



FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA

PROMO MAKE-UP  
NOVEMBRE 2024

goovi

good. easy. natural.



2+1

Scegli 3 prodotti della linea make-up Il meno caro **IN OMAGGIO**

BioNike

SALUTE E BELLESSERE



Linea make-up

1+1 **IN OMAGGIO**

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

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 TEMPO: UNA RISORSA O UN LIMITE DISTRUTTIVO?**

Il concetto di tempo è un qualcosa che vive dentro e fuori le nostre esistenze. E mentre noi il tempo lo viviamo, lo perdiamo, lo ignoriamo, lo godiamo o combattiamo, esso esiste a prescindere da tutto, a volte remando a favore e regalandoci occasioni e opportunità, altre volte contro. Noi viviamo nell'illusione o di averne così tanto a disposizione da rimandare sempre a domani ogni cosa che a nostro avviso risulta scomoda o inutile, oppure il contrario, sentendo di non averne abbastanza. E ciò ci mette davanti a pericoli non irrilevanti come il non riuscire a godersi il momento presente e a investirlo nel bene o nel male nella connotazione di capro espiatorio togliendoci da ogni tipo di responsabilità. Quando soprattutto si ha la sensazione di perdere tempo o che questo ci sfugga è verosimile che non stiamo mettendo in atto qualcosa che vorremmo fare, sentendoci immersi nelle nostre abitudini, ma ci potremmo chiedere in questi casi se realmente abbiamo tutta questa voglia di andare oltre, visto che la routine che ci provoca insofferenza rappresenta parimenti una "comfort zone" in cui ci si sente altamente protetti e con molti punti di riferimento. Ma come uscire dalla trappola del troppo o poco tempo a disposizione? Possiamo immaginare il nostro tempo come una tela bianca che ci offre l'opportunità di tracciarvi una figura che per noi abbia un senso, ossia che risulti a noi credibile. Questa metafora rimanda alla possibilità di imparare a vedere il tempo come qualcosa che siamo in grado di plasmare sulla base delle nostre esigenze. Possiamo quindi disegnare mentalmente il nostro tempo dandogli una forma in base a ciò che desideriamo per noi poiché è probabile che la vera ragione di un tempo che fugge o che va sprecato sia legata proprio a come non lo stiamo adeguando ai nostri bisogni più autentici. Per comprendere meglio tutto ciò è necessario un tempo ancora più specifico: un tempo di riflessione. Quest'ultimo ci dovrà spingere a vedere cosa davvero per noi è essenziale, come ci muoviamo nel nostro quotidiano e in che modo vogliamo starci dentro. Se cioè da una posizione libera (ecco il tempo che allora può divenire una risorsa) in cui ciò che accade attorno e dentro di noi viene accolto e affrontato, oppure restando passivi (ecco il tempo come limite distruttivo) dentro la sgradevolezza di un tempo che ci fa pure comodo non sentire più nostro senza prendersi la responsabilità di sentirsi padroni delle proprie azioni. Dunque, anche qui, come in tutte le cose, c'è una scelta da prendere ed ecco che ritorna preminente il tema dell'aver coraggio nel percorrere la strada più scomoda che però potrebbe allo stesso tempo portare a soddisfazioni inaspettate. **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



STUDIO  
MEDICINA ESTETICA  
**Dr. Aldo Morelli**

Sono il Dr. Aldo Morelli, laureato in Medicina e Chirurgia, Odontoiatra, mi occupo di Medicina estetica dal 1985. Mi sono specializzato in Medicina tradizionale cinese e laser terapia presso la Scuola Hahnemann di Roma. Sono docente di Fisiologia medica e Clinica odontoiatrica presso l'Accademia di Osteopatia di Roma.



La medicina estetica rigenerativa prevede la veicolazione di sostanze attive attraverso l'uso di apparecchi medicali. La medicina rigenerativa è la nuova frontiera della medicina estetica; stimola l'auto-rigenerazione delle cellule cutanee e tessuti con micro iniezioni, con un approccio naturale che mira al benessere e all'equilibrio. Oltre a migliorare l'aspetto del viso, quello immediatamente visibile, agisce anche sulla qualità della cute, rallentandone i processi di invecchiamento. Nell'ottica rigenerativa l'obiettivo è quello di ristrutturare i tessuti cutanei alterati, fornendo loro uno stimolo a "ricostruirsi" attraverso le proprie risorse. A questa tipologia di trattamento possono essere affiancati interventi di **biorivitalizzazione** e trattamenti specifici con **elettroporatore** per migliorare l'aspetto cutaneo e la funzionalità capillare del sottocute. I trattamenti di **Re-surface** cutaneo, sono protocolli bio-rigeneranti ad azione verticale.

Si parte applicando uno strato composto di acidi organici come il tartarico o polioidrossiacidi come il gluconolattone, disciolti in glicerina vegetale. L'azione del **Laser CO2 frazionato** si esplicita con una vaporizzazione dello strato della cute interessato dal trattamento; in particolare, vengono colpite, o fatte "esplodere" le cellule ma senza danneggiare il tessuto circostante grazie all'innalzamento della temperatura generata dal laser. Il calore, inoltre, può raggiungere il derma e colpire i fibroblasti stimolandoli a produrre collagene. La luce emessa dal laser è tanto precisa quanto potente a tal punto da vaporizzare e coagulare uno spessore di pelle di 40 millesimi di millimetro in pochi secondi senza danni collaterali. La luce del laser è, infatti, diretta nella sua precisa azione da un computer che gli consente di eseguire una serie di micro forellini quasi impercettibili nella pelle ma solo laddove necessario. Grazie all'azione del laser, le fibre di collagene si ritraggono mentre il successivo processo di guarigione post trattamento consente la generazione di nuovo collagene nella parte più profonda del derma. Come per altri, trattamenti, così facendo, la pelle si rigenera, appare subito più luminosa ed elastica. Pori e macchie saranno meno visibili e la cute rigenerata giorno dopo giorno con effetti maggiormente visibili dopo 5 giorni dalla prima applicazione.

