

# 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.



prodotto realizzato  
artigianalmente  
con metodo tradizionale  
disegno struttura e  
imbottitura.



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.

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](http://www.studiorborvieto.it)

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

# BREVE STORIA DI CUBA

La crisi economica degli anni Cinquanta, le politiche e la corruzione di Batista fecero crescere l'opposizione al regime. Tra gli oppositori c'era **Fidel Castro**, un giovane avvocato che aveva studiato all'Avana presso i gesuiti. Nel 1952 Castro cercò di opporsi al colpo di Stato in tribunale, denunciando Batista per violazione alla Costituzione: fu un fallimento. Il 26 luglio del 1953, a Santiago di Cuba, Castro guidò l'assalto a un'importante base militare, la Caserma Moncada: fu un altro fallimento. Settanta guerriglieri furono massacrati, ma l'episodio divenne in seguito l'episodio che segnò l'inizio della rivoluzione cubana. La data infatti diede il nome al movimento che prese il potere nel 1959, il Movimento del 26 luglio. Dopo l'assalto alla caserma Castro fu condannato a quindici anni e incarcerato. Di fronte al Tribunale che lo processò con l'accusa di "attentato ai Poteri Costituzionali dello Stato e insurrezione", avvocato di se stesso, Fidel Castro pronunciò un famoso discorso, noto oggi come **"La storia mi assolverà"**:

«Nascemmo in un paese libero che ci lasciarono i nostri padri, e sprofonderà l'isola nel mare prima che acconsentiremo ad essere schiavi di qualcuno (...). In quanto a me so che il carcere sarà duro come non lo è mai stato per nessuno, pieno di minacce, di vile e codardo rancore, però non lo temo, così come non temo la furia del tiranno miserabile che ha preso la vita a settanta fratelli miei. Condannatemi, non importa, la storia mi assolverà». Castro fu liberato prima del tempo da Batista durante un'amnistia. Nel 1955 se ne andò da Cuba, prima negli Stati Uniti e poi in Messico, da dove progettò la rivoluzione. Rientrato clandestinamente a Cuba, Castro diede inizio alla guerriglia di cui facevano parte tra gli altri Ernesto "Che" Guevara, Raúl Castro e Camilo Cienfuegos. Il movimento crebbe sempre di più e ottenne una serie di vittorie contro l'esercito di Batista. La notte di Capodanno del 1959 Fulgencio Batista scappò e l'esercito popolare si diresse verso la capitale senza incontrare alcuna resistenza.

Fidel Castro assunse in gennaio il ruolo di comandante delle forze armate e poi quello di primo ministro: Cuba fu dichiarata Stato socialista il 16 aprile 1961. Castro avviò una politica di riforme radicali e stabilì relazioni diplomatiche con l'URSS. Tutto questo fu visto dagli Stati Uniti

come un'ingerenza e un pericolo inaccettabile. Le conseguenze furono una rottura delle relazioni diplomatiche tra i due Stati (nel gennaio del 1961 l'ambasciata americana a L'Avana venne chiusa) e ci fu un tentativo (fallito) di rovesciare Castro con l'invasione della Baia dei Porci da parte di alcuni esuli cubani, sostenuti dagli Stati Uniti e addestrati dalla CIA. Ci fu soprattutto l'embargo da parte degli Stati Uniti, che costrinse l'isola a dipendere economicamente dall'Unione Sovietica, verso cui si era già avvicinata. Nell'ottobre del 1962 cominciò un'altra tappa storica delle relazioni tra Cuba e Stati Uniti, l'incidente della Baia dei Porci aveva lasciato ai leader sovietici l'impressione che Kennedy fosse un presidente debole. Gli esuli cubani erano stati appoggiati debolmente e mai apertamente dagli Stati Uniti. Anche la crisi di Berlino del 1961, nata in seguito alla costruzione del Muro che aveva diviso Berlino Est da Berlino Ovest, aveva lasciato ai russi con l'impressione che Kennedy non avesse la forza di contrastare



fino in fondo l'aggressività sovietica. Così Nikita Khrushchev, leader del Partito Comunista e presidente del consiglio dei ministri dell'Unione Sovietica, decise di installare una batteria di missili nucleari a medio raggio sull'isola di Cuba. Installare missili a medio raggio a Cuba avrebbe consegnato all'Unione Sovietica un'arma in grado di colpire gli Stati Uniti con precisione e senza preavviso.

