



teorema
calzature

DA SUBITO SCONTI SU TUTTO !!!



GEOX
RESPIRA



ROSE NOBLE



DOCKSTEPS



felonia

NeroGiardini

CULT

Woz!

BENVADO



DOCKSTEPS

GEOX wonders

MERRELL

Corso Cavour, 42 - Orvieto - TR - Tel. 0763/340737

Il Salone del Vino a Parigi.

Non è un semplice salone e non è in una semplice città; parliamo di un Salone di eccellenze francesi in uno dei luoghi più belli del mondo: Parigi. Il Salone dei "vignerons" indipendenti torna anche quest'autunno, dal 28 novembre al 2 dicembre: saranno ben 995 i produttori e proverranno da tutte le regioni di Francia per darsi appuntamento a Parigi e non in una zona periferica, ma presso una zona espositiva ben collegata con il resto della città.



prare il proprio carrellino; ce ne sono di diversi tipi e sono fondamentali per chi ama il vino, perché sicuramente non uscite a mani vuote da un posto così. Salire le scale dalla Metro e trovarsi signori di una certa età che trasportano le loro 30 bottiglie di vino acquistate per essere bevute a casa, suddivise tra Chablis, rossi francesi e Champagne, fa davvero uno strano effetto. La novità dell'anno è l'applicazione www.taste-a-wine.com da scaricare gratuitamente sull'iPhone, per

del consumatore e dell'ambiente. La Carta della ragione prevede il rispetto di una serie di punti, tra cui il fatto di seguire tutto il processo di trasformazione dalla vigna alla commercializzazione del vino. E non solo, i vigneron indépendants, oltre a coltivare, vendemmiare, imbottigliare e invecchiare il vino nelle sue cantine, ma si impegna anche a diffondere i suoi prodotti attraverso la degustazione e a difenderne la qualità. Questo tipo di motivazione fa sì che il salone e gli altri appuntamenti siano particolarmente gradevoli e conviviali. Per i neofiti è inoltre un'eccellente occasione per avvicinarsi ai vini francesi, per assaggiarli e per conoscere i loro produttori più veraci. L'immagine che contraddistingue le bottiglie prodotte da vigneron indépendants è il riassunto di tutta la loro filosofia: il lavoro è alla base del prodotto, non il marketing.

Consultando il sito www.vigneron-independant.com si può preparare il proprio percorso grazie al sistema di ricerca per regione, per azienda o per denominazione. E da quest'anno esiste anche un praticissimo sistema di consegna a domicilio dei prodotti acquistati. Se volete un consiglio, andateci in treno: il servizio Thello parte da Roma (ma anche da altre città) ed offre offerte speciali da 70 euro a/r con cuccetta in cabina a sei posti! Perché il treno? Bè, potrete portare con voi il vino che avete comprato, senza pagare la spedizione, e senza avere i problemi che si hanno con i viaggi in aereo.



Si tratta di un modo diverso di avvicinarsi al vino per alcuni semplici motivi:

- l'entrata è accessibile a tutti: 6 euro il biglietto con bicchierino e porta bicchiere annesso
- gli stand dei produttori sono tutti uguali: non conta

chi sei ma quello che fai e il degustatore non può venire abbagliato dalla maestosità dello stand

- si beve, si assaggia e, se si vuole, si compra a prezzo di listino

Bellissimi sono anche i banchi all'entrata dove poter com-

non doversi segnare tutto sul taccuino. Al di là di queste trovate che pare siano anche piuttosto utili, i membri della Fédération des Vignerons Indépendants (federazione dei viticoltori indipendenti) sono viticoltori che si impegnano a produrre i loro vini a regola d'arte, nel rispetto

Orvieto
spurghi
di Marcello Marrocolo

**RIFIUTI SPECIALI
PRONTO INTERVENTO
FOGNATURE
CANAL-JET
VIDEOISPEZIONE NOLEGGIO E ASSISTENZA
BAGNI CHIMICI**

via Monte Fiorino, 13 - ORVIETO - Fax 0763 302002 - 366 6783533 - 339 7057725 - 329 1104913
e-mail: orvieto.spurghi@tiscali.it

**AUTORIZZAZIONE
REGIONALE**

Professional Training

Agenzia di Formazione

ORVIETO - Via delle Acacie snc

Tel. 366.7055465 - 0763.344598



CORSI DI QUALIFICA PROFESSIONALE PER ESTETISTA E PARRUCCHIERE

ISCRIZIONI ESTETISTA

- PRIMO ANNO ore 900
- SECONDO ANNO ore 900
(Acquisizione della qualifica professionale riconosciuta a norma di legge, che permette di svolgere la professione presso centri estetici)
- ANNO SPECIALISTICO
(Acquisizione della specializzazione che permette di aprire un proprio centro estetico)

ISCRIZIONI PARRUCCHIERE

- BIENNIO ore 1.600
(Acquisizione della qualifica professionale riconosciuta a norma di legge, che permette di svolgere la professione presso saloni per acconciature)
- ANNO SPECIALISTICO
(Acquisizione della specializzazione che permette di aprire un proprio salone per acconciature)

Abilitazioni

Acconciatore/Parrucchiere Specializzazione percorso A ore 200
Acconciatore/Parrucchiere Specializzazione percorso B ore 130

Per tutti i corsi è previsto il rilascio di attestato legalmente riconosciuto

Amazon... e il suo fondatore

Il fenomeno è lui: Jeff Bezos. Un nome che vi dirà poco o niente, perché chi cambia il mondo o ne sfrutta le immense potenzialità sono persone che non si fanno conoscere tramite i media ma che usano e vivono proprio con questi. Dopo il successo ottenuto con lo store online Amazon, Jeff Bezos (avete capito? Il padre di Amazon!) acquista il Washington Post, sborsando 250 milioni di dollari, l'1% della sua ricchezza personale (Bezos è uno degli uomini più ricchi al mondo con un patrimonio stimato in 28 miliardi di dollari). E diventa il secondo miliardario in meno di una settimana ad acquistare un grande quotidiano americano. Operazioni, queste, che potrebbero cambiare e ridisegnare il panorama dei quotidiani americano, perché si vanno ad aggiungere alle trattative di Tribune per la vendita del Chicago Tribune e del Los Angeles Times e allo scorporo della divisione intrattenimento da quella editoriale di News Corp. Insomma, il cambiamento della carta stampata in un paese grande e fondamentale come l'America. Ricordiamo che il Washington Post è lo storico quotidiano che vanta 136 anni di storia (fondato nel 1877 e con

