

LA Grafica PUBBLICITARIA

è un ramo della comunicazione visiva che si occupa della progettazione e realizzazione di diversi strumenti ed è una di quelle competenze che, quando viene a mancare nella realizzazione dello strumento pubblicitario, si nota subito.

Il web e i social network non di rado diventano cassa di risonanza per i messaggi pubblicitari sbagliati o visivamente antiestetici, per capire il fenomeno basti sapere che esistono delle pagine facebook dedicate, che prendono in giro queste pubblicità (di)sgraziate e non ri-

sparmiano né grandi aziende né piccole realtà locali.

Restando sul tema web, **LA PUBBLICITÀ ONLINE** richiede la stessa cura e attenzione da parte dello studio di grafica pubblicitaria. L'assenza di un supporto fisico e la possibilità di cancellare o modificare il messaggio ai primi segnali negativi da parte del pubblico non deve far prendere il mezzo sottogamba, chiunque è in grado di fare uno screenshot e ripubblicarlo, il web non dimentica!

Una comunicazione sbagliata non è solo una questione economica con lo spreco del budget pubblicitario ma può intaccare l'immagine e la credibilità

aziendale.

Sia per la realizzazione di strumenti su carta che sul web, il grafico pubblicitario deve avere delle competenze di copywriting o collaborare con un professionista, in modo che testi e grafica si rafforzino ed esprimano un messaggio efficace.

Gli strumenti pubblicitari hanno molti formati e usi diversi, ma la grafica è fondamentale in ognuno di questi: pagine pubblicitarie, pieghevoli, volantini, manifesti, locandine, cartellonistica, roll-up...

LA GRAFICA DI UNA PUBBLICITÀ in base al formato può contenere elementi diversi, ad esempio, rispetto alla cartellonistica, è più frequente che una pagi-

na pubblicitaria abbia un body di testo; il pieghevole disponendo di più spazio può avere una maggiore completezza e combinazione di contenuti visivi e testuali all'opposto negli annunci online tutto si riduce a poche parole sopra una immagine.

L'impaginazione, gli spazi, l'uso della formattazione, l'abbinamento dei colori e la scelta delle immagini sono tutti fondamentali per la realizzazione dello strumento pubblicitario.

Questi elementi, infatti, regolano la leggibilità e la capacità di suscitare emozioni; saper coinvolgere e incuriosire quando si hanno a disposizione pochi secondi fa la differenza fra una pubblicità efficace ed una cestinata.

Ritenere che la qualità delle immagini, dei testi e la loro combinazione nel risultato finale sia solo un esercizio estetico e non influenzi la percezione del messaggio pubblicitario e dell'azienda che lo propone, è una visione abbastanza miope, che presuppone un comportamento decisionale solo razionale, cosa che raramente si verifica, infatti anche negli ambienti business e tecnici viene data importanza alla forma.

Spesso si parla di pubblicità sui media tradizionali e digitali come se fossero in contrapposizione tra loro, ma il fatto che una parte del budget pubblicitario delle aziende si sia spostato verso le inserzioni online non significa che gli strumenti pubblicitari fisici debbano essere

abbandonati.

Le persone sono presenti sia nel web che nei contesti fisici e li utilizzano di volta in volta nel modo a loro più comodo, non escludendo a priori una forma di interazione.

Le aziende dovrebbero rivolgersi a studi di grafica e comunicazione che sappiano integrare tra loro tutti gli strumenti pubblicitari più opportuni, e che non trascuri le occasioni in cui gli strumenti fisici possono essere utili per portare a conoscenza le persone di maggiore contenuto informativo o promozionale disponibile online e viceversa far conoscere attraverso pubblicità online eventi, sconti, servizi, ecc fruibili presso la sede fisica.

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

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

Importanti iniziative FIPSAS, anche nelle Strutture periferiche.

Recentemente La ASD Lenza Orvietana Colmic Stonfo ha aderito ad un progetto- Ripartiamo con la FIPSAS - organizzato dalla omonima Federazione in collaborazione con il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e rivolto alle Persone con Disabilità, in una attività di promozione sociale ritenendosi fondamentale il principio della loro integrazione attraverso i valori fondanti dello sport, motore di inclusione sociale, come il sano sviluppo, la diffusione della regolare attività motoria e l'adozione di uno stile di vita corretto a contatto con la natura. Il progetto si rivolge ai Comitati regionali e Provinciali, alle Sezioni Provinciali e alle ASD di tutto il territorio nazionale. Supportata dal CRU Umbria nella persona del Presidente Vanni Giorgioni e dal Comitato Provinciale di Terni nella persona di Valter Chiari, la ASD Lenza Orvietana ha aderito al progetto ed ha coinvolto l'Associazione Onlus orvietana Andromeda Andromeda di cui fanno parte le Persone con Disabilità, alcune delle quali sono anche pescatori tesserati nella Società orvietana.

Due componenti della ASD, Valentino Maggi e Renato Rosciarelli, membri del Consiglio Direttivo ed Istruttori XAp, hanno organizzato una tre giorni con collegamento su piattaforma digitale, il 17, 18 e 19 febbraio 2021, per la trattazione di argomenti che abbracciavano tutti gli aspetti previsti dal progetto interministeriale, con in testa il pluricampione D.A. Fabio Coscia che ha fornito un contributo determinante, ricco delle sue competenze e della sua determinazione e viste le sue numerose performances in campo nazionale ed internazionale. In un clima di forte partecipazione e di marcato interesse, i partecipanti si sono mostrati molto attivi ed hanno auspicato una ripetizione dell'esperienza. Si è parlato molto di Ambiente e delle problematiche che lo affliggono, nonché di fauna ittica e di tecniche di pesca. Ovviamente, essendo in pieno inverno e in tempo di diffusa pandemia, la prevista prova pratica per la concretizzazione di quanto trattato nell'aspetto tecnico, è stata rinviata a tempi migliori.



