alle terminazioni della parte trattata.

Tecniche cranio-sacrali

Le tecniche craniali agiscono sul movimento di congruenza fra le ossa del cranio e il sacro, ristabilendone il normale "meccanismo respiratorio primario", ossia quelle combinazioni di parti ossee, legamentose, muscolari, e fasciali che consentono il riequilibrio e l'armonia delle funzioni cranio-sacrali.



Con queste tecniche si agisce in particolare sulla vitalità dell'organismo, qualità fondamentale che permette agli esseri viventi di reagire con efficacia agli eventi di disturbo provenienti dall'ambiente esterno e da quello interno.

Le tecniche viscerali

I visceri si muovono in modo specifico sotto l'influenza della pressione diaframmatica. Questa dinamica viscerale può essere modificata (restrizione di mobilità) o scomparire. Applicando una tecnica specifica, l'osteopatia permette all'organo di trovare la sua fisiologia naturale ed i disordini legati alla restrizione di mobilità saranno così corretti.

Inoltre, esiste da un punto di vista anatomico e funzionale una relazione tra i visceri e la struttura muscolo-scheletrica; una cattiva funzione della struttura (colonna vertebrale), può influenzare uno o più visceri e viceversa. Si possono trovare, in persone che soffrono di mal di schiena, problemi di mobilità del fegato, del colon, del rene o dell'utero. Il trattamento osteopatico mira, attraverso l'addome e il diaframma, a ristabilire una buona mobilità viscerale.



I professionisti di FisioLife:



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



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



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

Dott. Giuliano Barbabella

IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO — PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori de il Vicino.

Sono il Dott. Giuliano Barbabella
psicologo/psicoterapeuta/psico-
analista, laureato in
psicologia clinica e di comunità
e specializzato in psicoanalisi
applicata alle malattie somatiche.



L'incancellabile e insidiosa necessità di aggrapparsi a qualcosa.

Vivere è difficile, complicato. Fa paura. Mette duramente alla prova il nostro già debole coraggio di essere dei vaganti senza meta, in balia della buona e della mala sorte. Mille nemici agguerriti ci assaltano quotidianamente dentro e fuori, un soffio di vento improvviso può buttare giù il sudato castello di carte, una scossa maligna e beffarda spazzare via le illusorie certezze, lasciandoci ancora più incerti e disorientati. Ma se la natura è matrigna, la società non è meno, per molti aspetti, crudele con i suoi giochi di potere, le sottili ipocrisie, i falsi traguardi spacciati per mete assolute, gli inganni e le falsità che siamo costretti ad accettare se vogliamo trovare e mantenere il nostro posto, sebbene destinato continuamente ad essere messo in discussione. E che dire dei nostri demoni privati, delle continue ansie che l'esterno alimenta, dei torti e traumi mai dimenticati, delle ferite che, per quanto si tenti di rimarginare, continuano a bruciare, del passato che si sarebbe voluto diverso e invece torna a tormentarci spesso con il suo carico di rimpianti, di un futuro dai contorni incerti che vorremmo riempire e rendere importante, ma non sapendo da che parte cominciare e rinunciando il più delle volte a quella direzione che sappiamo e sentiamo nostra per quella che ci viene imposta "per il nostro bene". Facile dunque, perfino comprensibile, in una simile confusione, cercare dei punti fermi, degli appigli in grado di sostenerci e farci sentire protetti, delegare ogni responsabilità e lasciare scegliere gli altri per noi, noi che non abbiamo il coraggio di guardare in fondo all'abisso e serriamo gli occhi con forza, noi che ci tappiamo le orecchie per non sentire e ci illudiamo di essere padroni delle nostre azioni guidate da burattinai invisibili dai nomi ogni volta diversi come Chiesa, Stato, famiglia, opinione pubblica, morale, economia, moda. Del resto è così stupido sobbarcarsi il peso di decidere da sé, di mettere in discussione i modelli correnti ritenuti giusti solo perché accettati dai più, di lasciare il branco che ci protegge in cerca di pascoli più ricchi ma più insidiosi e non noti, quando ad abbassare la testa e la voce ricevi per premio un posto al calduccio e un pasto sicuro? Eppure quanto più soddisfacente e spaventosamente inebriante è guardare giù nel buio del baratro e, dopo il terrore e le vertigini iniziali, non barcollare e non afferrare, nel tentativo di evitare la caduta, rami instabili e rocce frananti, ma restare fermi e sicuri e riuscire a vedere, in mezzo a tutta quella oscurità, quella fiavole luce che nessuno sembra notare. Per crescere emotivamente e sentirci persone libere e indipendenti, non fraintendetemi, non dobbiamo staccarci da quello che ci piace o ci provoca piacere ma, bensì, da tutto ciò che ci fa credere che senza di esso non potremmo andare avanti. Anche perché una credenza tale rappresenta il più grande tentativo di devalorizzazione che una persona mette in atto su e con se stesso. Per di più ricordiamoci anche una cosa: a volte aggrapparsi alle cose è più doloroso che lasciarle andare. Al prossimo numero.

