

Qualunque sia la tua impresa (grande, media, piccola o micro), il bisogno di comunicare i tuoi prodotti non cambia.

## LA Pubblicità

ha un ruolo fondamentale in questo senso ed è indispensabile in ogni strategia aziendale. Se non ti affidi ai benefici della tecnica pubblicitaria puoi anche considerare la tua azienda inesistente sul mercato.

Oggi, il passaggio alla società dell'informazione ha comportato anche un'evoluzione della pubblicità. Il ruolo di quest'ultima è sempre più centrale e carico di

responsabilità, fino a contribuire al successo o al fallimento di un'azienda.

Come ci insegna la tecnica pubblicitaria 2.0, comunicare semplicemente le caratteristiche di un prodotto/servizio non basta più.

Oggi il **MESSAGGIO PUBBLICITARIO** è una vera e propria arma a doppio taglio. I professionisti della comunicazione sono costantemente impegnati a formulare messaggi pubblicitari creativi ed originali. Per fare ciò occorre entrare nella psicologia del cliente.

Il messaggio pubblicitario, dunque, è l'elemento fondamentale per distinguersi dai competitors, nonché lo strumento

principale per posizionarsi al meglio sul mercato, per comunicare i propri valori e la propria brand identity, nonché per creare e mantenere un rapporto di fiducia con il consumatore.

**IL CONSUMATORE** è un soggetto molto più consapevole, attivo e responsabile. Non subisce passivamente il messaggio pubblicitario, ma è attento al linguaggio utilizzato e alle promesse che il contenuto comunica. Il consumatore è bombardato da migliaia di stimoli, alcuni più mirati altri meno, per questo è necessario un messaggio pubblicitario che possa suscitare sensazioni di sicurezza, di certezza, di benessere.

Per creare **UNA PUBBLICITÀ EFFICACE**, quindi, occorre entrare nella psicologia del consumatore e toccare le corde dell'emotività. Non basta più un approccio razionale e di tipo informativo, è necessario persuadere, ovvero adottare una tecnica pubblicitaria che possa spingersi in profondità fino ad allinearsi con le emozioni del consumatore, a tal punto da creare il desiderio di un prodotto ove non c'è.

Ogni **TECNICA PUBBLICITARIA** deve prendere in considerazione il budget e il target di riferimento e, in base ad essi, costruire un messaggio pubblicitario ad hoc scegliendo i canali pubblicitari più adatti attraverso i quali distribuire il contenuto.

Con l'avvento delle **TECNOLOGIE DIGITALI** aumentano le possibilità di arrivare al consumatore, ma questo crescente ventaglio di opportunità implica anche l'aumento di difficoltà. Probabilmente è scorretto dire che i canali tradizionali sono migliori dei canali online e viceversa. La risposta giusta è un mix di entrambe le tipologie di canali, insomma, scegliere una comunicazione integrata.

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

**AFFISSIONI:** come per la stampa, questo canale è puramente visivo. La scelta può essere molto efficace, ma va ragionata profondamente. In questo caso è necessario studiare una localizzazione strategica prendendo in considerazioni molteplici fattori.

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

Ognuno di questi canali implica delle scelte strategiche. Occorre dunque, ragionare in termini di marketing e bilanciare i costi con i propri obiettivi aziendali.

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

0763.393024

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



#manoiabbiamoirazzi

www.ilvicino.it

## La Lenza Orvietana riparte con i giovani dopo la pandemia.

Il Sodalizio Orvietano da moltissimi anni si occupa dei giovani e dei giovanissimi per sensibilizzarli sui problemi che affliggono l'Ambiente, problemi che sono sempre più attuali e che potranno essere risolti o quanto meno attenuati, solo grazie a questi ragazzi che saranno i protagonisti del prossimo futuro. Si appropria ad essi tramite lo sport della pesca che, ribadiamo, è uno di quelli che fa, di chi la pratica, una sorta di "sentinella ambientale". Quindi prima di tutto li informa su quelli che sono i meccanismi che regolano l'Ambiente in senso lato, dagli

done le finalità: quelle di educare e sensibilizzare i giovani attraverso lo sport, in tutte le sue forme. E allora è partita anche quest'anno la collaborazione: due Istruttori Ambientali, soci della Lenza Orvietana, in alcuni incontri, hanno illustrato ad una

A proposito del laghetto citato sopra, c'è da riportare l'azione meritevole dell'Amministrazione Comunale di Orvieto che, di concerto con il Consorzio di Bonifica, si sono prodigate per la ripulitura accurata delle sue sponde e dell'area circostante per un raggio molto esteso.

leghiamo una foto scattata dal Ponte e risalente al 2008.

Anche questa azione sarà molto apprezzata da parte di tutti ed in particolare dei pescatori sportivi, amatoriali ed agonisti, ai quali ultimi è stato restituito un pregevole campo di gara.