Hanno seguito con vivo interesse anche i due Presidenti Giorgioni e Chiari che, come detto, hanno fin da subito supportato l'adesione al progetto ed hanno offerto la loro preziosa competenza. Per la FIPSAS Centrale, ha sapientemente coordinato la Dott.ssa Francesca Cavallucci, Vice Segretario Generale. Un'altra struttura periferica della FIPSAS, che fa sua la promozione sociale attraverso lo sport, è la Sezione Provinciale di Grosseto, capitanata dal suo solerte ed infaticabile Presidente Giampaolo Ricci. L'amico Giampaolo è attivo tutto l'anno nell'organizzare gare di alto livello e si prodiga molto spesso per alleviare le problematiche sia di persone con Disabilità che di Enti Assistenziali. Il giorno 7 marzo 2021 in quel di Por-

to Santo Stefano (GR), si è superato organizzando una gara di pesca per la specialità "Canna da riva", denominato "Primo Trofeo di beneficenza Misericordia", in un contesto bellissimo, il moletto del giardino dei rioni, su cui non si pescava da 60 anni, gentilmente concesso dall'Amministrazione Comunale. Il luogo ha permesso di mettere in sicurezza i pescatori senza i patemi d'animo della scogliera, altrove presente, con l'imperativo di far divertire anche gli atleti di qualche anno fa e nel contempo portando avanti le legittime istanze della disabilità.

Ha infatti allestito un settore che comprendeva anche dei Disabili e un settore VIP,

Campioni Nazionali della specialità, tra mille difficoltà e pastoie burocratiche, complicate dalle rigide restrizioni imposte dal Covid-19 le cui regole, sia per far giungere gli atleti sul luogo di pesca che per allestire le postazioni, sono state rigorosamente rispettate. Ha potuto organizzarla in quanto si trattava di una gara di "Preminente interesse nazionale", le uniche ammesse in questo periodo. Le finalità, già illustrate in precedenza, sono state impiegate dal fatto che l'intero incasso derivante dalle iscrizioni alla gara,

come annunciato nel manifesto, è stato interamente devoluto alla Misericordia di Porto Santo Stefano, i cui volontari han-



Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee - F.I.P.S.A.S.

Organizzazione: Sezione Provinciale di Grosseto
Manifestazione: Trofeo Open di Canna da Riva 2021 Vip
Prova di: Porto Santo Stefano
Data: 07-03-2021
Società Organizzatrice: ASD Lenza Orvietana Colmic Stonfo

Classifica Finale

Pos.	Cognome	Società	Punti	Tempo
1	(A) Capinelli Federico Bergantini Rita	Coppa Italia	1	000
2	(A) Maggi Valentino Caccia Fabio	Lenza Orvietana A.S.D. (Colmic Stonfo)	1	100
3	(A) Piccinini Maria Virgili Alessio	Circolo Della Pesca Di Livenza A.S.D.	2	040
4	(A) Piergentili Giuliano Bonomini Emanuele	Coppa Italia A.S.D. (Sip. Naturo)	2	100
5	(B) Maggi Enrico Dimezzani Franco	Orvietana A.P.S.D. (Tiberio)	3	040
6	(A) Ricci Giampaolo Bonomini Mario	Coppa Italia	3	150
7	(A) Maggi Roberto Gianfranco	Orvietana A.P.S.D. (Tiberio)	4	000
8	(C) Caccia Angelo Pisanti Gian Carlo	Coppa Italia	5	0

Orario: 10:00-07
Direttore di Gara: Carlotta Matteo
Giudice di Gara: Flabozzi Ettore

no dato una mano nell'organizzazione. Da segnalare la presenza del grande ed inossidabile Mario Benucci, sempre disponibile ad offrire

supporto a Giampaolo Ricci e, tra i VIP, di Giuliano Morgantini, membro del Comitato di settore Pesca di superficie e, nell'altro settore, la presenza di Ferdinando Valvassurra, 15 volte campione della specialità. Le sezioni periferiche della Fipsas spesso sono animate da iniziative lodevoli che apportano prestigio a tutta la Federazione e che dovrebbero essere maggiormente incentivate e caldegiate, all'insegna del fatto che la pesca non è solo sport, ma molto, molto altro.

Giampaolo Ricci e Renato Rosciarelli



www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

E' ARRIVATA LA PRIMAVERA, STAGIONE IDEALE PER ANDARSI A FARE UNA BELLA PESCATA...

