



GUARDARE
LA VITA
CON POSITIVITÀ
È IL PRIMO PASSO
PER MIGLIORARLA.

#VEDIAMOPOSITIVO

PER PROTEGGERE IL MIO MONDO NON BASTANO LE PAROLE.

Una copertura per la casa è qualcosa di diverso dalla copertura della tua casa perchè ogni famiglia e ogni abitazione hanno esigenze diverse. Con **Generali Sei a Casa** di Generali Italia puoi personalizzare la tua copertura secondo il tuo profilo. Vuoi un esempio? Con **Generali Sei a Casa** hai a disposizione sei diverse combinazioni di garanzie tra le quali poter scegliere la più adatta alle tue esigenze.

Vieni in Agenzia per una consulenza.

AGENZIA GENERALE DI ORVIETO
Via I Maggio, 20 - Tel. 0763.394262
agenzia_360@inaassitalia.generali.it
Agente Generale Marco Marcellini



GENERALI
INA Assitalia

Prima della sottoscrizione leggere il fascicolo informativo, disponibile presso le agenzie e sul sito internet.



STUDIO RB
RISORSE & BUSINESS
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI
E GIURIDICHE

di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po,17/a Sferracavallo ORVIETO

tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

www.studiorborvieto.it

*dal 1 gennaio 2016 STUDIO RB è anche in Terni,
Corso del Popolo 47 int. 16b*

ARGOMENTO DI TOCCANTE ATTUALITÀ

l'immondizia e la differenziata:

Secondo l'ultimo rapporto dell'International Solid Waste Association (l'associazione mondiale che riunisce gli operatori del settore trattamento e smaltimento rifiuti), attualmente nel mondo vengono prodotti circa 4 miliardi di tonnellate di rifiuti ogni anno. La metà è rappresentata da rifiuti urbani (quelli prodotti dalle famiglie), mentre l'altra metà riguarda i rifiuti cosiddetti speciali, provenienti cioè da attività industriali e produttive. Anche se non esistono stime univoche, complici la crescita della popolazione mondiale e lo sviluppo economico (oggi particolarmente accentuato nei cosiddetti paesi Bric, Brasile, Russia, India e Cina), nel giro dei prossimi 10-15 anni si potrebbe arrivare a un aumento di questa produzione anche del 50%; quindi oltre 6 miliardi di tonnellate.

La situazione appare del tutto preoccupante, soprattutto alla luce del fatto che, sempre secondo stime ISWA, circa la metà della popolazione mondiale (3,5 miliardi di persone), non ha accesso ai più elementari servizi di gestione rifiuti. Ragione per cui ogni anno montagne (letteralmente) di rifiuti vengono prodotte e abbandonate, con danni ambientali e sanitari spesso irreparabili.

Secondo la Banca Mondiale, lo smaltimento dei rifiuti urbani attualmente costa alle comunità circa 205 miliardi di dollari all'anno, una cifra che, sempre nel giro di 10-

15 anni, potrebbe addirittura raddoppiare. Già da ora la gestione dei rifiuti è una delle voci di costo più pesanti nei bilanci delle amministrazioni pubbliche e continua a crescere con l'aumentare della popolazione. L'aumento maggiore si è avuto in Cina, dove la produzione di rifiuti ha superato gli Stati Uniti già dal 2004. La produzione aumenta anche in Asia orientale, nell'Europa dell'est e nel Medio Oriente. Inoltre, occorre valutare l'aspetto ambientale: secondo l'indagine i rifiuti solidi urbani rappresentano il 12% delle emissioni mondiali di metano e il 5% della produzione totale di gas serra.

Occorre correre ai ripari con seri piani di riduzione, riciclo e recupero dei rifiuti, favorendo la raccolta differenziata e facendo pagare tariffe molto più alte a chi non la adotta. In questo l'Europa ha cominciato da qualche anno a premere sugli stati membri attraverso la direttiva sui rifiuti del 2008.

I risultati cominciano a vedersi soprattutto in paesi già citati come Germania e regione scandinava, che vantano percentuali elevate di riciclo, impianti moderni e diffusi capillarmente sul territorio e minore ricorso alle discariche, attraverso severe regole di disincentivo e controllo.

L'incremento della produzione globale dei rifiuti fa sì che, in quelle nazioni in cui lo sviluppo di im-

pianti e tecnologie è in ritardo, i costi di smaltimento diventino più alti. E i paesi poco sviluppati diventano inevitabilmente la destinazione ultima dei rifiuti, soprattutto speciali e pericolosi, per il loro uso massiccio delle discariche, soluzione più economica ma molto impattante per l'ambiente. In Europa, nei paesi più virtuosi come Svezia, Danimarca o Norvegia le tariffe per questo tipo di trattamento possono arrivare anche a 180 o 230 euro a tonnellata.

La Germania, addirittura, le ha vietate. Nazioni come il Portogallo, l'Irlanda o la Spagna, paesi oggi in forte crisi, offrono invece condizioni molto più vantaggiose. Ancora, sul tema dei rifiuti elettrici ed elettronici (i cosiddetti RAEE), gli ultimi dati

indicano l'Africa come la pattumiera del mondo: solo nel 2009 dall'Italia e dall'Europa in generale sono arrivate nei paesi dell'Africa occidentale 220mila tonnellate di prodotti elettrici ed elettronici. Componenti che, se non trattate, sono altamente inquinanti e pericolose per l'ambiente. L'obiettivo dell'ONU è proprio quello di avviare la filiera del recupero in Africa, che potrebbe rappresentare una notevole opportunità economica.

La via dello smaltimento illegale, soprattutto per quanto riguarda i rifiuti industriali, continua a essere una delle più battute, in tutto il mondo. Una triste realtà, che coinvolge anche l'Italia: secondo Legambiente, nel nostro paese solo nel 2010 è stato se-

strato qualcosa come 2 milioni di tonnellate di rifiuti speciali e pericolosi, gestiti illegalmente dalle cosche mafiose. Le rotte dei

traffici coinvolgono quasi tutte le regioni e si proiettano su scala mondiale, in 22 stati esteri. E i flussi non sono più unidirezionali né riguardano solo rifiuti del meridione che vanno verso settentrione: i traffici seguono rotte circolari e bidirezionali, dunque anche dal sud al nord Europa.

Venendo nello specifico all'Europa, se si considerano le modalità attraverso cui i diversi paesi gestiscono il ciclo rifiuti, è possibile individuare nettamente due categorie:

- Da un lato i paesi non virtuosi, caratterizzati da carenza di impianti di trattamento specifici (ad esempio termovalorizzatori, impianti di compostaggio, trattamento fanghi, ecc.), basse percentuali di raccolta differenziata e, conseguentemente, alto ricorso al conferimento in discarica. Fra questi vi sono soprattutto i paesi dell'Europa orientale e meridionale (ad esempio Bulgaria, Repubblica Ceca, Grecia).