Il 7 ottobre il rappresentante di Cuba alle Nazioni Unite dichiarò: **«Per difenderci abbiamo acquisito l'arma che avremmo preferito non acquisire, l'arma che non intendiamo usare»**. La CIA pensò che a Cuba fossero state installate alcune piccole testate nucleari a corto raggio a scopo difensivo. Kennedy autorizzò la ripresa delle ricognizioni aeree su

Cuba, che erano state interrotte circa un mese prima, quando un aereo spia U2 era stato abbattuto sopra la Cina. Il 14 ottobre un U2 sorvolò Cuba e scattò 928 foto di siti sospetti. La sera del 15 ottobre il centro di interpretazione fotografica della CIA comunicò al Dipartimento di Stato i risultati della sua analisi: i sovietici stavano costruendo una base per missili nucleari a medio raggio nella parte occidentale dell'isola di Cuba. La mattina dopo, il 16 ottobre, le fotografie vennero mostrate al presidente Kennedy. Il 22 ottobre gli Stati Uniti reagirono con un blocco navale, la cosiddetta "quarantena", che aveva lo scopo di impedire il transito di carichi di armi e altro materiale bellico da e verso Cuba. Nelle varie basi sparse per il mondo gli aerei da guerra americani erano stati caricati con testate nucleari e compivano voli di pattuglia sempre più vicini ai cieli dell'Unione Sovietica. Il 27 ottobre Khrushchev ricevette quella che venne chiamata **"la lettera dell'Armageddon"**, un messaggio in cui Castro gli chiedeva di lanciare un attacco nucleare se l'isola fosse stata invasa, come era ormai sicuro che avvenisse. Il 27 ottobre si giunse a un accordo. Gli Stati Uniti si impegnavano a rimuovere segretamente i loro missili nucleari da Turchia e Italia, mentre l'URSS avrebbe pubblicamente rimosso i suoi missili da Cuba e avrebbe accettato delle ispezioni ONU sull'isola. La mattina del 28 ottobre Khrushchev annunciò lo smantellamento dei missili da Cuba. Nelle settimane seguenti 42 missili nucleari a medio raggio furono imbarcati su otto cargo e rimandati in Unione Sovietica. Undici mesi dopo anche i missili americani in Italia e Turchia furono disattivati.

Negli anni Settanta il Partito comunista cubano (PCC, nato dalla fusione del Movimento 26 de julio con il PSP) si consolidò al potere e confermò Castro primo segretario. Nel 1976 fu approvata la nuova Costituzione e Castro fu eletto presidente del Consiglio di Stato e del nuovo Consiglio dei ministri. Castro venne riconfermato nel 1981 e nel 1986. Iniziarono però per Cuba gli anni forse più complicati. Dopo il 1989, la fine della Guerra Fredda e la fine dell'Unione Sovietica, il paese rimase in una situazione di isolamento economico internazionale e di grande crisi. Castro proseguì nell'affermazione di un modello dell'economia pianificata di stampo socialista: rafforzò il controllo dello Stato, nazionalizzò ulteriormente l'industria e collettivizzò l'agricoltura. Fu comunque un regime e come tale continuò a reprimere ogni forma di dissenso politico, a esercitare un pesante controllo sull'informazione e a praticare intimidazioni. Cuba è stata accusata più volte da organizzazioni e governi occidentali di non rispettare i diritti fondamentali

dell'uomo. Lo storico Thomas Elliot Skidmore ha calcolato che vi furono 550 esecuzioni durante i primi sei mesi del 1959.