Renato Rosciarelli



decina di ragazzi i problemi dell'Ambiente con proiezione di slides preparate per la loro fascia di età, dagli otto ai tredici anni, e lo hanno fatto interloquendo con essi, ascoltando le loro idee e cercando di correggere quelle inesatte, specie per quanto concerne il problema più rilevante oggi in merito

ecosistemi, alle biodiversità, alle catene alimentari, tutti meccanismi estremamente delicati e minacciati sempre di più dalle innumerevoli forme di inquinamento che affliggono il Pianeta. L'Associazione Orvietana non si pone certo come colei che salverà il mondo ma cerca, nel suo piccolo, di fare qualcosa partendo dal basso, dai più giovani.

Dopo la grave pandemia, durante la quale ha dovuto sospendere la sua ultraventennale attività presso tutte le classi seconde delle Scuole medie di Orvieto e recentemente anche di Fabro Scalo, per la seconda stagione estiva sta collaborando con l'Associazione Orvietana Rugby con la quale si trova in perfetta sintonia condividen-

all'inquinamento delle acque: quello delle plastiche e delle microplastiche.

La pesca sportiva ha costituito il grimaldello per parlare a questi giovani delle problematiche esistenti, senza tuttavia trascurarne l'aspetto sportivo: sono state illustrate alcune tecniche di pesca sia in mare che in acqua dolce, si è parlato di materiali, di attrezzature e dei pericoli connessi all'azione di pesca, specialmente quelli derivanti dall'uso delle canne al carbonio in prossimità delle linee elettriche e durante i temporali.

Naturalmente sono stati accompagnati anche presso il laghetto del Parco Urbano del Paglia ed hanno pescato con le attrezzature ed i premi finali forniti dalla Lenza Orvietana.

Quanto hanno fatto merita l'elogio ed il plauso di coloro che frequentano la zona, e sono moltissimi, da chi va in bicicletta, a quelli che praticano la corsa a piedi o semplicemente fanno passeggiate più o meno lunghe, cittadini orvietani innamorati del luogo che offre loro uno spazio lontano dal traffico e dal caos.

L'intervento del Consorzio si è sospinto anche nel tratto a valle del Ponte dell'Adunata con la ripulitura e la successiva risagomatura della sponda sinistra del Paglia che era stata devastata dall'alluvione del 2012 e mai più ripristinata.

A testimonianza di come era stata pregevolmente sistemata al-



SOLO COSE BUONE DALLA NATURA

Canale di Orvieto  
Località Botto, 23  
Tel. 0763 29010



**Zaghino**  
L'APERTURA DELLA STAGIONE VENATORIA 2021/2022 È ALLE PORTE...  
VASTA SCELTA DI CALZATURE E MUNIZIONI DELLE MIGLIORI MARCHE  
Vi Aspettiamo in Negozio in tutta Sicurezza

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

# AFGHANISTAN

## LA STORIA SI RIPETE

**Dal 15 agosto 2021 l'Afghanistan non esiste più. Ora si chiama Emirato Islamico dell'Afghanistan.**

Il presidente de facto è il mullah Abdul Ghani Baradar. La nuova offensiva talebana è partita a maggio 2021: in poche settimane le milizie islamiche hanno conquistato le principali città afgane e infine Kabul. Gli Stati Uniti e le forze Nato stanno completando il ritiro delle truppe dopo vent'anni di presenza nel Paese, l'esercito regolare si è disfatto e la popolazione civile sta cercando di scappare in massa verso Occidente.

**Mantenere sotto controllo questa terra è estremamente difficile, quasi impossibile.**

Quando Allah creò il mondo, raccolse le pietre avanzate e le scaraventò sulla Terra: fu allora che, secondo la leggenda, prese forma l'Afghanistan. Incastonato nel cuore dell'Asia, questo sperduto "mucchio" di rocce ha ospitato, nel corso dei secoli, guerrieri forgiati dalle avversità naturali e insofferenti a ogni dominazione. Alcuni degli eserciti più potenti l'hanno attaccato nei secoli, ma nessuno ha avuto vita facile.

È per questo che il territorio afgano si è guadagnato il soprannome di "tomba degli imperi". Attraversato dall'imponente catena montuosa dell'Hindu Kush, l'Afghanistan è costellato da cime che superano i 7mila metri, è privo di sbocchi sul mare e il territorio è in buo-

na parte costituito da deserti aridi e rocciosi. Fin dai tempi antichi la popolazione si è concentrata nelle vallate più fertili, dedita all'agricoltura e alla pastorizia. In una estenuante lotta per la sopravvivenza, vista la scarsità di risorse e il clima difficile.

Tutto ciò ha reso gli afgani tenaci e diffidenti, oltre che in perenne contrasto tra loro. «Nelle montagne più remote esistono tribù che non solo non sono mai state conquistate, ma che non hanno mai visto radicarsi un potere interno», racconta lo storico Stephen Tanner, autore del libro Afghanistan, a Military History. Fin dall'antichità, le regioni afgane sono state uno snodo fondamentale delle rotte carovaniere tra Oriente e Occidente, la cosiddetta "Via della Seta", e hanno attirato per questo i famelici appetiti degli imperi confinanti. Persiani, greci, arabi, mongoli e indiani hanno

contribuito a farne un crogiuolo di etnie, tanto che ancora oggi, accanto alla

maggioritaria pashtun, se ne contano almeno altre 13, tra cui spiccano quelle tagika, uzbeka, hazara, turkmena.