Per appuntamento: 339 2189490

Studio in Orvieto: Piazza Marconi, 1

Studio in Perugia: Via del Bovaro, 19

Studio FISIOMED in Ciconia: Via degli Aceri, 58/60

E tu che aria respiri?

L'OMS Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale. Anche il concetto di ambiente ha avuto la sua evoluzione e oggi, indica la rete di relazioni tra le comunità viventi, incluso l'uomo, e l'ambiente fisico, rendendo inscindibile il binomio ambiente/salute. L'Istituto Superiore di Sanità (ISS) è in prima linea per identificare e promuovere adeguate strategie per prevenire il rischio d'insorgenza di malattie dovute a fattori ambientali. La conoscenza della composizione chimica delle diverse frazioni del particolato atmosferico è un punto chiave per gli studi sugli effetti sulla salute umana. Si è visto come l'esposizione prolungata nel tempo a particolato PM10-PM2.5, già a partire da basse dosi, è associata all'incremento di mortalità per malattie respiratorie e di patologie quali bronchiti croniche, asma e riduzione della funzionalità respiratoria.

La terapia del sale AEROSAL grazie all'azione osmotica del sale aiuta l'albero respiratorio a liberarsi dalle particelle di sostanze nocive trattenute nell'azione respiratoria.



Wheezing? Scopriamo cos'è.

WHEEZING è una parola inglese che sta ad indicare il RESPIRO SIBILANTE. Una tra le cause più comuni del WHEEZING è la BRONCHITE ASMATICA. La causa prevalente di bronchite asmatica è un'infezione virale respiratoria che provoca un rigonfiamento delle mucose con il conseguente restringimento delle vie aeree e aumento delle secrezioni bronchiali. La bronchite asmatica è piuttosto frequente nell'infanzia e riguarda infatti circa 1 bambino su 3 prima dei 5-6 anni di età. Il 30% circa di questi bambini svilupperà poi asma in età successiva. Studi scientifici confermano come la terapia del sale AEROSAL grazie alle capacità osmotiche del sale medicale standardizzato agisca sul muco e sulle mucose irritate favorendo una migliore respirazione. Il sale, inoltre, avendo un'efficace azione battericida e virucida aiuta a prevenire ed ad alleviare problematiche di natura virale e batterica ma non è da intendersi come sostituto alle tradizionali terapie farmacologiche.

aerosal

Aerosalmed presso Clinica del Sale Orvieto

Maria Letizia Giorgio

Piazza del Fanello, 19 - Ciconia - Orvieto (TR)

Tel. 393 6710115



CLINICHE ARCONI

Eccellenza dentale ad Orvieto



La **Clinica Arconi** 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.

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 Forense



Dr. William Adramante

Odontoiatria Generale
Protesi - Gnatologia
per disturbi dell'ATM
- Estetica Additiva



Dr. Laura Rosignoli

Spec. in
Ortognatodonzia
Ortodonzia Estetica
-invisalign



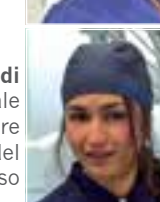
Dr. Noemi Bilotta

Igienista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Dr. Chiara Gradi

Igienista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta

Assistente dentale



Gravidanza e igiene dentale.

Durante il periodo della gravidanza, la donna va incontro a cambiamenti fisiologici complessi dell'organismo che possono incidere negativamente sulla salute orale. Le modificazioni delle abitudini alimentari e dell'igiene orale, l'iperemesi gravidica mattutina e il reflusso esofageo possono provocare la demineralizzazione dei tessuti dentali con erosioni dello smalto e aumento del rischio di carie se non vengono pianificati opportuni interventi preventivi. Inoltre, a causa delle modificazioni ormonali, vascolari e immunologiche associate alla gravidanza, i tessuti gengivali spesso manifestano una risposta infiammatoria esagerata nei confronti dei microbi patogeni dei biofilm orali e gengivali; durante la gravidanza è, quindi, frequente l'insorgenza o l'aggravamento di patologie dei tessuti parodontali, come gengivite, parodontite ed epulidi.

