

Ascoltare E RACCONTARE

Spesso si confonde l'iniziativa pubblicitaria con una sostanziale proposta di grafica a supporto di qualche esigenza di marketing, risultato dell'errore è l'inefficacia del risultato che genera poi una diffusa diffidenza sull'efficacia della comunicazione pubblicitaria in generale. Il fatto che ad oggi la comunicazione pubblicitaria sia radicalmente cambiata rispetto ad anni fa, sia per mezzi che per metodi è un dato di fatto, che non sia efficace o che lo possa essere solo a fron-

te di investimenti da kolossal è invece erraneo. Il primo elemento da considerare è che per qualunque iniziativa pubblicitaria è prima necessario elaborare una strategia.

Dalla strategia di comunicazione derivano le indicazioni essenziali per la realizzazione di una campagna pubblicitaria efficace. Solo studiando il target group di riferimento, definendo quali messaggi indirizzargli, attraverso quali mezzi, come e quando ed in base a quale budget, una pubblicità raggiungerà l'obiettivo. Si tratta di un insieme articolato, coordinato e programmato di iniziative, il cui aspetto più caratteristico è costituito dall'idea creativa e dalla sua elaborazio-

ne attraverso il messaggio da diffondere mediante un mediaplan e una grafica pubblicitaria di supporto.

TIPOLOGIE PUBBLICITARIE

Comunicazione VISIVA

La comunicazione visiva è la trasmissione di un messaggio tramite un'immagine che rappresenta in maniera metaforica la realtà.

La comunicazione per immagini permette di raggiungere il massimo effetto comunicativo, grazie al suo forte potere emozionale, alla sua spesso immediata comprensibilità e alla facilità di memorizzazione.

La progettazione grafica e la realizzazione di prodotti per la comunicazione visiva comprendono:
progettazione grafica, cartotecnica e packaging, l'immagine coordinata con marchi e logotipi, la progettazione e l'impaginazione di cataloghi, flyer, depliant e brochures.

Pubblicità VIDEO E WEB

A livello progettuale diventa importante dividere tra esecutivi di carattere stampato e altri di natura completamente digitale come banner e produzione multimediale o video.

L'esplosione della digitalizzazione culturale porta oggi alla scelta del canale web per moltissime comunicazioni, la sua natura interattiva e immersiva lo rende uno strumento eccezionale per veicolare contenuti pubblicitari.

Layout PER GIORNALI E CARTELLONI

La carta stampata è un elemento essenziale all'interno della strategia di marketing e comunicazione.

La stampa veicola un messaggio di valore non solo grazie alla comunicazione intrinseca ma anche tramite il suo carattere istituzionale di media informativo. La cartellonistica se correttamente utilizzata è uno strumento di grande rilevanza per creare awareness e amplificare il messaggio.

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.



CHIAMA

IL VICINO PUBBLICITARIA

0763.393024



I nostri impianti sono pensati per soddisfare ogni necessità comunicativa e dare al cliente il massimo della visibilità sul territorio.

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, tovaglette, materiali per fiere ed eventi, gadget pubblicitari, abbigliamento con stampa personalizzata ed ogni tipo di prodotti promozionali come bandiere, striscioni, roll-up ed espositori.

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



GRAFICA

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

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

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

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



#manoiabbiamoirazzi



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



SITI WEB

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

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

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

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



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

SOCIAL MEDIA

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

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

0763.39 30 24



www.ilvicino.it

#manoiabbiamoirazzi

L'acqua, fonte di vita e campione di anomalia.

Forse non esiste una risorsa naturale più importante dell'acqua, sostanza vitale per il mantenimento e lo sviluppo per tutti gli esseri viventi sia vegetali che animali che ne sono costituiti in percentuali variabili ma sempre ben oltre superiori al 50 %, come componente, che va dal 65-70 % nell'uomo e nei pesci fino ad arrivare al 95% nel pomodoro ed al 98% nelle meduse. Uno dei compiti più importanti di ogni organismo è quello di garantire il bilancio dell'acqua che costituisce il veicolo trasportatore di tutte le sostanze ed è responsabile della maggior parte delle reazioni biochimiche, agisce da solvente per le altre molecole e per i sali minerali, elimina i prodotti di rifiuto e mantiene costante la composizione dei liquidi organici e la temperatura del corpo.