Uno dei primi condottieri a fare i conti con l'inespugnabilità afgana fu Alessandro Magno, che nel 330 a. C. scatenò nel Paese una caccia all'uomo degna di quella lanciata contro Osama Bin Laden. Il macedone aveva da poco sconfitto il re di Persia Dario III e si sentiva il nuovo padrone del suo impero, che comprendeva varie province (o satrapie), in area afgana. Gli ambiziosi signorotti locali gli misero però i bastoni tra le ruote. «Ad attendere l'armata macedone c'erano alcuni dei satrapi che avevano assassinato Dario, tra cui Satibarzane, capo dell'Aria, regione a ovest, e Besso, satrapo della Battriana, a nord», spiega l'esperto.

Il ricercato numero uno era proprio quest'ultimo, spalleggiato da 7.000 cavalieri battriani e reo di essersi proclamato a sua volta Gran Re. Nel 329 a. C., dopo un epico inseguimento e un'avventurosa traversata dell'Hindu Kush, il macedone lo colse di sorpresa, uccidendolo dopo atroci torture. La resistenza continuò per altri due anni, ma alla fine Alessandro riuscì a prevalere, fondando nuovi insediamenti, tra cui Herat e Kandahar.

Nel 327 a. C., aveva inoltre sposato la principessa battriana Rossane, figlia di Ossiarte, satrapo successivo.

sorridi Besso. Pur talvolta da orde ostili, le popolazioni afgane hanno sempre dimostrato un'incredibile tenacia, vendendo cara la pelle e pagando un alto tributo di sangue. Come quello reso al mongolo

Gengis Khan, che nel XIII secolo si distinse per massacri e distruzioni. Quella volta a opporsi fu un carismatico condottiero, Jalal alDin Mankubirni, sovrano dell'Impero corasmio (regno persiano-musulmano esteso dalla Persia all'Asia Centrale), che inflisse ai Mongoli una storica batosta a Parvan, nel 1221. «Fu una "vittoria di Pirro", perché subito dopo l'esercito di Jalal al-Din fu dilaniato da lotte intestine tra componenti turche e pashtun, con questi ultimi che abbandonarono il sovrano per tornare sui monti», spiega Tanner.

Gengis Khan, per rappresaglia, rase al suolo intere città un tempo fiorenti, come Balkh



campo di battaglia.

Due secoli più tardi, nel XIX secolo, gli afgani dovettero lottare contro un altro nemico estremamente ingombrante: l'Impero britannico. Per tutto il secolo gli inglesi si contesero con la Russia il dominio dell'Asia Centrale, in quello che sarà chiamato il "Grande Gioco". Fu in questo contesto che, nel 1839, per frenare la crescente influenza russa, i britannici, che già controllavano l'India, penetrarono in Afghanistan, occuparono Kabul e detronizzarono l'emiro al potere, Dost Mohammed.

L'arroganza degli inglesi esasperò però la popolazione locale, alla cui guida si pose, nel 1841, Mohammed Akbar Khan, figlio spregiudicato e crudele del sovrano detronizzato. Vittima delle sue trame

e Ghazni. Più di trecento anni dopo, quando buona parte dell'Afghanistan era ormai in mano alla dinastia indiana dei Moghul, l'orgoglio pashtun fu risvegliato dall'eroico poeta-guerriero Khushal Khan Khattak, che dedicò la propria vita alla lotta per l'unificazione delle rissose tribù di questa etnia, di cui lui stesso faceva parte.

Nato nel 1613 e inizialmente al servizio dei Moghul, dopo essere stato per anni loro prigioniero (fino al 1668), guidò i vari clan delle montagne all'insurrezione, umiliando più volte i dominatori sul

fu una delle massime autorità inglesi, William Hay Macnaghten, ucciso a tradimento durante un incontro. Il cadavere di Macnaghten fu poi decapitato in piazza, quindi la testa e gli arti furono fatti sfilare in una macabra processione per le strade di Kabul. Ma era solo l'inizio. Sentendosi in trappola, nel 1842 il comandante britannico William Elphinstone decise di evacuare i suoi connazionali, compresi donne e bambini, concordando con gli afgani un salvacondotto.

Fu un errore fatale: mentre era in marcia per Jalalabad, la colonna di britannici venne circondata dai guerriglieri afgani e massacrata. Su 16mila persone partite, soltanto un inglese e una manciata di indiani arrivarono a Jalalabad. Gli altri, in gran parte civili, furono uccisi o fatti prigionieri. Un bagno di sangue che rimase a lungo impresso nell'immaginario collettivo degli inglesi, i quali rientrarono nel Paese solo sul finire del secolo instaurandovi un parziale protettorato.

In tempi più recenti, pur dilaniati dai soliti conflitti intestini, gli afgani non hanno temuto neanche la forza militare di una superpotenza come l'Urss, che nel 1979 invase il Paese per sostenere il traballante governo filosovietico, alle prese con una rivolta ispirata dai mullah, o capi religiosi. Giunti in poco tempo a Kabul, i sovietici rimasero invischiati in una durissima guerra contro i mujaheddin (combattenti per la patria), che arroccati sui monti sfiancarono i soldati russi con imboscate e sabotaggi.