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

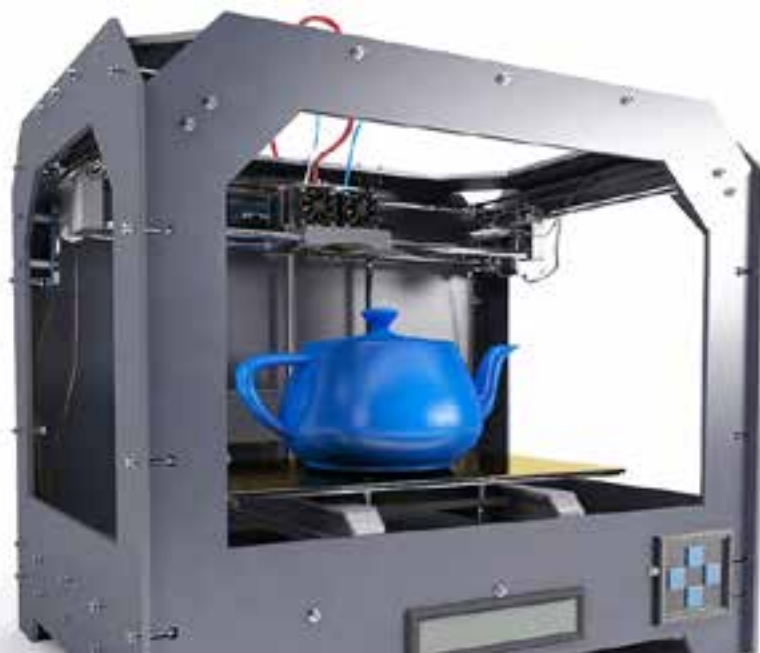
Canale di Orvieto
Località Botto, 23
Tel. 0763 29010



STAMPA 3D

Il futuro?

Nata negli anni '80, la stampa 3D sembra oggi destinata a rivoluzionare il nostro modo di pensare e produrre. Sono in tanti, infatti, a credere che i risultati ottenuti fino ad ora non siano altro che una piccola parte delle potenzialità reali di questa tecnologia.



Nel 2001 è nato a Boston il primo FabLab: un luogo in cui si progetta, realizza e sperimenta con il 3D printing. Da quel momento, migliaia di strutture sono sorte in tutto il mondo, e in Italia sono già più di 100.

Brevettata nel 1986 dal fisico statunitense Chuck All, che permette di realizzare oggetti tridimensionali a partire da modelli digitali progettati con software appositi come Blender o AutoCAD. È anche possibile scannerizzare l'oggetto che si intende ricreare, per ottenere così immediatamente il modello virtuale.

Una volta definito il progetto, questo viene importato in programmi che permettono di selezionare le impostazioni esatte per la stampa come spessore degli strati, materiali, dimensioni e velocità. Il prodotto finito sarà eterogeneo, solido e completamente funzionante. La tecnica è quella della produzione additiva, che consi-

ste nell'unire e sovrapporre strati e componenti fino ad arrivare all'oggetto finale. In base a come gli strati vengono stampati si possono distinguere diverse tecnologie di stampa 3D. Ecco le più comuni.

Modellazione a deposizione fusa

La modellazione a deposizione fusa (FDM) si basa su un ugello che deposita, strato dopo strato, un polimero fuso fino ad arrivare alla composizione del pezzo finale. I polimeri più utilizzati sono l'acido polilattico o l'acrilonitrile butadiene stirene, che permette di creare oggetti più resistenti e flessibili.

Sinterizzazione laser

Questa tecnica utilizza un laser per sinterizzare materiale plastico in polvere, e trasformarlo quindi in una struttura solida. Il processo prevede che uno strato sottilissimo di polvere venga disteso sulla piattaforma di lavoro, in

modo che il laser possa solidificare la polvere, strato dopo strato, fino ad arrivare al risultato finale.

Color Jet Printing

Questa tecnologia di produzione additiva è in grado di creare oggetti tridimensionali a partire dalla polvere di gesso o plastica, che viene indurita e modellata andando a formare la struttura di base su cui verranno poi apposti degli strati colorati.

Digital Light Processing

Il Digital Light Processing sfrutta la luce inattinica, cioè quella che si utilizza nelle camere oscure per la stampa tradizionale. In questo caso, il polimero si indurisce venendo esposto alla luce con un proiettore apposito.

I MATERIALI PIÙ UTILIZZATI SONO

Plastica

Il materiale più comune nell'ambito del 3D printing è la plastica, generalmente utilizzata sotto forma di filamenti in Nylon o poliammide: materiali resistenti, flessibili e durevoli, disponibili in tutti i colori.

Le plastiche più comuni sono l'ABS, un materiale robusto, rigido ma anche molto leggero, o il PLA, che invece è biodegradabile. Il polipropilene, poi, è estremamente resistente e può essere utilizzato per creare oggetti virtualmente indistruttibili.

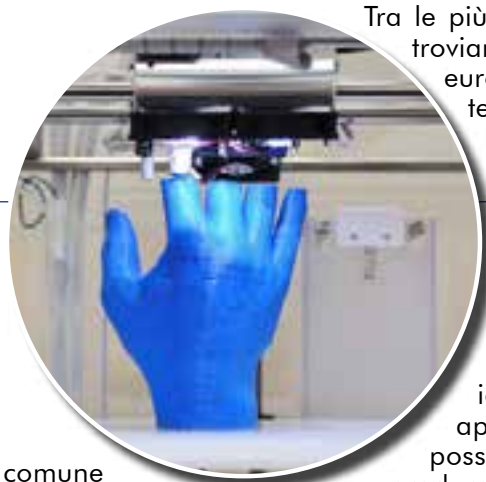
Metalli

Tra i metalli si possono utilizzare l'alluminio, il cobalto e varie polveri come quella di acciaio inossidabile e titanio. Negli ultimi anni è stato sperimentato l'utilizzo di oro, argento e bronzo, una

I COSTI delle stampanti 3D si sono notevolmente ridotti con lo scadere dei brevetti per le tecnologie della modellazione a deposizione fusa (FDM) nel 2009 e della sinterizzazione laser selettiva (SLS) nel 2014.