- Dall'altro lato vi sono invece i paesi più virtuosi, dove grazie ad una robusta dotazione impiantistica e a politiche di forte incentivo a

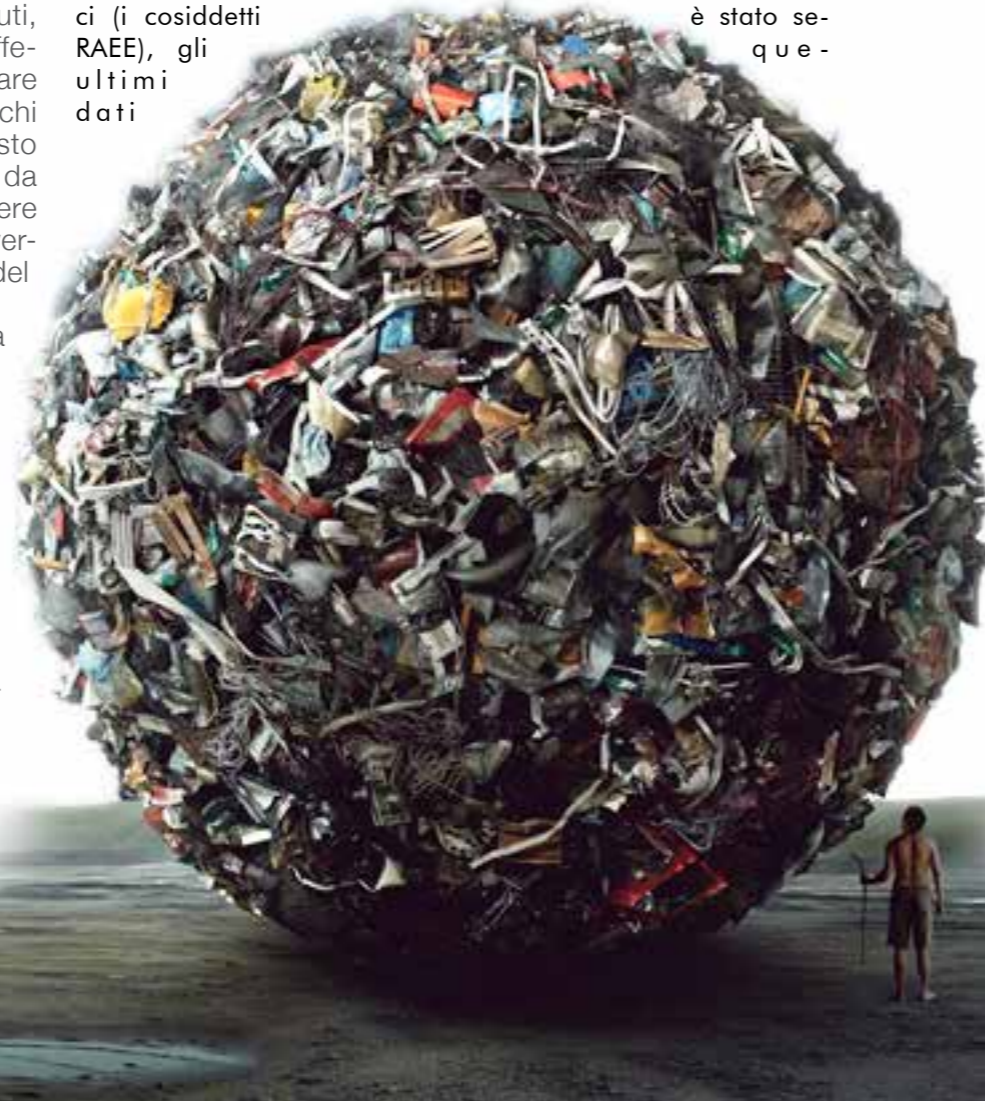
zione della riduzione rifiuti e del riciclo materiali si è fortemente ridotto, o addirittura azzerato l'uso delle discariche. In questa categoria ritra-

entrano praticamente tutti i paesi centro-settentrionali del Vecchio Continente (Svizzera, Germania, Austria, Olanda, Svezia, ecc.).

L'Italia in questo panorama sta nel mezzo, con ancora il 46% dei rifiuti urbani (contro un 38% medio dell'Ue a 27, fonte ISPRA), conferiti in discarica e una percentuale di raccolta differenziata molto diversa da regione a regione, ma complessivamente ancora molto bassa 35,3% (fonte ISPRA 2012).

Uno dei motivi del ritardo italiano sta nella scarsità di presenza di impianti di trattamento e smaltimento.

Prendiamo il caso degli impianti di termovalorizzazione, grazie ai quali è possibile recuperare dai rifiuti importanti quantitativi di energia termica ed elettrica in parte rinnovabile. In Italia sono 49 e dovrebbero coprire il fabbisogno di 60 milioni di abitanti. In Francia ce ne sono 130 per 65 milioni, in Danimarca 31 per 7 milioni di abitanti. In Germania ce ne sono "solo" 70, ma con un potenziale di valorizzazione pari al quadruplo delle tonnellate del nostro sistema. La strada è lunga e tortuosa ma va intrapresa subito prima di arrivare al punto di non ritorno.



OSTEOPATIA E DOLORE MUSCOLARE



COSA E' L'OSTEOPATIA?

L'Osteopatia è un metodo terapeutico che permette di curare il dolore muscolare ed articolare attraverso delle tecniche, esclusivamente manuali, che agiscono sulle cause del sintomo stesso.

CHI E' L'OSTEOPATA IN ITALIA?

L'Osteopata in Italia è la figura professionale che, già in possesso di una laurea in medicina o fisioterapia, ha seguito un ulteriore percorso formativo teorico-pratico della durata di 6 anni acquisendo profonde conoscenze di anatomia, fisiologia e patologia che gli consentono di scegliere il trattamento più indicato per i diversi pazienti.

QUALI SINTOMATOLOGIE CURA L'OSTEOPATA?

L'Osteopatia permette di curare un grande numero di sintomatologie. Tra le patologie più frequenti troviamo: cervicalgia, lombalgia, dorsalgia, sciatralgia, dolore di spalla, cefalea, emicrania, vertigini di natura posturale, epicondilitis, pubalgia e tutte le problematiche di natura posturale in ambito sportivo e non (tendiniti, borsiti, ...).

QUALI TECNICHE UTILIZZA L'OSTEOPATA?

Le tecniche utilizzate durante il trattamento osteopatico sono scelte dal professionista in base alla valutazione posturale del paziente ed alla sua sintomatologia. L'Osteopata può utilizzare tecniche dirette di manipolazione articolare o tecniche manuali più delicate per lavorare su articolazioni, legamenti, muscoli e zone viscerali. Essendo ogni trattamento personalizzato al paziente, è possibile trattare individui di ogni età: bambini, adulti ed anziani.