Il controllo delle malattie orali può migliorare significativamente la qualità della vita della gestante e ha il potenziale di ridurre la trasmissione dei batteri orali da madre a figlio. Diversi studi scientifici hanno analizzato l'incidenza delle due principali patologie del cavo orale, malattia parodontale e carie dentale, durante il periodo perinatale. Le prove scientifiche, oltre a dimostrare l'associazione tra infezione parodontale ed esiti negativi della gravidanza come parto pretermine e il basso peso alla nascita, evidenziano che quanto è più elevata la presenza di carie dentale attiva e di batteri cariogeni nel biofilm orale materno, tanto maggiore è il rischio di trasmissione e la conseguente colonizzazione delle superfici orali del bambino.

La gravidanza rappresenta una opportunità unica per fornire informazioni sulla salute orale e sul beneficio che ne possono trarre sia la madre che il figlio dal controllo del biofilm batterico. L'obiettivo dell'igienista dentale è quello di analizzare lo stile di vita e i comportamenti della donna e motivarla ad attivare cambiamenti positivi per promuovere la sua salute orale, quella del suo bambino e dei membri della famiglia.



TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI NUTRIZIONISTA IN FARMACIA

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

TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI
31 MARZO 2021

NUTRIZIONISTA IN FARMACIA
15 MARZO 2021

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

Strada dell'Arconi, 13 - Orvieto (TR)
Tel. 0763/302429 - 392/2926508
studioarconi@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

IL PESCE

Il pesce è un alimento che ha un ottimo profilo nutrizionale: presenta proteine ad alto valore biologico, grassi (gli omega 3, di cui è particolarmente ricco il pesce azzurro, sono degli acidi grassi essenziali importanti per la protezione da malattie cardiovascolari). E' ricco anche di vitamine del gruppo B, iodio, calcio, fosforo, magnesio, ferro, selenio e sodio.

Proprio per queste caratteristiche nutrizionali, è consigliabile consumarlo 2 – 3 volte la settimana.



Così come facciamo attenzione alla frutta e verdura di stagione, anche per il pesce vi è una stagionalità di cui dobbiamo tenere conto sia per rispettare il ciclo vitale di ogni specie, scegliendo quindi dei prodotti non di allevamento, sia per una questione economica. Rispettare il ciclo riproduttivo del pesce è importante perché se si

p e s c a
nei

periodi dove i pesci sono in riproduzione, il rischio è quello di danneggiare considerevolmente le specie pescate, riducendone drasticamente il numero. Il calendario ittico è poco noto e molti non lo conoscono poiché hanno a disposizione durante tutto l'arco dell'anno branzini, orate, vongole, ecc. spesso provenienti da mari lontanissimi dal

nostro oppure da allevamenti intensivi.

Gli allevamenti ci riforniscono sempre del pesce più prelibato

povero però dei principi nutritivi di cui godono, invece, i

pesci provenienti dal mare aperto. Se si scelgono pesci locali, vengono abbattuti i costi di importazione, trasporto e conservazione.

Per fare una scelta più consapevole, è meglio acquistare dei pesci di piccola taglia che contengono anche meno inquinanti (ad es. il mercurio).

Se non si ha la possibilità di andare in pescheria, scegliete il pesce congelato facendo attenzione che sia pescato e non di allevamento, prediligendo quelli a lisca.

Se invece, volete congelare il pesce fresco, una volta che è stato pulito dal pescivendolo, create delle porzioni e conservatele in sacchetti alimentari ben chiusi e privi di aria. Il tempo di conservazione varia dai 3 mesi

(per i pesci più grassi: salmone, sgombero...) ai 6 mesi (per i pesci meno grassi: merluzzo, sogliola...)



SERVIZI OFFERTI

- Piani alimentari per infanzia, senilità gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per condizioni fisiopatologiche accertate (ipertensione, dislipidemie, ecc.)
- Piani alimentari con esclusione degli alimenti non tollerati
- Piani alimentari dimagranti
- Piani alimentari per vegetariani
- Attività di consulenza alimentare per palestre, centri fitness ed estetici
- Corsi di educazione alimentare
- Progetti di educazione alimentare

NUTRIZIONE

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

GRUPPO
CIDAT
l'alta specializzazione in sanità

RINFORZARE LE OSSA ATTRAVERSO L'ATTIVITÀ FISICA.