Generalmente, per le stampanti "consumer", quindi non professionali, i costi vanno da un minimo di 300 euro per il kit base fino a circa 7.000 euro. Per quelle professionali, invece, il prezzo può lievitare fino a decine di migliaia di euro.

Tra le più economiche troviamo, a 179 euro, la Geeetech Prusa I3 Pro B — che



novità interessante per il settore della gioielleria che apre alla possibilità di produrre in serie bijoux personalizzati.

Bio-materiali

Fondamentale per le applicazioni in campo medico è la possibilità di stampare tessuti umani a partire da strati di cellule. L'obiettivo, ancora in fase di studio, è arrivare a creare interi organi utili per i trapianti. Il "bioprinting" si è rivelato utile anche nelle attività di studio e ricerca: è possibile, per esempio, testare gli effetti di farmaci o trattamenti su tessuti stampati in 3D.

Prodotti alimentari

Con la stampa 3D è possibile anche produrre alimenti al 100% edibili. Il più comune è il cioccolato, ma sta crescendo l'interesse verso la pasta e la carne.

è in grado di lavorare filamenti in PLA e ABS — o la FlashForge Finder, che a 245 euro offre anche un touch screen dove è possibile visualizzare l'anteprima di stampa. Salendo di prezzo, alcuni esempi sono la Robo R1 (703 euro), Ultimaker 2+ (728 euro), la Zortrax M200 v4 (1.549 euro)

IN CAMPO AUTOMOBILISTICO

il colosso General Motors utilizza la stampa 3D per produrre vari componenti per macchinari e vetture in modo più economico ed efficiente. Un esempio sono i freni per i sedili: la produzione standard richiederebbe otto parti da assemblare e diversi fornitori, mentre il pezzo stampato in 3D è immediatamente disponibile, più leggero e pronto all'uso.

La flessibilità della stampa 3D ha convinto anche l'industria dell'**AVIAZIONE**.

Boeing, per esempio, ha detto che in questo modo riesce a ridurre "peso, costi e tempi". Il 27 gennaio scorso è decollato per la prima volta il nuovo aereo 777x, considerato "il più efficiente aereo bimotore al mondo", che ha varie componenti stampate con tecnologia additiva tra cui i sensori di temperatura, miscelatori per il carburante e separatori.

Le potenzialità della stampa 3D non si fermano al mondo della produzione industriale. È possibile, infatti, **CREARE ANCHE PRODOTTI AL 100% EDIBILI**, in modo sostenibile e con un impatto ambientale ridotto.

Hershey, la più grande compagnia statunitense nella produzione del cioccolato, sfrutta la stampa 3D per i suoi dolci già dal 2014.



IN MEDICINA, il 3D printing ha dato vita a numerosi progetti rivoluzionari: dalle vertebre che salvano dal tumore (il primo caso a Bologna, nel 2016), alle applicazioni nel campo delle protesi fino al "bioprinting", la creazione di tessuti umani a partire da strati di cellule.

Oggi, questa

viene utilizzata per creare sculture di cioccolato, offrendo ai clienti la possibilità di personalizzare le proprie barrette con fotografie e messaggi.

In Italia, nel 2017 il venture capital di Barilla ha fondato Blu Rhapsody, un laboratorio con sede a Parma che crea pasta in 3D in formati innovativi e personalizzabili.

Interessanti prospettive anche per l'utilizzo della stampa 3D nel settore **TESSILE**. Annie Warburton, direttrice dell'istituzione britannica Crafts Council, ha infatti raccontato a Economy Up come il 3D printing possa essere utilizzato, ad esempio, nella creazione di capi d'abbigliamento completamente personalizzati.

Un esempio di questa applicazione è il sito Kniterate, dove gli utenti possono scegliere il tipo di prodotto, il design e i colori della maglia da realizzare e far partire il processo della stampante 3D.

Da anni, poi, importanti brand sportivi sfruttano le possibilità offerte dalla manifattura additiva. Adidas, per esempio, utilizza già da tempo questa tecnologia per stampare le suole delle sue sneakers, e ha anche creato interi modelli come la Futurecraft o la Y-3. Sulla stessa linea anche Nike, con la sua Flyprint.

La stampa 3D è particolarmente utile in settori che richiedono grande precisione e operazioni con strumenti di dimensioni estremamente ridotte.



La stampa 3D si è rivelata utile anche nella creazione di copie esatte degli organi dei pazienti da operare, permettendo così ai chirurghi di conoscerne l'esatta conformazione, fare pratica e prevenire errori potenzialmente fatali. Fondamentale, poi, la possibilità di stampare utensili sterili e adatti anche ad operazioni in aree piccole o delicate, il tutto riducendo in modo significativo i costi.

Il 3D printing si è rivelato vincente nella lotta contro la pandemia di coronavirus. Grazie a valvole stampate in 3D, la startup bresciana Isinnova è riuscita a convertire delle maschere da sub Decathlon in respiratori di emergenza, rispondendo così al grido di allarme lanciato dall'ospedale di Chiari (BS) che aveva denunciato la mancanza di

componenti per le macchine di rianimazione. Il file per la realizzazione del raccordo in stampa 3D è stato messo a libera disposizione di tutti gli interessati, come si legge nel comunicato stampa diffuso da Isinnova.



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.

COME OPERA

La Bioginnastica® opera attraverso strumenti diversi che permettono di creare un percorso adatto alle necessità e possibilità di ogni singolo allievo.