QUANTI TRATTAMENTI SONO NECESSARI?

Il numero delle sedute varia in base alla sintomatologia del paziente: in media sono necessarie dalle 4 alle 6 sedute, ma spesso si hanno miglioramenti significativi già dopo la prima seduta. Finito il periodo di trattamento è possibile organizzare con il professionista delle sedute di mantenimento dei risultati raggiunti.

NEWS OSTEOPATIA E DOLORE MUSCOLARE



Il dolore muscolare, a seconda delle modalità di insorgenza, può avere cause differenti. Spesso può essere attribuito ad un alterato equilibrio tra muscoli agonisti ed antagonisti, a traumi e microtraumi ripetuti, ad alterati circuiti propriocettivi, ad alterazioni posturali più o meno importanti, o, in altri casi ancora, può essere indice di una vera e propria disfunzione muscolare. L'Osteopata attraverso una attenta ed accurata valutazione del quadro clinico è in grado di individuare le principali cause del dolore e, in collaborazione con il paziente, di mettere in atto delle strategie terapeutiche specifiche, volte ad un rapido miglioramento della sintomatologia dolorosa.

DOTT. MATTEO COCHI

Osteopata D. O. • Dottore in Fisioterapia
Riceve su appuntamento presso: FISIOMED
Studio professionale di Fisioterapia ed Osteopatia
Allerona Scalo, Via della Libertà n. 1
Cell 392.248551 • matteo.cochi@libero.it

Quando il nostro bambino compie 6 mesi, si può iniziare lo svezzamento, cioè l'integrazione di cibi solidi e semi-solidi all'alimentazione con solo latte. Infatti, a sei mesi il bambino è ormai sicuramente pronto da ogni punto di vista (psicologico, motorio, digestivo) per un altro tipo di nutrimento, diverso dal latte materno, e potrà accettare il cucchiaino e gestire la deglutizione di cibi densi.

Durante il momento della pappa, i bambini hanno bisogno della massima comodità per favorire una corretta deglutizione e una conseguente buona digestione, perciò hanno bisogno di seggioloni confortevoli che li accolgano proprio

come farebbe la loro mamma.

Nel punto vendita lo Bimbo di Orvieto, sito in via Angelo Costanzi, 47, potete trovare un'ampia scelta di prodotti per la pappa tra cui: il confortevole seggiolone multifunzione per coniugare pappa, nanna e gioco, utilizzabile sin dalla nascita in quanto è completamente reclinabile ed è dotato di un comodo riduttore che permette anche ai bambini più piccoli di potersi sedere in totale comfort; L'archetto-gioco da applicare sui braccioli laterali offre ai più piccoli un ottimo divertimento in attesa che la pappa sia pronta! Dai sei mesi, si può sfruttare il classico seggiolone imbottito, facilmente lavabile grazie al suo particolare rivestimento in PVC e richiudibile per occupare il minimo spazio quando non serve.

Fuori casa, molto utili sono i seggiolini da tavolo e i rialza-sedia. I primi, leggeri, ripiegabili e facili da trasportare, permettono al bambino di sedere a tavola come un adulto poiché si possono agganciare direttamente al tavolo; i rialza-sedia invece si applicano direttamente sulla sedia, sono facili da utilizzare e da regolare in altezza e dispongono di un pratico vassoietto estraibile e regolabile.

Nel nostro punto vendita potrete trovare anche dei bellissimi set pappa completi di piatti, bicchieri, posatine e tutto ciò che potrà servire al vostro bambino per crescere sano, robusto e soprattutto felice!

Venite a trovarci nel nuovo punto vendita in Via Angelo Costanzi, 47, per scoprire le altre infinite novità!



Via Angelo Costanzi 47 · ORVIETO SCALO (a pochi passi dal centro commerciale) · tel. 0763 349032

RISTRUTTURARE IN CENTRO

DOPO



Questa è la storia di una coppia con al seguito figlia universitaria fuori sede, che ha deciso di acquistare un immobile da ristrutturare nel centro storico. L'unità di circa 65 mq è posta al piano primo e presenta molti punti deboli: una scala che risulta claustrofobica in quanto completamente chiusa su tutti i lati, un corridoio stretto e lungo e la suddivisione in tanti ambienti troppo piccoli e scollegati (1 camera, 1 studio, 1 cucina, 1 sala da pranzo, 1 wc e 1 spazio di disimpegno).

L'esigenza dei proprietari è quella di avere degli ambienti più comodi e confortevoli e uno spazio indipendente per la figlia da ricavare nel sottotetto attualmente adibito a soffitta.

Le modifiche principali consistono nell'eliminazione dei tramezzi che delimitano la cucina, la sala da pranzo e l'esistente wc; il bagno verrà ricollocato nello studio divenendo così più spazioso, mentre la seconda camera con bagno verrà realizzata nell'attuale soffitta.

Il progetto trova il suo concept proprio nell'elemento SCALA: quella esistente diventa parte integrante della zona living tramite l'eliminazione dei tramezzi, mentre il nuovo collegamento verticale per accedere al sottotetto sarà ricavato sopra la scala esistente in modo da non utilizzare altri spazi utili della casa. La nuova scala sarà realizzata mediante gradini a sbalzo nel muro, mentre le prime due pedate saranno integrate direttamente nell'arredo su misura rappresentato dal mobile tv, che avrà anche la funzione di parapetto per la scala di accesso.

L'intervento più consistente riguarda il completo rifacimento delle coperture, che comporteranno un triplice beneficio, di ordine estetico in quanto il solaio verrà rifatto in legno, di miglioramento dell'efficienza energetica con l'inserimento di adeguato materiale isolante e infine di adeguamento delle strutture alle vigenti norme antisismiche.

I lavori di ristrutturazione rientrano tutti nell'elenco degli interventi edilizi ammessi alla detrazione del 50%, per cui la metà delle spese sostenute potrà essere recuperata in 10 rate annuali.

PRIMA



Ilaria Bracchetti
Architetto

e progetti

Ingegneria e Architetture

Via Tirso 8 ORVIETO (TR)
Tel. 347 0515549



CLAC! Il piacere di Apprendere insieme!!!

Il Clac (Centro laboratoriale per l'apprendimento e la cultura) è una realtà giovane e dinamica, situata ai piedi di Orvieto presso la zona commerciale del Borgo, in Piazza Monterosa 20. Si tratta di un progetto finalizzato a promuovere il valore della conoscenza, dello scambio e dell'interazione tra bambini, ragazzi ed adulti, tutti uniti dall'amore per il sapere e per il saper fare.