L'ESAME DI MOC AL GRUPPO CIDAT

La Mineralometria Ossea Computerizzata è una tecnica diagnostica che permette di valutare la densità minerale delle ossa, risultando particolarmente utile nelle diagnosi e nel monitoraggio dell'osteoporosi. Il gruppo Cidat consiglia di effettuare l'esame di MOC presso il centro diagnostico Domus Gratiae in via Ippocrate 164 a Terni oppure presso il centro medico polispecialistico Orvieto Diagnostica in Piazza Monte Rosa 44 ad Orvieto Scalo.

L'apparecchiatura con cui si effettua la MOC utilizza una tecnica che attraverso dei raggi X, in quantità non pericolosa per la salute, riesce a fornire una valutazione molto precisa della composizione corporea. La macchina sfrutta il principio attraverso il quale i Raggi X, attraversando i diversi tessuti, subiscono una attenuazione che è maggiore quanto è più densa la parte del corpo attraversata. Questo principio permette di valutare diversi tessuti, come la matrice ossea, la massa muscolare ed il grasso. Non è necessaria alcuna preparazione specifica per l'esecuzione dell'esame.

L'OSTEOPOROSI

Nel corpo umano tutto è sostenuto dalle ossa. Lo scheletro dà forma al corpo, ne sostiene il peso, protegge gli organi vitali e consente la locomozione. Inoltre l'osso costituisce un enorme serbatoio di calcio: il calcio è indispensabile per il buon funzionamento di tutti gli organi, come il cervello, il cuore, i reni. Quando l'assunzione del calcio con gli alimenti è scarsa, dobbiamo attingere a questa preziosa riserva: a lungo andare ciò può indebolire il nostro scheletro. Quando lo scheletro è divenuto troppo fragile va incontro a fratture al minimo trauma o addirittura senza alcun motivo. Questa condizione è appunto nota come osteoporosi.

QUANDO FARE LA PRIMA MOC

L'osteoporosi è una malattia silenziosa e per lo più asintomatica, che spesso si manifesta per la prima volta e improvvisamente con una frattura, in presenza di fattori di rischio, prima di tutto menopausa ed età avanzata. E' bene rivolgersi a un medico per valutare insieme se sia opportuno sottoporsi a esami specifici per verificarne l'eventuale presenza. E' opportuno che si sottopongano ad una MOC tutte le donne entro i primi 10 anni da una menopausa spontanea.

IN QUALI CASI ANTICIPARE L'ESECUZIONE DI UNA MOC

- aver subito una frattura in seguito ad un trauma
- deficit di ormoni sessuali, cioè un ipogonadismo
- storia di fratture di femore o vertebrali nei familiari di primo grado
- immobilizzazione per alcuni mesi
- insorgenza di malattie che danneggiano lo scheletro: insufficienza renale cronica, malattie gastrointestinali croniche, malattie del sangue, mieloma, eccessivo funzionamento di alcune ghiandole endocrine come tiroide, surrene e paratiroide
- utilizzo cronico di alcuni farmaci in particolare cortisone, eparina e anti-epilettici

FATTORI DI RISCHIO

- nelle donne gli estrogeni hanno una funzione protettiva che dopo la menopausa viene a mancare, causando un'accelerazione nella perdita di massa ossea (3 per cento l'anno e oltre)
- negli anziani la perdita di massa ossea aumenta con l'età, quindi maggiore è l'età più alto è il rischio di osteoporosi

- avere familiari che ne soffrono può predisporre alla malattia
- seguire una dieta povera di calcio o una dieta eccessivamente ricca di sodio (sale) o di proteine, i cui prodotti metabolici (acidi) richiedono, per essere eliminati dai reni, il calcio che viene ricavato dalle ossa
- condurre una vita sedentaria

PREVENZIONE

La prevenzione dell'osteoporosi va attuata già nell'infanzia per consentire un ottimale sviluppo scheletrico. La massa ossea è determinata per l'80 per cento geneticamente e per il 20 per cento da fattori ambientali, per esempio una corretta alimentazione e un'adeguata attività fisica.