Foraggiato da Usa, Arabia Saudita e Iran, il fronte antisovietico poteva contare sia su pericolosi fondamentalisti, come il saudita Osama Bin Laden, sia su personaggi eroici, come il tagiko Ahmad Shah Massoud, figura simbolo della resistenza. Leader di gran fascino originario dei monti del Panshir, Massoud dimostrò innate doti strategiche guidando i mujaheddin in fulminee azioni "mordi e



fuggi".

Beffò l'Armata rossa con trappole esplosive e altri stratagemmi che trasformarono l'Afghanistan in un "Vietnam russo". Così, nonostante la superiorità tecnologica e il massiccio uso dei bombardamenti aerei, nel 1989 i sovietici furono costretti a ritirarsi, lasciando dietro di sé un'immane scia di sangue. A fronte di 15mila caduti russi, si contarono infatti più di 1,5 milioni di afgani morti, quasi 3 milioni di mutilati e una marea di profughi. Lotte intestine. «Quando gli afgani hanno agito per una causa comune, la loro nazione non è mai stata soggiogata dallo straniero; tuttavia il popolo afgano sa unirsi solo di fronte a una minaccia esterna: lasciati a loro stessi, invece, gli afgani si sono sempre combattuti tra loro», avverte Tanner. E così fu dopo la cacciata dei sovietici, allorché Massoud si ritrovò a lottare contro la frangia

estrema dei talebani, gli "studenti coranici" saliti al potere nel 1996. Massoud condusse la sua ultima battaglia sulle alture del Panshir, guidando l'Alleanza del Nord, il fronte della resistenza antitalibana.

Fu ucciso in un attentato il 9 settembre 2001: con l'epiteto di "leone del Panshir", era già una leggenda. Due giorni dopo la sua morte, gli attentati alle Torri Gemelle e al Pentagono furono la premessa per l'ennesima invasione dell'Afghanistan, stavolta da parte di una coalizione a guida Usa, volta a rovesciare i talebani. Oggi che il Paese è di nuovo in mano ai talebani suona profetica, e ancora attuale, la risposta che due secoli fa l'anziano capo di una tribù locale diede al generale britannico Elphinstone, che voleva convincerlo ad accettare i vantaggi di un governo stabile: "Ci adattiamo alla discordia, ai disordini e al sangue, ma non ci adatteremo mai a un padrone".

**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
- Culle 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 **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

**Dott. Giuliano Barbabella**  
**IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI**  
PSICOLOGO — PSICOTERAPEUTA

PSICOLOGIA

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.



**IL SENSO DI VUOTO: accoglierlo o scacciarlo?**

Immaginiamo di prendere una bottiglia di acqua e di svuotarla del tutto per poi appoggiarla su un tavolo. A questo punto vi chiedo una domanda che sembra banale ma non lo è: "la bottiglia è per voi piena o vuota"? La risposta immediata sarà: "vuota", ma se ci pensiamo bene bisogna vedere cosa intendiamo con "vuota". Di sicuro la bottiglia è vuota se pensiamo all'acqua visto che l'abbiamo tolta completamente, però, sarebbe la stessa risposta se pensassimo invece all'aria? La bottiglia non contiene nessun liquido, è vero, ma è piena di aria. Una persona, a questo punto, si può comunque chiedere giustamente perché ho fatto questo esempio. Perché il senso di vuoto lo si prova se si ritiene di essere vuoti e questo, come nella metafora della bottiglia, dipende da cosa si guarda e dal punto di vista su cui ci si concentra. Ci si sente vuoti quando la propria attenzione è posta su cose che mancano, sull'assenza. Il senso di vuoto non è un dato oggettivo, una situazione fisica, ma è un qualcosa che dipende da come noi valutiamo le cose che abbiamo intorno e in noi stessi. Certamente quando appare tale sensazione, nella maggior parte dei casi, le reazioni sono due: o ci si blocca o si cerca subito una soluzione. Se la bottiglia è vuota perché dentro non c'è nulla allora si penserà a come riempirla: acqua o altri liquidi, sabbia, ecc. Sono del resto tantissime le cose con cui si può riempire la sensazione di vuoto, ma visto che questa deriva da una mancanza è alto il rischio che niente riesca davvero a colmarla. Il problema è che trattiamo noi stessi spesso e volentieri come se davvero fossimo la bottiglia dell'esempio. Moltissime volte nel provare a riempire tale sensazione negativa (se non si rimane inizialmente bloccati) si iniziano a fare più cose insieme finendoci di riempire di impegni e scadenze che, a loro volta, hanno l'effetto di affaticarci ancora di più e di vivere in modo più frenetico. Ma fare mille cose non riempie il vuoto ma solo il tempo. Altre volte si impiegano strategie come l'averne più relazioni possibili, il buttarsi sul lavoro o su progetti, il togliersi più sfizi che si può, fino ad arrivare all'uso di mezzi più dannosi quali l'alcool, la droga o qualunque eccesso. Ma anche in tutti questi casi non c'è un riempire ma solo un distrarsi, un compensare, un aggrapparsi, un deviare. Il senso di vuoto resterà sempre finché cerchiamo di riempirlo dall'esterno. Esso si deve accogliere e affrontare affinché si abbia il coraggio di iniziarlo a vedere anche come una rampa di lancio per una crescita personale. Oltretutto si cerchi di nutrire la propria mente di presenza e non di assenza, cercando nel limite del possibile di godersi anche le pochissime cose che ci circondano o che si hanno in noi. Alleniamo la mente a vivere nel presente, nell'esame di realtà ed a vedere anche il bicchiere mezzo pieno perché il bicchiere, effettivamente, se ci si pensa bene, in quasi ogni situazione è sempre anche mezzo pieno! 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