PERCHE' PRATICARLA

"il corpo parla, la Bioginnastica® risponde"

Per comprendere e sciogliere il dolore fisico e la sofferenza emotiva. E' un efficace strumento per entrare in contatto con il proprio corpo, con il suo linguaggio, con i suoi strumenti di dialogo e guarigione. Una comunicazione ed informazione con se stessi alla ricerca del benessere, della salute e dell'equilibrio fisico ed emotivo in modo efficace e naturale

Per migliorare le performance fisiche. Attraverso la pratica si incrementa l'energia e la conoscenza del movimento e dei gesti dell'attività fisica e corporea ottimizzando la performance e riducendo la fatica.

Per rilassarsi e recuperare. E' una veloce via di scarico di stress psicofisico, stanchezza, tensione e ansia.

Per diventare protagonisti del proprio benessere e responsabili della cura di sé, ed agire in autonomia e consapevolezza.

Per ritagliarsi del tempo per se. Attraverso la Bioginnastica® puoi dedicarti tempo e spazio di qualità per fermarti e ascoltarti anche nella frenesia della vita di ogni giorno.

DOLORE E INFIAMMAZIONE SECONDO LA FILOSOFIA DELLA BIOGINNASTICA®

La Bioginnastica® riprende l'etimologia della parola sintomo, symptoma, che significa coincidenza, e interpreta e considera il dolore come l'espressione di una disarmonia, di un disequilibrio che ha iniziato da un'altra parte, la cui origine va ricercata nel sistema persona composto da un corpo fisico, emozioni, pensieri.

Allo stesso modo, l'infiammazione viene vista nella sua valenza

biologica, dunque non come "causa" del problema e/o del dolore, ma come meccanismo di difesa e di autoregolazione dell'organismo che il corpo pone in atto per recuperare l'omeostasi e conservare la sua integrità.

L'allievo viene accompagnato in questo cambio di prospettiva rispetto al proprio stato di salute e, nel rispetto del proprio livello personale, viene supportato e stimolato a gestire il sintomo in un'ottica propositiva, dove il dolore e l'infiammazione acquisiscono un senso, diventano un aiuto per comprendere dove ci siamo persi allontanandoci da noi stessi e dal nostro sentire.

"Migliorare il proprio stile di vita, prendersi cura di sé per poi vivere nel pieno della propria vitalità ed energia. Bioginnastica®"



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'IMBARAZZO: la fortuna di non sentirsi sempre adeguati.

È un sabato sera con amici. Ti senti in grande forma: ridi, scherzi, mangi. Ad un certo punto, però, ti sbilanci un po' dalla sedia su cui ti stai dondolando in quel locale pieno di gente e ti ritrovi a terra con gli occhi di chi sta vicino a te e di altra gente puntati addosso e il brusio di qualche risatina. Possiamo immaginare di trovarci in una simile situazione e percepire una pervadente sensazione di imbarazzo, accompagnata dal desiderio di diventare invisibili. L'imbarazzo può essere inteso come un senso di inadeguatezza in situazioni sociali specifiche che si presenta con complesse e variegate manifestazioni non verbali che rendono visibile all'esterno l'emozione (vedi ad esempio l'abbassamento dello sguardo, l'arrossire, ecc). A scatenarlo non è quasi mai un evento discriminante in termini oggettivi, bensì è più che altro il prodotto di una valutazione personale cognitiva. L'emozione dell'imbarazzo, dunque, sorge dalla valutazione interna di quel significato che diamo e pensiamo diano gli altri ad un evento. Spesso si ipotizza che esso nasca dalla percezione di pensieri negativi degli altri su di sé, ma ciò non è del tutto vero visto che proviamo spesso imbarazzo anche in situazioni in cui rappresentiamo un elemento socialmente positivo (vedi ad esempio quando ci riempiono di complimenti). Comunque l'imbarazzo rappresenta un'esperienza molto comune ma non sempre così negativa a livello sociale come si è portati a credere. Certo è frustrante in certi casi e la smania di evitarlo può portarci a mettere in atto comportamenti irrazionali che possono anche mettere a rischio se stessi o gli altri come il caso dell'uso mancato dei preservativi in adolescenza per evitare l'imbarazzo dell'acquisto o quello di rifiutare di accedere a visite o esami medici specifici come mammografie o colonscopie. Ma stavamo prima accennando a quanto tale emozione possa rivelarsi positiva. Se ci pensiamo bene nei rapporti sociali essa può agire come una sorta di controllo sociale interiorizzato svolgendo un ruolo importante nella dinamica delle relazioni all'interno della comunità. L'imbarazzo può essere un modo per chiedere scusa attraverso il linguaggio non verbale se si pensa di aver infranto una norma e ancora meglio una modalità per esprimere quanto la persona tiene a ciò che la circonda. Pertanto rappresenta un atteggiamento pro-sociale, ovvero che va nella direzione della socialità e non dell'egoismo. Oltretutto è parimenti una emozione necessaria da vivere perché fa sperimentare di non essere invincibili, mette a nudo i nostri limiti e ci fa affrontare l'impotenza, nonché da un segno tangibile del nostro lasciarsi andare. Per di più fa provare la bellezza delle sfide con se stessi nel trovare strategie per tornare alla "normalità". Per tutto questo può essere percepito probabilmente come ciò che di più vicino c'è alla crescita creativa della persona e di più lontano dalla distruttività della chiusura mentale. 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

Allergie stagionali? Scopri un rimedio naturale

La primavera è ufficialmente iniziata, le giornate sono più lunghe e gli alberi

in fiore.