Ed è nell'acqua che circa 4 miliardi e mezzo di anni fa si sono sviluppate le prime forme di vita. Tra scariche elettriche, azioni vulcaniche, apporto di materiali da parte di meteoriti provenienti dallo spazio, raggi ultravioletti e in una atmosfera molto diversa da quella attuale con prevalenza di metano ed ammoniacca, secondo la teoria di Oparin e Haldane, mai confutata e successivamente comprovata da Miller-Hurey con i loro esperimenti nel 1953 a Chicago, è stato possibile ottenere composti organici da componenti inorganiche. Le sostanze ottenute non erano ancora cellule, ma coacervati di aminoacidi, precursori delle proteine, che per milioni di anni e con la protezione dell'acqua si sono aggregate ed evolute divenendo dapprima esseri unicellulari e poi organismi sempre più complessi. Nei primi 3 miliardi di anni (gran parte del tempo da cui esiste la vita) gli organismi viventi si sono formati, sviluppati ed evoluti sempre e soltanto nell'acqua. Soltanto circa 500 milioni di anni fa, quando cominciarono a comparire l'ossigeno nell'atmosfera e l'ozono nella stratosfera iniziava a trattenere i dannosissimi raggi ultravioletti, gli organismi marini hanno incominciato ad affacciarsi sulla

terraferma.

La vita sulla Terra, quindi, dipende interamente dall'acqua che è la risorsa naturale più importante per assicurare la vita sul nostro pianeta. Circa il 70% della superficie terrestre è coperta di acqua ma il 97% di questa, è salata. Del rimanente 3% soltanto una parte infinitesimale, meno dell'1% è utilizzabile per le attività umane, mentre il resto si trova nei ghiacciai. Per fortuna non la si può distruggere perché, evaporando, ricade sulla Terra sotto forma di pioggia e torna ai mari per mezzo dei fiumi. Data la sua importanza, da diversi anni è stata istituita la Giornata Mondiale dell'acqua, stimolando l'umanità alla ricerca di soluzioni naturali per recuperarla perché è e rimane una risorsa limitata. L'uomo può usufruirne in piccolissima quantità e non dappertutto alla stessa maniera: ben il 29% dell'umanità non ha a disposizione acqua sicura da bere. Si verificano situazioni paradossali come ad esempio in Brasile, che pur possedendo le maggiori riserve idriche del pianeta, oltre 48 milioni di persone vivono in condizioni di estrema siccità con campi agricoli aridi e con i rubinetti a secco quasi sempre a secco. Quanto illustrato fin qui, bene o male la maggior parte delle persone lo conosce per averlo letto, sentito o appreso dalle trasmissioni divulgative a carattere scientifico che i media mettono a disposizione in

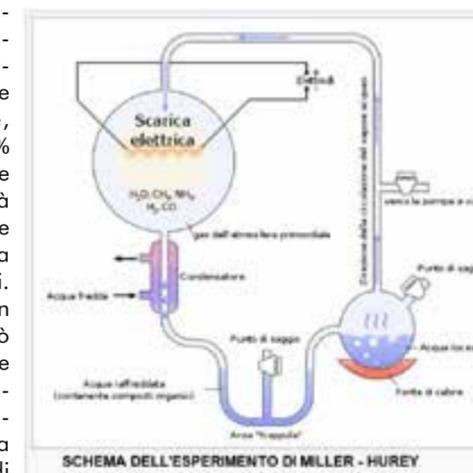
modo sempre più preciso ed accurato.

Ciò che quasi nessuno conosce, se non chi si occupa dello studio approfondito dell'acqua dal punto di vista chimico/fisico, è quel fenomeno che va sotto il nome di "Comporta-

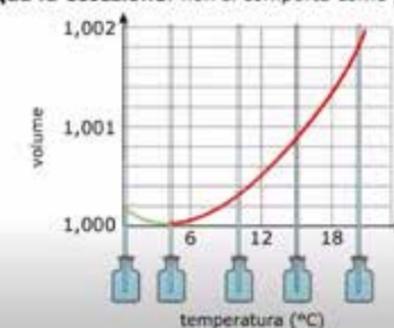
mento anomalo dell'acqua". Oltre agli infiniti pregi sopra detti, è proprio questo comportamento fisico che da sempre assicura la continuità della vita nei fiumi, nei laghi e nei mari e, di riflesso, sull'intero globo. In cosa consiste. Tutti sanno che una qualsiasi sostanza, se riscaldata, si dilata aumentando il suo volume e diminuendo la densità, se raffreddata fa l'esatto contrario. Per l'acqua non è così. Essa ha la massima densità a 4° centigradi e, sia che venga riscaldata che raffreddata rispetto ai 4°C, aumenta di volume, si "gonfia". Mentre ciò è logico per il riscaldamento (basti pensare a quanto sbufa una pentola sul fuoco per l'emissione di vapore), non lo è altrettanto se raffreddata. Eppure è così: sottoponendola a temperature

più basse anziché contrarsi di volume, si dilata e quindi, divenuta ghiaccio, galleggia. Comportamento unico ed anomalo dal punto di vista fisico ma miracoloso per l'aspetto naturalistico: se seguisse le regole canoniche, concentrandosi, il ghiaccio dovrebbe affondare e quindi non permetterebbe nessuna forma di vita nei fiumi, nei laghi, nei mari. E scusate se è poco.

