

# “PROMOZIONE MATERASSI”

Fino a esaurimento scorte

**Onda Memory**  
h 23, Anallergico, 7 zone differenziate, bugnato, ergonomico, sfoderabile  
N. pezzi 12

~~€ 754,00~~  
**€ 580,00**

**Tencil**  
h 24, Tessuto con fili d'argento, sfoderabile 4 lati  
N. pezzi 4

~~€ 1250,00~~  
**€ 950,00**

**Kashmere special lino**  
h 24, Materasso sfoderabile memory, tessuto lino e kashmere  
N. pezzi 8

~~€ 946,00~~  
**€ 710,00**

**Kit materasso Memory**  
materasso sfoderabile + rete + 2 guanciali  
N. pezzi 8

misura 160 x 190

~~€ 630,00~~  
**€ 450,00**

A cura di:  
Rag. Andrea Rellini  
Consulente fiscale e  
del Lavoro.  
Partner STUDIO RB



L'Articolo 1, comma 91 della Legge 208/15 ha previsto per le imprese ed i lavoratori autonomi la possibilità di detrarre dal reddito una quota aggiuntiva di ammortamento, rispetto a quella normalmente applicata e stabilita dai coefficienti fiscali, pari al 40% sui soli beni strumentali nuovi acquistati nel periodo dal 15/10/2015

## Maxi ammortamenti fiscali per l'acquisto di beni strumentali nuovi.

al 31/12/2016. La deduzione non ha effetto sull'Irap, spetta anche ai contribuenti minimi, non spetta sui beni immobili, su quelli immateriali e sui costi pluriennali. La stessa norma non ha effetto, nel caso di dismissione del bene agevolato, sul calcolo della plusvalenza o della minusvalenza ed è applicabile anche ai beni in leasing e su quelli il cui costo unitario è in-

feriore ad euro 516. Non rientrano nella agevolazione i costi sostenuti per migliorie su beni di terzi in quanto, in genere, hanno una utilità pluriennale e sono iscritti tra le immobilizzazioni immateriali. Anche le autovetture a deducibilità limitata fruiscono dell'agevolazione. La legge prevede attualmente per queste categorie di automezzi una deducibilità pari al 20% (auto di imprese

e lavoratori autonomi) o 80% (agenti rappresentanti) del loro costo fino ad un tetto massimo di spesa di euro 18.076 e 25.822. La norma in esame per evitare che l'esistenza di tale limite comporti il venir meno dell'agevolazione, ha previsto un innalzamento del tetto di spesa deducibile pari al 40% portandolo quindi rispettivamente ad euro 25.306 e 36.151.

A cura di:  
Dott. Bartolini Marco  
Dottore Commercialista;  
Revisore dei Conti;  
Curatore fallimentare,  
Tribunale di Terni.  
Partner STUDIO RB



## Sovraindebitamento: “il Piano del Consumatore”

La legge 3/2012 ha introdotto nel nostro ordinamento procedure di esdebitazione destinate a tutti quei soggetti che non possono accedere alle procedure concorsuali (legge fallimentare). Sono previste tre procedure per affrontare la crisi da sovraindebitamento (da intendersi non solamente come l'incapacità definitiva e non transitoria di adempiere regolarmente ai propri debiti, ma anche come la sproporzione tra il complessivo importo dei debiti ed il patrimonio prontamente liquidabile):

- l'accordo del debitore il quale ha per oggetto la ristrutturazione dei debiti e la soddisfazione dei crediti sulla base di un piano che deve esse-

re approvato dai creditori;

- il piano del consumatore che prevede anch'esso la ristrutturazione dei debiti e la soddisfazione dei crediti, ma è riservato al debitore persona fisica che abbia assunto obbligazioni esclusivamente per scopi estranei all'attività d'impresa o alla professione. Tale procedura non prevede un accordo con i creditori, ma è assoggettato esclusivamente all'omologazione da parte del Tribunale;
- la liquidazione del patrimonio che prevede la liquidazione di tutti i beni del debitore con esclusione dei beni di carattere personale tramite un liquidatore.

In questa sede, prendiamo in considerazione esclusivamente il Piano del Consumatore. Questa procedura si rivolge ai soggetti consumatori, ossia alle persone fisiche, che hanno con-

tratto debiti solo per scopi estranei all'attività imprenditoriale o professionale eventualmente svolta. La formazione del piano del consumatore assume, come unico e diretto destinatario, il giudice, non richiedendo l'accordo con i creditori. Il giudice, per procedere all'omologazione, dovrà comunque escludere che il consumatore abbia assunto obbligazioni senza la ragionevole prospettiva di poterle adempiere o che abbia colposamente determinato il sovraindebitamento anche tramite un ricorso a credito non proporzionato alle proprie capacità patrimoniali. Alla proposta del piano del consumatore deve essere allegata una relazione particolareggiata redatta dal professionista incaricato

(o anche da un organismo di composizione della crisi) che dovrà contenere:

1. l'indicazione delle cause dell'indebitamento e della diligenza impiegata dal consumatore nell'assumere volontariamente le obbligazioni;
2. l'esposizione delle ragioni dell'incapacità del debitore ad adempiere le obbligazioni assunte;
3. il resoconto sulla solvibilità del consumatore negli ultimi cinque anni;
4. l'indicazione dell'eventuale esistenza di atti del debitore impugnati dai creditori;
5. il giudizio sulla completezza e attendibilità della documentazione depositata dal consumatore a corredo della proposta, nonché sulla probabile convenienza del piano rispetto all'alternativa liquidatoria.

Ritiro materassi e reti vecchie

Pagamenti a partire da €49,00

**“LA TAPPEZZERIA”**  
di Gilberto

Tappezziere in Orvieto dal ...1984

www.tappezzeriagilbertorvieto.it · giselflex@gmail.com

Via delle Mimose 5/7/9 Ciconia · Orvieto · tel. 329 3030818

**STUDIO RB**  
RISORSE & BUSINESS  
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI E GIURIDICHE

di Rellini A. e Bartolini M.  
Via Po,17/a Sferacavallo 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



# UN OGGETTO CHE CI HA CAMBIATO LA VITA: il cellulare.

Uno degli oggetti che ha cambiato radicalmente il nostro modo di vivere.

Era il 3 aprile del 1973 quando Martin Cooper, da una strada del centro di New York fece la sua prima telefonata pubblica attraverso un telefono cellulare portatile.

La prima in assoluto. Cooper era direttore della sezione ricerca e sviluppo della Motorola, l'apparecchio che aveva inventato si chiamava Dyna-Tac, era decisamente più ingombrante e pesante di quelli odierni, quasi un chilo e mezzo.

La batteria aveva una durata già sostanziosa, circa 30 minuti, ma il problema è che c'era bisogno di 10 ore per ricaricarla. Ma quella chiamata telefonica fu l'inizio di una rivoluzione.



Nata, come ricorda Cooper, vedendo un telefilm, una puntata di Star Trek, nella quale il capitano Kirk per comunicare con i suoi compagni, usa un oggetto simile, piccolo e senza fili. Lui stesso racconta '...era la fine degli anni Sessanta e la AT&T, la più grande compagnia telefonica del mondo, aveva appena inventato la rete cellulare.

Loro avevano pensato a questa rete per rendere possibile la nascita dei telefoni per automobili, degli apparati che sarebbero stati inseriti nello chassis delle auto. Io lavoravo alla Motorola e tutti noi, in quella piccola azienda, pensavamo che la gente non volesse i telefoni nelle automobili, volesse invece dei telefoni portatili, da usare ovunque,

un oggetto personale, per dimostrare che avevamo ragione dovevamo realizzare questo telefono. E battere il gigante AT&T.