Le due fondatrici del Clac sono **Eleonora Pimponi** (specializzata in didattica artistica, nonché tutor d'inglese) e **Valentina Bassano** (abilitata all'insegnamento della Storia dell'arte che si sta specializzando per seguire bambini e ragazzi DSA durante lo svolgimento dei loro compiti).

Le due creatrici del Clac si sono conosciute ai tempi dell'Università e dopo varie esperienze lavorative sia in Italia che all'estero, hanno deciso di mettere insieme passioni e professionalità per dare vita ad un centro basato sull'aiutare i bambini delle scuole elementari e medie a svolgere i propri compiti attraverso il metodo collettivo, ovvero un sistema basato su lezioni di massimo 5 allievi durante il quale verranno messi in luce i punti di forza di ciascuno, per poi renderli disponibili anche agli altri attraverso un procedimento che possa favorire sia la concentrazione che lo scambio.

Inoltre il Clac si occupa di supportare i ragazzi delle superiori attraverso il metodo intensivo delle ripetizioni individuali.

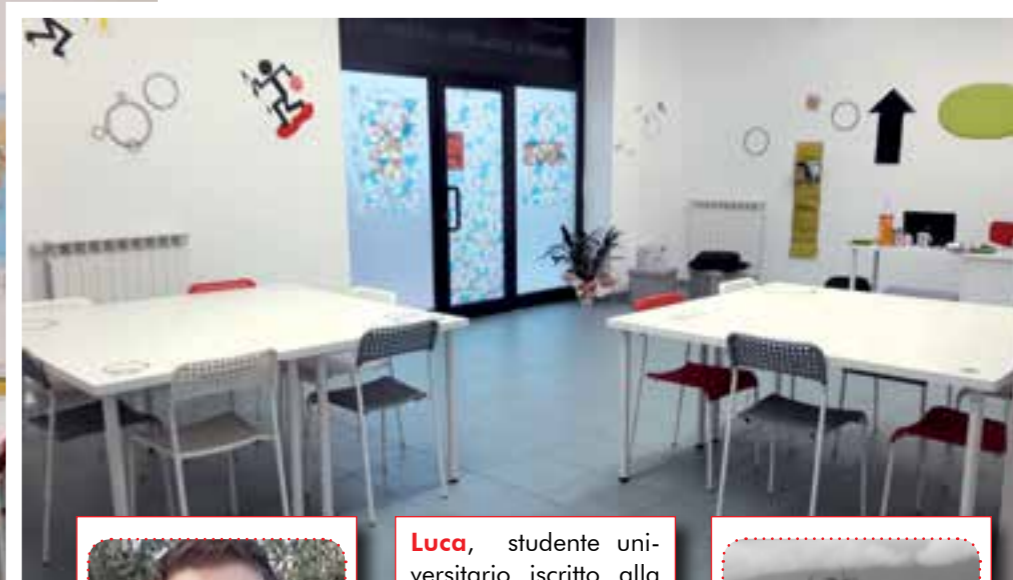
Si offrono:

- **AIUTO COMPITI** di gruppo per bambini di età compresa tra i 6 e i 13 anni suddividendoli in elementari e medie;
- **RIPETIZIONI** per studenti di età compresa tra i 14 e i 19 anni per tutti gli indirizzi di scuola superiore.

La loro idea è ben chiara e mira a far scoprire alle giovani generazioni l'importanza della trasmissione della conoscenza ed ad ottimizzare quest'ultima per prepararsi ad affrontare il futuro con gli strumenti forniti da una buona formazione intellettuale.

Dice Valentina: "Il Clac tesse relazioni di aiuto e conciliazione dei tempi per tutti i genitori che hanno la necessità di far seguire i propri figli nei compiti. Siamo molto soddisfatte della nostra scelta di andare incontro alle famiglie anche attraverso costi convenienti che possano includere le fasce più deboli. Inoltre siamo particolarmente orgogliose dello staff del Clac, tutti giovani universitari o professionisti che mettono a frutto la loro preparazione e la loro conoscenza, contribuendo a consolidare l'identità onesta e ricca di stimoli culturali su cui il Clac è stato fondato."

**A TAL PROPOSITO
COGLIAMO
L'OCCASIONE PER
PRESENTARVI
GLI ALTRI IMPORTANTI
PROTAGONISTI
DEL CLAC**



Barbara è la tutor competente nell'impartire ripetizioni di **Chimica e Biologia**, ha una conoscenza pluriennale nel saper fornire la metodologia migliore per approcciarsi alle due materie scientifiche anche grazie ad esercitazioni pratiche e spiegazioni teoriche riguardanti tutti gli argomenti trattati a scuola ed è in grado di offrire un valido aiuto per affrontare con sicurezza sia i compiti che le verifiche.

Elettra, studentessa di Giurisprudenza presso "La Sapienza" di Roma è la tutor di **Latino e Greco**, diplomatasi presso il Liceo "F. A. Gualterio" di Orvieto, seguirà tutti coloro che desiderano migliorare la conoscenza delle due lingue mediante l'approfondimento della grammatica e svolgimento delle versioni, lo studio dei classici e della letteratura e la preparazione per le verifiche in classe.



Dominique, operatore sociale, è il tutor di **Francese ed Inglese**, ha studiato presso La Haute école de Travail social di Ginevra, ha acquisito esperienza nella didattica e nel sociale occupandosi di bambini ed adolescenti, è a disposizione degli utenti del Clac per mettere a fuoco l'approfondimento delle lingue mediante esercitazioni grammaticali e conversation class.

Luca, studente universitario iscritto alla facoltà di Ingegneria Civile presso "La Sapienza" di Roma, è il tutor di **Matematica e Fisica**, il suo metodo è molto vicino alle esigenze dei ragazzi ed è in grado di rispondere ai dubbi o alle perplessità relative alle due materie attraverso spiegazioni ed esercitazioni pratiche finalizzate anche allo svolgimento dei compiti in classe.



Natalia, laureanda in Archologia (laurea magistrale) presso "La Sapienza", ha una formazione in campo umanistico ed esperienza nel seguire i bambini durante lo svolgimento delle loro attività scolastiche; affianca Eleonora e Valentina all'interno del metodo collettivo fornendo un prezioso supporto alla didattica del Clac.

Dopo avervi presentato lo staff al completo, rinnoviamo a tutti l'invito a visitare questo bellissimo Centro, ricordandovi che su richiesta è possibile organizzare gruppi per l'apprendimento dell'inglese, integrate con laboratori ludici e didattici. Inoltre ricordiamo a tutti che la prima lezione sia per le ripetizioni, sia per aiuto compiti è **completamente gratuita!**

Nel salutarvi Eleonora ricorda una frase di Stephen Hawking che dice:

"L'intelligenza è la capacità di adattarsi al cambiamento..."