**OPEN DAY**

**Visita e primo trattamento IN OMAGGIO**  
**25 - 27 - 30 NOVEMBRE**

su appuntamento presso lo Studio di Orvieto

**ORVIETO** Via Cesare Nebbia n.1, 0763.341221

Lunedì / Mercoledì / Sabato

**ROMA**, Via Innocenzo X n. 13, 06.5800492

Martedì / Giovedì

## TERAPIE MANUALI

- MASSAGGIO DECONTRATTURANTE E SPORTIVO
- RIABILITAZIONE PRE E POST INTERVENTO CHIRURGICO
- OSTEOPATIA E OSTEOPATIA PEDIATRICA
- GINNASTICA POSTURALE
- RIABILITAZIONE PAVIMENTO PELVICO
- LINFODRENAGGIO
- KINESIOTAPING
- BENDAGGI FUNZIONALI

## TERAPIA STRUMENTALE

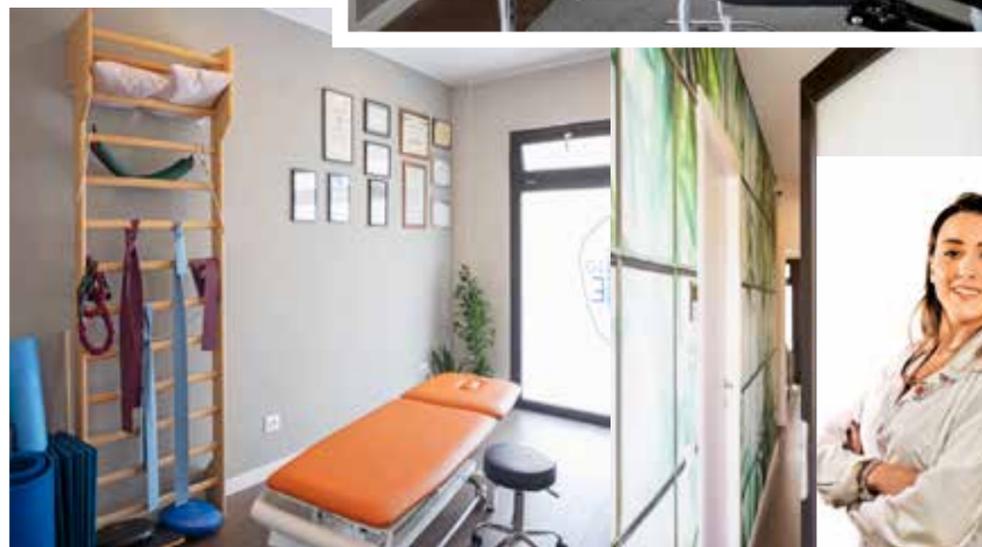
- TECAR TERAPIA
- ULTRASUONI
- LASER YAG
- TENS
- ELETTROTHERAPIA
- ONDE D'URTO
- IONOFRESI
- MAGNETOTERAPIA

## SERVIZI

- CONVENZIONI ASSICURATIVE
- TERAPIE A DOMICILIO
- CONSULENZE MEDICHE
- PERSONAL TRAINER
- Esame di valutazione e Programmi personalizzati
- NUTRIZIONISTA



Fisioterapia - Osteopatia



**ATTIVA LA TUA SALUTE**

**Dott.ssa Nutrizionista**  
*Giulia Governatori*

VALUTAZIONE STATO NUTRIZIONALE E COMPOSIZIONE CORPorea

SOVRAPPESO, OBESITÀ, SOTTOPESO

EDUCAZIONE ALIMENTARE

SINDROME METABOLICA (IPERTENSIONE | DIABETE | IPERCOLESTEROLEMIA)

ALIMENTAZIONE DELLA DONNA (GRAVIDANZA | ALLATTAMENTO | MENOPAUSA)

PATOLOGIE INTESTINALI, INFAMMATORIE E AUTOIMMUNI

**PRENOTA SUBITO UN CONSULTO**

ORVIETO, Piazza Olona 21 (Sferracavallo) - Tel. 329 9219878 - 339 2028734

### I professionisti di Fisiolife:



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



Dott. GIACOMO CROCCOLINO  
Masso-Fisioterapista, Chinesiologo, Osteopata, Ginnastica Posturale, Mezieres.



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



Dott. GUGLIELMO GRAZIANI  
Chinesiologo Clinico, Massoterapista, Ginnastica posturale.



Dott.ssa GIULIA GOVERNATORI  
Nutrizionista.



# CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto

## SINDROME DELLA BOCCA URENTE.

La sindrome della bocca urente, detta anche glossodinia, è una condizione clinica caratterizzata da un forte bruciore orale diffuso anche in assenza di evidenti lesioni locali o di altre patologie. La BMS è molto diffusa nelle donne sopra i 50 anni. Nonostante le continue ricerche e i progressi scientifici, le possibili cause di questa malattia non sono ancora chiare. Tuttavia si pensa che possa essere causata da disordini neuropatologici come la degenerazione delle fibre trigeminali periferiche orali, l'alterazione del gusto e la perdita dei meccanismi inibitori sul controllo del dolore, che potrebbero facilitare la comparsa di disturbi di questo tipo.