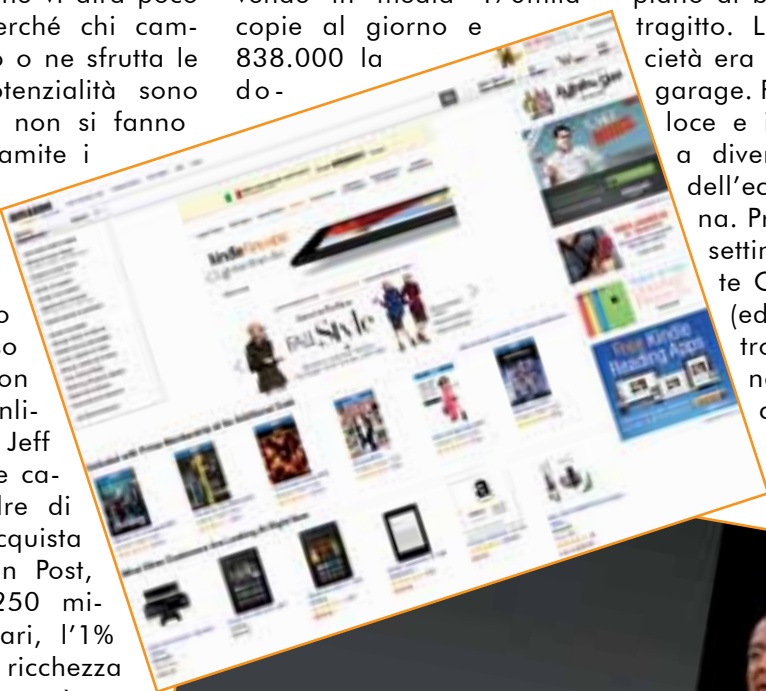
"in tasca" 47 premi Pulitzer, vende in media 470mila copie al giorno e 838.000 la do-

York a Seattle, scrivendo il piano di business durante il tragitto. La sede della società era inizialmente in un garage. Poi lo sviluppo, veloce e inarrestabile, fino a diventare un gigante dell'economia americana. Proprio nelle scorse settimane il presidente Obama ha visitato (ed elogiato) il centro di distribuzione dell'azienda di commercio online. Un'amicizia, quella tra Bezos e Obama, testi-

USA, ma non fornisce meri delle vendite al caglio. L'Appstore ha 100 apps, in crescita del 100% anno su anno. Fiori all'occhiello dell'ecosistema sono Prime Instant Videos e gli e-book Kindle. Gli sviluppatori monetizzano bene la piattaforma. Bezos coniuga il suo essere visionario, con le capacità di stratega.

Su internet si può trovare la lettera con cui il nuovo proprietario si rivolge in modo diretto ai dipendenti del Washington Post: "Avrete sentito la notizia e alcuni di voi l'avranno accolta con apprensione. Non guiderò il Washington Post giorno per giorno. Il Post ha già un eccellente team al comando, che sa molto più di me di media e sono grato che abbia accettato di restare. Il dovere del Post resterà quello nei confronti dei lettori", ma cambiamenti sono necessari perché internet ha cambiato "quasi tutti gli aspetti dell'industria. Non c'è una road map e delineare la strada davanti non sarà facile. Dovremo inventare e questo significa che dovremo sperimentare". E sperimentare, si sa, è alla base di questi anni veloci e mutevoli. Ieri si faceva la fila all'edicola, oggi si

scarica un app e si salvano gli articoli che ci piacciono in memoria, per poterli rileggere quando vogliamo. Chissà il futuro cosa ci riserva, a pensarci bene sono già così lontane le schede telefoniche che si usavano nelle cabine...e sono passati solo 18 anni...



amazon

me-nica). Bezos ha mostrato interesse per i media nei mesi scorsi, quando ha investito 5 milioni di dollari in Business Insider. Bezos ha fondato Amazon nel 1994, dopo aver attraversato gli Stati Uniti da New

mo-niata anche dai versamenti all'ultima campagna presidenziale del 2012: qui Bezos non ha avuto dubbi versando a Obama 116mila dollari e a Romney appena 25mila. Amazon detiene il 22% del mercato tablet negli

POMPA DI MAGNETICA CTU MEGA 18

via degli Eucalipti, 19 Giconia 05018 ORVIETO
Tel. 0763/301318 Cell. 346/3024088

TRATTAMENTI ESTETICI IN RADIOFREQUENZA PER VISO E CELLULITE

BODY TEAM

- Tecar terapia
- Ultrasuoni
- TENS-Elettroterapia
- Ortopedia-Traumatologia
- Psicologia
- Logopedia-Osteopatia
- Ginnastica posturale metodo Mézières
- Riabilitazione post traumatica
- Riabilitazione post operatoria
- Riabilitazione neuromotoria
- Ginnastica dolce
- Drenaggio venoso e linfatico manuale metodo Vodder

centro fisioterapico riabilitativo e poliambulatorio medico

ABBIGLIAMENTO UOMO-DONNA



Le Chalet

nuova collezione
AUTUNNO/INVERNO



BASCHI

Via Amelia, 31/33 · Tel/Fax 0744 957196 - daniloelisa@tiscali.it

AGRICOLA MARIANI

mangimi • giardinaggio • legna e pellet • antinfortunistica
casalinghi • ferramenta • accessori per cani e gatti
mangimi per conigli e polli NO OGM

**APERTURA
NUOVO**

PUNTO VENDITA



**Eccezionali
offerte
sui nuovi
prodotti**



PELLET

€ 4,60 al sacco (15 Kg.)