Nel novembre del 1972 chiamai i ragazzi del nostro industrial design, gli dissi che dovevamo fare un telefono cellulare portatile, gli spiegai il concetto e quattro mesi dopo facemmo la nostra prima presentazione. Tra il 1973, quando mostrammo i primi modelli, e il 1983, quando partì il primo servizio commerciale, costruimmo cinque telefoni differenti e ognuno era più piccolo e portatile del precedente. Quello del 1973 pesava più di un chilo e mezzo, quello del 1983 pesava circa 450 grammi, oggi quello che ho in tasca oggi pesa 85 grammi'.

## IL POTENZIALE ERA ENORME

Ma era difficile immaginare la diffusione odierna se si pensa che quelle macchine, nel 1983, costavano circa 3500 dollari, l'equivalente di 7000 dollari di oggi.

Era chiaro, però, che la comunicazione senza fili avrebbe dato alle persone una straordinaria libertà, la possibilità di parlare con chiunque e ovunque.

Era immaginabile che se ognuno avesse avuto un cellulare il mondo avrebbe

cambiato il suo modo di comunicare. Il concetto fondamentale era che il numero telefonico non avrebbe più dovuto indicare un luogo, o una scrivania, ma una persona.

Per Cooper:

**«L'EVOLUZIONE NON È FINITA»**

gli smartphone sono tecnologia meccanica che è ancora ad uno stadio molto iniziale, sono difficili da usare e molte cose che possono essere fatte con macchine simili non si possono ancora fare con questi smartphone.

Che c'è di rivoluzionario nel leggere le mail o guardare la tv? La collaborazione

è rivoluzionaria, essere disponibile, poter studiare o lavorare in qualsiasi momento dovunque sei, questo è rivoluzionario.

Gli smartphone evolveranno in questa direzione e la rivoluzione che potranno portare

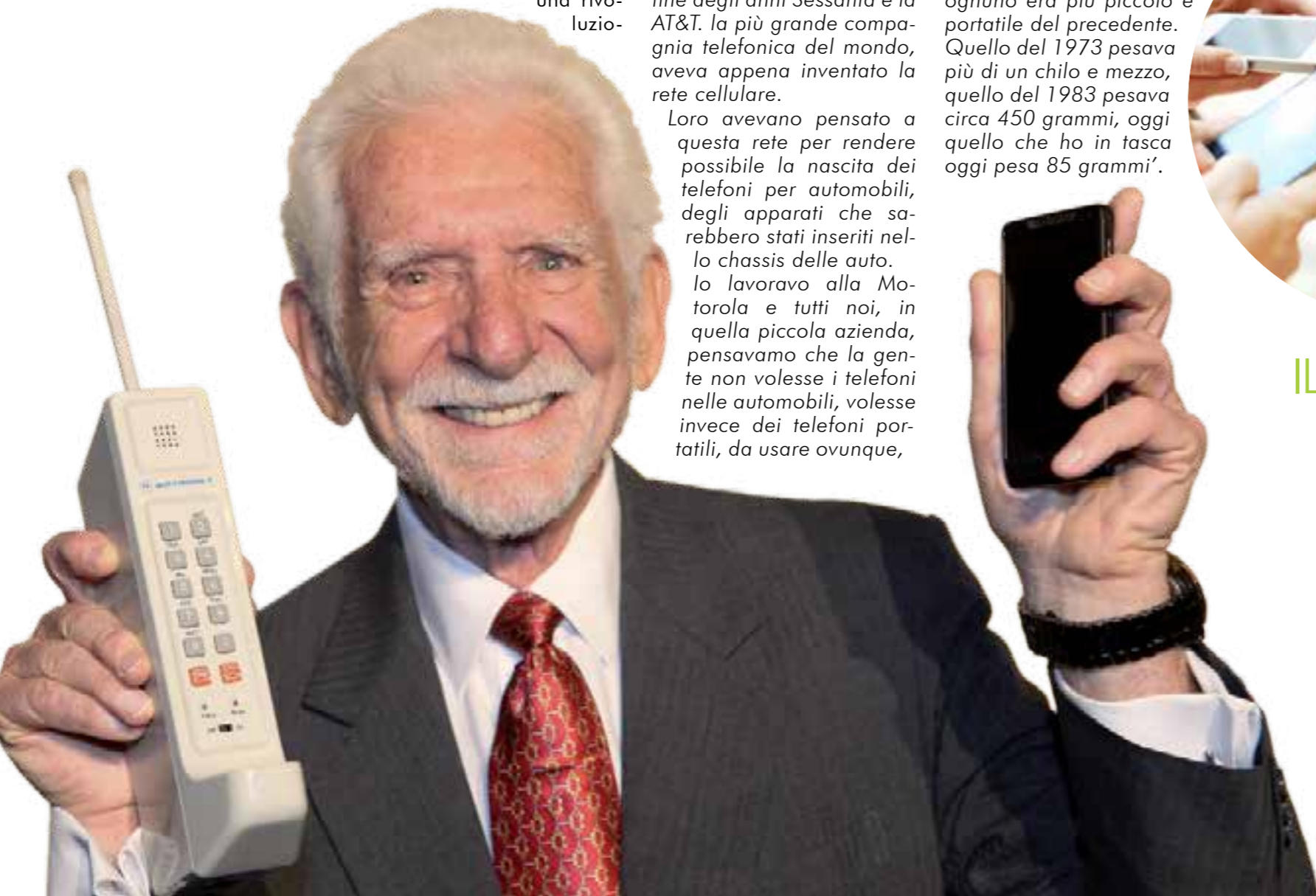
sarà molto più grande, perché potrebbe cancellare l'idea di povertà, potrebbe portare l'educazione e la cultura lì dove oggi non arrivano. L'altro cambiamento radicale credo avrà a che fare con la medicina

Il sistema sanitario oggi è basato sulle cure che si ottengono una volta che una persona

La comunicazione wireless ci potrà consentire di avere dei sensori che saranno in grado di comunicare le nostre condizioni di salute in maniera costante, e far in modo di evitare di ammalarsi".

Certo si perdere una parte della propria libertà per essere al centro di una rete di relazioni fino a pochi anni fa impensabili.

L'importante è poter decidere a quale libertà rinunciamo e sapere bene quale libertà veniamo a guadagnare.







Il primo viaggio in auto può essere davvero divertente ed emozionante ma, senza le dovute accortezze, può rivelarsi anche pericoloso. Difatti i bambini, causa ridotto peso e statura rispetto a quelli di un adulto, rischiano di trarre più danno che benefici dai tradizionali sistemi di sicurezza presenti sulle auto (es: cinture di sicurezza), dato che questi vengono pensati per proteggere gli adulti di peso e statura solitamente ben maggiore. Per questo motivo è importante che i bambini siano correttamente seduti sul proprio seggiolino e agganciati all'auto in maniera sicura.

Nel punto vendita lo Bimbo, in via Angelo Costanzi 57, potete trovare diverse tipologie di seggiolini auto in base alle fasi di crescita del bambino:

Gruppo 0+ (dalla nascita a 13 kg) – rappresentano il cosiddetto "Ovetto", solitamente incluso nella Trio, che consente al bambino di assumere una posizione semi-sdraiata, sostenendo la schiena. Da utilizzare sempre in senso contrario a quello di marcia e mai in presenza di airbag attivato.

Gruppo 1 (da 9 a 18 kg) – seggiolini che si montano in direzione del senso di marcia e dispongono di cinture di sicurezza incorporate, da allacciare in ogni circostanza.