**10 Cose da sapere sulla haloterapia**

**Per una scelta consapevole**

1. L'Haloterapia è un rimedio naturale che consiste nell'inalazione di piccolissime particelle di sale, talmente piccole da raggiungere alte e basse vie respiratorie
2. Pur essendo naturale ha delle controindicazioni, quindi non è adatta a chiunque. Diffidate dei centri che non vi fanno firmare il consenso informato per escludere le patologie controindicate
3. Il sale inalato, per la tutela della vostra salute deve necessariamente essere di grado farmaceutico, ossia lo stesso sale contenuto nella soluzione fisiologica, ma senza acqua.
4. È necessario per l'efficacia del trattamento un ciclo di almeno 10/12 sedute da eseguire una volta al giorno o per i piccolissimi a giorni alterni
5. Il sale è un fluidificante naturale del catarro ,pertanto verso il terzo/quarto trattamento è possibile un aumento di secrezione (muco) e/o qualche linea di febbre
6. È ideale ripetere il ciclo completo 10/12 sedute prima del cambio di stagione in quanto è fisiologico un calo delle difese immunitarie con conseguente aumento delle malattie stagionali respiratorie
7. Sul mercato esistono vari sistemi per haloterapia, ma non sono tutti uguali. Per la tua sicurezza scegli di affidarti ad un centro che usa un metodo certificato dispositivo medico. Solo così avrai la sicurezza di un prodotto vigilato dal Ministero della Salute
8. La seduta di haloterapia si effettua vestiti con le scarpe indossando una cuffia e dei copri scarpa che aiutano preservare l'igiene dell'ambiente
9. L'effetto dell'haloterapia può essere paragonato a quello di un soggiorno al mare
10. Ricorda che il sale himalaiano non è considerato inalabile perché pieno d'impurità che con il tempo potrebbero avere effetti nocivi per la tua salute

**aerosal**

Aerosalmed presso Clinica del Sale Orvieto

**Maria Letizia Giorgio**  
Piazza del Fanello, 19 - Ciconia - Orvieto (TR)  
Tel. 393 6710115

## Autunno: 8 rimedi naturali per affrontare il cambio di stagione.

### 1) Aromaterapia

L'aromaterapia ci viene in aiuto per affrontare il cambio di stagione tra estate e autunno. In questo caso il consiglio è di scegliere essenze diverse per accogliere la stagione a seconda del momento della giornata: lavanda e vaniglia al mattino, arancio amaro, limone sandalo e legno di cedro alla sera.

### 2) Massaggi

Per evitare la secchezza della pelle che in alcuni casi è tipica della stagione autunnale, date spazio ai massaggi. Il consiglio è di scegliere olio di sesamo o un altro olio vegetale di base con cui vi trovate bene per i massaggi. Il momento ideale per un massaggio a base di olio è prima



del bagno o della doccia. Gli impacchi oleosi e i massaggi del cuoio capelluto sono utili per rafforzare la chioma e per stimolare la circolazione, così da contrastare la classica caduta autunnale.

### 3) Cromoterapia

L'autunno è una stagione che porta con sé l'inizio del freddo, giornate ventose e cieli dal colore cupo che possono favorire il malumore. Se le tonalità accese delle zucche e delle foglie che cadono non bastano a risollevarvi il morale, scegliete colori caldi con cui vestirvi e di cui circondarvi, come giallo, rosso e arancione.

### 4) Dieta autunnale

I consigli alimentari per l'autunno riguardano soprattutto la scelta di prodotti di stagione. Scegliete frutta e verdura dai colori caldi e vibranti, che vi preparerà anche al successivo arrivo dell'inverno. Nel passaggio dall'estate all'autunno, potrete creare dei piatti molto colorati e salutarissimi che richiamino entrambe le stagioni, sia grazie alla frutta che con la verdura.

### 5) Difese immunitarie

Il cambio di stagione è uno dei momenti migliori per occuparsi del sistema immunitario e rafforzare le difese in modo naturale. Bevete succhi freschi, abbondate con le porzioni di frutta e verdura, condite i vostri piatti con zenzero e curcuma, raccogliete i frutti di bosco e gustateli freschi a merenda e a colazione, non dimenticate i probiotici e i cibi fermentati e bevete abitualmente una salutare tisana all'echinacea.