Negli anni Novanta, anche a seguito della visita di papa Giovanni Paolo II, iniziò a Cuba una fase di distensione nei confronti degli oppositori politici e anche nei confronti di un modello economico rigidamente pianificato: nel 1995 venne approvata una legge che apriva quasi tutti i settori dell'economia anche alle imprese a capitale totalmente straniero e Washington alleggerì le sanzioni sospendendo l'embargo sulla vendita di medicinali e generi alimentari. Questo contribuì a interrompere lo stato di isolamento in cui Cuba si era trovata fino ad allora. Nel luglio del 2006 Fidel Castro si ritirò dalla vita politica di Cuba dopo essere stato sottoposto a un intervento chirurgico all'intestino, lasciando il suo incarico di presidente del Consiglio di Stato di Cuba, cioè di capo dello Stato, al fratello Raúl. Raúl è ora al suo secondo mandato: è stato eletto il 24 febbraio 2008 e poi riconfermato il 24 febbraio 2013 (ma sono "elezioni" molto diverse rispetto a quelle cui siamo abituati in Occidente). Ha portato diverse aperture nel paese, consentendo ai cubani di acquistare computer e di entrare negli Internet point per accedere liberamente a Internet (a costi esorbitanti, però). Ha permesso di importare DVD dall'estero e ha introdotto una moratoria contro la pena di morte nel paese. Oggi i ministri non sorvegliano più ogni singola operazione dello Stato e i cittadini possono vendere e affittare le loro case e le loro auto (le macchine che girano a Cuba sono quasi tutte vecchissime, molto affascinanti e molto inquinanti insieme). Il numero delle piccole imprese negli ultimi tempi è cresciuto; dal 2009 ai cittadini cubani, pur con alcune limitazioni, è permesso avere regolarmente più lavori. Ha aumentato i salari degli insegnanti, ha autorizzato le operazioni chirurgiche gratuite di cambio del sesso e, dal gennaio del 2013, ha introdotto una serie di norme che permettono ai cittadini cubani di andare all'estero soltanto con passaporto e visto del paese in cui si vuole andare, per un periodo massimo di 24 mesi. Ha reso possibili le assunzioni private da parte delle imprese, l'acquisto di elettrodomestici ad alto consumo, la compravendita di auto, nuove licenze a più di cento categorie professionali per migliorare la produttività, la compravendita di case, la concessione di aree agricole a famiglie di contadini e la possibilità di aprire imprese private. Al momento della sua rielezione Castro ha annunciato che nel 2018 si ritirerà dalla vita pubblica, segnando dunque un importante passaggio di potere a Cuba. E si arriva così alla storia degli ultimi giorni: quella di un disgelo pubblico tra Cuba e Stati Uniti.

## Teatro Mancinelli

# Visita a Teatro

Un percorso tra Arte, Storia & Cultura alla scoperta dei segreti di un teatro ottocentesco

# Visit to the Theatre

A journey through Art, History & Culture discovering the secrets of a living theatre

### VISITA

Tutti i giorni ore 10 - 20  
Ingresso € 2

### VISITA GUIDATA PER GRUPPI

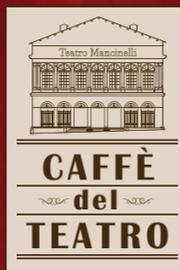
(servizio guida incluso, anche in lingua Inglese, per gruppi di minimo 4 persone)

Dal lunedì al venerdì ore 10 - 13

Il sabato e la domenica solo su prenotazione

Ingresso € 5 - Ingresso ridotto per bambini (fino a 12 anni) € 2

Il percorso della visita può subire variazioni per esigenze tecniche e di programmazione



### SELF-GUIDED VISITS

Open daily 10 am - 8 pm  
Entrance € 2

### GUIDED VISITS FOR GROUPS

(Guided tours are also available in English - minimum group of 4)

From Monday to Friday opening times 10 am - 1 pm

Saturdays and Sundays by reservation only

Entrance € 5 - Reduced price for children (up to 12 yrs) € 2

Tours may be adjusted during theatre events and programs

Teatro Mancinelli Corso Cavour, 122 Orvieto (TR)  
Info: promozione@teatromancinelli.it - tel. 0763.340422 - 340493



## La sicurezza in ogni momento.

Gli spostamenti con i bimbi possono essere impegnativi se non preparati con i minimi dettagli, proprio per questo nascono i sistemi modulari che consentono di comporre il "mezzo di trasporto" ideale per te e per il tuo bambino in funzione del tuo stile di vita e delle tue esigenze.