Gruppo 2 (da 15 a 25 kg) – Da montare nella direzione del senso di marcia, ve ne possono essere di diversi tipi: seggiolini a schienale rigido, a schienale staccabile trasformabili in seggiolini Gruppo 3, si tratta sostanzialmente di cuscini più o meno rigidi con braccioli, da fissare con le cinture di sicurezza e un predisposto dispositivo di aggancio.

Gruppo 3 (da 15 a 36 kg) – sono essenzialmente dei cuscini con braccioli (da ancorare al sedile) che rialzano il bambino fino a consentirgli di utilizzare la normale cintura di sicurezza.

Una menzione a parte merita il sistema di sicurezza Isofix, un metodo di fissaggio internazionale che offre il modo più sicuro, facile e veloce per installare correttamente un seggiolino auto senza utilizzare le cinture di sicurezza.

In questo modo, si crea una solida connessione tra lo stesso seggiolino e il telaio dell'auto, impedendo in definitiva qualsiasi movimento non controllato.

Nel punto vendita lo Bimbo di Orvieto potrete trovare i seggiolini auto tra i più sicuri del mercato, ma non dimenticate di seguire i nostri consigli per viaggiare in sicurezza:

- utilizzate sempre il seggiolino auto anche per brevi tragitti
- evitate seggiolini auto di seconda mano
- usate un seggiolino auto adatto al peso del vostro bambino
- installate correttamente il seggiolino in auto
- assicuratevi che le cinture di sicurezza siano alla giusta altezza e che non siano attorcigliate...

E buon viaggio!!!



## BAGNO PICCOLO quasi SPA



Il bagno è il luogo della casa più privato, dove si inizia e si conclude la giornata, nato per l'igiene personale e divenuto la stanza dedicata al benessere fisico e alla cura di noi stessi anche a livello più intimo. Questi luoghi possono avere dimensioni diverse, da mini a piccoli...fino ad essere delle vere e proprie sale da bagno.

In questo caso l'ambiente oggetto di progettazione ha delle dimensioni abbastanza ridotte pari a 2,40m\*1,50m, tali da definirlo un BAGNO PICCOLO, ma non per questo destinato ad essere poco accogliente o privo di comodità.

Ci sono delle semplici regole che possono aiutarci a rendere questo ambiente, seppur piccolo, confortevole e adatto al relax.

La prima fase sta nella PROGETTAZIONE della disposizione di tutti gli elementi in maniera logica, assicurando lo spazio necessario intorno ad ognuno di essi e collocandoli nella posizione più idonea, ad esempio i sanitari è bene che non siano i primi ad essere visti entrando in bagno (qui sono sistemati dietro la porta).

Un bagno piccolo sembra più grande quando gli ARREDI sono semplici e ben coordinati, come in questa soluzione dove si è optato per sanitari sospesi, un mobile lavabo essenziale (sistemato in una nicchia del muro) e rubinetteria in stile minimal e a parete. Il RIVESTIMENTO delle pareti aumenta lo spazio se posato in maniera omogenea e se copre le pareti per intero, come in questo bagno dove si è optato per un mosaico che riveste anche la vasca in muratura.

Funzioni importanti competono allo SPECCHIO, che moltiplica le prospettive e fa sembrare gli ambienti più grandi (qui è tagliato su misura e incassato interamente nella nicchia) e all'ILLUMINAZIONE, che in questo caso è affidata a piccoli faretti a led, non invasivi e con un'ottima resa in termini di qualità e intensità della luce.

Una soluzione interessante per ampliare lo spazio è realizzare la vasca in muratura con lo schienale inclinato e rivestita completamente in mosaico come il resto, piuttosto che la classica vasca in ceramica; a rendere il tutto scenografico è l'acquario incassato nel muro sopra la vasca, che crea una suggestiva e rilassante atmosfera.



Ilaria Bracchetti  
Architetto

e progetti  
Ingegneria e Architetture  
Via Tirso 8 ORVIETO (TR)  
Tel. 347 0515549



# TAPPEZZERIA Massimo & Marco

- TENDE
- DIVANI
- POLTRONE
- MATERASSI

Via del Popolo 17/19 - ORVIETO  
Tel e Fax 0763 344032  
f - masemarc2003@alice.it

RIVENDITORE ESCLUSIVO  



La Tappezzeria Massimo&Marco produce e realizza artigianalmente e su misura salotti, divani, poltrone, sedie, letti, letti imbottiti, tende e tendaggi classici e moderni.



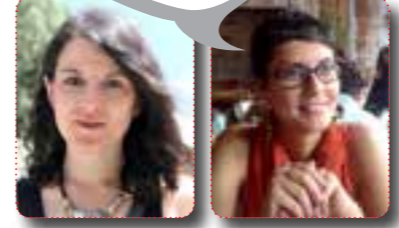
Vi aspettiamo presso il nostro punto vendita per mostrarvi le nuove collezioni di tessuti *osborne & little, nobilis, guell lamadrid* per il rifacimento e la realizzazione dei vostri divani e delle vostre poltrone.



# CLAC!

## Il piacere di Apprendere insieme!!!

Salve a tutti siamo **Eleonora** e **Valentina**, le due fondatrici del **Clac** (Centro laboratoriale per l'Apprendimento e la Cultura)



È poco tempo che abbiamo aperto, ma ammettiamo di essere felici di fronte all'entusiasmo con il quale avete accolto il nostro progetto. Il centro inizia, infatti, a fungere da vero e proprio catalizzatore per l'apprendimento. Questo mese condividiamo con i lettori un diario relativo al racconto dell'esperienza di alcune attività proposte e sperimentate. Oltre al supporto scolastico, all'approfondimento e alle ripetizioni individuali, abbiamo avuto l'occasione di offrire anche **corsi d'inglese per i bambini**. Durante queste lezioni è stato dato il giusto rilievo alla pronuncia, agli esercizi, ma anche alla componente del gioco, dimostrando ai nostri piccoli interlocutori che si può imparare attraverso il divertimento, ot-

### Clac in progress... diario del primo periodo di attività!!!

timo espediente per stimolare la comprensione di una nuova lingua!!!  
Il corso d'inglese "Learn" offre, infatti, l'opportunità di potenziare la conoscenza della lingua: l'obiettivo è di creare una piccola struttura linguistica che possa rendere i bambini più sicuri di sé grazie al prezioso contributo del gioco. Effettivamente la dimensione ludica, unita a quella didattica, consente ai più piccoli un approccio più naturale e sereno verso lo studio di una lingua - diversa da quella parlata nel proprio paese - e permette di creare i nessi mentali essenziali per l'individuazione dei significati.  
Il percorso è diviso in 12 unità didattiche ed in ognuna di esse si svolgono: spiegazioni teori-



**re bambini e ragazzi DSA e BES nello svolgimento dei compiti a casa.**  
È pronta a mettere a disposizione le sue competenze ed insegnare le tecniche compensative, utili ad agevolare la preparazione dei compiti, delle verifiche scritte ed orali.  
Tutta la passione che mettiamo in quello che facciamo attinge proprio dalla volontà di testimoniare, attraverso il nostro operato e quello dei nostri collaboratori, che la conoscenza, accompagnata alla coscienza critica, diviene la prima grande forma di libertà.