### 6) Attività fisica dolce


Agevolate il passaggio da una stagione all'altra abituando il vostro corpo ad un'attività fisica dolce. Cercate di fare delle passeggiate all'aria aperta anche in autunno, proprio come in estate, fino a quando le temperature lo permettono. Fate in modo che con l'arrivo del freddo la vostra vita quotidiana non diventi troppo sedentaria. Dunque, se rimanete in casa ad esempio la sera, dedicatevi allo yoga o ancora, se volete uscire, iscrivetevi ad un corso di pilates o di ginnastica dolce in palestra.

### 7) Rallentare il ritmo

Adattatevi al cambio di stagione rimanendo sempre attivi, ma concedetevi di tanto in tanto di rallentare il ritmo, soprattutto nelle ore serali. L'autunno è il momento in cui l'attenzione torna all'interiorità e ciò ci spinge alla riflessione. Trasformate gli attimi di pausa in momenti in cui prendervi cura di voi stessi, bevete una tazza di tè, leggete un libro, lavorate a maglia o giocate con i bambini.

### 8) Benessere intestinale

Se l'autunno porta con sé stitichezza e disidratazione a livello dell'intestino, non dimenticate di bere qualche bicchiere d'acqua in più. Alcuni rimedi naturali utili per la regolarità intestinale sono il succo d'aloe, i semi di lino e i semi di chia, che con la formazione di sostanze mucilaginose concorrono a rendere meno difficoltoso il transito delle sostanze da espellere dal nostro corpo.




## COSA È L'OSTEOPATIA?


L'Osteopatia È una Terapia Manuale nata dall'intuizione di un medico americano, il Dott. Still, circa 150 anni fa (1870). Egli capì che manipolando adeguatamente articolazioni e tessuti si poteva restituire al corpo la salute.

- **L'OSTEOPATIA È BASATA SULL' ANATOMIA:** ("anatomia ed ancora anatomia" diceva Still) e proprio su questi principi nasce la bontà di questa metodica. Se riallineo articolazioni che avevano perso il loro equilibrio e se restituisco plasticità ai tessuti, permetto ai tessuti stessi di ri-vascularizzarsi in maniera adeguata, e il corpo inizierà il suo processo di auto-guarigione.
- **L'OSTEOPATIA E' SCIENZA:** tutti i test sono o di natura Medica (basati sui testi di Medicina) oppure test Osteopatici specifici, che puntano ad individuare la mobilità di un segmento articolare. La nostra priorità, dunque, è la diagnosi differenziale. (Non è stregoneria quindi...).
- **L'OSTEOPATIA E' CONOSCENZA:** una volta individuato "il perché" che si trova all'origine di un dolore, le nostre mani si muoveranno sempre guidate dalla "conoscenza della conseguenza" della manipolazione stessa. Mi spiego meglio: se voglio influenzare il sistema nervoso per far sì che il colon discendente abbia una riduzione dello spasmo, so già in quale punto della colonna vertebrale dovrò effettuare i test e la eventuale manipolazione (è solo un esempio ovviamente...).
- **L'OSTEOPATIA E' UN APPROCCIO DIFFERENTE:** non è mai rivolta al sintomo in se stesso, ma si preoccupa sempre di rimuovere le cause di squilibrio che hanno prodotto il sintomo.
- L'Osteopatia e' un Metodo, non è una tecnica; non sono solo manipolazioni fine a se stesse (il più delle volte per fare rumore e basta).
- **L'OSTEOPATIA E' PER TUTTI:** da 0 a 100 anni, nessuno escluso. Tutti dovrebbero svolgere regolarmente sedute di Osteopatia perché la salute si basa sulla prevenzione.
- **L'OSTEOPATIA E' PREVENZIONE:** Mangiamo cibo sano per prevenire le malattie, e non vogliamo rimetterci in equilibrio per stare meglio?!


**I professionisti di FisoLife:**




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




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




**Dott. CROCCOLINO GIACOMO**  
Masso-Fisioterapista  
Chinesiologo  
Ginnastica Posturale  
Mezies



**CICA SERENA**  
Ostetrica  
Specializzata in  
Rieducazione Pavimento Pelvico



**Dott. FRANCESCO CECCARELLI**  
Biologo  
Nutrizionista



**GIULIANA MAZZOCCHINI**  
Operatrice qualificata  
- Kobido  
- Shiatsu

**CONTATTACI PER AVERE MAGGIORI INFORMAZIONI**  
Via Piave 1/3, Orvieto (Sferracavallo) cell. 329 9219878  
fisiolifeorvieto@gmail.com - www.studiofisiolife.it

RIABILITAZIONE E TERAPIA MANUALE



# CLINICHE ARCONI

Eccellenza dentale ad Orvieto



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

## CHI È L'IGIENISTA DENTALE

L'Igienista Dentale è l'operatore sanitario che, in possesso del titolo di studio abilitante alla professione (Corso di Laurea in Igiene Dentale), si occupa della prevenzione delle affezioni oro-dentali su indicazione degli odontoiatri o dei medici chirurghi abilitati alla professione di odontoiatria.

Il lavoro dell'Igienista Dentale ha come fine la prevenzione e la terapia a livello del cavo orale.