€ 4,30 al sacco (15 Kg.)
acquistando un bancale
da 80 sacchi

Trasporto e consegna GRATUITI

**Di puro legno di FAGGIO e ABETE - CLASSE A
ECOLOGICO • PULITO • ALTO POTERE CALORICO**



**Nuova linea
CASA**



**Bulbi originali
olandesi assortiti**



Brico per la casa

Loc. Ponte del sole, 34/35 • ORVIETO • Tel. 0763/344300

marianimassimiliano@arnubapec.it

NUOVA APERTURA PARAFARMACIA FRISONI



- *Omeopatia* • *Misurazione pressione*
- *Erboristeria* • *Autoanalisi del sangue*

**L'ERBOLARIO**

9 NOVEMBRE 2013 ore 15,30



ORARIO CONTINUATO APERTO ANCHE LA DOMENICA

dal Lunedì al Sabato dalle 08,30 alle 20,00 - Domenica dalle 09.00 alle 20,00.

Via a. Costanzi 59/b • ORVIETO • Tel. 0763 316183
Numero interno 12

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO ARCONE



Terapie Effettuate

- CHIRURGIA MUCOGENGIVALE
- CHIRURGIA RIGENERATIVA OSSA
- CHIRURGIA ESTRAITIVA
- PROTESI FISSA
- PROTESI MOBILE
- CONSERVATIVA
- ENDODONZIA
- ORTODONZIA
- PARADONTOLOGIA
- LASER A DIOLO
- ABLAZIONE TARTARO
- INTERVENTI DI CHIRURGIA IN SEDAZIONE COSCIENTE
- ORTOPANORAMICA
- TELECRANO PER CEFALOMETRIA
- ORTODONTICA
- STRATIGRAFIA DEI CONTATTI PER DISTURBI OCCLUSALI
- TAL
- DENTAL SCAN PER IMPLANTOLOGIA MASSICCIO TACCILE

**FINANZIAMENTI
A TASSO 0**



Prof. Sergio Corbi

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



Dott. Marco Gradi

Dott. Marco Gradi
Specialista in Odontoiatria
e Protesi Dentaria.

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO ARCONE

Strada dell'Arcone, 13 - 05018 Orvieto (TR) - Tel. 0763 302429 - 392 2926508 - odontoiatria.arcone@libero.it

TRIGGER POINT.

I trigger point sono disturbi molto conosciuti, ma da sempre tenuti poco in considerazione non solo nelle lombalgie, ma in tutte le problematiche a carico dei muscoli.

Essi, nel momento in cui si attivano (o si irritano) determinano rigidità muscolare e dolore, quest'ultimo di intensità variabile.

Le condizioni che provocano l'attivazione del trigger point possono essere attribuite a traumi, dolori mestruali, dolori renali, disturbi intestinali, movimenti improvvisi e scorretti, colpi di freddo, ecc.

Difficile è determinare qual è il trigger point attivo e qual è l'elemento che l'ha irritato, in quanto molti di essi irradiano il dolore nella medesima zona, quindi sono confondibili tra di loro.

Se il TERAPISTA è in grado di identificare subito il trigger point responsabile, il disturbo scompare nell'arco di 2-3 giorni, diversamente l'algia può durare per diverse settimane.

IL TRIGGER POINT detto anche "punto di grilletto", è un disturbo muscolare che manifesta tutto il suo potenziale doloroso (sintomatologia dolorosa e/o limitazioni funzionali) lontano dalla zona del corpo in cui esso si trova. Un **TRIGGER POINT** può essere definito come un punto di iperirritabilità circoscritto e ben definito e nella maggior parte delle volte ben identificabile topograficamente.

IL TRIGGER POINT si può distinguere in ma-

niera semplicistica in 2 gruppi:

1) TRIGGER POINT ATTIVO:

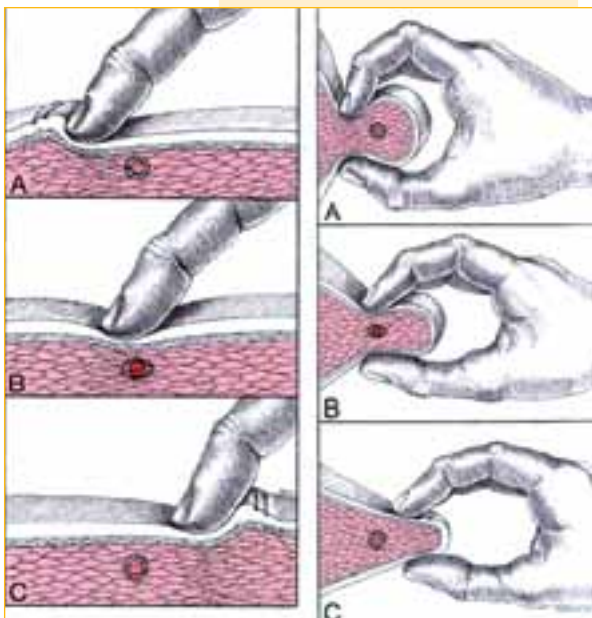
provoca la sintomatologia dolorosa ed esercitando una pressione su di esso si è in grado di rievocare o aumentare il disturbo già presente.

2) TRIGGER POINT LATENTE:

In un cliente che non presenta alcun dolore, la stimolazione del **TRIGGER POINT** riproduce una serie di dolori o disfunzioni muscolari in aree ben precise e definite. Una volta cessata la stimolazione i vari sintomi scompaiono.

IL TRIGGER POINT da latente si può trasformare con facilità in attivo attraverso:

- Traumi diretti o indiretti
- Gravidanza
- Postura prolungata del muscolo in posizione di accorciamento o contro una resistenza massimale
- Raffreddamento del muscolo specialmente se questo è affaticato
- Improvvisa e velocissima contrazione del muscolo
- Altri trigger point



- Malattie viscerali, cuore, reni, ecc
- Ernie cervicali o lombari

COMMON TRIGGER POINTS



La disattivazione del **TRIGGER POINT** e la sua eventuale eliminazione consentono alla persona di tornare ad una normale vita quotidiana senza dolori né limitazioni funzionali in tempi brevissimi.

Caratteristiche dei trigger point:

- Determinano il dolore proiettato
- L'irritabilità ed il dolore cambiano di ora in ora e di giorno in giorno
- Possono causare vasocostrizione locale, sudorazione, lacrimazione, disturbi propriocettivi (mancanza di equilibrio, capogiri, alterazione dei pesi tenuti nelle mani).
- Causano rigidità muscolare e debolezza; si presentano scompensi posturali e riduzione della forza senza ipotrofia muscolare
- Dolore durante l'allungamento attivo e/o passivo
- Dolore aumentato in presenza di una resistenza (soprattutto fissa)
- Alla palpazione si possono percepire delle bande contratte o noduli
- La pressione esterna eseguita sul trigger point riproduce i sintomi presenti (dolore, formicolio, parestesia, ecc)
- Segno del salto al momento della palpazione
- Il tempo non incide sulla disattivazione; i trigger point attivi possono restare tali per anni.