Renato Rosciarelli



L'acqua fa eccezione: non si comporta come gli altri liquidi.



SOLO COSE BUONE DALLA NATURA

Canale di Orvieto
Località Botto, 23
Tel. 0763 29010



STONFO ITALY COLMIC
www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

Zaghino
VASTA SCELTA DI CANNE, MULINELLI,
ACCESSORI ED ESCHE VIVE,
ANCHE PER IL MARE.
Vi Aspettiamo in Negozio in tutta Sicurezza

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

SONO IN MEZZO A NOI...

O NO?



Gli ufo tornano di moda anche dopo l'ultima intervista di Obama che ammette in un certo qualmodo la loro esistenza. Un oggetto volante non identificato indica qualsiasi fenomeno osservato nel cielo le cui cause non possono essere spiegate, per esempio a causa del modo in cui vola quell'oggetto o per via della sua forma. Se in seguito ulteriori analisi e approfondimenti consentono di comprenderne l'origine, l'UFO smette di essere tale e assume altre definizioni.

Gli ufologi degli Stati Uniti per catalogare gli oggetti volanti per i quali non era possibile dare una definizione certa, anche dopo l'analisi di esperti. Qualche anno prima, nel 1947, il pilota statunitense Kenneth Arnold era stato tra i primi a segnalare la presenza di fenomeni aerei che non era riuscito a spiegare mentre sorvolava lo stato di Washington. Disse di avere visto alcune luci intermittenti che procedevano ad alta velocità e con un moto irregolare.

La maggior parte degli esperti e degli scienziati mantiene un approccio scettico e scientifico sul fenomeno, ricordando che nella grande categoria "UFO" nel corso dei decenni è finito un po' di tutto, con fenomeni anche molto diversi tra loro, alcuni facilmente spiegabili e altri per i quali si è ancora alla ricerca di una spiegazione convincente.

Gli UFO non sono presi in considerazione solamente da chi li ritiene senza dubbio una manifestazione aliena. I loro avvistamenti sono valutati dai governi in numerosi paesi, perché po-

terrebbero condurre alla scoperta di minacce per la sicurezza nazionale o di nuove tecnologie sviluppate in ambito militare o civile. Le attività di ricerca e analisi vengono solitamente gestite in segreto o comunque senza grande pubblicità, sempre per motivi di sicurezza nazionale. Tuttavia, negli ultimi anni si è assistito a una maggiore apertura da parte di alcune istituzioni, che hanno

spin-
g e n d o
q u i n d i
i l g o -
v e r n o
d e g l i

L'estate scorsa negli Stati Uniti, per esempio, il dipartimento della Difesa organizzò un gruppo di lavoro per l'analisi dei fenomeni aerei non identificati (UAP), con l'obiettivo di provare a ricostruire causa e origini degli UFO.

La decisione era arrivata ad alcuni mesi di distanza dalla desecretazione di tre video girati da piloti militari statunitensi che avevano registrato la presenza in cielo di oggetti mai osservati prima e difficili da spiegare. All'epoca il dipartimento della Difesa spiegò che quei filmati mostravano fenomeni ancora «non identificati» dal gruppo di lavoro.

I tre video, uno girato nel 2004 e gli altri due nel 2015, erano in realtà in circolazione già da diversi anni, in seguito alla loro diffusione non autorizzata resa possibile da un ex collaboratore al progetto sugli UAP.

La loro pubblicazione aveva attirato grandi attenzioni e portato a speculazioni, anche piuttosto creative,



Si può quindi dire che gli UFO esistono senza implicare che esistano gli alieni e che quegli oggetti non identificati siano frutto delle loro tecnologie. Ciò nonostante, ormai da tempo "UFO" è diventato per molti un sinonimo per indicare le astronavi aliene. Negli anni sono nate organizzazioni, talvolta perfino culti, che indicano gli avvistamenti UFO come una prova delle loro convinzioni non solo sull'esistenza di forme di vita aliene, ma anche sulla loro presenza sulla Terra.

Il termine UFO fu utilizzato a partire dai primi anni Cinquanta dall'aeronautica mi-

Le sue dichiarazioni furono riprese dai media statunitensi e furono alla base delle prime fascinazioni intorno agli UFO e ai cosiddetti "dischi volanti".