Che è un po' il leitmotiv del Clac, proprio per questo vi auguriamo di accompagnare i vostri figli al meglio nell'entusiasmante percorso dell'apprendimento.

Piazza Monterosa n°20 (primo piano) Zona commerciale "Il Borgo" - Orvieto Scalo (TR)
Eleonora 338 9398062 - Valentina 328 4483299
clacorvieto@gmail.com - facebook.com/clacorvieto





NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

VENERDÌ 19 FEBBRAIO

INCONTRO CON LA NUTRIZIONISTA E CONSULENZA GRATUITA

Calze elastiche Sauber 70 Den e 140 Den



Con l'acquisto di 2 paia di calze **1 IN OMAGGIO**



L'ERBOLARIO



Orvieto - Via A. Costanzi 59/b - Tel. 0763 316183
Numero interno 12

ORARIO CONTINUATO · APERTO ANCHE LA DOMENICA · Tutti i giorni dalle 9,00 alle 20,00



NATUROPATIA

40 BENEFICI della riflessologia plantare

- Migliora l'attività cardiaca
- Migliora il buon umore
- Migliora il controllo dell'attività ormonale
- Migliora la qualità del sonno
- Migliora il metabolismo basale
- Migliora gli stati di agitazione
- Migliora il mal di testa
- Migliora gli stati di concentrazione
- Migliora la regolarità del ciclo mestruale
- Migliora la digestione e le intolleranze alimentari
- Migliora la circolazione arteriosa e venosa
- Migliora la digestione dello Stomaco
- Migliora le difese immunitarie
- Migliora la glicemia
- Migliora gli stati di gonfiore linfatico
- Migliora la respirazione e l'ossigenazione dei tessuti
- Migliora le allergie da contatto e ai pollini
- Migliorare gli inestetismi del corpo e del viso
- Migliora l'attività intestinale
- Migliora lo stato psico-fisico (libera le emozioni)
- Migliora l'attività prostatica e uterina
- Migliora la fertilità maschile e femminile
- Migliora l'attività sessuale di entrambi i sessi
- Migliora gli stati di Ansia del plesso solare
- Migliora la pelle da secchezza e impurità
- Migliora l'attività del fegato e della vescica biliare
- Migliora gli stati di fame nervosa e aiuta le persone anoressiche
- Migliora la tensione della muscolatura para-vertebrale
- Migliora le diottrie facendo si che non peggiori
- Migliora il mal di schiena di tipo muscolare
- Migliora i crampi frequenti e problemi ai tendini
- Migliora tutto l'apparato urinario (cistiti, uretriti, etc...)
- Migliora gli attacchi di panico
- Migliora la funzionalità dell'udito
- Migliora la ritenzione idrica
- Migliora i problemi alle ossa e alla colonna vertebrale e postura
- Migliora i dolori articolari
- Migliora i dolori agli arti
- Migliora lo stato di Stress
- Migliorare gli stati di sudorazione eccessiva o assente

Si effettuano trattamenti di riflessologia plantare integrata, cranio-sacrale, somato-emozionale, metamorfica, aroma massaggio.



Potete inviare a info@ilvicino.it le vostre domande
LA NATUROPATA Maria Angela Santini RISPONDERÀ

Maria Angela Santini, Studio di Naturopatia
Riceve per appuntamento dal lunedì al sabato anche a domicilio
via Monte Rosa 33, Orvieto Scalo (TR)
Tel. 338 6673565

PSICOLOGIA
INFO SALUTE



Perchè la paura delle malattie

La paura delle malattie, meglio definita come ipocondria, è il timore infondato di avere malattie gravi non diagnosticate. Ma vediamo meglio cosa vuol dire.

UN INDIVIDUO SOFFRE DI QUESTA PAURA SE

- Ha costantemente il timore di potersi ammalare.
- Ne ha sempre una e non si sente mai in forma e in uno stato di benessere.
- Avverte spesso sintomi e doloretto strani.
- Nessuna visita medica o esame specifico lo convince o lo rassicura.
- Avverte anzi l'esigenza di consultare più di un medico e di fare analisi più che approfondite.
- A ogni sintomo cerca notizie e fa continuamente autodiagnosi.
- Quando sente parlare di qualche malattia se ne sente addosso i sintomi.

LE SITUAZIONI TEMUTE

Nell'ipocondria, la paura di dover morire fa sentire più acutamente il non-vissuto, il non avere ancora realizzato i propri bisogni, desideri, o più semplicemente: "la paura di morire mi fa percepire che non ho ancora realizzato me stesso, che non ho espresso chi sono veramente". Chi soffre di ipocondria ha paura di morire prima di aver compiuto, realizzato pienamente la loro vita, ma nello stesso tempo si sentono incapaci, inibiti al cambiamento. C'è una ossessiva osservazione di tutti i segnali che vengono dal corpo, ogni minima modifica dello stato fisico viene subito ricondotta a qualche malattia, ma in realtà si sta somatizzando l'insoddisfazione del proprio modo di vivere.

RIPARTIRE DA SE STESSI

Solitamente, senza l'aiuto e il sostegno di un percorso psicoterapeutico, non è facile mettere in evidenza questo conflitto che è alla base dell'ipocondria: paura di morire contro la paura di vivere autenticamente. Attraverso un lavoro interiore si giunge a comprendere le cause, la natura, le funzioni, i bisogni che soddisfano ognuna di queste parti in conflitto. Solo dopo è possibile l'accettazione e l'attuazione di una trasformazione. E' utile quindi imparare ad accogliere il sintomo con meno paura e curiosità, perchè in realtà quel sintomo ci sta dicendo qualcosa di noi. Superare una paura vuol dire accedere a una nuova consapevolezza, riuscire a fare nostri gli aspetti di noi che rifiutiamo, accettare ciò che ci sembra inaccettabile. Quando una paura scompare, vuol dire che dentro di noi qualcosa è accaduto: abbiamo acquisito una nuova sicurezza e abbiamo fatto un gradino nel nostro percorso di crescita.

Inviare a info@ilvicino.it le vostre domande la dott.ssa Paola Simoncini vi risponderà.

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



**CLINICA
associata
ARCONE**

.....
Eccellenza dentale
ad Orvieto

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.

NON PERDERE L'OCCASIONE!