Nell'anziano e nelle donne dopo la menopausa l'osso perde calcio e diventa progressivamente più sottile e fragile. In questa fase è essenziale un adeguato apporto alimentare di calcio ed un'attività fisica costante: questi provvedimenti, pur non arrestando completamente la perdita di massa ossea la rallentano. L'attività fisica fa aumentare la massa ossea e questo risultato è possibile a qualsiasi età.

CINQUE MOSSE PER MANTENERE LE OSSA IN SALUTE

- mantieni uno stile di vita attivo
- segui una dieta varia ed equilibrata per prevenire sovrappeso e obesità
- assumi adeguate quantità di calcio e vitamina D
- diminuisci il consumo di sale che aumenta l'eliminazione del calcio con l'urina
- evita il fumo e l'abuso di alcol, sovrappeso o obesità

PREVENZIONE CON STILI DI VITA CORRETTI

L'osteoporosi colpisce soprattutto le donne dopo la menopausa e gli anziani. Ma è possibile fare prevenzione seguendo stili di vita corretti. Secondo alcuni esperti si dovrebbe addirittura supplementare la vitamina D senza preoccuparsi di dosarla, visto che la carenza di questa vitamina insieme ad altri elementi, è una delle cause principali di fragilità ossea e fratture. Sull'osteoporosi influisce però anche un'altra variabile, contro la quale non si può fare molto, la familiarità. Ma gli altri fattori sono invece modificabili.

SPORT E MOVIMENTO

Alimentazione ma anche movimento per prevenire questa patologia. L'esercizio fisico "nutre" l'osso e lo sport è importante a tutte le età. E' consigliato eseguire attività fisica almeno 3 volte a settimana, preferibilmente di tipo aerobico, escludendo tutti gli sport che prevedono contatto fisico o sollecitazioni verticali sul rachide come la corsa. Lo sport ideale è il nuoto, ma possono essere anche molto consigliati attività come il ballo. Quando si danza, piccole spinte verso il terreno producono un effetto stimolante per le ossa.



**ORVIETO
DIAGNOSTICA**
centro medico polispecialistico

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

L'importanza dell'integrazione nella ipercolesterolemia.

Per i pazienti con ipercolesterolemia moderata, in prevenzione primaria, ma che necessitano di una gestione clinica del problema, gli integratori svolgono un ruolo importante, in sinergia con la terapia alimentare corretta e con l'attività fisica. In questo contesto esistono infatti dei metodi naturali che aiutano a ridurre il colesterolo alto, soprattutto la lipoproteina LDL. Alcuni esempi sono:

- **La lecitina di soia**, una proteina ricavata da questo legume, che favorisce il trasporto degli acidi grassi verso il fegato.
- **L'enzima Q10**, un potente antiossidante che favorisce la mobilitazione delle particelle di colesterolo.
- **La berberina**, un alcaloide in grado di regolare i livelli di colesterolo nel sangue, e con proprietà potenzialmente antitumorali, antimicrobiche e immunomodulatorie.
- **L'olio di borragine**, un olio vegetale antiossidante che contiene omega 6, ma anche omega 3 ed acido gamma-linoleico, la cui azione è quella di impedire al colesterolo di depositarsi nelle arterie.

Le nostre proposte sono:



LIPODIET - Integratore alimentare a base di Riso rosso, Berberi, Licopene, Astaxantina, Coenzima Q10 e Niacina. Gli estratti favoriscono la regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare, la funzione epatica e del sistema digerente. *Principi Attivi:* Riso Rosso – Berberi – Monacolina – Coenzima Q10



PERLE DIET - olio di Borragine a base di acido gamma-linolenico (GLA), acido linoleico (AL) ed acido oleico. Con Omega-6 ed Omega-9. L'olio di Borragine coadiuva l'integrità e funzionalità delle membrane cellulari, agisce sul trofismo e funzionalità della pelle, contrasta i disturbi del ciclo mestruale e favorisce la funzionalità articolare. *Principi Attivi:* Olio di borragine



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

COME FACCIAMO A SCEGLIERE L'AROMA CHE FA PER ME?



Gli aromi concentrati, come suggerisce il nome, sono degli aromi non diluiti o diluiti in una minima parte di glicole propilenico.