Quali possono essere i sintomi?

- disordini psicosomatici
- percezione di sapore amaro o metallico
- dolore alla bocca
- intorpidimento
- disagio
- fastidio
- secchezza delle fauci
- bruciore alla lingua
- difficoltà nella deglutizione

I sintomi della sindrome della bocca urente possono manifestarsi con diversa gravità (da lieve a moderata) e possono insorgere improvvisamente o gradualmente. Alcuni pazienti lamentano un disagio costante, altri invece hanno dei sintomi altalenanti con temporanee remissioni nel momento dei pasti o del sonno. Nella maggior parte dei casi, i sintomi si manifestano in tarda mattinata per raggiungere l'apice nelle ore serali per poi scomparire la notte.

Quali sono le cause?

- lesioni a carico delle mucose
- diabete
- malattie tiroidee
- allergie alimentari
- anemia
- sclerosi multipla
- deficit nell'alimentazione
- herpes
- alterazione degli estrogeni

Per la diagnosi corretta è necessaria una visita da un medico specialista che procederà con una scrupolosa anamnesi medica, con particolare attenzione ai possibili fattori che possono provocare bruciore orale come il vizio del fumo e l'assunzione di determinati cibi o farmaci.



Dopo l'anamnesi il medico svolge un esame obiettivo per escludere la presenza di altre patologie a carico del cavo orale che sono responsabili della sintomatologia urente. Abbiamo detto che il problema è molto frequente nelle donne in una fascia di età tra i 50 e i 70 anni; è molto rara la diagnosi nei pazienti maschi.

In base a quanto emerge durante la visita specialistica, si distinguono due possibili situazioni:

- la sindrome della bocca urente primaria, se non ci sono altre patologie
  - la sindrome della bocca urente secondaria, quando emergono altre patologie
- Tra i rimedi più adottati troviamo:
- farmaci specifici per alleviare il dolore
  - trattamenti mirati per eliminare la secchezza della bocca
  - ansiolitici o antidepressivi

Il medico specialista prescrive dei farmaci che sono in grado di alleviare il dolore e ridurre la secchezza della bocca. I farmaci possono anche essere degli antidepressivi o ansiolitici. Può essere poi necessario un percorso di psicoterapia. Essendo la sindrome della bocca urente una patologia molto complessa, la cura che funziona in un paziente può non essere funzionante per tutti: il dolore cronico può non essere attenuato dai classici farmaci antinfiammatori, mentre in alcuni pazienti può dare sollievo l'utilizzo di anestetici locali.

Nel caso di sindrome della bocca urente secondaria i sintomi scompaiono quando la causa scatenante viene trattata e risolta.

Per dare sollievo si può sorseggiare una bevanda fredda o lasciar sciogliere in bocca un cubetto di ghiaccio. È necessario evitare sostanze irritanti come tabacco, cibi piccanti o speziati, bevande alcoliche, colluttori contenenti alcool e prodotti ricci di acidi, come gli agrumi e le spremute.

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

**Dr. Marco Gradi**  
Specialista in Implantologia e Protesi



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



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



**Dr. Laura Rosignoli**  
Spec. in Ortognatodonzia Ortodonzia estetica/ Trasparente



**Dr. Chiara Gradi**  
Igenista dentale Sigillature Estetica del sorriso



**Dr. Noemi Bilotta**  
Igenista Dentale Sigillature Estetica del sorriso



**Deborah Bilotta**  
Assistente dentale



**Francesca Bacchio**  
Assistente alla poltrona odontoiatrica



Strada dell'Arcone, 13 - Orvieto (TR) - Tel. 0763/302429  
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



### AD ORVIETO UN POLO DIAGNOSTICO RADIOLOGICO COMPLETO

Direttore Sanitario  
Dott. Carmine Piunno - Medico Ortopedico

#### IDROCOLON, COPPETTAZIONE e TERAPIE CHELANTI Le terapie e i loro benefici

L'idrocolon è un trattamento indolore, inodore e al naturale, che pulisce completamente l'intestino, eliminando scorie, ma anche cellule morte, muco e batteri che impediscono la crescita della flora intestinale. Si restituisce così il suo corretto funzionamento, disintossicandolo, migliorando la digestione ed eliminando il gonfiore addominale. La pulizia (o lavaggio) del colon può essere adottata anche nella preparazione dell'intestino per indagini radiologiche endoscopiche ed ecografiche. A tale scopo, l'idrocolonterapia può sostituirsi all'uso dei clisteri o della tradizionale soluzione lassativa, la cui assunzione è necessaria prima di sottoporsi a questi esami. Il lavaggio del colon è una pratica usata fin dall'antichità, che affonda le proprie radici nella medicina egizia. Oggi, l'idrocolonterapia sfrutta una moderna tecnologia e si avvale di un sistema igienizzato e sicuro, che non comporta troppi disagi per il paziente, e con grandissimi risultati sul benessere psicofisico del paziente.