Il sistema modulare, comunemente definito Trio, è pratico e maneggevole e vi farà scoprire una libertà di viaggiare ancora più grande: è un sistema coordinato composto da un telaio che fa da base sul quale è possibile innestare in maniera abbastanza agevole alternativamente navicella, passeggino e ovetto.

Potrai scegliere il carrello per te più funzionale a cui abbinerai la navicella, il seggiolino auto e il passeggino reversibile nel tessuto e nel colore che preferisci.

La culla ha forme morbide ed avvolgenti per accogliere il bambino nei primi mesi. Ti permette di trasportare comodamente il neonato anche in auto, con l'ausilio del kit dedicato, nei viaggi più lunghi senza disturbare il suo sonno.

Garantisce sempre l'ideale clima interno grazie al materassino traspirante e al sistema di aerazione integrato.

Il passeggino è comodo e spazioso. La seduta è reversibile e permette di posizionare il bambino fronte mamma o fronte strada.

Il seggiolino auto accompagna il bambino nei suoi primi viaggi (dalla nascita fino a 18 mesi circa). Pratico e versatile, perché si aggancia facilmente al sedile dell'auto ed al telaio del passeggino facilitando i piccoli spostamenti quotidiani senza disturbare il sonno del bambino.

Può essere installato in auto con o senza la base opzionale; Confortevole grazie alla forma ergonomica ed al cuscino riduttore in morbida spugna. E grazie all'innovativo sistema di aerazione integrato ed al rivestimento tessile con inserti in rete 3d garantisce la corretta traspirabilità. Omologato secondo la normativa europea ECE 44/04.

Ogni Trio ha una borsa in dotazione di serie: elegante accessorio per portare con sé tutto il necessario, è fornita in coordinato alla variante tessuto ed è dotata di fasciatoio da viaggio. Ti aspettiamo nel nostro punto vendita lo Bimbo di Orvieto, in via Angelo Costanzi, dove potrai scegliere tra le Trio



## COSTRUIRE IN CLASSE 'A'



Ilaria Bracchetti  
Architetto

e progetti

Ingegneria e Architettura

Via Tirso 8 ORVIETO (TR)  
Tel. 347 0515549



Questa storia nasce dalla virtuosa idea di una famiglia di realizzare un'abitazione sana, ecologica, con un altissimo comfort abitativo e un bassissimo consumo energetico. Il risultato è una trifamiliare in classe energetica A.

Un edificio in Classe A è una perfetta macchina climatica capace di conservare all'interno del suo involucro tutta l'energia termica prodotta in casa, con una notevole riduzione di utilizzo degli impianti per il riscaldamento e il raffreddamento.

Gli aspetti che caratterizzano questa tipologia di costruzioni sono molteplici e riguardano innanzitutto l'INVOLUCRO, che deve essere molto isolato tramite adeguati materiali isolanti, in modo da ridurre al minimo le dispersioni termiche. L'involucro esterno, costituito dalle pareti verticali, dalla copertura e dall'appoggio a terra, deve proteggere sia dal freddo che dal caldo: d'inverno l'obiettivo è non far uscire il calore interno, mentre d'estate è non far entrare quello esterno.

Particolare attenzione va riposta nella progettazione dei punti di discontinuità sia di tipo costruttivo che geometrico, in modo da eliminare i ponti termici, causa delle dispersioni di calore e dei problemi di condensa (e muffe) sulle superfici interne.