IL TRATTAMENTO

Si applica perpendicolarmente una pressione gradualmente crescente sul punto trigger finché non cede, continuando, soffermandosi, nel caso in cui si avverta resistenza.

Dopo un certo tempo il punto trigger cederà e si ripete il ciclo.

Durante il trattamento è normale un certo dolore, scatenato dalla pressione del trigger point che non deve essere eccessivo ma vissuto come dolore "che abbandona" il punto trigger.



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer Metodo Palombini Sistema Namikoshi
Insegnante A.I.M.I. Associazione massaggio infantile

Si riceve per appuntamento presso gli studi di
Orvieto (TR)
Castiglione in Teverina (VT)
Viterbo (VT).



Dott. Paola Simoncini
Psicologa, Psicoterapeuta.
Riceve presso il suo studio di Orvieto
su appuntamento:
Tel. **339 6424329**
Il primo colloquio è gratuito.

AIUTO SONO TIMIDO!

Un po' come lo "stress", il termine timidezza ha diversi significati. In generale viene utilizzato per designare tutte quelle forme di imbarazzo che si possono avvertire in presenza degli altri. A tutt'oggi non esiste una definizione univoca e scientifica di tale termine.

In ogni caso si tratta di un tipo particolare di **ansia sociale** contrassegnata **dalla tendenza spiccata a mantenersi in ombra e ad evitare di prendere l'iniziativa in qualsiasi tipo di situazione sociale, si tratta di un impaccio nelle interazioni sociali, nonostante ci sia il desiderio relativo di affrontare certe relazioni.**

La timidezza rimanda sia ad un disagio interiore che ad una goffaggine esteriore in presenza di altri.

E' cronica, durevole e abituale.

Il timido incarna un modo di essere contrassegnato da inibizione (irrigidimento comportamentale) in un gran numero di situazioni sociali che evita ogniquale volta sia possibile. In particolare teme "la prima volta" ma la sua angoscia si placa col moltiplicarsi degli incontri. Infatti il timido perviene ad un adattamento, spesso soddisfacente, dopo un periodo iniziale di inibizione all'azione. Il disagio rimane contenuto e non ha niente a che vedere con il panico che si sperimenta nei casi di fobia sociale (una fobia è una paura intensa, irragionevole, incontrollabile, suscitata da deter-

minate situazioni). Non mancano testimonianze di personalità dello spettacolo e di giornalisti che raccontano di aver superato la loro timidezza scegliendo una professione che li portava ad affrontare ciò che li angosciava.

Pur non essendo una malattia, la timidezza è un disturbo che può creare un disagio notevole che nei casi più gravi può portare a delle complicazioni psicologiche, quali la depressione e il ricorso all'alcol.

In altri casi meno estremi, la timidezza può condurre alla solitudine. La difficoltà che i timidi spesso incontrano a costruirsi una rete relazionale li fa diventare i bersagli preferiti e ottimali di certe pratiche commerciali (esempio: agenzie matrimoniali) o di accettare una relazione purchessia e che non richieda un grosso sforzo relazionale e di iniziativa.

In linea generale la comparsa della timidezza sembra essere abbastanza precoce e si verificherebbe sin dalla prima infanzia e nell'adolescenza al contrario della fobia sociale che avrebbe inizio solo in seguito.

COME SUPERARE LA TIMIDEZZA

E' necessaria una profonda motivazione al cambiamento: il timido deve voler cambiare.

Uno dei primi passi consiste nell'abituarsi gradatamente ad affrontare le situazioni che si temono. Fare, agire per uscire dalla trappola del "rimuginio".

Bisogna scomporre il problema nei diversi elementi che lo costituiscono, a questo proposito conviene sapere che il modo migliore per non venire mai a capo di un problema è quello di concepirlo nella sua globalità.

Conviene quindi suddividere il problema in una serie di difficoltà più limitate da affrontare separatamente. In altre parole, per cambiare le cose occorre abbandonare considerazioni generalizzate del tipo "sono timido", per chiedersi dove, quando, come, con chi, facendo cosa si è timidi. Occorre quindi delineare una sorta di analisi della propria timidezza.

Una volta individuata la tipologia specifica delle situazioni che ci creano ansia, bisognerebbe:

1. cercare di analizzare i pensieri sottostanti le situazioni che ci creano disagio.
2. modificare il modo di pensare sottostante
3. sottoporsi spesso alle situazioni fonte di ansia per aumentare la padronanza (senso dell'autoefficacia percepita)

Diminuire l'ansia vuol dire anche sviluppare meglio le nostre competenze sociali. Sviluppare le proprie competenze sociali vuol dire rafforzare la propria sensazione di controllo e la stessa padronanza della situazione. In questo modo può diminuire l'ansia e lentamente ma progressivamente diventare capaci di affrontare ogni relazione sociale.

GRANDE SUCCESSO DELLA CAMPAGNA SOSTENITORI 2014



**PER RINNOVARE VECCHI SOSTENITORI
PER TROVARE NUOVI AMICI DEL CUORE**

QUOTA ISCRIZIONE € 13

L'iscrizione potrà essere effettuata: presso i rappresentanti degli Amici del Cuore di Orvieto, presso "Barone di Marcellini Rosalba" - Via del Duomo, 10 - Orvieto Tel 0763 341769 o presso Abbadia Medica - Strada dell'Arcone 13Q - Tel. 0763 301592

Altre modalità d'iscrizione sono:

versamento C/C postale n. 10162055 o versamento C/C bancario Cassa di Risparmio di Orvieto n. 01137014 intestati all'Associazione Amici del Cuore