E con i fiori aumentano i pollini nell'aria responsabili delle classiche allergie primaverili.

Il polline è liberato a scopo riproduttivo durante la stagione della fioritura.

L'esposizione ai pollini inevitabilmente fa aumentare il rischio che si scatenino le tanto temute e ripetute allergie stagionali.

Gli effetti delle allergie si posizionano ai primi posti come malattie croniche che secondo i dati dell'Oms si attestano, come diffusione, tra il 10 e il 40% della popolazione.

L'allergia ai pollini si presenta con un complesso di sintomi clinici oculari, nasali e bronchiali.

Numerose evidenze dimostrano, infatti, che asma e rinite possono essere considerate espressioni cliniche diverse di un unico processo infiammatorio a carico delle alte e basse vie respiratorie (naso e bronchi).

Gli allergeni, inalati nell'atto respiratorio, possono provocare un attacco d'asma a causa del restringimento delle vie respiratorie e dell'aumento della quantità di muco nei polmoni.

La terapia del sale Aerosal grazie agli effetti benefici del sale medicale micronizzato e standardizzato può aiutare contribuendo alla riduzione dell'infiammazione delle vie respiratorie.

Per aiutarti a respirare meglio scopri tutti i benefici della terapia del sale Aerosal

LA CLINICA DEL SALE DI ORVIETO OFFRE SUPPORTO ONLINE

Sul sito **www.aerosal.it** è attivo il servizio

IL MEDICO RISPONDE

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

- BABY DOCTOR -

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



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



Clorexidina.

Quando il dentista prescrive un collutorio a base di clorexidina gluconato, il paziente è probabilmente affetto da una forma lieve di malattia parodontale, nota come gengivite. Nonostante il prodotto in questione possa inizialmente suscitare inquietudine, è in realtà una delle soluzioni più semplici per ritrovare in poco tempo un sorriso sano e smagliante. In effetti, grazie alla clorexidina in esso contenuta, è in grado di eliminare i batteri dannosi della bocca, trattare le gengiviti e favorire la guarigione delle gengive infiammate.

A che cosa servono i collutori a base di clorexidina gluconato?

La clorexidina gluconato viene solitamente impiegata nel trattamento della gengivite, termine utilizzato per indicare un disturbo gengivale di lieve entità. Oltre all'alitosi, i sintomi includono arrossamento, gonfiore e sanguinamento gengivale. Spazzolare i denti e le gengive due volte al giorno e usare il filo interdentale almeno una volta al giorno contribuiscono in maniera sostanziale alla prevenzione della gengivite, mentre la prescrizione di un collutorio specifico può rivelarsi utile per attenuare i sintomi del disturbo nella sua fase iniziale. In caso di malattia parodontale, invece, forma più avanzata della gengivite, è stato dimostrato che l'impiego di prodotti a base di clorexidina gluconato può risultare addirittura controproducente.

In che modo agiscono?

In seguito all'uso di un collutorio a base di clorexidina gluconato, i principi attivi della clorexidina continuano a inibire i batteri dannosi della bocca anche dopo l'espulsione del prodotto. È stato dimostrato che l'uso di collutori a base di clorexidina gluconato per un periodo di almeno sei mesi consente di eliminare fino al 97% dei batteri del cavo orale. Terminato il risciacquo, inoltre, il 30% della clorexidina rimane nella bocca e continua a esercitare la propria azione battericida anche tra un impiego e l'altro.

Quali sono gli effetti collaterali?

I collutori a base di clorexidina gluconato possono avere diversi effetti collaterali, quali l'alterazione del gusto, un incremento nella formazione del tartaro e la comparsa di macchie sui denti, sulle gengive e sui dispositivi dentali. In definitiva, nulla di preoccupante, poiché le conseguenze sono di lieve entità.

Nonostante i collutori medicati abbiano raramente effetti collaterali gravi, è però possibile che in alcuni soggetti si manifestino un aumento di volume delle ghiandole del collo e irritazioni alla bocca e all'estremità della lingua. In presenza di uno qualsiasi di questi sintomi o qualora si tema una reazione allergica al collutorio, occorre rivolgersi immediatamente al proprio dentista di fiducia.

Sono prodotti sicuri?

I collutori a base di clorexidina gluconato devono essere usati solamente su prescrizione medica. Se impiegati sotto attenta supervisione e nel rispetto delle indicazioni, possono definirsi sicuri. Ad oggi, tuttavia, la pedodonzia non dispone di una documentazione che possa rassicurare sulla sicurezza e sull'efficacia dei risciacqui con collutori alla clorexidina nei bambini e pertanto, si consiglia di tenere questi prodotti lontani dalla loro portata.

Nonostante l'efficacia dimostrata dei collutori a base di clorexidina gluconato nell'inibire i batteri della bocca in presenza di disturbi gengivali lievi, ai fini di una corretta igiene orale, questi prodotti non possono sostituirsi allo spazzolamento dei denti e all'uso regolare del filo interdentale. Oltre a usare ogni giorno il filo interdentale, inoltre, è possibile utilizzare uno spazzolino con setole esterne arrotondate più morbide per pulire il margine gengivale e setole interne più dure per una pulizia dei denti più efficace.

Migliorare la salute delle proprie gengive è possibile e i collutori a base di clorexidina gluconato sono un primo passo in questa direzione. Chiunque desideri maggiori informazioni in merito può rivolgersi al proprio dentista di fiducia, per esaminare insieme le diverse opzioni disponibili e trovare la soluzione migliore per un sorriso smagliante.