## HA IL COMPITO DI EDUCARE IL PAZIENTE

Svolge l'attività di educazione sanitaria dentale e partecipa a progetti di prevenzione primaria, nell'ambito del sistema pubblico.

## COLLABORA ALLA COMPILAZIONE DELLA CARTELLA CLINICA

L'igienista dentale collabora alla compilazione della cartella clinica odontostomatologica e provvede alla raccolta dei dati tecnico-statistici.

## SI PRENDE CURA DI DENTI E GENGIVE

Provvede all'ablazione del tartaro e alla levigatura delle radici, nonché all'applicazione topica dei vari mezzi profilattici.

## SA CHE PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Provvede all'istruzione sulle varie metodiche di igiene orale e sull'uso dei mezzi diagnostici idonei a evidenziare la placca batterica e la patina dentale, motivando l'esigenza di controlli clinici periodici.

## TI CONSIGLIA LA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Indica le norme di un'alimentazione razionale ai fini della tutela della salute 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

### Prof. Sergio Corbi

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



### Dr. Marco Gradi

Specialista in  
Implantologia  
e Protesi



### Dr. Alex Adramante

Conservativa  
Endodonzia  
- Protesi -  
Pedodonzia  
Odontoiatria  
Legale e Forenze



### Dr. William Adramante

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



### Dr. Laura Rosignoli

Spec. in  
Ortognatodonzia  
Ortodonzia Estetica  
- invisalign



### Dr. Noemi Bilotta

Igienista Dentale  
Sigillature  
Estetica del  
sorriso



### Dr. Chiara Gradi

Igienista Dentale  
Sigillature  
Estetica del  
sorriso



### Deborah Bilotta

Assistente dentale





## CENTRO PRELIEVI CIDAT: TAMPONI RAPIDI DI TERZA GENERAZIONE, TAMPONI MOLECOLARI E TEST SIEROLOGICI

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.

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.

### 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 e 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.

Inoltre la CIDAT in collaborazione con laboratorio CRABioN di Perugia ha avviato già da tempo l'esecuzione di test sierologici e test molecolari per la diagnostica della infezione da SAS-CoV2, con analisi quantitativa di anticorpi IgM e IgG mediante immunodosaggi in chemiluminescenza indiretti.

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 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.

*Il gruppo CIDAT esegue inoltre i nuovi tamponi rapidi antigenici di terza generazione con lettura automatica ad immunofluorescenza; tali tamponi sono più sensibili, più precisi e ancora più veloci.*



**ORVIETO  
DIAGNOSTICA**  
centro medico polispecialistico

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

**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

Ma allora cosa possiamo fare realmente e quotidianamente noi per intervenire nel contrastare questi fenomeni?

Rinunciare ai consumi inutili, renderci più consapevoli, non pensare che siano gli altri a dover fare qualcosa, ma cominciare dal nostro piccolo. Questo pianeta, come anche il nostro corpo, è la nostra casa, prendiamocene cura. Indirizziamo le scelte di cibo e merci verso prodotti semplici che rispettino la natura, la terra, le piante, gli animali e gli uomini naturalmente. Abbiamo il potere di vivere con poco, di mangiare cibo salutare, di ridurre il rischio di ammalarci: nessuno ce ne può privare, è accessibile a tutti.

### 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

## UNA SANA ALIMENTAZIONE AIUTA ANCHE IL PIANETA

Sapete che le nostre scelte alimentari, la scelta del cibo che ogni giorno mettiamo nei nostri piatti, possono avere un impatto importante sulle condizioni ambientali?

Se analizziamo i dati relativi alle emissioni di gas serra delle famiglie europee, emerge come sia il cibo a contribuire di più al cambiamento climatico, con il 31% del totale delle emissioni, superando sia il riscaldamento degli edifici e l'utilizzo di energia elettrica, in seconda posizione con il 23,6%, sia i trasporti (18,5%). Nel dettaglio, solo il consumo di carne è responsabile del 12% delle emissioni complessive, mentre i prodotti lattiero-caseari contribuiscono per il 5%.

Le emissioni di gas serra derivanti dall'agricoltura sono tra l'altro aumentate del 20% dal 1990 a oggi e raddoppiate dal 1960.

Se da un lato il nostro paese può infatti vantare, anche grazie al nostro tradizionale regime alimentare, gli abitanti più longevi del vecchio continente, dall'altro le generazioni più giovani stanno via via abbandonando questa dieta, optando sempre di più per cibi ricchi di proteine animali e grassi.

Il 18,3% degli adolescenti ha non a caso un peso in eccesso (contro l'8,7% dei giapponesi), mentre il numero di obesi è in continuo aumento. In Italia, inoltre, solo il 29% della popolazione svolge regolare attività fisica con un effetto di incidenza sullo sviluppo di

patologie che ha ripercussioni sull'aspettativa di vita e sul costo della società per fronteggiarle.

Cosa possiamo fare dunque per arginare questo importante problema, che arreca danni non solo alla salute dell'uomo ma minaccia anche il benessere della terra?