Gli infissi pure contribuiscono all'efficienza energetica dell'edificio e non devono essere trascurati, per cui è necessario siano a taglio termico e con vetrocamera almeno doppia. Un accorgimento fondamentale è l'IMPIANTO DI VENTILAZIONE CONTROLLATA con recupero di calore, il quale riesce ad assicurare i ricambi d'aria necessari affinché in casa ci sia sempre aria pulita alla giusta temperatura, priva di cattivi odori, sostanze inquinanti e umidità, evitando così di aprire le finestre che causano inutili sprechi di calore e senza lo stesso risultato.

Gli impianti diventano intelligenti, capaci cioè di integrarsi con varie forme di energie rinnovabili (collettori solari, pannelli fotovoltaici, sonde geotermiche, sistemi di recupero delle acque meteoriche, ecc.).

Si tratta di un nuovo modo di concepire l'edificio che inizia a risparmiare e ad essere molto più salubre già dalla progettazione, sfruttando anche particolari strategie solari passive, quali ad esempio l'attenzione verso il corretto orientamento e distribuzione dell'immobile, l'accuratezza nella disposizione delle aperture e delle schermature solari per ottenere il massimo rendimento dalla radiazione solare.

In conclusione i vantaggi di abitare in una casa in classe A sono sia di tipo economico, con un consumo stimabile in circa 3 litri di combustibile al metro quadro all'anno contro i 15 litri di una casa tradizionale, che di confort abitativo, in quanto sono assenti le note problematiche come umidità, condense, sbalzi di temperatura, correnti d'aria, insufficiente riscaldamento o refrigerazione e infine nel grande risparmio di risorse naturali del nostro pianeta.





[www.garanziegiovani.regione.umbria.it](http://www.garanziegiovani.regione.umbria.it)



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

sei un giovane di età compresa tra i 18 e i 29 anni

**“GARANZIA GIOVANI”**

HAI LA POSSIBILITÀ DI FREQUENTARE  
I NOSTRI CORSI

**GRATUITAMENTE**

CAD MARKETING  
GRAFICA OFFICE  
GIS SOCIALE  
PROGRAMMAZIONE  
SICUREZZA DOMOTICA  
LINGUE DRONI WEB  
MANUTENZIONE

AGENZIA DI FORMAZIONE ACCREDITATA - REGIONE UMBRIA

**RenderCAD srl**

tel. 0763 450187- 450192 – cell 320.32.999.29

[www.rendercad.it](http://www.rendercad.it) - [info@rendercad.it](mailto:info@rendercad.it)



**Il piacere di Apprendere insieme!!!**



*Svolgere i compiti per potenziare le proprie facoltà*

Un saluto a tutti!!! Anche questo mese Eleonora e Valentina, le due fondatrici del Centro Laboratorio per l'apprendimento e la cultura (CLAC), vogliono parlarvi delle loro attività e lo faranno tramite un articolo dedicato al valore dei compiti nel quale ci si soffermerà anche sull'importanza di acquisire un proprio metodo.

Innanzitutto, gli studenti dovrebbero vedere i compiti come potenziamento delle nozioni acquisite durante l'orario scolastico. Non è detto che debbano "piacere", ma la loro utilità riguarda il consolidamento di un metodo di studio che ha come obiettivo principale quello di renderli autonomi.

Ad esempio: prendiamo il caso delle **elementari**, è risaputo che leggere una pagina al giorno quando si è a casa stimola l'automatizzazione dei processi di lettura; oppure, è altrettanto vero che imparare a memoria le tabelline agevola la capacità di fare collegamenti oltre che favorire l'apertura mentale.

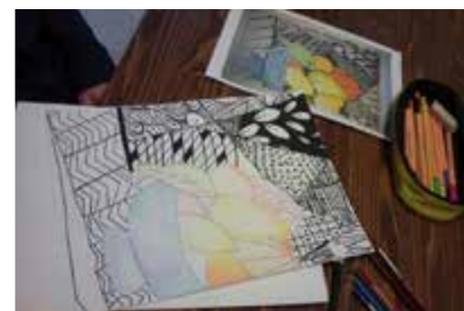
Per quanto riguarda **medie e superiori**, i ragazzi sono chiamati a studiare da soli e spesso a memorizzare: è un lavoro utile qualora abbiano imparato e sviluppato un **metodo di studio** e utilizzino diversi strumenti (come l'uso delle mappe, le sottolineature, gli schemi, le linee del tempo, etc.), altrimenti si può correre il rischio che tutti gli sforzi vengano ridotti ad un mero esercizio di memoria e che quindi le nozioni apprese possano disperdersi in poco tempo.