La Terra è sorvegliata da decine di satelliti in orbita per le osservazioni e centinaia di telescopi puntati verso la volta celeste; un'astronave extraterrestre sarebbe probabilmente avvistata al suo arrivo, ben prima degli aerei militari o delle osservazioni amato-



Stati Uniti a intervenire con una diffusione per vie ufficiali dei video, in modo da ridurre il rischio di incomprensioni o la condivisione di teorie del complotto.

Nel 2019 era inoltre stato registrato un altro video, diffuso di recente da un documentarista che ne era entrato in possesso, e che mostrava riprese effettuate da un aereo militare statunitense su un tratto di mare vicino a San Diego (California).

Il filmato mostrava uno strano oggetto in volo, che sembrava poi

scomparire in acqua senza lasciare tracce.

La scorsa estate la diffusione ufficiale dei video aveva ricevuto qualche attenzione nei primi giorni, per poi passare in secondo piano rispetto alle numerose notizie sulla pandemia da coronavirus.

Negli ultimi giorni la loro esistenza ha attirato nuove curiosità negli Stati Uniti in seguito a un servizio della trasmissione 60 Minutes, che ha intervistato alcuni dei piloti coinvolti in quegli avvistamenti.

Un rapporto come quello sull'avvistamento del 2004 sarebbe diventato oggetto di studio per il Programma avanzato di identificazione di minacce aerospaziali istituito segretamente dal dipartimento della Difesa nel 2007.

L'iniziativa era stata finanziata con 22 milioni di dollari, era segreta e aveva l'obiettivo di analizzare gli avvistamenti di UFO. Fu chiusa cinque anni dopo, malgrado l'esistenza fu riconosciuta ufficialmente solo alla fine del 2017.

Seppure concluso, il programma aveva

va portato a una delle rare ammissioni sulle attività di indagine da parte del governo sugli oggetti volanti non identificati.

Dal 2019, l'esercito statunitense ha diffuso linee guida per i piloti, in modo da



rendere più sistematica e organizzata la segnalazione degli UAP e migliorare il successivo lavoro di analisi. Un pilota, intervistato sempre da 60 Minutes, ha dichiarato di avere visto UAP quasi su base giornaliera per almeno un paio di anni, e di avere notizie da colleghi su una frequenza simile di avvistamenti.

L'interesse verso gli UAP è in primo luogo legato alla sicurezza nazionale e per questo alcuni senatori statunitensi si sono interessati al tema, chiedendo maggiori informazioni.

Alcuni degli oggetti avvistati potrebbero derivare da tecnologie sviluppate da paesi nei quali gli Stati Uniti non hanno molta fiducia, come la Russia e la Cina. Secondo altri sarebbero invece dimostrazioni di attività aliene, circostanza che però richiederebbe diverse altre prove per essere confermata.

C'è infine chi ipotizza che gli oggetti avvistati siano il frutto di effetti di luce, aberrazioni o distorsioni della visione che possono subire i piloti mentre sono in volo su jet



supersonici. Alcuni avvistamenti sono stati però resi possibili dai radar e dagli altri strumenti a bordo degli aerei, che più difficilmente vengono tratti in inganno dagli effetti ottici. In alcuni casi gli UAP sono stati inoltre osservati in contemporanea da più piloti, a bordo di aerei diversi e con posizioni di osservazione differenti.

Rimane una frase bellissima dei bluertigo che instilla in noi il dubbio:

se non esistessero i fiori riusciresti ad immaginarli?



SPALLA DOLOROSA SENZA TRAUMI.

Senza avere traumi diretti, lesioni alle sue strutture muscolo-scheletriche o altri danni è possibile avere lo stesso dolore alla spalla? La risposta è sì!

Talvolta localizzato all'articolazione altre volte che scende lungo il braccio e alla mano. Questo può accadere poiché i nervi che dal collo arrivano al braccio, passando per la spalla, possono essere compressi a livello della clavicola. L'insieme di questi nervi, che prende il nome di plesso brachiale, è come se fosse ghigliottinato e stretto nella morsa della clavicola.

Purtroppo questa è una condizione molto frequente in tutti quei casi di alterazione della postura del capo in avanti, oppure per atteggiamenti sempre in "chiusura" delle spalle o altre condizioni che determinano

perdita di mobilità delle clavicole e delle coste alte. Durante gli allenamenti, inoltre, può capitare di non dare la giusta importanza allo stretching di quei muscoli che antepangono le spalle.

Questo può provocare l'ulteriore retrazione di strutture fasciali che spingono sul plesso brachiale. I muscoli messi sotto processo sono principalmente il piccolo pettorale, il coraco brachiale ma anche parte del muscolo bicipite. Inoltre entrano in gioco anche muscoli scaleni nel comparto antero-laterale del collo che se rigidi alterano la meccanica delle coste superiori e comprimono i nervi che arrivano alla spalla e al braccio, giù fino alla mano.