PER INFORMAZIONI: 0763 374337 - 337 472585 - 333 5703075



**Non fai attività fisica da tempo? Mesi? Anni?
Non sei più giovane? Vuoi fare trekking con sicurezza ed efficacia?**



AMICI DEL CUORE DI ORVIETO
ABBADIA MEDICA &

RINNOVATA LA
CONVENZIONE TRA
AMICI DEL CUORE E
ABBADIA MEDICA
PER IL **2014**

Consulenze cardiologiche
Elettrocardiogrammi
Elettrocardiogrammi da sforzo
Ecocardiogrammi
Esami holter 24 ore
Esami holter della settimana
Ecodoppler vascolari
Fisiokinesiterapia
Medicina dello sport

Screening cardiovascolare
Screening aorta addominale
Pacchetto diabetologico
Pacchetto cardiologico
Pacchetto cardiovascolare

Per informazioni:
ABBADIA MEDICA

Poliambulatorio Medico Specialistico
Direttore Sanitario: dott. Giampiero Giordano
Strada dell'Arcone 13 Q - 05018 Orvieto (TR)
tel. 0763 301592 - cell 328 5885966
abbadiamedica@alice.it



Abbadia Medica aderisce al progetto degli Amici del Cuore di Orvieto di aumentare tra i propri associati il numero di persone che vogliono fare una attività fisica controllata anche di solo trekking mettendo a disposizione il preparatore atletico e personal trainer Sunny Massari per una valutazione iniziale con test fisici per riprendersi cura del proprio corpo.

SI INIZIA IL 12 NOVEMBRE

Meglio un uomo da cammino di Santiago che da poltrona.

di **Giampiero Giordano**,
cardiologo

Nel momento che la nostra posta elettronica, e per nostra intendo la posta elettronica dei cardiologi, riceve ripetutamente un articolo dal titolo intrigante "Meglio un uomo da maratona che da poltrona", mi sembra interessante parlare della performance di Luciano Sciamannini.

Amico del Cuore dal 2009, Luciano, ex Polstrada, e' personaggio vivace ed estremamente attivo. Suona il basso-tuba

nella filarmonica Luigi Mancinelli di Orvieto, è responsabile del gruppo di laici rianimatori di Torre S. Severo, è artefice con altri del loro bel presepe e di certo non finisce qui.

Per motivi personali che rientrano rigorosamente nel privato ha deciso di fare il cammino di Santiago, da Roncisvalle alla fine.

Tonico, e' pur sempre uomo di 65 anni, decisamente sopra al quintale (kg 112), con chili in



eccesso assolutamente ben visibili. Eppure da circa quattro

anni camminava quasi quotidianamente fino a realizzare una media annuale di circa 2000 chilometri all'anno. Era facilissimo incontrarlo sulle strade che collegano Torre S. Severo con Porano e con Bolsena. La decisione di cimentarsi con il Cammino di Santiago e' alla fine del 2012 e da gennaio 2013 modifica le sue abitudini aumentando la strada percorsa giornalmente tanto e' vero che da gennaio ad aprile percorre circa 600 chilometri misurati con il conta passi e con la bella applicazione "runtastic".

Nel mese di maggio cammina per 300 chilometri con uno zaino in spalla di 10 chili per abituarsi al peso che porterà durante il cammino.

Esegue accertamenti medici consistenti fondamentalmente in un ECG da sforzo.

Si dedica con pignoleria presso un negozio specializzato all'acquisto del materiale indispensabile per una camminata tanto lunga ed impegnativa. Si attrezza, pertanto, con zaino, scarpe e bastoni da trekking, magliette tecniche per favorire la traspirazione, calze anti vescica, cappello, mantella, occhiali e borraccia.



E per prima cosa, il piede

di **Feliciano Gabrielli**, *dottore in podologia.*

Il piede è una struttura estremamente complessa, deputata al mantenimento della stazione eretta, alla deambulazione e al contatto diretto con l'ambiente esterno.

Si trova alla base del sistema di controllo antigravitario, che consente all'uomo di assumere la posizione eretta e di spostarsi nello spazio. Deficit biomeccanici e posturali anche modesti, col tempo, possono causare inizialmente disagi e poi vere e proprie patologie caratterizzate da dolore articolare e/o miofasciale, con degenerazioni articolari, carichi anomali e/o ipercheratosi plantari. Troppo spesso, però, i nostri piedi vengono trascurati per noncuranza e per troppa sicurezza della loro invulnerabilità.

Ma, a differenza di quanto possa sembrare, la struttura del piede è molto fragile e vive equilibri che, una volta mutati, difficilmente

possono essere riallineati. Il loro malessere si ripercuote su tutto il nostro corpo ed è così che il dolore localizzato alle estremità delle gambe ci induce a modificare la nostra deambulazione, tanto da creare danni a livello della struttura "corpo".

Da ciò la necessità, da parte dell'equipe specialistica sanitaria, di un lavoro che deve essere quanto più di "prevenzione" sul distretto in esame (calzature, terapia ortesica plantare, orthoplastie podaliche in silicone, taping neuromuscolare ecc.) e riabilitativo se necessario.

Il ruolo del podologo è importante in quanto può e deve valutare:

- l'aspetto delle calzature.
- la presenza di patologie cutanee come vesciche e callosità, di borsiti, di tendiniti, ecc...
- la situazione morfostrutturale e biomeccanica del piede e dei di-

stretti correlati (strutture sovra-segmentarie) sia in condizioni statiche che dinamiche (valutazione funzionale clinica e baropodometrica computerizzata statica e dinamica).

- definire un appropriato intervento preventivo e/o terapeutico con ortesi plantari biomeccaniche e/o posturali, oppure mediante l'eventuale applicazione combinata di taping neuromuscolare.

L'attività del podologo generalmente si implementa con quella dell'ortopedico, del fisiatra, del reumatologo e/o del medico dello sport, per quanto concerne tutte le patologie del piede e della caviglia.

La collaborazione con le altre figure professionali che rappresentano l'elemento fondamentale, "l'anello di congiunzione" per un corretto approccio "olistico" diagnostico e terapeutico.

Natale con gli
Amici del Cuore



Il movimento e' vita

di **Sunny Massari**, laureato in scienze motorie, preparatore atletico e personal trainer.



cia.

Da Fiumicino a Barcellona, da Barcellona a Pamplona e poi in taxi, senza aspettare il pulmann, a Roncisvalle per arrivare prima possibile alla partenza.