**Cupping** (Coppettazione): tecnica antichissima e indolore, utilizzata dalla medicina tradizionale cinese. Attualmente viene utilizzata, soprattutto in ambito sportivo, come terapia antalgica e miorelissante. Attraverso un'azione di "suzione" sulla cute abbassa la percezione del dolore e riduce il tono muscolare. Il cupping prevede l'applicazione di coppette di vetro sulla cute e la rimozione dell'ossigeno al loro interno mediante appositi macchinari. Quando si crea il vuoto, la pelle e lo strato sottostante vengono risucchiati, richiamando più sangue. Il maggior afflusso di sangue e il calore prodotto stimolano il rilassamento del muscolo e aiutano ad attenuare il dolore. Inoltre può essere utilizzata in un programma di detossificazione, per favorire l'eliminazione delle tossine dal corpo, stimolando il sistema linfatico e dei fluidi corporei, con grandissimi benefici.

Le terapie chelanti sono infusioni endovenose per l'eliminazione dei metalli pesanti e delle sostanze tossiche.

#### Le nostre Professioniste:

● **Vincenza Riccioni:** Laurea triennale in scienze infermieristiche. Specializzata in trattamenti di idrocolonterapia. Sono un'infermiera e mi occupo del benessere psico-fisico, credo nella sacralità della medicina. In una sanità pubblica alla deriva ormai da anni, soprattutto da quando è stata dichiarata azienda, mi sono interfacciata con altre figure mediche convenzionali e non, dove ho abbracciato i concetti della medicina antica, per migliorare la salute del paziente nel quotidiano. Per questo mi sono specializzata nella pulizia intestinale, igiene&stile di vita attraverso il trattamento di idrocolon. Inoltre eseguo terapia endovenosa chelante di base senza EDTA. Considerando il paziente nella sua unicità, nella mia esperienza ho visto che la malattia, arriva ad ognuno di noi in maniera diversa attraverso il proprio vissuto e dalle proprie emozioni; il corpo ci parla e ci manda dei segnali, che dobbiamo ascoltare, e tutto parte dal nostro intestino. Offro al cliente dei percorsi in sinergia con altre figure professionali per capire insieme la via del benessere, per una medicina umana, dove il paziente viene valutato come essere completo (corpo anima e spirito), dove conoscendo il suo corpo guarisce l'anima e libera la mente. "Tutto quello che facciamo con passione ci rende felici" A.Lowen

● **Sara Brachino:** Dottoressa magistrale in scienze infermieristiche ed ostetriche e master di 1° livello. Dopo anni di lavoro e di studi ho capito che la sanità di oggi ha perso di vista la concezione Olistica del paziente. Il benessere deve abbracciare la persona nella sua totalità. E per tanto va ricercato anche in quelle semplici tradizioni antiche con cui per millenni intere popolazioni si sono curate. Questo perché noi prima di essere un corpo, siamo mente e spirito. Ho capito che unire la medicina a queste realtà è una strategia vincente. Così ho intrapreso altri percorsi di studi e di formazione professionale nell'ambito olistico, conseguendo, tra le altre cose, il titolo di idroterapista e di operatore specializzato in coppettazione. Oggi voglio dedicarmi a questo, perché è ciò in cui credo davvero.

"Scegli il lavoro che ami e non lavorerai neanche un giorno della tua vita" Confucio

P.zza del Fanello, 27 · Via dei Mandarini, 5/A  
Ciconia - Orvieto (TR)

Tel. 0763 533089 · 0763 533090

Cell. 329 0739773

eolodiagnostica@gmail.com - www.eolodiagnostica.it



**eolo**  
CENTRO MEDICO  
DIAGNOSTICO



#### LESIONE DELLA CUFFIA DEI ROTATORI

**Cosa è?** È la lesione che può interessare uno o più dei quattro muscoli che avvolgono l'articolazione della spalla: il muscolo sottoscapolare, il sovraspinato, l'infraspinato e il piccolo rotondo.

**Quali sono le cause?** Le cause che possono determinare una lesione alla cuffia dei rotatori possono essere differenti, come ad esempio il sovraccarico funzionale dovuto alle attività sportive o lavorative, l'invecchiamento, i traumi e gli incidenti.

**Quali sono i sintomi?** I sintomi più comuni in seguito ad una lesione dei muscoli della cuffia dei rotatori sono dolore alla spalla, debolezza, limitazione nel movimento, crepitio o schiocchi articolari e, meno frequentemente, gonfiore o infiammazione.

**Come si fa la diagnosi?** La diagnosi viene fatta mediante test specifici in studio e con l'integrazione dell'esame di risonanza magnetica o di ecografia.

**Quale è il trattamento?** Il trattamento dipende dalla gravità della lesione e può prevedere l'utilizzo di farmaci specifici e sedute di fisioterapia per ridurre il dolore e l'infiammazione, sedute di osteopatia per migliorare l'equilibrio posturale e prevenire il rischio di recidive e, nei casi più avanzati, l'intervento chirurgico.



#### STENOSI LOMBARE E FISIOTERAPIA

Con il termine "stenosi lombare" si fa riferimento ad un restringimento del canale spinale a livello lombo-sacrale, con conseguente compressione del midollo spinale nel segmento interessato. Le cause più comuni sono: spondilolistesi vertebrale, artrosi, traumi alla colonna, malformazioni congenite. I sintomi maggiormente riscontrati sono: dolore a livello lombare, che può anche irradiarsi lungo le gambe, bruciore o parestesia lungo le gambe, debolezza delle gambe e limitazione funzionale durante la deambulazione. La diagnosi avviene in seguito ad una visita specialistica, associata all'esecuzione di esami diagnostici mirati come RX, TAC, RM ed Elettromiografia. Nei casi più gravi il trattamento è di tipo chirurgico, mentre nei casi meno gravi si possono ottenere ottimi risultati grazie alla fisioterapia. Il fisioterapista, tramite tecniche di terapia manuale ed esercizi terapeutici specifici, interviene sulla causa del problema, oltre che sulle conseguenze causate dal problema stesso, riducendo la sintomatologia e migliorando la funzionalità della colonna.