Sicuramente privilegiare quelli che sono gli alimenti che l'uomo ha sempre avuto a disposizione, come i cereali integrali, i legumi e i semi. Nelle Americhe ancora oggi i poveri man-

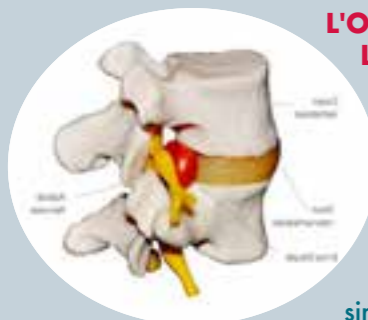
certa quota di semi oleaginosi (zucca, sesamo, lino, girasole, chia, canapa) e di verdure, e in qualche occasione a cibi di origine animale (soprattutto pesce), offrono una perfetta combinazione alimentare. L'agricoltura intensiva e l'allevamento industriale sono cause di molteplici problemi: l'utilizzo massivo di diserbanti, pesticidi, fertilizzanti, antibiotici, ormoni, che avvelenano il pianeta.

La deforestazione per dare spazio al pascolo e alla produzione di soia per i mangimi (aumento di anidride carbonica), la desertificazione, l'inquinamento da deiezioni animali, la fermentazione intestinale dei ruminanti (produzione eccessiva di metano), i fertilizzanti artificiali (rilascio di ossido nitrico), il consumo di carburanti per la produzione e il trasporto dei prodotti fanno il settore agricolo e zootecnico responsabile di un quarto delle emissioni di gas serra che contribuiscono al riscaldamento globale. Un rapporto della FAO ricorda che nutrire una popolazione con proteine animali richiede un'estensione di terra di dieci volte superiore rispetto a nutrirla con proteine vegetali!

già- no tortillas e fagioli neri; in Nord Africa semola di grano duro come il cous cous e ceci; nell'Africa subsahariana miglio e arachidi; in Oriente riso e soia; e anche da noi riso e lenticchie o pasta e fagioli.

I cereali infatti, purché consumati nella loro integralità, associati ai legumi e a una





### L'OSTEOPATIA PER LA GESTIONE DELL'ERNIA DEL DISCO

L'ernia del disco, più frequente a livello del rachide cervicale e lombare, può determinare sintomatologia dolorosa e limitazione funzionale sia a livello locale che degli arti superiori ed inferiori.

Con l'Osteopatia è possibile prevenire e curare questa patologia e l'aggravarsi della condizione clinica del paziente. Le tecniche utilizzate durante il trattamento sono diverse e sono scelte dall'Osteopata in base al paziente ed alla sua sintomatologia.

Possono essere utilizzate tecniche dolci di rilasciamento muscolare, tecniche dirette di manipolazione vertebrale e articolare, oppure tecniche specifiche per la mobilità viscerale e craniosacrale.

### MI FA MALE LA CERVICALE!

Vi è mai capitato di soffrire di cervicalgia e non sapere cosa fare per far passare il dolore?

Con il termine "cervicalgia" si fa riferimento ad un dolore localizzato a livello del collo che, nella maggior parte dei casi, è dovuto da problematiche a livello muscolo-articolare e può essere accompagnato da altri sintomi, come cefalea o sbandamenti.

Tra le cause principali vi sono: problematiche posturali, esiti di traumi, sovraccarichi funzionali, discopatie ed artrosi. Non sempre la causa del dolore risiede nel punto di percezione, per questo il fisioterapista, tramite una valutazione fisioterapica e test specifici, valuterà la persona nella sua globalità, in modo da ricercare la causa del dolore ed impostare un piano riabilitativo efficace.

Il trattamento fisioterapico consiste in tecniche di terapia manuale abbinata ad esercizi terapeutici specifici, con l'obiettivo di risolvere la problematica e restituire alla persona la piena funzionalità, permettendogli così di tornare a svolgere le proprie attività senza problemi.

**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



### Come rinforzare il sistema immunitario.

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

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

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

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

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



#### Prodotti consigliati:

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

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

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



Myriam Bizzarri  
Store manager

Dott.ssa Giulia Micozzi  
Biologa della nutrizione  
Consulente Diétnatural

Facciamo consulenze online  
con spedizione dei prodotti



# CROSSFITOVER



## CROSSFIT... COS'È?

Il CrossFit è uno sport adatto a tutti con allenamenti composti da movimenti funzionali costantemente variati eseguiti ad alta intensità e mirati alle esigenze e agli obiettivi che si vuole raggiungere.

## CROSSFIT KIDS:

Allenamenti divertenti mirati allo sviluppo di ogni capacità dei nostri figli.

IL CROSSFIT È IL PRESENTE E IL FUTURO DEL FITNESS



DA SETTEMBRE

**VI ASPETTIAMO PER LE ISCRIZIONI STAGIONE 2021/2022**

**PROVA GRATUITA PER GRANDI E PICCOLI**

DAI 5 ANNI IN SU

### Coach Lorenzo Fiani

Laureato in scienze motorie e sportive • L1-L2 & CrossFit Kids  
Personal trainer FIPE • Preparatore atletico Calcio • Allenatore I livello Pesistica Olimpionica FIPE



**CROSSFITOVER**

ORVIETO • Via delle Acacie, 39 • Cell. 334 9878572

Instagram CrossFitOver