Purtroppo agire solo sulla spalla lascia il tempo che trova e bisogna liberare i nervi a monte, da dove sono "intrappolati".



costrizione e

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/psicoanalista, laureato in psicologia clinica e di comunità e specializzato in psicoanalisi applicata alle malattie somatiche.



L'INEVITABILE: come ciò che ci può rendere deboli può farci diventare più forti.

Non sempre le cose vanno come vorremmo che andassero, anzi, spesso e volentieri, ciò che ci eravamo prefissati diventa una vera e propria illusione.

Davanti al ricevere una notizia tragica, davanti ad un tradimento, ad una malattia, ad una ingiustizia legale o sociale, davanti ad una perdita totale o quasi di quelle certezze a cui in precedenza si poteva fare riferimento, come si fa a non arrabbiarsi? A non ribellarsi?

Ma allo stesso tempo, sebbene sia più semplice dirlo che farlo, questa modalità di reazione, se fatta esclusivamente in modo distruttivo, non renderebbe ancora più difficoltoso un quadro già angosciante di per sé?

È naturale il fatto che può risultare complicato chiedere ad una persona di accettare lo status in cui si è di sofferenza e di disagio, ma pensiamoci bene: ci si può ribellare esternamente o internamente, rassegnarsi passivamente e vegetare, lasciarsi andare ad atteggiamenti malsani di autocompatimento, tutti atteggiamenti legittimi, ma poi? Ognuno di noi può sentirsi imprigionato in qualsiasi situazione, ma in quella stessa situazione può anche decidere di imparare ad essere libero.

Ecco dove sta la scelta, ecco dove sta l'accettazione o la rassegnazione attiva come strumento costruttivo per fronteggiare un evento negativo, ecco dove quella rabbia, quella paura e quelle emozioni destabilizzanti, pur non riuscendo mai ad eliminarle completamente, potrebbero costituire quello sprone necessario per reagire e non per fossilizzarsi, con gli eventi dolorosi che possono acquisire allora un significato evolutivo di qualcosa che ci è servito e che ci serve per crescere e non per bloccarsi.

Noi ci pensiamo prevalentemente vincenti rispetto al potere di cambiare le varie situazioni e per questo ci "angosciamo" quando di fronte a un qualche evento che non possiamo modificare ci sentiamo impotenti e umiliati. Ma in realtà ricordiamoci che un potere ce l'abbiamo e c'è l'avremo sempre: quello di mutare non la situazione esterna, bensì il nostro atteggiamento rispetto a quest'ultima.

È questo che ci rende davvero liberi, liberi addirittura di scegliere anche ciò da cui veniamo obbligatoriamente condizionati.

Tale risorsa rappresenta una delle forme più alte di scelta, nonché una delle forme più alte di consapevolezza, forza e di atto di volontà.

A quel punto l'inevitabile non è più solo un possibile punto di fissazione ma una rampa di lancio per una nuova immagine di sé più creativa e funzionale.

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

PSICOLOGIA



Un tuffo dove l'acqua è più blu

L'OTITE è un'infezione del condotto auricolare, causata da un'infezione virale o

batterica. In estate, tra tuffi in piscina e bagni in mare, il rischio di mal d'orecchi è più che mai attuale. Non parliamo della solita otite media, quella che colpisce soprattutto i bambini nei mesi invernali. In genere questo tipo dipende per lo più dalla complicazione di una banale raffreddore.

La cosiddetta otite del nuotatore, invece, è più frequente nei giovani adulti che passano tanto tempo con la testa sott'acqua.

l'acqua di mare non può mai essere assolutamente priva di batteri specialmente quando, in estate, le temperature sono più alte e i batteri si riproducono con maggiore facilità.

In queste condizioni può bastare una semplice immersione del capo per fare sì che i germi presenti nell'acqua vengano a contatto con la pelle del condotto uditivo.

E se questa presenta una piccola lesione, gli stessi batteri si possono annidare nella cute e proliferare, causando il problema.

La terapia del sale AEROSAL grazie alle capacità battericida aiuta a prevenire ed ad alleviare problematiche di natura batterica ma non è da intendersi come sostituto alle tradizionali terapie farmacologiche. L'Haloterapia aiuta a prevenire problematiche otologiche e respiratorie grazie alle capacità igroscopica e mucolitica del cloruro di sodio.