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO

**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 terapia manuale, Rieducazione Posturale Globale (RPG), trattamento fasciale e rieducazione vestibolare.  
Cell. 3279032936

FISIOMED srl - Ciconia, Via Degli Aceri n. 58/60

FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA

### OGGI VI FACCI ENTRARE NEL MONDO DELLE SPEZIE... E CONOSCIAMO LA PAPRIKA



La paprika si ricava da alcune piante del genere Capsicum ossia da alcuni tipi di peperone e peperoncino che vengono privati dell'interno e macinati. È una spezia piccante e la sua intensità varia a seconda del tipo di peperoncino utilizzato. L'intensità dipende anche da quali parti del frutto vengono macinate.

Si possono distinguere tre tipi di paprika: dolce, media, piccante o forte.

La paprika viene definita spezia della salute perché contiene capsaicina che ha un ruolo nell'abbassare la pressione arteriosa, ha un'azione antibatterica e contiene luteina e zeaxantina sostanze importanti per la vista.

Viene usata spesso per decorare i piatti ma in alcune nazioni come la Spagna viene utilizzata nei piatti a base di riso, in Ungheria viene utilizzata per fare il Gulasch.

La paprika contiene inoltre vitamina A e diversi minerali quali ferro, magnesio, potassio e fosforo.

Ha un intenso aroma ed è ideale sia per piatti freddi sia per quelli caldi.

Una raccomandazione però è quella di non riscaldarla troppo.

Se si brucia, diventa amara. Si consiglia infatti di aggiungerla alla pietanza negli ultimi minuti di cottura.

Quando si cucina le spezie sono fondamentali grazie ad esse è possibile diminuire l'apporto di sale nelle nostre tavole.

Purtroppo in Italia si consuma ancora troppo sale che nocivo per la pressione arteriosa e per tante altre patologie. Impariamo a cucinare con le spezie che ne sono tante e piano piano cercherò di farvele conoscere tutte.



#### QUALE SPEZIA UTILIZZATE PIÙ SPESSO IN CUCINA?

**Dott.ssa Azzurra Fini**  
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

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

**Ambulatorio Medico**  
Via Roma Nuova 2,  
Castel Giorgio

.....  
Tel. 328 8633173  
azzurra\_fini@hotmail.it

#### 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

# ARREDAMENTI IN

LUGNANO IN TEVERINA

by *Innocenzi*  
dal 1983

## NON SAI COME ARREDARE LA TUA CASA?

## CI PENSIAMO NOI

CONSULENZA GRATUITA COMPLETA DI  
PROGETTAZIONE, PREVENTIVO E SOPRALLUOGO

## REALTA' VIRTUALE



### Lugnano in tenerina

Via Orvieto, 14 (TR)  
335.7537524 - 0744.900004

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

## ITINERARY

# IL GIARDINO ROCCIOSO

Siamo a Grosio, un paesino in provincia di Sondrio, sulle Alpi Retiche, ad una manciata di chilometri dalla Svizzera: qui Nicola Di Cesare, classe 1950, abruzzese di origini, ha creato un luogo che sta diventando sempre più un'attrazione.

Un giardino in verticale, costruito interamente sulla montagna antistante casa sua, tutto adornato da vasi, sculture, panche, mosaici policromi. Duecentosette scalini si diramano tra sentieri e grotte. Picco, pala, sassi e cemento sono stati gli attrezzi del mestiere usati dall'artista.

Nicola Di Cesare ha cominciato a costruire il giardino nel 1981. «Era un passatempo – racconta – ho iniziato con il primo muretto, l'ho adornato, e poi pian piano è venuto tutto il resto». Quarantadue anni. Tanto ci ha messo per dare vita a questo capolavoro, frutto della sua originalità e della sua praticità innata.

Lo spazio è interamente sostenibile, perché composto soltanto da materiale riciclato. Fanali delle macchine, vecchi piatti di ceramica, damigiane, vetri di bottiglie, tappi, conchiglie, specchi. Tutto assume di nuovo bellezza grazie alla creatività di questo artista. Troviamo una zucca di Halloween accanto ad un vecchio telefono della Sip, una sveglia delle merendine Buondi, una macchinina giocattolo rossa, uno Swatch dei tempi che furono. Per ognuno di questi oggetti Di Cesare ha creato delle piccole nicchie. Sono tutti scarti, oggetti datati e privi di uso che, grazie alla sua fantasia, riacquistano una nuova vita. Assumono un valore diventando parte di un progetto più ampio.

Qualcuno lo ha chiamato un'opera di "Land Art", qualcun altro un esempio virtuoso di "UpCycling", per-



ché ha riutilizzato gli oggetti per creare prodotti di maggiore qualità.

Sull'ultimo scalino, il 207, che conduce al punto più alto, c'è scritto: "Questo cercavo". Lo ha realizzato nel 2020, l'anno del Covid. «Io volevo arrivare fin quassù», spiega con un pizzico di orgoglio. E chissà se, quarant'anni fa, avrebbe mai immaginato di dar vita a tutto ciò. È incredibile quanto l'uomo sia in grado di dominare e modificare il paesaggio.