Nel salutarvi vi lasciamo meditare su una frase del filosofo greco Aristotele: *"La conoscenza e il pensiero filosofico costituiscono dunque il compito proprio dell'anima. Questa è la cosa più desiderabile per noi, paragonabile, io credo alla vista, che certamente si apprezzerebbe anche nel caso in cui grazie ad essa non si ottenesse altro risultato se non appunto e soltanto il vedere."*

Ricordiamo a chiunque desideri ricevere informazione che il Clac è aperto dal lunedì al venerdì dalle 14.30 alle 20.00 ed il Sabato dalle: 09.00 alle 13.00 e dalle 16.00 alle 18.00 ed offre supporto scolastico per le scuole elementari e medie, ripetizioni individuali per tutti i ragazzi delle scuole superiori, approfondimenti culturali, corsi d'inglese per bambini ed altre attività sempre legate all'apprendimento.

**LA PRIMA LEZIONE È GRATUITA!!! VENITE A PROVARE!!!**



**CENTRO LABORATORIALE**  
per l'**APPRENDIMENTO**  
e la **CULTURA**

Ci trovate in: Piazza Monte Rosa n°20, Zona commerciale "Il Borgo" (primo piano), Orvieto Scalo.





## NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue



### BIOSCALIN

TRATTAMENTO ANTICADUTA

Comprese ~~€26,30~~ €19,90 • Fiale ~~€55,00~~ €39,90



### BIONIKE

con l'acquisto di Defence Body anticellulite 400ml. €49,90

• IN OMAGGIO INTEGRATORE DRENANTE REDUX CELL



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



## LA CERVICALGIA

CHINESIOLOGIA

La cervicalgia è il dolore che colpisce la zona cervicale (cioè del collo) ed è fra i più diffusi in assoluto fra la popolazione femminile; in questo articolo analizzeremo le principali cause alla base di questa patologia. Vediamo insieme: la sedentarietà, una errata postura, la pratica di sport agonistici di tipo traumatico (box, rugby, ecc.), il colpo di frusta (trauma distorsivo del rachide cervicale), ed infine la predisposizione familiare alla cervicalgia dovuta essenzialmente a ipercifosi dorsale o ipercifosi lombare.

Per semplificare dividiamo le cervicalgie in tre gruppi:

- 1) CERVICALGIA VERA E PROPRIA (dolore localizzato nella zona cervicale)
- 2) SINDROME CERVICO-CEFALICA (caratterizzata da cefalea, vertigini, disturbi della vista e dell'udito fino a difficoltà nella deglutizione)
- 3) SINDROME CERVICO-BRANCHIALE (dolore alla nuca e al braccio, che a volte arriva fino alle dita della mano)

Una volta diagnosticata la tipologia bisogna individuare il trattamento più corretto: Pancafit® Metodo Raggi® serve a riallungare la muscolatura del corpo in modo globale, uno stretching di tipo analitico infatti può essere poco funzionale; è importante ricordare che i muscoli sono in grado di contrarsi in maniera attiva, ma non di allungarsi se non passivamente.

Oggi gli stili di vita caratterizzati da stress, poca attività fisica, posture non corrette compromettono l'armonia e la funzionalità del nostro corpo che ha bisogno di un aiuto esterno per decontrarsi e ritrovare il proprio equilibrio. E' necessario quindi, evitare di incorrere in retrazioni muscolari che portano inevitabilmente a complicanze come ad esempio processi di fibrotizzazione a carico del tessuto connettivo. Pancafit® migliora la postura e la condizione fisica grazie alla sua azione sulle tensioni e sulle rigidità dei muscoli, per ciò in maniera indiretta agisce anche positivamente in altre patologie: blocchi respiratori, cefalee muscolo-tensive, artrosi, ernie discali, lombalgie croniche, lombosciatalgie, parestesie, protusioni ecc.

Per avere maggiori informazioni contattatemi in privato, potrò così rispondere a tutte le vostre domande senza alcun impegno.

Operatore rieducazione motoria e funzionale, rieducazione in acqua, visita posturologica, OPERATORE CERTIFICATO: Back school, Nec school, Bone school, OPERATORE CERTIFICATO PancaFit - metodo Raggi Pilates in gravidanza

Riceve per appuntamento a Ciconia via degli Eucalipti 17/19 >> RICEVE A DOMICILIO <<



#### CONTATTI:

• signorinilara@yahoo.it  
• cell. 3479400873  
• f Lara Signorini



PSICOLOGIA  
INFO SALUTE

## STILI DI VITA E ANSIA

L'ansia è un'emozione naturale di per sé utile all'adattamento. Basti pensare che, senza ansia e paura, l'uomo non sarebbe sopravvissuto e non sopravviverebbe ai pericoli. Senza ricorrere ad esempi così estremi, si pensi all'ansia quale alleata nel momento in cui bisogna affrontare una prova, un esame, una situazione in cui è necessaria una notevole dose di attenzione e concentrazione. Una certa quota di ansia è dunque utile nella quotidianità, ma, in alcune situazioni, quando è eccessiva può bloccare l'individuo, trasformarsi in panico, in una parola, può diventare patologica. L'ansia può essere espressione di un conflitto interno che va indagato per poi essere rielaborato: essa può rappresentare un segnale in risposta al quale l'lo mette in atto delle difese per impedire che pensieri e sentimenti inaccettabili giungano alla consapevolezza.

In generale si può definire l'ansia come la conseguenza della sottostima delle proprie capacità di gestione di un evento e da una sovrastima della difficoltà dell'evento stesso.

### ANSIA, MALE DELLA MODERNITÀ

Da studi recenti sembrerebbe che anche la sedentarietà aumenta il rischio di sviluppare l'ansia. L'ansia è sempre più in aumento: si stima che oggi nel mondo siano circa 27 milioni di persone a soffrirne e si tratta di un numero certamente inferiore al dato reale, molti soggetti ansiosi non accedono ai servizi di cura e dunque sfuggono alle statistiche. Un bel problema, perché l'ansia spesso tende a "somatizzarsi", cioè si manifesta con sintomi fisici, che vanno dalla sensazione di stanchezza cronica alle difficoltà respiratorie, dalle tensioni muscolari ai mal di testa. La ricerca scientifica va concentrando ora sulle conseguenze del "comportamento sedentario" sul livello di salute mentale. Un nuovo studio ci rivela che il rischio di soffrire d'ansia aumenta proporzionalmente al tempo che passiamo fermi e seduti, davanti ad un computer, alla televisione o al tavolo di lavoro.

### LA SEDENTARIETÀ, RITIRO SOCIALE, ANSIA

Come si spiega questa correlazione? Al momento l'ipotesi più probabile è che il fatto che stare molto seduti altera il ciclo del sonno, cosa che peggiora lo stato del nostro metabolismo; inoltre, un comportamento sedentario ad oltranza porta ad un progressivo ritiro dell'individuo dalle relazioni sociali, la cui perdita a sua volta provoca ansia. Questa ipotesi merita ulteriori studi di approfondimento per capire meglio le correlazioni tra stile di vita e rischio di sviluppare sintomi ansiosi o persino depressivi. Nel frattempo, perché non farsi una bella passeggiata?

Inviare a [info@ilvicino.it](mailto: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





## CLINICA associata ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto

### L'USO DEL PRF

Questa tecnica consente di isolare, concentrare ed estrarre i fattori di crescita, un insieme di proteine presenti nel nostro organismo e responsabili della guarigione dei tessuti in maniera naturale.

Con prelievo ematico dal paziente si ottiene, previa centrifugazione dello stesso, la separazione in due frazioni del sangue. La frazione bianca viene separata, in ambiente sterile, e utilizzata per riempire ferite dopo estrazioni dentarie, oppure miscelata con materiali rigenerativi per aumentare la quota di osso dove necessario. I vantaggi derivanti da tale tecnica sono tanti: è economica, è assolutamente biocompatibile e anallergica, è sorprendentemente efficace perchè migliora sensibilmente il post operatorio di ogni ferita scongiurando alveoliti, a seguito di estrazioni dentarie, etc.