Dopo il grande successo
ottenuto prolunghiamo
la promozione sugli
impianti



IMPIANTO € 1.299,00
in titanio endosseo completo di corona in ceramica

Novità

APERTO dal LUNEDI al SABATO dalle 9:00 alle 19:30 · **ORARIO CONTINUATO**

TERAPIE EFFETTUATE

- Implantologia
- Implantologia all on four
- Chirurgia computer-guidata
- Chirurgia mucogengivale
- Chirurgia rigenerativa ossea
- Chirurgia estrattiva
- Protesi fissa
- Protesi mobile
- Conservativa
- Faccette estetiche
- Endodonzia
- Ortodonzia
- Paradontologia
- Laser a diodi
- Ablazione tartaro
- Interventi di chirurgia in sedazione cosciente
- Ortopanoramica

Prima visita e check-up completo senza impegno · Finanziamenti a tasso 0



Strada dell'Arcone, 13 - Orvieto (TR)

Tel. 0763/302429 - 392/2926508 - studioarcone@gmail.com

AMPIO PARCHEGGIO

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



Dr. Marco Gradi
Specialista in
Implantologia e Protesi



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



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



**Dr. Edoardo
Rossi**
Odontoiatra
- Conservativa -
Endodonzia - Protesi



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



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



**Deborah
Bilotta**
Assistente dentale



LA MERENDA SANA DEI BAMBINI: Cosa mettere nello zaino?

Un dilemma di tutti i genitori è lo spuntino. La merenda o spuntino è un pasto piccolo, ma **fondamentale per favorire una corretta ripartizione dei pasti nell'arco della giornata; utile ad assicurare un buon effetto saziante, il controllo della fame e favorire la regolazione del sovrappeso.**

Infatti generalmente i bambini hanno un metabolismo più dinamico degli adulti e sono più

- **Non deve essere troppo dolce**, farcito con zuccheri o marmellata, che favorirebbero la sonnolenza.
- **Apportatore di nutrienti sani** e genuino, meglio se fresco, colorato.

Anche le merendine, però, non vanno demonizzate e possono rappresentare una valida alternativa, purché si ponga attenzione alla lista degli ingredienti in etichetta.

leggero casalingo, senza panna, crema o marmellata, come una fetta di plum-cake, biscotti alla cannella o muffin con gocce di cioccolata...

COSA BERE A MERENDA?

Acqua oppure talvolta succhi di frutta con la maggiore concentrazione di frutta.

E' bene evitare la frutta a guscio (arachidi, noci, mandorle...),



soggetti ai cali glicemici che determinano l'appetito. Grazie agli spuntini, la glicemia rimane più costante e i piccoli avranno fame in modo meno impetuoso e sarà più facile gestire la loro giornata alimentare. Dunque anche in caso di sovrappeso od obesità infantile, è importante non rinunciare a questo pasto.

Lo spuntino dovrebbe coprire circa il 5% dell'energia totale della giornata e deve rispettare questi requisiti:

- **Gustoso** e gradito ai bambini, per evitare rimpianti di quello del vicino!
- **Pratico**: facile da trasportare e da mangiare e monoporzione
- **Vario**, meglio cambiare le proposte il più spesso possibile.
- **Non deve appesantire** e non deve essere eccessivamente saziante; quindi no a formaggi e salumi che apportano grassi e proteine, per non compromettere l'appetito a pranzo e la concentrazione in classe.

LA MERENDA IDEALE? Sempre varia, ecco alcuni esempi:

- 1) **Frutta di stagione** come prima scelta, ricca di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre. Un frutto intero da sgranocchiare o frutta tagliata, anche mista, in comode confezioni dentro le quali inserire pratiche miniforchette.
- 2) **Frutta essicata** (mele, pere, ecc), apportatrice di zuccheri pronti, per energia immediata, e fibre;
- 3) **Yogurt**, volendo alla frutta o con scaglie di cioccolata fondente, senza grassi o zuccheri aggiunti;
- 4) **Cracker**, tarallini, schiacciatine, tortine alla carota, plum cake o altre merendine prive di grassi saturi o idrogenati o eccesso di zuccheri
- 5) **Un piccolo panino** a lievitazione naturale, di tipo 0 o integrale, solo o 2 quadretti di cioccolata fondente;
- 6) **Dolce**



data la grande percentuale di bambini allergici, panini con affettati e formaggi, che appesantiscono, panini o crostatine con marmellata, che sfavoriscono l'attenzione, patatine e merendine cariche di sale e infarcite di zuccheri e grassi dannosi a livello cardiovascolare e che stimolano il bambino a mangiarne ben oltre la sazietà, yogurt, che di tale hanno solo l'aspetto, ripieni di panna e zuccheri o budini confezionati ed infine meglio evitare le bibite che spesso si trovano nelle macchinette delle scuole: energy drink e bevande gassate e zuccherate.

Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:
Centro Estetico Eden
Via Cupa 58, Castel Giorgio
Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano
Ambulatorio Medico
L.go Buonarroti 5, Allerona Scalo
Artestetica di Bordo Sara
Via G. Marconi 34, Baschi (TR)
Ambulatorio Medico
Via Salvatore Quasimodo 13,
Fabro Scalo
Ambulatorio Medico
Via della Costituente, Orvieto
Poliambulatorio
Via degli Aceri 58, Ciconia

Si effettuano:

- Test intolleranze alimentari
- Test per stress ossidativo
- Test dna
- Percorso nutrizionale

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



AMICI DEL CUORE

ADERITE ALLA CAMPAGNA SOCI 2016 PER VOI LA CONVENZIONE TRA AMICI DEL CUORE E ABBADIA MEDICA

ANGIOLOGIA
Visita specialistica
Ecocolordoppler tronchi sovra aortici
Ecocolordoppler aorta addominale
Ecocolordoppler arterioso e venoso arti inferiori

CARDIOLOGIA
Visita specialistica con elettrocardiogramma
Elettrocardiogramma
Elettrocardiogramma da sforzo
Ecocolordoppler cardiaco
ECG dinamico secondo Holter 24 ore
ECG dinamico secondo Holter settimanale
Controllo della terapia anticoagulante

CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER
Ecocolordoppler dei vasi arteriosi e venosi del collo, dell'addome, degli arti superiori ed inferiori
Ecodoppler per lo studio del varicocele

CENTRO DIAGNOSTICA ECOGRAFICA
Ecografia muscolo-tendinea e delle parti molli
Ecografia tiroidea

Ecografia mammaria
Ecografia addominale completa
Infiltrazioni articolari eco guidate
Ecografia epatobiliare e pancreatica
Ecografia renale e vescicale
Ecografia della pelvi (maschile per vescica e prostata e femminile per vescica utero ed ovaie)
Ecografia anca neonatale