Eppure, laddove prima c'era un terreno impervio, adesso c'è un piccolo Eden per perdersi e poi ritrovarsi.

La notorietà di questo luogo è arrivata in maniera spontanea, tramite il passaparola sui social. Ha preso il via dopo la pandemia, all'interno di quello che è stato chiamato slow tourism, (turismo lento ndr), alla riscop-

perta dei luoghi contigui. E, da allora, il via vai di gente è continuo.

Il Giardino Roccoso dovrebbe essere meta di visite guidate per gli studenti e non solo per i rimandi (più o meno calzanti) a Gaudì, quanto per lo straordinario esempio di resilienza che rappresenta. All'interno di questo spazio c'è la storia di un uomo, ci sono le date a lui care,

gli oggetti e, soprattutto, c'è il tempo di riflessione e meditazione, che Di Cesare ha ricavato per sé, giorno dopo giorno, mese dopo mese, anno dopo anno, riuscendo, alla fine, a creare un fantastico racconto della sua vita.





**FORBICE C3X**  
**MASSIMA AGILITÀ DI TAGLIO**

**PELENC**

Forbice professionale con batteria on-board. Progettata per l'utilizzo in vigneti, frutteti e uliveti, oltre alla manutenzione degli spazi verdi. La nuova forbice con batteria on-board offre il massimo della libertà di movimento durante il lavoro. Potente, veloce ed ergonomica, per un comfort di potatura unico. Per una sicurezza ottimale si attiva "Activ' Security": un sistema antitaglio che causa l'arresto immediato della lama in caso di contatto con il dito dell'utilizzatore.

Inoltre è possibile impostare e controllare le funzioni della forbice con l'app PELENC (disponibile gratuitamente su iOS e Android).

Doppia scelta di lame con geometria e penetrazione ottimizzate  
 • PIUMA - Ø 35 mm  
 • STANDARD - Ø 35 mm

Motoriduttore di ultima generazione

Carta RFID di serie

Indicatore LED del livello di carica

**NUOVA**  
 Sensore per passare alla modalità di semi apertura

**NUOVA**  
 Struttura monoblocco in alluminio forgiato

Sistema di ingrassaggio integrato

LED Activ' Security

**NUOVA**  
 Batteria on-board ALPHA LITE PELENC  
 3 elementi lithium-ion  
 30,2 Wh - 10,8 V

**I LUOGHI**  
**meno piovosi**  
**AL MONDO**

Quando ci si chiede quale sia il luogo più arido del pianeta, la prima cosa che viene in mente sono le immagini tipiche di un deserto, con grandi dune e il sole che picchia, ma bisogna sempre ricordare che ci sono anche deserti freddi e deserti costieri, dove la nebbia copre il cielo per gran parte dell'anno.

Ad esempio il deserto di Atacama (Cile) è popolarmente noto per essere il luogo più arido del mondo, con una piovosità media annua di 0,1 l/m<sup>2</sup>, e si ritiene addirittura che in alcune zone non cada pioggia da circa 500 anni. In effetti, è il deserto non polare più arido del pianeta, ma esiste un altro deserto davvero unico in cui pioggia e neve non cadono da migliaia o addirittura milioni di anni. Dobbiamo an-

dare ancora più a sud per trovarlo, in particolare in Antartide. È il continente più freddo, ventoso, secco e con l'altitudine media più alta (oltre 2.000 m sul livello del mare) del pianeta. A Victoria Land, una regione inospitale situata nell'Antartide orientale, ci sono le Dry Valleys, conosciute anche come McMurdo Dry Valley.

Il loro nome già ci dà un indizio su cosa possiamo trovarli. Le valli ricoprono un'area di circa 4.800 km<sup>2</sup>, ed è la più grande superficie priva di ghiaccio del vasto continente bianco. Le condizioni geologiche e meteorologiche uni-

che lo rendono il luogo del nostro pianeta più simile a Marte, perché si trovano al limite oltre il quale è impossibile qualsiasi tipo di vita a causa delle basse temperature e aridità estrema.

Alcuni anni fa, diversi ricercatori dell'Università della Pennsylvania hanno analizzato campioni sedimentari provenienti da varie aree delle Dry Valleys, rivelando che in

alcuni punti non si erano verificate precipitazioni sotto forma di pioggia o neve in circa due milioni di anni. Tuttavia, alcune di queste valli hanno laghi alimentati da ghiacciai permanentemente congelati e ruscelli temporanei, quindi c'è un po' di umidità nel suolo.

La temperatura media dell'aria è di circa -20°C nelle Valli Aride. In inverno sono frequenti lunghi periodi in cui le temperature scendono sotto i -50°C; mentre in estate la temperatura dell'aria può raggiungere molto occasionalmente 0°C, con grandi oscillazioni termiche. Il suolo presenta un'elevata salinità, ricco di ghiaia e altri frammenti rocciosi, poco compattato e quasi privo di materia organica, e qui si registra la più bassa concentrazione conosciuta di nitrati in un suolo terrestre.



**GARDEN MOTOR** SRL di Montefiore

ORVIETO Strada dell'Arcone, 5 - Tel. 0763 344225

**NUOVA OPEL CORSA**  
VIENI A SCOPRIRLA NEL NOSTRO SHOW ROOM

**GALA**

Strada Bagnorese 11 - Orvieto (TR)  
Tel. 0763 302547 [www.galaorvieto.it](http://www.galaorvieto.it)

Tutte le nostre novità le trovi su:



Scopri  
**ORVIETO**  
Move Your Life!