Si ottiene da piccoli volumi di sangue prelevato dal paziente. E' di derivazione autologa. E' un plasma ricco, e non un concentrato piastrinico, disponibile in diverse densità e consistenze. Basti pensare che la frazione ricca, in forma liquida, si utilizza per bio-attivare la superficie in titanio dell'impianto, allo scopo di ottenere una integrazione piu' rapida e qualitativamente migliore.



Inoltre dalla stessa frazione ricca del PRGF, mescolata con biomateriali e riscaldata a 37°C, si ottiene un innesto di facile manipolazione e sicura biocompatibilità. E' la prima tecnica studiata specificamente per la terapia odontoiatrica. La sua efficacia è confermata da piu' di 10.000 pazienti trattati nelle differenti specialità mediche. Tecnicamente si tratta di un autoinnesto, poichè sono le proteine proprie del paziente ad innescare e accelerare i processi riparativi e la conseguente rigenerazione dei tessuti.

La tecnica del PRGF è particolarmente utile oltre che indicata per i pazienti con problemi di cicatrizzazione o di scadente attecchimento delle rigenerazioni ossee, come nel caso dei forti fumatori o diabetici.

Si puo' stimolare efficacemente la rigenerazione, col PRGF, prima e dopo intervento chirurgico, accelerando la guarigione delle ferite e diminuendo il rischio di complicanze post chirurgia. Da un semplice prelievo di sangue puo' arrivare la soluzione a problemi ossei e gengivali. La metodica che si basa sull' estrazione di fattori di crescita consente una guarigione più rapida delle ferite e una rigenerazione dell'osso. Ovviamente, in questo caso parliamo di una tecnica applicabile in vari campi della medicina, ma già ampiamente utilizzata per riparare gengive, mandibola e mascella.

Dalla ricerca dell'Istituto spagnolo Eduardo Anitua nasce la tecnologia che permette, mediante la centrifugazione del sangue, la separazione di una sua piccola frazione. Quest' ultima, miscelata con sostituti ossei, servirà a formare una nuova impalcatura ossea in cui inserire gli impianti dentari laddove era impossibile per mancanza di sostanza. La novità è rappresentata da un processo di guarigione molto più rapido e dalle conseguenze meno traumatiche per il paziente. PRGF è un acronimo che sta per "Plasma rich of growth factor". Le applicazioni in odontoiatria (ma non solo) sono varie. Si parte dalla possibilità di colmare i difetti ossei conseguenti alla malattia parodontale (piorrea) fino all' integrazione della porzione di osso necessaria a inserire gli impianti sostitutivi dei denti mancanti. A intervento ultimato i vantaggi per il paziente sono evidenti: meno infiammazione, ridotto rischio di complicazioni e dolore quasi del tutto azzerato grazie al rilascio di sostanze antalgiche prodotte dal nostro stesso organismo.

Come si interviene con questa tecnica? Prima di iniziare l'intervento, il campione di 10 cc di sangue del paziente viene centrifugato per otto minuti, il tempo necessario a separare il plasma (la componente liquida in cui sono sospese le cellule) dalle proteine. Con la pipetta sterile si inserisce la quantità di frazione ricca in fattori di crescita nell' area di osso o di gengiva da riparare.

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



**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 Forense



**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



Novità

APERTO dal LUNEDI al SABATO dalle 9:00 alle 19:30

ORARIO CONTINUATO

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

## INDICE GLICEMICO:

### cos'è?

Si tratta di un valore che indica la velocità con cui si alza la glicemia in seguito all'assunzione di un determinato alimento: maggiore è l'IG, maggiore sarà l'innalzamento glicemico. Attenzione: questo valore non tiene conto della quantità dei carboidrati, per cui esistono alcuni alimenti che, pur contenendo pochi carboidrati, risultano avere un indice glicemico elevato: ad esempio le carote e la zucca. Non significa che mangiando una carota avremo un picco di glicemia come per lo zucchero. 100 g di carote contengono 8 g di carboidrati, mentre 100 g di zucchero contengono 100 g di carboidrati: per innalzare la glicemia tanto quanto lo zucchero, servirebbero un kg di carote! Quindi, diffidate da chi dice di non mangiare carote perché "hanno un indice glicemico altissimo": è la quantità a fare la differenza in questo caso.

### A chi serve conoscere l'indice glicemico?

A tutti: un'alimentazione a basso indice previene quei pericolosi sbalzi di glicemia che, protratti giorno dopo giorno, favoriscono l'insorgenza del diabete. Tuttavia, esistono categorie di persone che devono stare particolarmente attente alla regolazione glicemica e di conseguenza all'IG:

- I malati di diabete, ovviamente;
- Gli sportivi: per ottimizzare le scorte di glicogeno e migliorare la performance è bene consumare alimenti a diverso indice glicemico prima, dopo e durante la gara ;
- Coloro che seguono una dieta dimagrante: infatti, più l'indice glicemico dell'alimentazione è basso, maggiore sarà la sazietà;
- Donne con ovaio micropolicistico: l'insulino-resistenza cui sono soggette, che causa un'innalzamento della produzione di ormoni maschili a discapito di quelli femminili, può essere controllata e corretta anche grazie a una dieta a basso IG.

### Come si alza la glicemia?

Ogni volta che mangiamo qualcosa, la glicemia si alza. Dal momento che per funzionare correttamente il nostro organismo deve necessariamente mantenerla entro certi limiti, il pancreas secerne l'ormone insulina che ha il compito di abbassare la glicemia. La quantità di insulina prodotta è proporzionale al picco glicemico: maggiore è il picco, maggiore insulina verrà riversata nel sangue. Sarebbe esserci equilibrio tra glicemia e insulina, ma non sempre è così: se il picco glicemico è troppo rapido, l'insulina tenderà a farlo scendere al di sotto del livello minimo. Come ho detto la glicemia deve essere costante: se si abbassa troppo, il corpo attiva meccanismi per farla alzare nuovamente entro la normalità. In che modo? Il più immediato è il più semplice: stimolando la fame, di modo che gli alimenti consumati determinino l'innalzamento. E quali alimenti aumentano più rapidamente la glicemia? Gli zuccheri semplici! Questo è uno dei tanti motivi per cui chi ha una cattiva alimentazione ha sempre voglia di carboidrati. Il trucco per prolungare il più a lungo possibile la sazietà è quello di consumare alimenti a basso indice glicemico, e in generale a fare in modo che il pasto sia a basso carico glicemico. Questo metodo non solo eviterà i morsi di fame, ma sarà anche protettivo verso l'insorgenza di diabete.

### Alimenti ad alto IG

- Sciroppo di mais, sciroppo di glucosio, glucosio (attenzione alle etichette!)
- Zucchero bianco o di canna o integrale, miele, bibite zuccherate, succhi di frutta
- Patate, fecola di patate, fiocchi di patate (patatine nel sacchetto), purè istantaneo, gnocchi, mais
- Cereali raffinati: pasta o riso

bianchi, farina (bianca o di mais o di riso), pane, maizena, amido di mais, tapioca, riso soffiato altri cereali soffiati, pizza

• Tutti i dolci: torte, biscotti, marmellate, cioccolato al latte o bianco, caramelle, cereali da prima colazione...

• Certa frutta: banana matura, papaya, frutta disidratata o essiccata (uvetta, albicocche secche, prugne secche, fichi secchi, datteri...)