DIABETOLOGIA Visita specialistica

NEFROLOGIA Visita specialistica

NEUROLOGIA Visita specialistica

OCULISTICA Fondo dell'occhio

FISIOCHINESITERAPIA

- Elettroanalgesia - Magnetoterapia - Laserterapia
- Ultrasuoni - Ionoforesi - Tecar
- Frensi Lorenz Therapy - Energia vibratoria
- Massoterapia - Massaggi integrati
- Neurotaping e bendaggio funzionale
- Riabilitazione neurologica
- Rieducazione nella incontinenza urinaria
- Preparazione ad interventi di chirurgia protesica
- Rieducazione post-traumatica e post-operatoria
- Rieducazione motoria e funzionale
- Ginnastica posturale individuale e collettiva
- Rieducazione posturale metodo Mezieres
- Rieducazione posturale metodo raggi-pancafit



Per associarsi e per informazioni: segreteria ABBADIA MEDICA

Strada dell'Arcone, 13/Q - ORVIETO - tel. 0763 301592 - abbadiamedica@alice.it

PARLARE PIÙ LINGUE AIUTA IN CASO DI ICTUS

Essere colpiti da un ictus è un evento traumatico e potenzialmente molto dannoso. Tuttavia, se si è in grado di parlare due o più lingue gli effetti potrebbero essere più limitati. A dimostrarlo è una ricerca del National Institute of Mental Health and Neurosciences di Bangalore, in India, che si è concentrata su un campione di abitanti della città di Hyderabad. In questa località, oltre all'inglese e all'hindi, si parlano l'urdu e il telugu.



IL PLURLINGUISMO MIGLIORA LA CAPACITÀ DEL CERVELLO DI RESISTERE AI DANNI

La maggior parte degli abitanti conosce almeno due lingue, e ciò rappresenta un fattore positivo per il rafforzamento delle proprie connessioni cerebrali, le sinapsi. La coordinatrice dello studio, la neurologa Suvarna Alladi, ha analizzato le performance di recupero post-ictus di 608 pazienti. Il team da lei diretto li ha seguiti per oltre due anni. All'interno del campione, 255 soggetti parlavano una sola lingua, mentre altri 353 ne parlavano almeno due.

In quest'ultimo gruppo le performance di recupero erano molto migliori: i soggetti che mostravano funzioni cognitive normali dopo l'ictus erano circa il doppio rispetto al primo gruppo. Secondo i medici indiani, il bilinguismo protegge in qualche modo il cervello dai danni maggiori, rendendolo più plastico e più forte. Leandro Provinciani, presidente della Società italiana di neurologia, spiega il vantaggio di parlare più lingue: «È come se la nostra corteccia cerebrale svolgesse più compiti nel passare da una lingua all'altra. Nei bilingui la scelta delle parole si fa in base al contesto in cui ci si trova, pescando dalle risorse che servono al momento. Il cervello si allena a sviluppare queste strategie alternative».

In altre parole, se le condizioni cambiano - come nel caso dell'ictus - il cervello si adatta per rispondere al meglio alla nuova situazione. Le lingue in pratica contribuiscono a formare una riserva cognitiva da cui pescare in caso di necessità. Essere bilingui, peraltro, aiuta anche a ritardare i sintomi dell'Alzheimer.

RIDERE FA DIMAGRIRE

Una risata non ci seppellirà, anzi. Secondo una ricerca britannica condotta dalla dott.ssa Helen Pilcher, una risata aiuta a bruciare anche 120 calorie in un'ora. Ovviamente tutto dipende dall'intensità della risata e dal numero di muscoli coinvolti nello sforzo. Stando a quanto afferma una recente ricerca americana, inoltre, ridere avrebbe una serie di conseguenze positive sul nostro organismo, non solo per le proprietà rilassanti e anti-stress.



MOLTEPLICI GLI EFFETTI POSITIVI DELLA RISATA SULLA NOSTRA SALUTE

Secondo un team di ricercatori della Loma Linda University's School of Allied Health, in California, ridere produrrebbe gli stessi effetti di un esercizio fisico moderato. Concedersi una risata in maniera regolare contribuisce a ridurre lo stress, migliora il sistema immunitario, fa diminuire pressione e colesterolo, aumentando quello buono, e stimola l'appetito.

Gli scienziati guidati da Lee S. Berk hanno ideato il termine di Laughercise per indicare una risata salutare. Si tratta quindi di una sorta di fitness del buonumore con vantaggi evidenti in termini di salute, presentati a margine della Conferenza "Experimental Biology" di Anaheim, in California.

Il dott. Berk è arrivato a queste conclusioni analizzando le reazioni emotive e fisiologiche di un gruppo di volontari posti di fronte a una serie di filmati. Se i video drammatici non sortivano particolari effetti sulle persone, quelli comici stimolavano la grelina, l'ormone della fame, e riducevano la leptina, quello legato al senso di sazietà. Il dott. Berk è convinto che "la ricerca possa avere numerose ricadute, e potrà essere utile per fornire ulteriori opzioni destinate a quei pazienti che non possono ricorrere all'attività fisica per normalizzare o aumentare l'appetito".

Il medico americano pensa ad esempio ai casi dei depressi, a chi ha appena subito un lutto e non vuol saperne di mangiare, ai malati cronici. Resta da stabilire quale sia il miglior strumento per far ridere, ma in tal senso le possibilità sono tante e tutte da esplorare.



CORSI DI QUALIFICA PER LAVORARE NEL SOCIALE

presso PROFESSIONAL TRAINING SAS
AGENZIA ACCREDITATA REGIONE UMBRIA

ANIMATORE SOCIALE:

può lavorare presso strutture residenziali e non, pubbliche e private (strutture protette, case di riposo, centri diurni, case di vacanza, centri ricreativi, ludoteche, centri di aggregazione giovanile, etc.).

ANIMATORE EDUCATORE:

in strutture e servizi sociali a ciclo residenziale e semi-residenziale per soggetti in età minore.

ANIMATORE-EDUCATORE SOCIALE:

in strutture e servizi a ciclo residenziale e semi-residenziale nell'area della disabilità e della salute mentale.

MEDIATORE INTERCULTURALE:

opera nei servizi pubblici e privati (p.e. cooperative sociali), in particolare nelle situazioni di primo contatto. Gli ambiti prevalenti in cui opera sono Servizi amministrativi e tributari, Servizi socio-assistenziali ed educativo-culturali, Servizi sanitari, Pubblica Sicurezza, Lavoro ed impresa.

EDUCATORE ANIMATORE:

opera nei servizi socio-educativi per la prima infanzia, pubblici e privati, indicati dalla normativa regionale di riferimento (art. 2 L.R. 30/2005) quali nidi d'infanzia, servizi integrativi al nido, le nuove tipologie sperimentali di servizi.

ASSISTENTE FAMILIARE QUALIFICATO:

svolge la propria attività autonomamente o tramite un rapporto di lavoro dipendente (p.e.: cooperative, o committenti del servizio) in regime di convivenza o a ore presso il domicilio della persona non autosufficiente, sia essa anziana, disabile o portatrice di patologie invalidanti, anche nei luoghi in cui la stessa debba o intenda recarsi.