Di solito, è quello che succede quando si studia solo per la prestazione, per ottenere un voto alto o comunque migliore rispetto al normale rendimento.

Ciò accade quando lo studente punta a rispondere semplicemente alle richieste scolastiche: studia per superare una verifica, ma non impara niente, ed è qui, che si parla di apprendimento difensivo.

Viceversa, le informazioni ben elaborate restano o comunque possono essere velocemente recuperate.

Al Clac tentiamo di mettere a



disposizione essenzialmente un supporto che indirizzi gli studenti alla scoperta di un proprio metodo di studio efficace per l'apprendimento.

La soddisfazione maggiore deriva proprio dai risultati delle verifiche scritte ed orali, ottenuti dagli utenti i quali dimostrano l'effettivo miglioramento e la volontà di incrementare la propria

conoscenza. Certo, l'ideale sarebbe che i compiti a casa siano svolti in autonomia fin dalla prima elementare, ma capita talvolta, che i genitori, presi soprattutto dai veloci ritmi della routine, non siano in grado di supportare il lavoro dei figli; in aggiunta, non sempre quello che è indicato per un ragazzo va bene per un altro. Un compito troppo facile può far perdere la fiducia nel senso del lavoro, uno troppo difficile rischia di incrinare l'autostima del ragazzo. Quindi svolgere i compiti a casa è sicuramente un "compito" molto complesso e delicato, ma grazie ad un lavoro mirato e alla ricerca del metodo più idoneo può diventare un'importante occasione di crescita.

La citazione, questa volta, è di Alberta Einstein:

*"Ognuno è un genio. ma se si giudica un pesce dalla sua abilità di arrampicarsi sugli alberi, lui passerà tutta la sua vita a credersi stupido."*

Ricordiamo a tutti che il Clac è in Piazza Monte Rosa n°20 (primo piano), presso "Il Borgo" ad Orvieto Scalo.  
**VENITE A TROVARCI!!!**



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



Dove puoi allattare,  
pesare e  
cambiare il tuo bambino  
in tutta tranquillità.



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



OFFERTA  Solari Bionike 1+1 · fino al 15 maggio



CHINESIOLOGIA

## Pancafit di gruppo

Nell'articolo di questo mese vorrei portare la vostra attenzione sulla possibilità di effettuare anche delle sedute di Pancafit® Group a gruppi di 4 o 5 persone al massimo.

Pancafit® Group altro non è che l'insieme di esercizi generali per il benessere di tutti e sono rivolti a persone sedentarie, giovani ed anziani, ma anche sportivi e ad atleti, con o senza dolore.

Si possono effettuare sedute individuali di lavoro con rapporto di uno a uno, anticipate da una valutazione posturale, che è necessaria per proporre un programma di esercizi specifici e finalizzati al miglioramento delle problematiche riscontrate e personalizzato al proprio caso specifico; oppure con sedute di gruppo in cui verranno effettuati esercizi standard per il riequilibrio posturale. Adatto soprattutto agli utenti che hanno già eseguito trattamenti con pancafit e vogliono mantenere nel tempo i risultati ottenuti.

Non siate scettici e prima esprimere un parere positivo o negativo su Pancafit® provatela. Potreste rimanere molto stupiti dai risultati che si possono ottenere in poche sessioni di lavoro!