### Alimenti a medio indice glicemico

• Certa frutta: mango, banana acerba, cachi, uva, cocco, ananas in scatola, castagne

• Alcuni cereali: farro, orzo perlato, kamut, avena, grano saraceno, segale, pasta e riso integrali

• Pane di segale, pane d'avena, fiocchi d'avena



### 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

**Dott.ssa Azzurra Fini**  
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

**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)

**Poliambulatorio**  
Via degli Aceri 58, Ciconia

**Ambulatorio Medico**  
Via Marconi, Castel Giorgio

**Fisiolife**  
Via Piave 2, Sferaccavallo

Tel. 328 8633173  
azzurra\_fini@hotmail.it





# 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 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

## notizie del cuore

### NUOVO ESAME DEL SANGUE CALCOLA L'ETÀ BIOLOGICA

Basterà un semplice esame del sangue per appurare la propria età biologica. Lo preannuncia uno studio pubblicato su Genome Biology da un team di ricercatori del King's College di Londra. Il test potrebbe aiutare i medici a scoprire le persone più a rischio di sviluppare la demenza senile, dal momento che i soggetti con un'età biologica superiore a quella anagrafica hanno più probabilità di insorgenza della malattia rispetto alla media. L'esame sviluppato dagli scienziati inglesi si basa sull'analisi della composizione dell'Rna, il "messaggero" genetico che lavora con i Dna nelle cellule dei diversi tessuti del nostro corpo. I ricercatori hanno analizzato migliaia di campioni di sangue, di cervello e di muscoli di pazienti con oltre 20 anni di età, calcolando i valori di un Rna ottimale per un uomo di 65 anni. Hanno quindi creato un punteggio in base al quale si può capire se una capire se una persona sta invecchiando in maniera coerente con la sua età anagrafica o se l'invecchiamento biologico procede troppo velocemente.

James Timmons, autore dello studio, spiega: "la nostra scoperta fornisce la prima robusta firma molecolare dell'età biologica degli esseri umani e dovrebbe essere in grado di trasformare il modo in cui l'età è utilizzata per prendere decisioni mediche". Un team di ricercatori finlandesi, invece, ha messo a punto un test del sangue per valutare il rischio di morte entro i 5 anni dal prelievo. Lo studio di diversi istituti di ricerca finlandesi è stato pubblicato su Plos Medicine.

Il nuovo test si basa sull'analisi di alcune molecole interpretabili come indicatori del rischio individuale di morte: albumina, Alfa 1-glicoproteina acida, citrato e particelle lipoproteiche a densità molto bassa e di dimensioni peculiari. L'esame potrebbe trovare presto un uso clinico routinario, utile soprattutto per quelle persone apparentemente in salute che però mostrano un rischio di morte a breve proprio per la presenza di determinate caratteristiche nei valori ematici. Anche un gruppo di ricercatori spagnoli si è concentrato su questo obiettivo, mettendo a punto un test del sangue che rivela quanto e come stiamo invecchiando.



Il test, realizzato dal team dello Spanish National Cancer Research Centre di Madrid guidato da Maria Blasco, si basa sulla verifica della lunghezza dei telomeri del soggetto, gli indicatori più affidabili del grado di invecchiamento del nostro organismo. In tal modo, chiaramente, si può risalire all'età biologica della persona e non quantificare il numero degli anni che ci restano da vivere.



### ! RISCHIO DI DEMENZA RIVELATO CON ANNI DI ANTICIPO

La verifica dello stato dei telomeri può aiutare tuttavia a stabilire il rischio di morte prematura causato da una serie di patologie gravi, quali tumori, demenza senile e malattie cardiovascolari. Spiega Maria Blasco: "sappiamo che le persone nate con telomeri più corti del normale hanno una durata della vita più breve ma non sappiamo se vale anche il contrario. Quello che è davvero nuovo in questo test è la sua assoluta precisione. Possiamo rilevare differenze anche molto piccole nella lunghezza dei telomeri e, cosa ancora più importante, siamo in grado di stabilire la presenza di telomeri pericolosi, ovvero quelli che sono molto più corti".

Ai dubbi sulla discutibile eticità di un prodotto del genere e sulle possibili implicazioni legate alla sua vendita e al suo utilizzo, il prof. Jerry Shay dello University of Texas Southwestern Medical Centre di Dallas e consulente scientifico dell'azienda produttrice del test, la Life Length, risponde entusiasta: "l'esame è talmente preciso che fornisce molte più informazioni utili rispetto ad altri test simili. Quello che è importante nel processo di invecchiamento è la brevità dei telomeri e quello che ne ferma la crescita. Tutti parlano di età cronologica, ma c'è anche quella biologica da considerare e attualmente la lunghezza del telomero è un indicatore valido per stabilirla. Quanto all'interesse che tale test può riscontrare, credo che la gente sia fondamentalmente curiosa di sapere qualcosa sulla propria mortalità, visto che il terrore di morire è fra le prime paure che una persona ha".

VERSO UN CUORE PIÙ SANO





# ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO  
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO

## ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE

### ALLERGOLOGIA

- Visita allergologica
- Prick test
- Diagnosi e trattamento di allergie respiratorie (oculorinite ed asma bronchiale)
- Diagnosi e trattamento di allergie alimentari
- Sindrome orticaria
- Angioedema
- Dermatiti allergiche

### ANGIOLOGIA

- Visita specialistica
- Ecocolordoppler tronchi sovraortici
- Ecocolordoppler aorta addominale
- Ecocolordoppler arterioso e venoso arti inferiori
- Visita flebologica con eco-color doppler degli arti inferiori
- Valutazioni delle procedure di prevenzione e terapeutiche
- Visita proctologica con anosopia per patologia emorroidaria
- Valutazione del grado della patologia emorroidaria
- Valutazioni delle procedure di prevenzione e terapeutiche

### ARITMOLOGIA

- Visita specialistica



### CARDIOLOGIA

- Visita specialistica con elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma da sforzo
- Ecocolordoppler cardiaco
- ECG dinamico secondo Holter 24 ore
- ECG dinamico secondo Holter settimana

- Controllo della terapia anticoagulante

### CHINESIOLOGIA

- Valutazione chinesiológica e trattamento

### CHIRURGIA GENERALE

- Visita specialistica

### CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE

- Visita specialistica

### CHIRURGIA DELLA SPALLA

- Visita specialistica

### CHIRURGIA DELLA ANCA

- Visita specialistica

### CHIRURGIA DEL GINOCCHIO

- Visita specialistica

### CHIRURGIA DEL PIEDE E DELLA CAVIGLIA

- Visita specialistica

### CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER

- Ecocolordoppler dei vasi arteriosi e venosi del collo, dell'addome, degli arti superiori ed inferiori

### CENTRO DIAGNOSTICA ECOGRAFICA

- Ecografia muscolo-tendinea e delle parti molli
- Ecografia tiroidea
- Ecografia mammaria
- Ecografia addominale completa
- 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

### CENTRO DI DIAGNOSI E CURA DEL DOLORE OSTEOARTICOLARE E MUSCOLOSCHLETRICO

- Terapia medica antalgica
- Mesoterapia antalgica
- Agopuntura di sintesi funzionale antalgica
- Carbossiterapia antalgica

- Terapie infiltrative articolari anche ecoguiate

### DERMATOLOGIA e TRICOLOGIA

- Clinica dermatologica e dermatologia chirurgica

### DIABETOLOGIA e ENDOCRINOLOGIA

- Visita specialistica

### DIETOLOGIA CLINICA

- Diete personalizzate

### FISIATRIA

- Visita specialistica

### FISIOCHINESITERAPIA

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

### GASTROENTEROLOGIA E FISIOPATOLOGIA DIGESTIVA

- Visita specialistica
- Gastroscopia
- Colonscopia
- PH impedenziometria esofagea 24 ore
- Manometria esofagea
- Manometria anorettale