Professional Training

Agenzia di Formazione - ACCR. REGIONE UMBRIA

I CORSI SI TERRANNO NELLA SEDE DI ORVIETO IN LOC. CICONIA VIA DELLE ACACIE SNC
PER INFO 0763/344598 - 366/7055645

366 7055465 - 0763 344598

INIZIO CORSI MARZO 2016

CEFALEE del bambino

In Italia, secondo recenti statistiche, il mal di testa è il disturbo più frequente in età pediatrica e colpisce con emicrania e cefalea muscolo-tensiva circa il 30% dei bambini in età scolare (6-10 anni) e il 14% degli adolescenti dopo la pubertà (12-17 anni); nei casi più gravi questi episodi minano le capacità del soggetto sia in ambito scolastico che in quello sociale. La cefalea è molto frequente anche fra i più piccoli, ma nella fascia di età al di sotto dei sei anni è più difficile da classificare, in quanti spesso i bambini non sanno esprimere con precisione il tipo di dolore che provano e di conseguenza non sempre è facile per i genitori capire che si tratta di mal di testa.

Fino alla pubertà il mal di testa colpisce maschi e femmine allo stesso modo. Dai dodici-tredici anni in poi, invece, colpisce molto più spesso le ragazze, a causa dei cambiamenti ormonali che iniziano con lo sviluppo. I bambini possono soffrire di mal di testa **cronici** (cefalee primarie, tra cui le più diffuse sono la cefalea muscolo-tensiva e l'emicrania) o **acuti** (cefalee secondarie); in queste ultime, il mal di testa è occasionale ed è il sintomo di un altro disturbo primario; esse possono, infatti, derivare da:

- **infezioni:** nel caso, per esempio, dell'influenza, della sinusite (infiammazione dei seni paranasali);
- **traumi:** dovuti a cadute o piccoli infortuni alla testa;
- **problemi a denti e mandibole;**
- **problemi agli occhi,** per esempio una miopia.

Le cefalee più frequentemente accusate dai bambini e dagli adolescenti sono la cefalea muscolo-tensiva e l'emicrania.

LE CEFALEE

MUSCOLO-TENSIVE

Le cefalee muscolo-tensive rappresentano la forma di mal di testa più diffusa tra i bambini, ma con caratteristiche diverse rispetto all'età adulta: la durata degli attacchi è più breve e la contrazione muscolare meno frequente; intensi attacchi di emicrania possono sovrapporsi a crisi di



cefalea tensiva quotidiana nel 35-40% dei bambini.

La cefalea muscolo-tensiva è causata dalla contrazione dei muscoli del collo, delle spalle e del volto; il dolore interessa entrambi i lati della testa, è continuo e non pulsante. Generalmente non è molto forte, ma è fastidioso e persistente. Un attacco di cefalea tensiva può durare da mezz'ora a più giorni. La luce e i rumori possono accentuare la crisi dolorosa.

Fino ad oggi non sono state individuate le cause della cefalea muscolo-tensiva nei bambini, ma la contrazione dei muscoli può essere dovuta a posizioni errate del corpo, per esempio durante lo studio, o durante i giochi, a masticazione scorretta, oppure a stati di tensione nervosa e di ansia dovuti a difficoltà scolastiche, familiari, sociali; frequentemente, infatti, le crisi si manifestano quando il bambino è sottoposto ad eventi stressanti, come ad esempio la frequenza scolastica (specialmente il rientro dopo le vacanze) o la nascita di un fratellino.

L'EMICRANIA

L'emicrania colpisce circa il 5-10% dei bambini che soffrono di mal di testa. Il sintomo primario dell'emicrania è un forte dolore alla testa, localizzato in uno dei due lati dell'encefalo, accompagnato da un battito forte alle tempie, da una ipersensibilità alla luce ed ai rumori. Le immagini in movimento possono accentuare il fastidio. In alcuni casi l'emicrania può essere preceduta dall'aura: una serie di fastidi visivi (scintillii, macchie, flash) o fisici (sentire una mano o un braccio formicolante), difficoltà di movimento, difficoltà a

parlare, nausea, precedono l'attacco. Gli attacchi di emicrania nei bambini sono meno lunghi che negli adulti e possono durare da due ore a due giorni. Spesso sono accompagnati da nausea, vomito, diarrea.

Le cause dell'emicrania non sono ancora del tutto chiare. È certo però che gli attacchi possono essere scatenati da alcuni fattori e nel caso dei bambini quelli più comuni sono:

- **lo stress:** causato da difficoltà scolastiche o familiari;
- **la fame:** il digiuno o una introduzione alimentare insufficiente può causare il mal di testa;
- **la dieta:** alcuni alimenti (ad esempio il cioccolato e alcuni formaggi) possono provocare l'emicrania;
- **un'attività fisica troppo intensa:** lo sforzo fisico può intensificare il dolore;
- **la mancanza di sonno:** dormire poco o avere dei ritmi non adatti a un bambino può essere un fattore di rischio;
- **i fattori ambientali:** odori, rumori o luci troppo forti, inquinamento, cambiamenti climatici e meteorologici.

EMICRANIA ADDOMINALE

Esiste anche una forma di mal di testa caratteristica dei bambini; in inglese è chiamata abdominal migraine (letteralmente "emicrania addominale"); è piuttosto frequente ed è caratterizzata da vomito ciclico, nausea e dolori di addominali.

Il mal di testa influisce molto sulla qualità di vita dei bambini che ne soffrono; limita le loro possibilità di giocare e divertirsi, influenza molto il loro rendimento scolastico e può anche limitarne

la vita sociale.

Per questo motivo è importante non sottovalutare il problema quando si presenta, rivolgersi con serenità al medico non appena compaiono i primi sintomi e capire qual è la causa del dolore per trovare la cura più idonea.

TRATTAMENTO

Come per gli adulti, il primo sistema per curare la cefalea dei piccoli è correggere e limitare i fattori di rischio. Bisogna prestare attenzione all'alimentazione, rispettare degli orari precisi per il sonno (e dormire almeno otto ore per notte), evitare sforzi prolungati e situazioni stressanti. I farmaci sono generalmente sconsigliati per i bambini e vengono prescritti solo nei casi più gravi.

I rimedi naturali sono molto efficaci nella cura e nella prevenzione del mal di testa nei bambini, in particolare lo shiatsu riesce a stabilire un contatto al quale il bambino può affidarsi abbandonando le proprie tensioni muscolari ed emotive, riarmonizzando la postura e riequilibrando il sistema nervoso vegetativo.



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer
Metodo Palombini
Sistema Namikoshi
Mèzièrista
Insegnante A.I.M.I. Associazione
Massaggio Infantile

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