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



FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA

Novità

Bebè in arrivo?

Prenota da noi la tua LISTA NASCITA



Come funziona?

Scegli dal catalogo i prodotti Chicco necessari per te e il tuo bebè, aiutando parenti ed amici a fare un regalo utile e gradito.

**Attrezzatura
per dentro e fuori casa:**

- Trio
- Secondi passeggini
- Marsupi
- Seggioloni
- Seggiolini da tavolo
- Sdraiette ed altalene
- Girelli
- Cule e lettini
- Seggiolini auto

Bagnetto e igiene:

- Detergenti neonato
- Forbicine neonato
- Spazzole e pettine
- Pannolini

Accessori vari:

- Cuscini allattamento
- Tiralatte
- Scalda biberon e thermos pappa
- Sterilizzatore
- Ciucci/Biberon
- Set pappa
- Giochi neonato

E in più
sottoscrivendo la
tua LISTA NASCITA
riceverai subito la fidelity card
che ti riserva sconti speciali!



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

ESAMI DEL SANGUE:

PERCHÉ IL CHECKUP EMATOCHIMICO È IMPORTANTE PER LA SALUTE

La prevenzione attiva è la strategia più efficace contro molte malattie. Adottare uno stile di vita salutare e affidarsi alla diagnosi precoce attraverso esami del sangue di routine da collocarsi all'interno di un programma di prevenzione individuale, rappresenta il modo più corretto di proteggere salute e benessere nel tempo. Tra l'altro, molte sono le patologie asintomatiche e fare gli esami del sangue periodicamente è utile per controllare se gli organi interni - ad esempio reni, fegato o tiroide - stanno funzionando correttamente e, talvolta, per rivelare infezioni in atto nascoste.

PRESSO IL CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO ORVIETO DIAGNOSTICA DEL GRUPPO CIDAT È ATTIVO IL CENTRO PRELIEVI PER ANALISI DEL SANGUE, TAMPONI TONSILLARI, ESAMI DELLE URINE, TEST E DIAGNOSI PRENATALI.

Inoltre la CIDAT in collaborazione con laboratorio CRABioN di Perugia ha avviato l'esecuzione di test sierologici e test molecolari per la diagnostica della infezione da SARS-CoV2, con analisi quantitative 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 orono 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 effettivamente 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.



**ORVIETO
DIAGNOSTICA**
centro medico polispecialistico

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

DONNA E MENOPAUSA

Durante la menopausa la donna ha bisogno di un'alimentazione che le possa assicurare la presenza di fondamentali nutrienti per il suo benessere. Quali sono i principali nutrienti fondamentali per la donna in menopausa?



VITAMINA D

La carenza di vitamina D può rendere le ossa più fragili e nella peggiore delle ipotesi essere responsabile di osteoporosi. Ci sono studi che hanno messo in evidenza che un'integrazione quotidiana di vitamina D può ridurre il rischio di fratture nell'anziana delle donne del 30%. La disponibilità di vitamina D può essere endogena, prodotta con l'esposizione solare, e provenire dalla dieta. Purtroppo la pelle invecchia e si riduce la capacità di produrre vitamina D in risposta all'esposizione al sole, la dieta dovrà quindi essere ricca di alimenti che ne possano garantire la sua assunzione. La vitamina D è liposolubile per cui è presente in alimenti grassi come molti tipi di pesce (sgombrò, salmone, tonno), crostacei (gamberi), uova, fegato, latte e derivati.

CALCIO

Il calcio è importante per la sa-

lute delle ossa. L'alimentazione occidentale ricca di proteine e la presenza di caffeina nella dieta ne aumentano le perdite urinarie.

Il latte, contrariamente alla comune convinzione non fornisce abbastanza calcio per coprire il fabbisogno di una donna in età matura. La scelta dell'acqua diventa importante, sono consigliabili acque il cui contenuto di calcio sia di almeno 300 mg/l. Oltre al latte e all'acqua il calcio è contenuto in diversi vegetali come la soia, nei cereali, in alcune verdure come cavolo, broccolo e cavolo cinese, nella frutta secca come mandorle e noci e nel pesce con lisce morbide come le sardine e il salmone.

OMEGA-3

gli omega 3 sono acidi grassi polinsaturi e si definiscono

essenziali in quanto si possono introdurre esclusivamente con la dieta.

Hanno un ruolo importante antinfiammatorio e sono importanti per il colesterolo ed hanno un effetto benefico sul microbioma intestinale utili per la vista ed hanno un ruolo neuroprotettivo. Assumere maggiori quantità di pesce e acidi grassi omega-3 è legato ad un rischio minore di malattie cardiache. Gli omega 3 si possono trovare nei pesci nelle alghe, in particolare i pesci azzurri sono la fonte più utilizzata. Meglio utilizzare pesci di piccola taglia quali sgombrò e alici. Gli omega 3 sono presenti anche nei semi lino e nei semi di chia.

VITAMINA B12

La carenza di vitamina B12 aumenta il rischio di anemia. Vi sono studi su donne in menopausa ha evidenziato che più del 5% erano anemiche e consumavano meno alimenti proteici contenenti folato (vitamina B9), ferro, vitamina B12. Le donne con carenza di B12 possono manifestare stanchezza, perdita di peso, scarsa memoria, demenza e depressione. La vitamina B12 è presente nel pesce, nella carne, nelle uova e nel latte. Per le donne vegane è necessaria una integrazione supplementare.

Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano

Abbadia Medica
P.zza del Fanello 22/23, Ciconia

Ambulatorio Medico
Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it



VITAMINA B9 (ACIDO FOLICO)

Essenziale integratore nelle donne in stato gravidico per la prevenzione della spina bifida, è necessario anche per le donne in menopausa. Numerosi studi confermano che l'acido folico è cardioprotettivo ed antianemico, essenziale per la produzione di globuli rossi. La sua carenza si manifesta con anemia, perdita di peso, debolezza, mal di testa, elevati livelli di omocisteina nel sangue, fattore di rischio per le malattie cardiache. Le fonti alimentari sono le verdure a foglia verde, i legumi, gli agrumi, noci, olio di oliva.

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

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:

- Tabacco
- 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 poiché 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 tabacco.



BANCO DELLO SVAPO

SIGARETTE ELETTRONICHE

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

info@bancodellosvapo.it



@bancodellosvapoorvieto



bancodellosvapoorvieto



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.

LA LESIONE DEL PLESSO BRACHIALE



Il plesso brachiale è costituito da un insieme di nervi spinali che provvedono all'innervazione motoria e sensitiva di una parte del torace, della spalla, del braccio e della mano.

Le problematiche più comuni del plesso brachiale sono riconducibili ad eventi traumatici, come ad esempio traumi sportivi o incidenti motociclistici.

Un trauma a livello del plesso brachiale può comportare danni sia sotto il profilo

motorio che sensitivo; i sintomi variano a seconda di quale porzione del plesso è stata interessata dal trauma e dall'entità della lesione stessa.

I tempi di recupero dipendono dalla lesione e della strategia terapeutica (scelta del trattamento conservativo o chirurgico). La fisioterapia ricopre un ruolo importante per il recupero della funzionalità, così come la collaborazione e la motivazione del paziente; il percorso infatti è lungo ed impegnativo.

Il trattamento fisioterapico consiste in tecniche di terapia manuale, neurostimolazione, esercizi di reclutamento specifico ed idrochinesiterapia (terapia in acqua).

L'obiettivo è far sì che la persona riprenda il prima possibile una vita normale, ottenendo sempre più una maggiore autonomia nello svolgimento delle attività di vita quotidiana.

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



SHIA-BIDO

Questo trattamento è nato dalla fusione di due trattamenti giapponesi: lo Shiatsu e il Kobido. È un unico trattamento che si svolge una parte sul corpo, attraverso la digitopressione di alcuni specifici punti lungo i meridiani energetici, aiuta a ristabilire un equilibrio psico-fisico contribuendo a sciogliere le contratture dovute allo stress.

L'altra parte del trattamento interessa la zona del viso, che attraverso movimenti leggeri e delicati, ottiene molteplici benefici sia estetici (antiage, naturale, riattivazione della microcircolazione e rinnovamento cellulare) che di benessere, (rilassamento dei muscoli facciali) particolarmente indicato nei casi di bruxismo e tensione cervicale.

Questo trattamento è molto rilassante, ideale per ritagliarsi del tempo per se stessi per ricaricarsi ed essere coccolati.

Ideale per tutti, sempre e nei cambi di stagione, in particolare in primavera periodo di rinascita.



BENEFICI DELLO SHIA-BIDO:

- 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
- 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
- Accelera il ricambio cellulare
- Attenua le rughe e i cedimenti
- Libera il viso e il collo dalla tensione muscolare
- I segni dello stress si attenuano
- La pelle è più luminosa, tonica e levigata
- E' in grado di alleviare le emicranie
- Attenua il dolore della mascella comune (ATM)
- E' indicato per chi utilizza il Bite

Bentrovati lettori de Il Vicino, sono **Giuliana Mazzocchini** operatrice 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

Depurare l'organismo: OBIETTIVO BENESSERE.

Siamo ad aprile e le giornate incominciano ad essere più lunghe, luminose e calde. Questa stagione oltre che a conferire un benessere psicologico dona anche un benessere fisico. Infatti è la stagione giusta per aiutare il tuo organismo a depurarsi.

La depurazione ha 3 fasi principali:

- la prima avviene nel fegato, che è l'organo che trasforma ed elabora tutte le sostanze in circolo per poterle o eliminare o utilizzare. La sua depurazione apporta un miglioramento all'intero organismo;
- la seconda avviene nell'intestino, che dovrà avere il suo giusto equilibrio della flora batterica;
- la terza fase avviene nelle cellule. La depurazione stimolerà le cellule a produrre energia indispensabile per il benessere dell'organismo.

I rimedi derivanti dalla natura sono una scelta sana e responsabile perché offrono molteplici erbe e piante che possono aiutare nella depurazione del tuo organismo:



HEPATO DIET

Integratore alimentare a base di succo di Limone ed estratti di Carciofo, Rosmarino e Salvia utile per favorire la funzione digestiva. Inoltre il Carciofo agisce in modo positivo sulla funzione epatica, mentre il Rosmarino sulla regolare motilità gastrointestinale e l'eliminazione del gas.



LACTO DIET

Integratore Alimentare con probiotici, prebiotici, niacina e vitamine del gruppo b per l'equilibrio della flora intestinale. 11.1 miliardi di Fermenti Lattici.



ADIPE-NO

Integratore alimentare a base di Caffè Verde, utile per la sua azione tonica, di sostegno metabolico e per le sue preziose proprietà antiossidanti.



Myriam Bizzarri
Store manager

Dott.ssa Giulia Micozzi
Biologa della nutrizione
Consulente Dietnatural

Facciamo consulenze online
con spedizione dei prodotti



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