### GERIATRIA

- Visita specialistica
- Valutazione delle demenze e delle disabilità
- Valutazione delle cadute

### MEDICINA DELLO SPORT

- Certificazione per idoneità sport agonistico

### MEDICINA INTERNA

- Visita specialistica

### MEDICINA ESTETICA

- Biorivitalizzazione
- Biostimolazione
- Botulino
- Carbossiterapia
- Cavitazione
- Filler
- Linfodrenaggio
- Mesoterapia omotossicologia
- Radiofrequenza

### NEFROLOGIA

- Visita specialistica

### NEUROCHIRURGIA

- Visita specialistica

### NEUROFISIOLOGIA

- Elettroencefalografia
- Elettromiografia

### NEUROLOGIA

- Visita specialistica

### OCULISTICA

- Visita specialistica con tonometria e fundus oculi
- Visita specialistica per chirurgia della cataratta, del glaucoma, degli annessi e della retina
- Consulenza per laser terapia Argon e YAG per la patologia della retina, del glaucoma e della cataratta, per esami diagnostici strumentali per la patologia del glaucoma e della retina ( GLAID, campo visivo computerizzato, OCT, ecografia oculare, ecc.), per l'eliminazione di miopia, astigmatismo ed ipermetropia

### ORTOPEDIA

- Visita specialistica
- OSTEOPATIA
- Valutazione e trattamenti di terapia manuale

### OSTEOPOROSI

- Visite specialistiche

### OSTETRICIA e GINECOLOGIA

- Visita specialistica
- Pap test
- Colposcopia
- Visita senologica con ecografia mammaria
- Ecografia ginecologica: Ecocolordoppler - Isterosonoscopia
- Ecografia ostetrica: Ecografia morfologica - Ecografia 3D, 4D, 5D - Flussimetria
- Diagnosi prenatale: Amniocentesi - Screening biochimico
- Screening anomalie cromosomiche fetali - Cardiocografia
- Sterilità: Ecomonitoraggio dell'ovulazione

### OTORINOLARINGOIATRIA

- Visita specialistica
- Esame audiometrico ed impedenziometrico
- Consulenza per chirurgia del naso, per chirurgia faringolaringea, per chirurgia dell'orecchio e per chirurgia del collo, per chirurgia oncologica ORL
- Diagnosi e terapia vertigine, sordità e acufeni



### PNEUMOLOGIA

- Visita specialistica con spirometria semplice
- Spirometria con test di broncodilatazione
- Test del cammino ( 6 MWT )

- Diagnosi e terapia della interstiziopatia polmonare

### PODOLOGIA

- Trattamento di unghie ipertrofiche, micotiche, deformate, di lesioni periungueali e verruche plantari e digitali, di ipercheratosi cutanee, cheratosi, discheratosi e lesioni conseguenti, e ulcerazioni trofiche
- Rieducazione ungueale
- Prevenzione e cura del piede piatto infantile, del piede doloroso e artrosico, del piede diabetico
- Ortesi digitali in silicone per dita a martello e alluce valgo
- Valutazione dei carichi plantari ed eventuale indicazione per plantari

### POSTUROLOGIA

- Valutazione specialistica

### PSICHIATRIA

- Visita specialistica
- Disturbi della sessualità
- Psicoterapia individuale e di coppia

### PSICOLOGIA

- Consulenza specialistica

### SCIENZE DELLA ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA

- Obesità e sorveglianza nutrizionale nelle varie età della vita: infanzia, adolescenza, età matura, senescenza
- Diete alimentari specifiche per individui affetti da particolari patologie per esempio diabete, ipertensione arteriosa e sindrome metabolica
- Consulenze nutrizionali per vegani e vegetariani
- Consigli dietetici pre e post chirurgia bariatrica
- Consigli nutrizionali pediatrici, in gravidanza e post-parto
- Valutazione del rischio e della sicurezza degli alimenti
- Preparazioni galeniche

### UROLOGIA

- Visita specialistica. Ecografia renale e vescicale
- Ecografia vescico prostatica sovrapubica e transrettale
- Uroflussimetria

### VISITE PER RINNOVO E RILASCIO PATENTI DI GUIDA

- Visita specialistica

Aggiornamento Marzo 2016

## ABBADIA MEDICA: LE ECCELLENZE DEL MESE

### SportSalus

Presso Abbadia Medica opera SportSalus, struttura di fisiochinesiterapia di decennale esperienza e di costante aggiornamento.



La mission di SportSalus è da sempre prendersi cura dei propri pazienti offrendo loro un percorso riabilitativo completo volto al raggiungimento di uno stato di benessere duraturo.

L'esperienza ormai decennale, la professionalità dei propri operatori, la stretta integrazione con l'area medica ed il costante aggiornamento consente di offrire prestazioni altamente qualitative sia in sede che presso il domicilio dei singoli pazienti disponendo anche di strumentazioni portatili dedicate. Presso SportSalus si possono eseguire:

- Prestazioni fisioterapiche strumentali tradizionali come ionoforesi, elettrostimolazione, magnetoterapia, ultrasuoni, tens, laserterapia; tecarterapia a cui recentemente si sono aggiunte ENERGIA VIBRATORIA, PROPULSIONE AD OSSIGENO e FREMS.
- Trattamenti massoterapici curativi e di natura puramente estetica.
- Applicazione di neurotaping e bendaggio funzionale
- Fisiochinesiterapia sportiva e preparazione atletica per società sportive professionistiche e non.
- Preparazione ad interventi di chirurgia protesica.
- Riabilitazione motoria.
- Riabilitazione funzionale.
- Riabilitazione neurologica.
- Rieducazione post-traumatica e post-operatoria.
- Rieducazione del pavimento pelvico svolta singolarmente e in gruppo.
- Rieducazione motoria e funzionale.
- Rieducazione posturale globale metodo Mezieres e Souhard.
- Rieducazione posturale metodo Raggi-Pancafit.
- Ginnastica correttiva.
- Ginnastica posturale individuale e collettiva.
- Attività di normalizzazione arti-

colare.

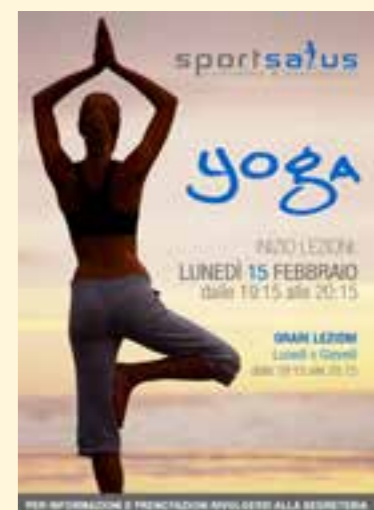
• Rieducazione in acqua. SportSalus offre ai propri pazienti la possibilità di svolgere nella palestra medica attività motorie di gruppo come ad esempio il pilates posturale o lo yoga e corsi di Attività Fisica Adattata (AFA), attività caratterizzata da programmi di esercizi fisici svolte in gruppo dedicate a categorie di soggetti "fragili" e volte a combattere l'ipomobilità, favorire la socializzazione e promuovere stili di vita più corretti.