**MOVERS**

0763 302 547  
351 551 0174

[orvieto@moversrent.it](mailto:orvieto@moversrent.it)

Orvieto (TR)  
Strada Bagnorese, 11

**VIVI L'INVERNO IN SICUREZZA  
CON MICHELIN IN EUROMASTER**

**APPROFITTA DELLA PROMOZIONE**  
*Fino a 100€ di vantaggi  
se acquisti 4 pneumatici Michelin!*

**GODITI L'INVERNO  
CON MICHELIN  
FINO A  
100€  
DI VANTAGGI**

Dal 1 Ottobre al 30 Novembre 2024, acquistando 4 pneumatici Michelin Inverno / Estate / All season per Vettura / SUV / Trasporto Leggero, del diametro pari o superiore a 17", avrai diritto a ricevere un premio del valore fino a 100€ a scelta tra Buono Servizi oppure Buono Enilive Digitale (BED) da spendere, contestualmente oppure successivamente, presso il punto vendita Euromaster dove è stato effettuato l'acquisto degli Pneumatici Michelin Promozionati.

- 60€ se il diametro è 17"
- 80€ se il diametro è 18"
- 100€ se il diametro è pari o superiore a 19"

**GALA PNEUMATICI**

**CENTRO EUROMASTER A ORVIETO**  
Pneumatici e Manutenzione Veicoli

Da noi troverai le migliori offerte gomme al miglior prezzo ed offerte sui servizi di manutenzione auto. Vieni da GALA PNEUMATICI e approfitta delle nostre offerte speciali per equipaggiare la tua auto al meglio. Le nostre offerte e promozioni ti permettono di equipaggiare la tua auto con le migliori marche di gomme al miglior prezzo, ma non solo!

Sono disponibili offerte e promozioni anche per cerchi e altre componenti dell'auto.



**GALA PNEUMATICI**

Strada Bagnorese 11 - Orvieto (Tr) - Tel. 0763302962  
[www.galaorvieto.it](http://www.galaorvieto.it)

**O.M.A.R.**  
Officina Veicoli Industriali

**INNOVAZIONE E COMPETENZA AL SERVIZIO DEI VEICOLI INDUSTRIALI.**

Officina O.M.A.R. si è affermata come leader nella manutenzione e riparazione di veicoli industriali, grazie a un approccio che unisce esperienza, innovazione e attenzione al cliente. Con sede in un'area strategica, l'azienda è in grado di servire una vasta clientela con servizi di alta qualità e personalizzati.

**SERVIZI OFFERTI**

▪ **Riparazioni Meccaniche:** Officina O.M.A.R. offre un servizio completo di riparazione meccanica per veicoli industriali. Grazie a un team di tecnici specializzati e all'uso di attrezzature all'avanguardia, l'azienda è in grado di affrontare qualsiasi problema meccanico, garantendo interventi rapidi e precisi. Questo servizio è essenziale per mantenere i veicoli sempre operativi e ridurre al minimo i tempi di fermo.

▪ **Carrozzeria:** La carrozzeria è un altro punto di forza dell'azienda. O.M.A.R. dispone di un reparto dedicato alla riparazione e alla verniciatura dei veicoli, offrendo soluzioni su misura che soddisfano le esigenze estetiche e funzionali dei clienti. L'attenzione ai dettagli e l'uso di materiali di alta qualità garantiscono risultati duraturi e di grande impatto visivo.

▪ **Pneumatici:** Officina O.M.A.R. offre un servizio completo di assistenza e vendita di pneumatici, con un'ampia gamma di prodotti disponibili per soddisfare ogni tipo di esigenza. Dalla sostituzione alla riparazione, il servizio pneumatici è pensato per garantire la massima sicurezza e performance su strada.

▪ **Sistemi Idraulici e Pneumatici:** L'azienda è specializzata nell'installazione e manutenzione di sistemi idraulici e pneumatici per veicoli industriali. Questo servizio è particolarmente importante per i mezzi che richiedono attrezzature specifiche per il loro funzionamento, come gru e camion cisterna.

**Assistenza d'emergenza e servizi personalizzati**

Uno degli aspetti più apprezzati di Officina O.M.A.R. è il servizio di assistenza d'emergenza. Grazie a una squadra sempre pronta a intervenire, l'azienda è in grado di offrire supporto rapido in caso di guasti imprevisti, riducendo al minimo i disagi per i clienti. Inoltre, O.M.A.R. è in grado di fornire soluzioni personalizzate, studiando le esigenze specifiche di ogni cliente e offrendo modifiche su misura per i veicoli.

OFFICINA AUTORIZZATA  
FORD TRUCKS



O.M.A.R.  
Officina Veicoli Industriali  
Via dei Tessitori, 14 Orvieto (TR)  
Tel. 0763 316284 – 339 8490905 – Fax 0763 316007  
[amministrazione@officinaomar.it](mailto:amministrazione@officinaomar.it) - [www.officinaomar.it](http://www.officinaomar.it)



**Autolavaggio ISTOBAL**  
Il portale di lavaggio più moderno e digitalizzato.



Grazie al suo aspetto semplice ed elegante, il portale di lavaggio ISTOBAL M22 saprà catturare il vostro sguardo. I nuovi semafori a LED attireranno l'attenzione con i loro giochi di luce, facilitando il posizionamento della vettura. Prova il nuovo programma con la cascata di schiuma luminosa, per rendere ancora più piacevole ed efficace il risultato finale di lavaggio. Osserva il nuovo dispositivo lava cerchi in alta pressione con maggiori prestazioni di lavaggio su ruota e passaruota, indipendentemente dal diametro e dalla tipologia del cerchio. Completa il tutto una nuova ed efficace asciugatura, soprattutto sulla parte anteriore e posteriore del vostro veicolo. Provalo nelle varie configurazioni di programma selezionabili dalla stazione di pagamento. Ma non dimenticarti di chiedere la nuova tessera ricaricabile per accedere a promozioni e bonus che ci permetterà di premiare la vostra fiducia sul nostro servizio.