E il 30 maggio, alle ore 6 in punto, si mette in cammino. Preoccupazioni? Tante, ma soprattutto degli inconvenienti che sono stati i problemi di molti e cioè le vesciche ai piedi, le tendiniti, i dolori a piedi, caviglie, ginocchia, dolori che rendono difficilissime le discese spesso anche molto ripide



(18-20%) e sassose, che non mancano certo durante il percorso.

Si inizia con la zona pirenaica che termina a Burgos.

Seguono tre tappe di mesetas, cioè su un altopiano, dove la strada e' fondamentalmente pianeggiante e costeggia la

Al giorno d' oggi l' attività fisica deve essere considerata una vera e propria " medicina " ma contrariamente alla medicina in senso classico, essa necessita di più " somministratori " che necessariamente devono agire e lavorare in equipe, così come avviene per i cosiddetti atleti agonisti che dispongono di uno staff composto da varie figure professionali. Certo, seppure con le logiche differenze, lo stesso e' utile se non necessario ed indispensabile per la gente comune che si avvicina all' attività fisica per pura passione o con il desiderio di svolgere un po' di moto. E' soprattutto verso questi soggetti che viene rivolta la nostra attenzione, soggetti che troppo spesso si " avventurano " nella pratica sportiva senza approfondire il proprio stato di salute. Tutto ciò non va bene, dato che l' attività amatoriale può nascondere rischi che se non rilevati possono arrecare danni allo stato di salute in generale. E non mi riferisco solo ai rischi derivanti dall' ap-

parato cardiovascolare ma anche a quelli che l' attività fisica può apportare all' apparato muscolo scheletrico. E questo vale a tutte le età, sia per i più giovani che per i meno giovani.

Dopo questa non breve premessa sorge spontanea la domanda: ma allora solo chi è in perfetto stato di salute può svolgere attività fisica?

La risposta e' no! Chiunque può e deve svolgere attività fisica. Può svolgerla il cardiopatico ed il respiratorio. Può svolgerla chi ha subito interventi protesizzanti. Può svolgerla chi ha una situazione muscolo scheletrica deficitaria che può andare dalla ipotrofia muscolare a problematiche a carico della struttura scheletrica, cartilaginea, per finire al valgismo e varismo delle ginocchia, al piede piatto o cavo che sia Tutte situazioni che possono arrecare danno se il " corpo " inteso nell' insieme di tutti i suoi organi e apparati non venisse " aiutato " e " instradato " da uno staff in grado di valutare il reale stato fisi-

co di persona comune che vuole iniziare una attività fisica adeguata e pertanto utile e non nociva.

Tale sinergia può permettere a chiunque l' approccio al movimento traendone i conseguenziali benefici. Con questo voglio dire che anche chi ha subito un infarto del miocardio può svolgere attività fisica se ad instradarlo versa la stessa operano un sinergia le varie figure competenti quali il cardiologo ed il preparatore fisico qualificato ed esperto.

Anche chi ha subito un intervento chirurgico ortopedico importante può svolgere attività fisica se a predisporre tale attività, operando in sinergia, sono l'ortopedico, il fisioterapista e il preparatore fisico Il movimento e' vita e una ingiustificata limitazione può apparire ed essere una limitazione alla propria vitalità e passione Proposto un modo corretto e soggettivo può essere svolto da chiunque!

strada asfaltata.

Dritta, senza alberi, con il sole sempre alle spalle, e' caratterizzata dalla totale solitudine visto che non si incontrano paesini, ma neppure case e fontane, e soprattutto non si incontra gente. Il problema di queste tappe e' fondamentalmente psicologico visto che oltre alla sensazione forte di solitudine, si avverte l'impressione sgradevole di non arrivare mai. Molto meglio, si fa per dire, la tappa di 25 km che porta al monte della " Cruz de Hierro " , dove ogni pellegrino depone un sasso portato da casa, e la tappa di 30 km del monte O Cebreiro, una vera montagna considerata lo spauracchio di

tutti.

Non staremo certo a descrivere le tappe del cammino, con il percorso, i monumenti, le curiosità. E' tutto ben descritto nella guida al cammino.

Ci interessa più " un uomo da cammino di Santiago che da poltrona " con 800 chilometri percorsi in 30 giorni con una media giornaliera di 25 km (da 18 a 37).

Ecco, ci interessa la performance di Luciano Sciamannini per Roncisvalles - Santiago de Compostela, 112 kg alla partenza e 99 all'arrivo, tanta soddisfazione e la fortuna di aver trascorso trenta giorni a sentire i suoi muscoli ed il suo cuore.

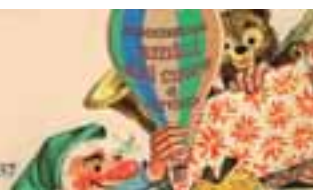


**DOMENICA 15
DICEMBRE 2013**

Ore 11:00
S. Messa al Convento dei Cappuccini

Ore 13:00
Scambio degli auguri e pranzo con musica dal vivo presso
il Ristorante "Al San Francesco"

Prenotazioni per il pranzo: "BARONE di Marcellini Rosalba" Via Duomo, 10 - Orvieto - Tel. 0763 341769 / Giampiero Cerri 337 472585 - 0763 374337





NEWS

Il dott. Francesco Colautti, specialista in Medicina dello Sport e Responsabile Sanitario A.S.Roma, sarà nuovamente presso Abbadia Medica per consulenze il giorno **11 novembre**

Lorenz Therapy - Onde FREMS

(Frequency Rhythmic Electrical Modulation System)

FREMS è una tecnologia non farmacologica e non invasiva costituita da segnali elettrici biocompatibili generati da neurostimolatori computerizzati e somministrati attraverso elettrodi transcutanei. I segnali FREMS sono biocompatibili in quanto, a differenza dei tradizionali elettrostimolatori sono simultaneamente modulati in frequenza, ampiezza e durata, in grado quindi di interagire con i tessuti biologici.

La sua efficacia è nota anche tra gli sportivi che hanno subito degli infortuni. Molte volte i tempi di recupero sono lunghi e quando si torna in attività non si è mai al 100%. Così Lorenz Biotech ha studiato una serie di trattamenti FREMS dedicati esclusivamente alle patologie sportive e utilizzate da molte squadre di calcio.