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



40% di SCONTO
su tutta
la linea solare
BioVire
SALUTE E BELLESSERE

Tutti i solari a **15€**
Con l'acquisto di due prodotti,
DOPOSOLE IN OMAGGIO
RILASTIL
LABORATORI MILANO



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

Numero Verde WhatsApp Farmacia **3343639244** • Parafarmacia **3665437130** • Beauty Concept **3291456221**

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



Eccellenza dentale ad Orvieto



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

La pulizia dei denti potrebbe prevenire casi gravi di infezione da Covid.

In uno studio pubblicato sul "Journal of Oral Medicine and Dental Research" è emerso come un buono stato di salute delle gengive può ridurre la gravità della malattia legata all'infezione da Sars-Cov-2.

Il virus, spiegano i ricercatori, può raggiungere i polmoni dalla saliva, spostandosi dalla bocca al flusso sanguigno, specialmente nei soggetti che soffrono di malattie gengivali. I pazienti con parodontite potrebbero pertanto correre un rischio più elevato di sperimentare una sintomatologia acuta.

Il team ha eseguito delle scansioni TC polmonari in pazienti affetti da Covid-19 e riscontrato maggiori difficoltà tra i soggetti con problematiche legate alla salute orale.

Gli esperti affermano che questa scoperta potrebbe avere implicazioni importanti nell'ambito dell'assistenza sanitaria orale. Semplici misure di igiene potrebbero aiutare a ridurre il rischio di trasmissione polmoni e prevenire casi gravi. Se questa ipotesi dovesse capirebbe perché alcuni malati polmonare e altri no, con cui viene gestita la malattia.

Il gruppo di ricerca ha anche evidenziato come alcune sostanze presenti nei colluttori siano in grado di inattivare efficacemente SARS-CoV-2.

Gli esperti sottolineano che semplici misure di corretta igiene orale, come la pulizia accurata dei denti, l'uso di colluttori specifici e del filo interdentale o gli sciacqui in acqua salata, potrebbero ridurre il rischio di formazione della placca e di infiammazione gengivale.

Allo stesso tempo queste accortezze potrebbero diminuire la concentrazione del virus nella saliva e mitigare lo sviluppo di malattie polmonari. Saranno necessari ulteriori studi per indagare su questo nuovo modello, e nel frattempo consigliamo a tutti di mantenere una buona igiene orale.



del virus dalla bocca ai di infezione.

essere confermata si individui sviluppino la Inoltre cambierebbe il modo

evidenziato come alcune sostanze

presenti nei colluttori siano in grado di inattivare efficacemente SARS-CoV-2.

Gli esperti sottolineano che semplici misure di corretta igiene orale, come la pulizia accurata dei denti, l'uso di colluttori specifici e del filo interdentale o gli sciacqui in acqua salata, potrebbero ridurre il rischio di formazione della placca e di infiammazione gengivale.

Allo stesso tempo queste accortezze potrebbero diminuire la concentrazione del virus nella saliva e mitigare lo sviluppo di malattie polmonari. Saranno necessari ulteriori studi per indagare su questo nuovo modello, e nel frattempo consigliamo a tutti di mantenere una buona igiene orale.

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



Dr. Marco Gradi
Specialista in
Implantologia
e Protesi



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



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



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



Dr. Noemi Bilotta
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Dr Chiara Gradi
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



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

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 - **AMPIO PARCHEGGIO**

COME BILANCIARE UN PASTO?

Ho notato che molte persone si trovano in difficoltà al momento di impostare un pasto bilanciato e completo di tutti i nutrienti; il risultato è spesso una dieta dissociata che risulta meno saziante sul lungo termine.

Quindi, come bilanciare un pasto?

Solitamente si fa riferimento a ciò che è stato consigliato dall'Harvard Medical School di Boston che come viene indicato, rappresenta un'evoluzione della piramide alimentare, perché con questa infografica si vuole rappresentare la composizione ideale che ogni pasto dovrebbe avere nell'arco della giornata.

Le porzioni sono soggettive, il piatto sano ci può però indicare il corretto rapporto tra i vari nutrienti:



• **1/2 PIATTO È COSTITUITO DA VERDURA E FRUTTA;**

io la frutta la preferisco lontana dai pasti per cui non l'ho inserita. Variare tra verdure crude e cotte, seguire la stagionalità e variare sempre i colori in tavola per fare il pieno anche di vitamine e minerali diversi! Prediligere prodotti locali a km0. Gli ortaggi in particolare sono ricchi di fibra, riempiono

velocemente lo stomaco dando un miglior senso di sazietà e sono ricchi di vitamine e sali minerali.

• **1/4 DI PIATTO È COSTITUITO DA CARBOIDRATI:**

della massa magra.

CONDIMENTI:

il più raccomandato è l'olio extravergine di oliva (ricco di vitamina E e grassi polinsaturi). Utilizzare grassi di qualità come anche avocado, frutta secca a guscio, semi.