### FREMS LORENZ THERAPY:

nuovo trattamento efficace e duraturo per le radicolopatie acute o croniche



La FREMS LORENZ THERAPY è un nuovo trattamento fisioterapico efficace per le radicolopatie acute o croniche (lombo sciatalgia, cervicobrachialgie, sindrome del tunnel carpale) anche refrattarie ad altre terapie o trattamenti. La Frem's elimina rapidamente il dolore e può essere utilizzato anche in fase acuta. L'effetto è duraturo ritardando o evitando l'intervento chirurgico. La Frem's è una tecnologia costituita da segnali elettrici biocompatibili generati da neurostimolatori computerizzati e somministrati attraverso elettrodi trascuranti.



VISITA IL SITO [www.abbadiamedica.it](http://www.abbadiamedica.it)

Strada dell'Arcone 13Q - 05018 ORVIETO (TR)

Tel +39 0763 301592 - Fax +39 0763 214433

Cell 328 5885966 - E-mail: [abbadiamedica@alice.it](mailto:abbadiamedica@alice.it)





BEAUTY&CO.

## Basta limare!

### Basta lunghi tempi di applicazione!

Cnd Shellac ha creato una vera e propria rivoluzione nel mondo beauty: è stato infatti il primo smalto semipermanente. Ancora oggi tutti lo imitano ma nessuno riesce ad eguagliarlo.

Cnd Shellac è l'unico che grazie alla tecnologia brevettata UV 3, non richiede MAI la limatura dell'unghia, nè per l'applicazione, nè per la rimozione!

Si applica come uno smalto.

Dura come un Gel.

Si rimuove in pochi minuti.

Cnd Shellac è un Servizio Manicure Professionale e viene effettuato presso i migliori Centri Estetici e Saloni di Bellezza.

Nessuna limatura dell'unghia naturale. (Davvero!)



## FESTEGGIA INSIEME A NOI In occasione del nostro primo anniversario



per tutto  
il mese di  
marzo  
**BUONI  
SCONTO**  
a tutte le  
clienti  
del valore di  
**15€**

Passion  
Nails Studio Beauty  
di Roberta Graziani

Pressoterapia · Bagno di vapore · Fangoterapia · Linfodrenaggio metodo  
vodder · Massaggio estetico · Massaggio connettivale · Cioccolaterapia ·  
Ricostruzione unghie · Gel semipermanente · Manicure · Pedicure ·  
Pulizia viso · Epilazione · Make-up · LPG

Via degli Agrifogli, 2 · Ciconia · Orvieto (Tr) · tel. 329 2610591



OSTEOPATIA

## OSTEOPATIA E DOLORE ARTICOLARE



### 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'OSTEOPATIA?

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, epicondilita, 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 ARTICOLARE



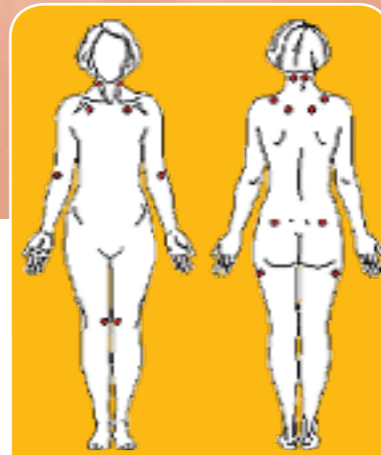
Questo tipo di dolore può interessare ogni articolazione del nostro corpo, in persone sia giovani che anziane.

Il dolore articolare su base posturale può essere trattato con ottimi risultati con l'Osteopatia. In questi casi, infatti, il dolore è determinato da un sovraccarico funzionale delle articolazioni a causa di un alterato equilibrio tra muscoli agonisti ed antagonisti. L'Osteopata è in grado, attraverso una attenta valutazione, di individuare le principali alterazioni posturali e, attraverso un ampio bagaglio di tecniche, di ristabilire in poche sedute un migliore equilibrio funzionale, riducendo la 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 392.2485551 · matteo.cochi@libero.it

# Lo shiatsu funziona nei soggetti con FIBROMIALGIA.

Il termine fibromialgia deriva da "fibro" che indica i tessuti fibrosi (come tendini e legamenti) e "mialgia" che significa dolore muscolare. La Fibromialgia è quindi una malattia reumatica che colpisce i muscoli causando un aumento di tensione muscolare: tutti i muscoli (dal cuoio capelluto alla pianta dei piedi) sono in costante tensione.



La tensione muscolare si riflette a livello dei tendini (che sono strutture fibrose tramite le quali i muscoli si attaccano alle ossa) che diventano dolenti in particolare nei loro punti di inserzione: questi punti dolenti tendinei, insieme ad alcuni punti muscolari, evocabili durante la visita medica con la semplice palpazione, sono una caratteristica peculiare della Fibromialgia e vengono definiti "tender points"

to). Nel gruppo di controllo, le due percentuali sono risultate quasi uguali (64 per cento prima dello studio, 59 per cento dopo otto settimane).

Anche sulla qualità del sonno e della vita in generale, i dati finali confermano l'efficacia dello shiatsu: se prima di iniziare le sessioni di shiatsu il 94 per cento dei pazienti accusava dolori durante la notte, questa percentuale è scesa al 54 per cento dopo le otto settimane, con ripercussioni positive sulla qualità di vita in generale.

Lo Shiatsu è una tecnica digitopressoria che stimola il sistema nervoso periferico mediante piccoli impulsi elettrici di bassissima intensità, appena percettibili, applicata alla pelle e al muscolo scheletrico, produce una netta diminuzione di sensibilità al dolore ed aumenta la quantità di endorfine, sostanze con una potente azione inibitoria del dolore.

Questo comporta numerosi disturbi:

1. innanzi tutto i muscoli tesi sono causa di dolore che in alcuni casi è localizzato (le sedi più frequenti sono il collo, le spalle, la schiena, le gambe), ma talora è diffuso dappertutto
2. i muscoli tesi provocano rigidità e possono limitare i movimenti o dare una sensazione di gonfiore a livello delle articolazioni
3. i muscoli tesi è come se lavorassero costantemente per cui sono sempre stanchi e si esauriscono con grande facilità: questo significa che chi è affetto da Fibromialgia si sente sempre stanco e si affatica anche per minimi sforzi.
4. i muscoli tesi non permettono di riposare in modo adeguato: chi è affetto da questa patologia ha un sonno molto leggero,

si sveglia più volte durante la notte e alla mattina, anche se gli sembra di avere dormito, si sente più stanco di quando si è coricato (si parla di "sonno non ristoratore").

Sono incoraggianti i risultati di una ricerca condotta presso la facoltà di medicina dell'università di San Paolo: la tecnica giapponese dello shiatsu riduce i dolori causati dalla fibromialgia, migliora la qualità del sonno e regala una sensazione di benessere generalizzato. Segnali importanti, considerando le tante persone in Italia che soffrono di sindrome fibromialgica.

Lo studio ha coinvolto 34 pazienti con fibromialgia, suddivisi in due gruppi: 17 soggetti hanno ricevuto 16 sessioni di shiatsu di 50 minuti l'una, 17 hanno seguito un percorso educativo finalizzato al miglioramento degli stili di vita e un programma di esercizi di allungamento e rafforzamento muscolari. Dopo otto settimane, i due gruppi sono stati invitati a compilare un questionario

relativo alla presenza di dolori, qualità del sonno, senso di ansietà e di equilibrio, qualità di vita in generale. Ebbene, al termine dello studio il 29 per cento dei pazienti sottoposti a sessioni di shiatsu ha riferito che la fibromialgia continuava ad avere un forte impatto nella loro vita di tutti i giorni (prima che iniziasse lo studio la percentuale toccava il 70 per cen-



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)