AREE CLINICHE

ORTOPEDICA:

Contratture muscolari - Contusioni
Rigidità post-traumatica - Artrosi acute e croniche
Lombalgia - Lombosciatalgia - Tendinite
Tenosinoviti - Esiti post-operatori - Borsiti
Periartriti - Algie acute e croniche - Nevriti
Strappi e stiramenti muscolari - Immobilizzazioni da gessatura

NEUROLOGICA:

Emiplegia da ictus cerebrale e da trauma
Paraplegia da lesione traumatica
Lesioni neurologiche perinatali e post-natali
Neuropatie: diabetica, del paziente uremico, dell'anziano
Polineuropatie algiche

La Terapia Lorenz™ propone una serie di significativi vantaggi per il Paziente. Tra i principali possiamo sicuramente delineare che:

Non è farmacologia

Non è invasiva

Non ha effetti collaterali



ABBADIA MEDICA

Poliambulatorio Medico Specialistico
determinazione dirigenziale n. 7342 12.10.2011
direttore sanitario: dott. Giampiero Giordano

Strada dell' Arcone, 13/Q - 05018 ORVIETO (TR)
Tel. 0763/301592 Fax. 0763/214433 Cell. 328 5885966
www.abbadiamedica.it - abbadiamedica@alice.it



SPECIALE COSMESI



EUCERIN -50%



BIO NIKE X AGE -20%



RILASTIL -20%



VICHY 1+1 crema
cofanetto in omaggio



ROC -20%



LABO FILLERINA -20%



BELATI

HEALTHCARE

PARAFARMACIA · VETERINARIA
SANITARIA · ERBORISTERIA
OMEOPATIA · ORTOPEDIA
CENTRO AMPLIFON

SALUTE: Hai un problema?
Noi la soluzione.



PROSSIMA
APERTURA
CENTRO
ESTETICO

PIAZZA DEL FANELLO 1/2
(accanto supermercato Eurospar)
Loc. Ciconia - Orvieto - tel. 0763 301004



Belati Healthcare
Seguici su Facebook



ASSOCIAZIONE DIABETE ORVIETO ONLUS

“UN COMPENSORIO CONTRO L’EPIDEMIA DIABETE”

giornata mondiale di sensibilizzazione del diabete

ORVIETO · SABATO 9 NOVEMBRE · Piazza del Popolo

diabete italia

io

al diabete

NON

gliela

DO VINTA.



Giornata Mondiale del Diabete

L’Associazione sarà presente con un presidio sanitario in Piazza del Popolo ad Orvieto presso lo spazio antistante il Palazzo dei Congressi

e all’interno del Palazzo del Popolo presso la Sala Etrusca si svolgerà alle ore 11:00 una tavola rotonda “CALICI E DIABETE”

interverranno:

- **Giancarlo Mocetti**
Presidente Associazione Diabete Orvieto
“Introduzione”
- **Massimo Bracaccia**
Diabetologo
“La prevenzione del Diabete”
- **Marco Tonelli**
Dietista
“La dieta Mediterranea”
- **Imolo Fiaschini**
Direttore Sanitario Asl Umbria 2
“Il progetto Diabete aziendale”
- **Riccardo Cotarella**
Enologo
“L’approccio al vino nell’ambito di un sano stile di vita”
- **Condurrà: Guido Barlozzetti**
Giornalista RAI Uno

La Giornata Mondiale del diabete

Nel 2006 l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha dichiarato il 14 novembre la **Giornata Mondiale del Diabete**.

La Giornata del Diabete era stata istituita nel 1991 e dal 2001 Diabete Italia la coordina nel nostro Paese.

La Giornata Mondiale del Diabete è eccezionale per dimensione e capillarità tra le molte 'giornate' dedicate a una patologia. Ogni anno in una settimana migliaia di persone con diabete, medici, infermieri e altri Volontari organizzano in 300 città d'Italia circa 500 eventi: soprattutto il classico 'controllo della glicemia in piazza' e la valutazione del rischio di diabete creando sensibilità sul diabete e i corretti stili di vita.

Si organizzano conferenze, passeggiate, concerti, si illuminano di blu monumenti storici... ma soprattutto si diffondono informazioni sul diabete e la sua prevenzione. La Giornata del Diabete si celebra contemporaneamente in tutti i Paesi del mondo sotto l'egida della International Diabetes Federation.



Prevenire il diabete

VOI SIETE QUI

Qualcuno rischia più di altri di sviluppare il diabete: chi è sovrappeso, obeso o sedentario, chi ha genitori o fratelli con diabete, chi ha i trigliceridi alti, chi ha avuto (o è stato) un neonato di peso superiore ai 4 Kg e le donne che hanno avuto il diabete gestazionale.

COSA SI RISCHIA

Se vi riconoscete in una di queste categorie avete un'ottima ragione per rimandare o 'disdire' il vostro possibile 'appuntamento' con il diabete, una condizione che comporta un aumentato rischio di sviluppare serie malattie.

COSA SI PUÒ FARE

Per prima cosa abbandonare la sedentarietà. Non si tratta di diventare degli sportivi. Mezz'ora di camminata a passo svelto ogni giorno può bastare (ma bicicletta, nuoto, tennis, corsa e anche ballare vanno ancora meglio). In secondo luogo ridurre il 'giro vita' portandolo a 80 cm per le donne e 94 per gli uomini. Questo significa abbandonare le bevande dolci e i fuori-pasto, ridurre le porzioni di pasta e pane, mettere in tavola verdura e frutta in ogni pasto e solo una volta la settimana salumi, formaggi e carne rossa.

CHI FA LA DIFFERENZA

Cambiare le proprie abitudini, gradualmente ma per sempre, non è facile. Occorre il convinto appoggio dei propri familiari i quali farebbero bene a condividere questo cambiamento. Il Medico di Medicina Generale può spiegare quanto è importante quello che state facendo e darvi consigli sull'esercizio fisico e sulla alimentazione. Anche una occhiata al sito www.diabetenograzie.it può servire.

In salute con il diabete

VOI SIETE QUI

Siete fra i 3 milioni di persone diagnosticate con diabete o fra il milione di persone che ancora non sanno di avere il diabete: una sfida che dura tutta la vita. Non esiste 'un po' di diabete' o un 'semplice diabete'.