ULTIMO MA NON MENO IMPORTANTE È BERE 2-3 BICCHIERI DI ACQUA!

Le linee guida indicano come corretto un apporto di 2 lt/die per le donne e 2,5 per gli uomini.

prediligere fonti integrali! Si può scegliere tra cereali a chicco, pasta integrale, pane integrale, polenta, cous cous, patate, grano saraceno e quinoa.

• **1/4 DI PIATTO È COSTITUITO DA PROTEINE.**

Variare tra le diverse fonti sia animali che vegetali: legumi e derivati, pesce, uova, carni magre, formaggi freschi. Le proteine sono importanti per lo sviluppo e il mantenimento

Spesso trascurata, non viene considerata un alimento dalla maggior parte delle persone ma lo è ed è fondamentale per favorire le nostre funzioni vitali. Un minimo di 8 bicchieri al giorno possono appena coprire il fabbisogno di un adulto.

Come dice la parola stessa del piatto sano, si parla di concetto, indicazione.

Non devono esserci regole ossessive nella gestione di un'ali-



Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano

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

Ambulatorio Medico
Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

NUTRIZIONE

mentazione che migliori lo stato di benessere.

La cosa importante è trovare equilibrio, gestire nel modo più corretto possibile le nostre abitudini e scelte alimentari.

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



È TEMPO DI PREVENZIONE SENOLOGICA: ECOGRAFIA MAMMARIA E SCREENING MAMMOGRAFICO.

E' importante che le donne si prendano sempre cura di sé.

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

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

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

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

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

• **COS'È LO SCREENING MAMMOGRAFICO E A CHE**

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

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



ORVIETO DIAGNOSTICA
centro medico polispecialistico

ORVIETO SCALO
piazza Monte Rosa, 44
tel. 0763 32521
orvietodiagnostica@cidatsanita.it

Pet Therapy.

Numerose evidenze scientifiche dimostrano le potenzialità dell'impiego degli animali come strumento di cura, in particolare negli ospedali e nelle case di riposo per anziani, strutture in cui le persone sono separate dall'affetto e dal supporto dei propri cari. La presenza di un animale agisce come un "rompighiaccio", offre argomenti di conversazione e, in ultima analisi, stimola la comunicazione e le relazioni sociali.

Anche nel caso di persone affette da disturbi dello spettro autistico, che presentano difficoltà a comunicare e interagire con gli altri, l'introduzione di cani nelle sedute terapeutiche ha avuto effetti incoraggianti: rapido

miglioramento del livello di attenzione e della frequenza delle interazioni sociali, sia verbali sia non verbali, e riduzione delle stereotipie comportamentali, cioè di quei movimenti ripetuti senza apparente scopo che spesso caratterizzano il disturbo.

La capacità degli animali di rappresentare un ponte, di favorire le relazioni sociali umane, ha implicazioni pratiche non solo nei percorsi di cura ma anche in ambiti educativi. Diversi interventi per la promozione del rapporto bambino-animale effettuati con l'aiuto degli animali da compagnia, soprattutto dei cani, hanno mostrato la loro efficacia nel contrastare alcuni problemi comportamentali quali, ad esempio, difficoltà di apprendimento, spesso dovute a deficit di attenzione, ed episodi di aggressività.

Inoltre, hanno evidenziato il ruolo prezioso che gli animali possono svolgere per facilitare l'integrazione sociale nell'ambiente scolastico, risultato particolarmente importante per i bambini e gli adolescenti con patologie caratterizzate da ritardo nello sviluppo.

Numerose evidenze scientifiche dimostrano come crescere con un animale influisca positivamente sullo sviluppo della personalità dei bambini, aumentando l'autostima, la fiducia in se stessi e migliorando l'empatia (vale a dire, la capacità di comprendere lo stato d'animo degli altri) e il senso di responsabilità. Infatti, la relazione che si stabilisce con l'animale e il rapporto con esso, soprattutto durante il gioco, possono contribuire a favorire, nel bambino, i comportamenti sociali facilitando, così, le modalità di approccio e di interazione tanto con gli altri bambini che con

gli adulti. I meccanismi alla base degli effetti descritti sono ancora in fase di studio. È noto che la sola presenza di un animale durante situazioni percepite come stressanti (per esempio, leggere ad alta voce davanti ad altre persone) riduca i livelli di ansia, la pressione sanguigna e il battito cardiaco. Studi scientifici hanno mostrato come il contatto fisico con un animale induca una riduzione, nel sangue, dei livelli degli ormoni responsabili della risposta allo stress (cortisolo). Parallelamente, esso causa un aumento delle quantità di ormoni e neurotrasmettitori in grado di determinare emozioni positive (endorfine e dopamina) e di ridurre l'ansia e lo stress. Ciò determina anche un miglioramento delle relazioni con gli altri e dell'umore (attraverso la stimolazione dell'ossitocina, un neuropeptide secreto dall'ipotalamo). I risultati delle ricerche più recenti dimostrano, inoltre, come relazioni basate sull'affetto e l'attaccamento possano effettivamente stabilirsi tra specie diverse e determinino anche una regolazione reciproca delle emozioni e dei comportamenti.