Un aroma può essere formato principalmente da sostanze chimiche (aromi sintetici, maggiore durata delle coil ma hanno meno resa aromatica soprattutto nei tabacchi) o estratti organici (aromi organici, aromi più fedeli e con più gusto ma hanno un impatto usurante maggiore sulle coil) e può essere suddiviso in quattro classi aromatiche:

- Tabaccoso
- Fruttato
- Cremoso
- Mentolato

Prima di essere vaporizzato e inalato un aroma deve essere diluito insieme alla glicerina vegetale, al glicole propilenico ed eventualmente alla nicotina. La diluizione è in rapporto di 100 unità, come i 100ml di liquido totale che compone la maggior parte dei liquidi per sigaretta elettronica "fai da te", e si esprime in percentuale (che in genere va dal 5% al 20%).



Come faccio a scegliere l'aroma che fa per me?

La scelta dell'aroma è soggettiva, noi del banco dello svapo in genere tendiamo a sconsigliare a chi si avvicina al mondo della sigaretta elettronica per la prima volta aromi dolci, cremosi e mentolati poichè in una situazione in cui la sigaretta diventa necessaria, ad esempio dopo il caffè, si avverte più contrasto e si prova più soddisfazione con un aroma tabaccoso.



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



@bancodellosvapoornieto



bancodellosvapoornieto

MALATTIA DI SEVER-BLANKE E FISIOTERAPIA



La malattia di Sever- Blanke, o apofisite calcaneare, è una delle cause più comuni di dolore al tallone nei bambini e si presenta maggiormente durante la crescita. La sua insorgenza è dovuta a microtraumi ripetuti che vanno a sollecitare eccessivamente il tendine d'Achille a livello della sua inserzione sul calcagno.

Tra i principali fattori di rischio vi sono:

- Anomalie biomeccaniche del piede;
 - Sovrappeso;
 - Problematiche posturali;
 - Corsa su terreni duri e/o con calzature non idonee;
 - Pratica di sport ad alto impatto (calcio, basket, atletica).
- Questa malattia si manifesta tramite dolore a livello del tallone, associato ad una limitazione funzionale, che influisce negativamente sulla qualità della vita del bambino. Il trattamento è prettamente conservativo ed include un programma fisioterapico, abbinato ad un riposo relativo ed una modificazione delle attività da svolgere.

L'obiettivo della fisioterapia è quello di ridurre il dolore e migliorare la funzionalità, ottenendo una migliore gestione del carico ed una corretta deambulazione, permettendo così al bambino di tornare a muoversi e giocare liberamente.



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

Numerosi fattori nella vita di tutti i giorni 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 e curare 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

IL LINGUAGGIO DEL CORPO E LA CAPACITÀ DI ASCOLTO

L'Essere umano è un cosmo in miniatura e il corpo fisico è un'entità organica che si inserisce armoniosamente nell'intero Universo. Attualmente però la percezione di separazione da tutti e da tutto è la condizione che viviamo durante la maggior parte della nostra vita. In questa percezione alterata della realtà, in cui prevale l'idea dell'individualità, la mente percepisce ed elabora le sue visioni del mondo, rimanendo spesso disconnessa dal resto del corpo che da Essere intelligente diventa solo l'oggetto da esibire e mostrare. Quindi il nostro corpo meraviglioso viene osservato da fuori, ma non è più percepito e ascoltato da dentro. Questo genera la distanza tra guardarsi vivere e vivere veramente. Con la crescita, le nostre capacità cognitive si sviluppano rendendoci completamente abili e capaci a muoverci nella vita adulta. Ma ad esse si sovrappongono spesso sovrastrutture mentali che bloccano la capacità di percezione diretta e di ascolto del nostro corpo, impedendo così il passaggio di informazioni preziose per la nostra vita. Tornare a Sentire e a Sentirsi è fondamentale per l'Essere umano e la sua salute. Ascoltando e Sentendo con il corpo, riusciamo a ridurre lo stress e l'affaticamento generato dalla quantità di pensieri inutili che la mente elabora cercando soluzioni. Il corpo cambia e si adatta costantemente, e solo percependo questo movimento continuo dentro di noi, possiamo accogliere e adattarci al movimento della vita reale intorno a noi, con minor fatica e stress. Riattivare queste connessioni corporee ci permette di ritrovare fiducia in noi stessi e negli altri.

Attraverso trattamenti energetici come lo Shiatsu e il Kobido che riportano presenza e attenzione al linguaggio del corpo, è possibile risentire il proprio corpo non più come una gabbia rigida e dolorante, ma come una presenza gioiosa di Vita vera.

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