**Ritira subito la nuova tessera IP**  
**Autolavaggio Self Service**  
Ogni 20€ di ricarica subito 2€ in omaggio



Vieni a provarlo  
Ti aspettiamo!

Stazione servizio IP  
Maiolini e Galanello  
Via A. Costanzi, 108 Orvieto (TR)  
Tel. 347 0890342

# ANC



**WAVE 2**  
da 17.700 €  
full optional  
anche in versione GPL

**WAVE 3**  
da 19.950 €  
full optional  
anche in versione GPL



**YUDO**  
da 24.200 €  
elettrica - full optional  
da 325 Km di autonomia



**FOTON**

da 25.400 € + iva  
full optional  
2.0 Diesel 163 cv  
manuale o automatico



## Patrignani Auto

strada Fontanelle di Bardano 8a - Orvieto (TR)  
0763.316144 - [www.patrignanigroup.com](http://www.patrignanigroup.com)



**altaroCCA**  
WINE RESORT

REGALATI UN MODO DIVERSO  
DI VIVERE LA NATURA  
ENJOY THE NATURE  
IN A DIFFERENT WAY

IL BUON VINO È FRUTTO DEL LAVORO  
DELLA DEDIZIONE E DEI TALENTI DELLE PERSONE  
IL RISULTATO DELLA COMBINAZIONE DI TANTI FATTORI  
ESTRO  
PERSONALITÀ  
ABILITÀ AGRONOMICHE  
ED ENOLOGICHE  
ESPERIENZA  
BUONA SORTE

GOOD WINE IS THE FRUIT OF HARD WORK  
DEDICATION AND TALENTED PEOPLE  
IT IS THE RESULT OF A COMBINATION OF MANY FACTORS  
INSPIRATION  
PERSONALITY  
AGRONOMIC AND ENOLOGICAL SKILLS  
EXPERIENCE  
GOOD FORTUNE



UNA TERRA GENEROSA  
RICCA DI NATURALI FONTI D'ACQUA  
CHE SPINGONO LA VITE  
A CERCARE NEI SUOLI PIÙ PROFONDI  
IL GIUSTO APPORTO NUTRITIVO  
ESSENZIALE PER OFFRIRE  
UN FRUTTO DI ELEVATA QUALITÀ

A GENEROUS LAND  
RICH IN NATURAL WATER SOURCES  
THAT MOTIVATE THE VINE  
TO SEEK IN THE DEEPEST LAYER OF SOIL  
THE PERFECT RATIO OF ESSENTIAL NUTRIENTS  
TO DELIVER  
A SUPERIOR QUALITY FRUIT



LA NUOVA LINEA COSMETICA NATURALE  
TRA OLIVETI E VIGNETI  
ALTAROCCA WINE SPA  
NASCE DALLA VOLONTÀ  
DI RISPETTARE L'UOMO E L'AMBIENTE IN CUI VIVIAMO  
CON PRODOTTI PULITI E SOSTENIBILI  
ED È IL RISULTATO  
DI UNA COLLAUDATA COMBINAZIONE COSMETICA  
TRA NATURA E SCIENZA FARMACOLOGICA

THE NEW LINE OF NATURAL SKINCARE  
AMONG OLIVE GROVES AND VINEYARDS  
ALTAROCCA WINE SPA  
WAS CREATED WITH A DESIRE  
TO RESPECT MAN AND THE ENVIRONMENT IN WHICH WE LIVE  
OUR TESTED FORMULA  
FOR CLEAN SUSTAINABLE PRODUCTS  
IS A COSMETIC COMBINATION  
OF NATURE AND PHARMACOLOGICAL SCIENCE



Vivi diVino



AltaroCCA Oil Mill



Natural Skincare



AltaroCCA Wine Resort | Rocca Ripeseana, 62 | 05018 Orvieto (TR) | Italy

Tel +39 0763 344 210 | +39 0763 393 437 | +39 0763 617291 | [info@altaroccapwineresort.com](mailto:info@altaroccapwineresort.com) | [www.altaroccapwineresort.com](http://www.altaroccapwineresort.com)

#altaroccapwineresort

SALONE  
**STEFANIA ANSELMI**

*Laura Anselmi*

DONI DI BELLEZZA  
i più graditi dalle donne

HAIR SPA

HAIR CORE ESSENTIAL shu uemura

HAIR THERAPY Aldo Coppola



**BUONI REGALO ACQUISTABILI PRESSO IL NOSTRO SALONE**

AC EXCLUSIVE MASTER PLATINUM CLUB  
ACCADEMIA ALDO COPPOLA

ALDO  
COPPOLA

shu uemura

L'OREAL  
PARIS

KÉRASTASE  
PARIS

Via Monte Bianco, 18/20/22/24  
ORVIETO SCALO - TR  
Tel. 0763 302503 / 327 0781909  
[www.stefaniaanselmi.it](http://www.stefaniaanselmi.it)