Fonte: issalute.it



IL KOBIDO e i suoi innumerevoli benefici:

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



LO SHIATSU e i suoi innumerevoli benefici:

- Stress e ansia (non patologica)
- Insonnia
- Sintomi depressivi di natura non patologica
- Dolori articolari
- Dolori cervicali
- Dolori e/o tensioni muscolari
- Disturbi della circolazione sanguigna e/o linfatica
- Mal di testa
- Disturbi digestivi
- Disturbi mestruali

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

BINGE EATING: annullare le emozioni.

Si tratta di abbuffate compulsive incontrollate e frequenti. L'abbuffata è difficile da raccontare. Tecnicamente è definita come: "mangiare in un determinato periodo di tempo una quantità di cibo significativamente maggiore di quella che la maggior parte degli individui mangerebbe nello stesso tempo e in circostanze simili". Ma i pazienti riferiscono di vivere momenti drammatici in cui sperimentano una completa perdita di controllo e sintomi di astinenza analoghi a quelli dei tossicodipendenti o degli alcolisti. Ecco che vengono confusi sopravvivenza e bisogno compulsivo, laddove il paziente non riesce a vivere a livello esperienziale (e non razionale) che il cibo è sussistenza, è piacere, è convivialità, è anche bisogno... ma non deve essere auto-medicamento. Che può essere sostituito da meccanismi sani e consapevoli attraverso la terapia comportamentale e nutrizionale. Cambiare si può. La via del ritorno dal buio è lunga e tortuosa, ma il cibo, da alleato tossico, può diventare un alleato valido.

Un buon aiuto possono essere anche gli integratori alimentari, qualora non fosse necessario arrivare alla terapia farmacologica:

Gridama: Tónico adattogeno, utile in tutti i casi di stanchezza fisica e mentale. La Griffonia inoltre normalizza il tono dell'umore e agisce sul controllo del senso di fame. *Principi Attivi:* Maca Andina - Damiana - Griffonia

Garcinia Cambogia: La Garcinia è ricca di Acido idrossicitrico che oltre a ridurre il senso di fame agisce inibendo la sintesi degli acidi grassi e dei lipidi e riducendo il metabolismo dei carboidrati. *Principi Attivi:* Garcinia Cambogia



Myriam Bizzarri
Store manager

Dott.ssa Giulia Micozzi
Biologa della nutrizione
Consulente Diétnatural

Facciamo consulenze online
con spedizione dei prodotti



OSTEOPATIA PER LA CURA E LA PREVENZIONE DEL MAL DI SCHIENA

Tutti almeno una volta nella vita abbiamo avuto a che fare con il mal di schiena.

Questo sintomo così comune può avere però cause differenti, come ad esempio alterazioni posturali, problematiche discali e muscolari o uno stile di vita sedentario.

L'Osteopata, attraverso test specifici di mobilità articolare,

può individuare le principali cause di mal di schiena del paziente ed, attraverso il trattamento manuale, migliorare il dolore e prevenire il rischio di recidive. 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.

Essendo il trattamento di Osteopatia sempre personalizzato al paziente, è possibile curare individui di ogni età: bambini, giovani ed anziani.



FISIOTERAPIA E PROTESI D'ANCA

L'intervento di sostituzione protesica dell'anca rappresenta una tecnica molto utilizzata per la cura di patologie invalidanti come

l'artrosi, l'artrite reumatoide e le fratture del collo del femore. L'intervento di protesi d'anca varia moltissimo a seconda del tipo di patologia che ha causato la problematica, dell'età del paziente, del livello di attività svolta e dalla presenza di altre patologie associate.

Seguire un percorso di fisioterapia è importante per un corretto recupero dopo l'intervento e per consentire alla persona di tornare a svolgere in autonomia le proprie attività di vita quotidiana. Un intervento fisioterapico precoce e mirato è inoltre efficace sia per rimandare i tempi dell'intervento, che per preparare il paziente all'intervento stesso, in modo da garantire un miglior decorso post-operatorio e ridurre i tempi di recupero.

Per ottenere ciò il fisioterapista si avvale di tecniche manuali e di esercizi terapeutici specifici.

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