



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 cutanea 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

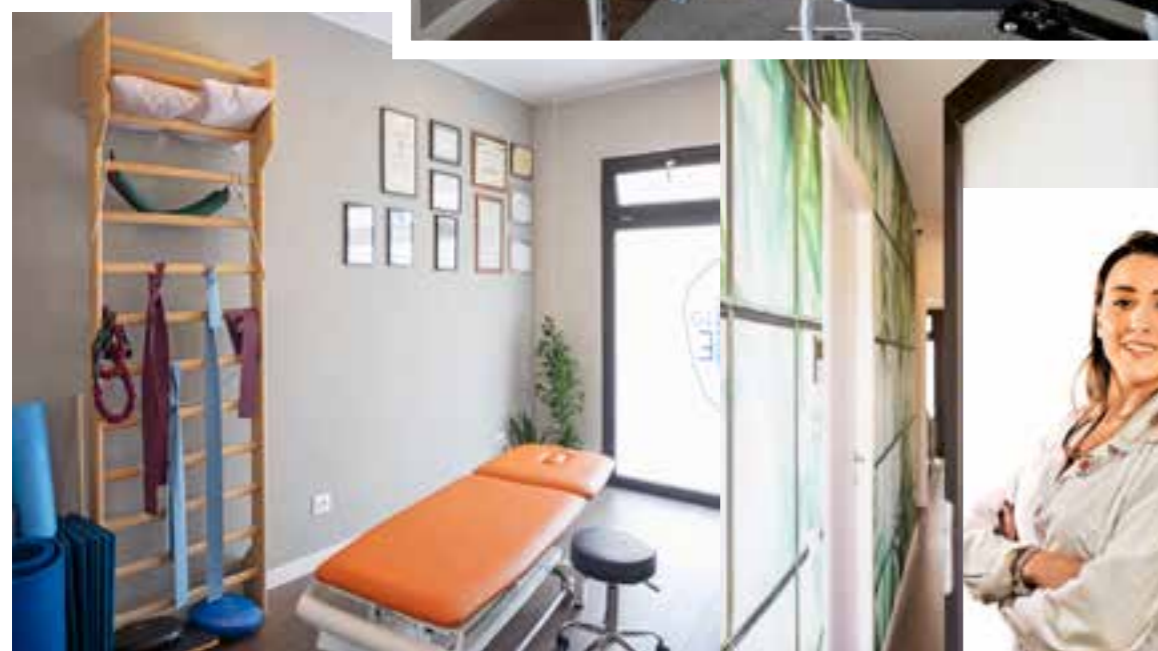
- TECAR TERAPIA
- ULTRASUONI
- LASER YAG
- TENS
- ELETTROTHERAPIA
- ONDE D'URTO
- IONOFRESI
- MAGNETOTERAPIA

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,
INFIAMMATORIE E AUTOIMMUNI

PRENOTA SUBITO UN CONSULTO

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

I professionisti di Fisiolife:



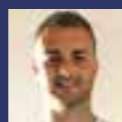
Dott. RICCARDO CROCCOLINO
Fisioterapista,
Osteopata
Chinesiologo,
Mezieser, Ginnastica
Posturale,
Preparatore Atletico.



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



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



Dott. GUGLIELMO GRAZIANI
Chinesiologo
Clinico
Massoterapista
Ginnastica
posturale.



Dott.ssa GIULIA GOVERNATORI
Nutrizionista.



CLINICHE ARCONONE

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 FACCO 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

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 Roccioso 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

PELLENC

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 PELLENC (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 PELLENC
 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/m², 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 km², 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

Tutte le nostre novità le trovi su:



Scopri
ORVIETO
Move Your Life!

MOVERS

0763 302 547
351 551 0174

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

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 - 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

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@altarocccawineresort.com | www.altarocccawineresort.com

#altarocccawineresort

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