COSA SI RISCHIA

Il diabete, se non è tenuto sotto controllo, soprattutto se associato a pressione alta, trigliceridi alti, fumo, e squilibrio del colesterolo, aumenta moltissimo il rischio di ictus, infarti e problemi seri alla vista, ai reni e ai piedi.

COSA SI PUÒ FARE

L'obiettivo è tenere sempre sotto controllo la glicemia. La prima regola è esercizio fisico e alimentazione moderata, sana e con la giusta quantità di pasta e pane. Si aggiunge però il consiglio di abbandonare i cibi ricchi di zucchero semplice e i cibi ad alto indice glicemico. Bisogna poi controllare le condizioni 'sorelle' del diabete (pressione, trigliceridi, colesterolo, coagulazione, fegato) trattandole con farmaci se sono fuori controllo e controllare regolarmente i primi segni di complicanze. In alcuni casi può essere utile prendere dei farmaci.

CHI FA LA DIFFERENZA

Capita di abbassare la guardia o al contrario di vivere con troppa apprensione il diabete. È importante che la famiglia aiuti la persona con diabete a mantenere la motivazione. È consigliabile che sia un team diabetologico a inquadrare la situazione, in sinergia con il Medico di Medicina Generale. La Politica deve garantire alla persona con diabete i supporti necessari.

Prevenire le complicanze

VOI SIETE QUI

Spesso il diabete di tipo 2 è diagnosticato in ritardo. A volte è trascurato anche dopo la diagnosi. Anni di iperglicemie costanti possono aver già prodotto le prime conseguenze, le 'complicanze' a carico di occhi, reni, piedi ma soprattutto cuore e arterie.

COSA SI RISCHIA

Se non si fa nulla i rischi sono seri. A causa delle complicanze la persona con diabete non controllato rischia un infarto o un ictus, di perdere la vista, di avere una riduzione della funzione renale o di non poter più camminare.

COSA SI PUÒ FARE

È sempre possibile rallentare l'evoluzione delle complicanze. Esistono diversi farmaci il più efficace dei quali è l'insulina. Ma le medicine non bastano. La persona con diabete deve moltiplicare i controlli e soprattutto seguire con molta attenzione i consigli che riceve sull'alimentazione e abbandonare la sedentarietà. Non c'è complicanza che impedisca di fare esercizio fisico. Alcune complicanze prevedono terapie ad hoc ma il raggiungimento di un ottimo equilibrio delle glicemie (in pratica: iperglicemie zero) è la garanzia migliore.

CHI FA LA DIFFERENZA

Un team specialistico diabetologico è l'alleato necessario in questa fase. La persona con diabete deve poter accedere a presidi, farmaci e visite specialistiche. Una consulenza dietistica e a volte psicologica sono utili. L'appoggio della famiglia e il dialogo con i Volontari delle Associazioni Diabetiche più esperti, è un altro elemento che 'fa la differenza'.

L'A.D.O. Onlus non è dei soli soci, essa rappresenta tutta la popolazione del comprensorio, opera con il sostegno dei soci per la tutela della salute e al miglioramento dei servizi che ci vengono erogati.

Per questo motivo che la nostra associazione fa parte del coordinamento regionale delle Associazioni Diabetiche della Regione Umbria e come coordinamento abbiamo presentato una proposta di legge regionale quadro a tutela e miglioramento dei servizi erogati a vantaggio della nostra salute.

Cassapanche
varie misure
a partire da
€ 41,00



Kit di
montaggio
legnaia
cm. 217x80x180
€ 148,00



Cassette
varie misure
a partire da
€ 325,00



Serra
doppia
cm. 100x50
€ 52,00



Transport
helper
cm. 59x49
€ 48,00



puro legno di abete **€ 3,40** al sacco



legna **€ 7,00** al sacco



PROSSIMA APERTURA
NUOVO PUNTO VENDITA ORVIETO SCALO, VIA A. COSTANZI, 86

LASCIATEVI TENTARE

l'ambiente è caldo, colorato, informale



Situato a cinque chilometri dal centro storico di Orvieto, nei pressi del piccolo villaggio di Rocca Ripesena, **La Rocca Orvieto Country Resort & Restaurant** si trova in cima ad una rocca in aperta campagna e con un panorama mozzafiato che si perde nelle colline umbre e toscane fino al monte Cetona. Camere e appartamenti dislocati nelle quattro ville poco distanti tra loro, 11 ettari di vigneti e uliveti a conduzione biologica completano la proprietà. La piscina è interamente rivestita in mosaico di marmo ed offre grandi spazi sia per rilassarsi sotto il sole che per leggere un libro o dissetarsi all'ombra del gazebo che la affianca. Già dal vostro arrivo vi apparirà chiaro come La Rocca Orvieto sia interamente inserita in un seducente contesto collinare dove la natura, il silenzio ed i colori danno vita ad una splendida scenografia senza confini.

Il **Ristorante La Rocca**, offre l'opportunità di degustare piatti espressione della gastronomia umbra in un ambiente intimo e moderno, dove i sapori tipici si sposano con la romantica atmosfera della Rocca.

Qui potrete degustare i vini della **Cantina Altarocca**, frutto dell'attenta attività vitivinicola che, tra le altre, si svolgono nella tenuta.

Un equilibrato blend di tecnologia e tradizione, sperimentazione e passione, danno vita a sei vini di grande qualità come il Lavico e l'Albaco, pluripremiati e molto apprezzati anche dai palati più fini.

La carta dei vini del ristorante vanta inoltre numerose etichette italiane ed internazionali con le migliori produzioni di vini fermi e spumanti, champagne e vini da dessert.

Sarete accolti in un ambiente sereno dove l'ospitalità è autentica, calorosa e discreta.



 **la rocca**
COUNTRY RESORT & RESTAURANT
orvieto

Loc. Rocca Ripesena, 62
05010 Orvieto (TR), Italia
T. +39 0763 344210
T. +39 0763 393437
www.laroccaorvieto.com
info@laroccaorvieto.com



Ho scelto
Superconti



ORVIETO - Str. della Direttissima
Aperto tutti i giorni 8.30|20.00 - Domenica 9.00|20.00