- E' utile a tutti coloro che a causa di disordini posturali, tensioni muscolari, stress, soffrono dei più svariati disturbi, (cervicalgie, lombalgie, lombosciatalgie, tendiniti, borsiti, sinoviti, nevriti, periartriti, dolenzie alle spalle e alle mani, crampi, rigidità, protrusioni discali, etc).
- A coloro che soffrono di problemi circolatori (ristagni venosi e linfatici).
- A chi vuole migliorare la propria respirazione, compromessa da alterate sinergie dei muscoli dorsali e diaframmatici.
- Ai ragazzi per correggere gli atteggiamenti viziati causati dalle ore trascorse curvi sui banchi di scuola, sui libri e dal peso degli zaini.
- Agli atleti o sportivi "della domenica" per ristabilire un equilibrio funzionale dopo una attività fisica spesso saltuaria.
- Agli "atleti professionisti" perchè un giusto assetto della meccanica articolare significa ottimizzare il funzionamento muscolare e quindi migliorare il rendimento della performance, riducendo il rischio degli infortuni.
- Alle persone anziane che vogliono mantenersi attive ma non possono affrontare faticosi esercizi. Questo metodo consente di recuperare, senza rischi, mobilità articolare e tono muscolare migliorando il livello di efficienza fisica generale.
- E a chi sente il bisogno di dedicare qualche minuto a se stesso nella ricerca di rilassamento e di un sano equilibrio psico-somatico.



CONTATTI:

- signorinilara@yahoo.it
- cell. 3479400873
-  Lara Signorini

 LARA SIGNORINI  
CHINESIOLOGA



## Quando i pensieri diventano ossessioni.

Il disturbo ossessivo-compulsivo è un disturbo d'ansia caratterizzato dalla presenza di ossessioni e compulsioni: le ossessioni consistono in idee, pensieri, impulsi o immagini ricorrenti e/o persistenti che insorgono improvvisamente nella mente del soggetto e che vengono percepiti come intrusivi, fastidiosi e privi di senso.

Le compulsioni sono definite come atti mentali (es. contare, pregare, ripetere parole) o comportamentali (es. controllare, pulire, ordinare) ripetitivi, messi in atto in risposta ad un'ossessione secondo regole precise, allo scopo di neutralizzare e/o prevenire un disagio e una situazione temuta. Il paziente affetto da DOC non si lamenta in particolare dell'ansia, ma piuttosto delle ossessioni e delle coazioni.

L'ansia si manifesta solamente se si interferisce nei "rituali" messi in atto per difendersi dalle ossessioni.

Per gli altri, questi "rituali", possono apparire strani e non necessari, ma per l'individuo tali azioni sono profondamente importanti e devono essere eseguite in particolari modi per evitare brutte conseguenze e per impedire all'ansia di affliggerlo.

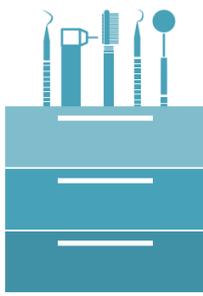
Esempi di queste azioni sono: controllare ripetitivamente che la macchina parcheggiata sia ben chiusa a chiave prima di lasciarla; accendere e spegnere le luci un certo numero di volte prima di uscire da una stanza; salire una scala o entrare in una stanza sempre e solo con un piede anziché l'altro; lavarsi ripetitivamente le mani a intervalli regolari durante il giorno. Questi sono solo alcuni esempi.

I sintomi possono includere, più specificatamente, tutti o solo alcuni dei seguenti: continuo lavarsi le mani; un sistema di conto specifico (contare in gruppi di quattro, sistemare le cose in gruppi di tre, sistemare gli oggetti in insiemi pari o dispari); disturbi da controllo: si tratta di ossessioni e compulsioni implicanti controlli protratti e ripetuti senza necessità, volti a riparare o prevenire gravi disgrazie o incidenti; paura della contaminazione (come la paura delle secrezioni del corpo umano quali saliva, sudore, lacrime, muco, urina e feci: alcuni casi di DOC hanno anche dimostrato la paura che il sapone che stanno usando sia contaminato) fisica o anche metafisica (contaminazione da pensiero); paura ossessiva delle malattie; superstizione eccessiva o pensiero "magico", anche se il paziente è convinto che sia solo un effetto del disturbo non riesce comunque a ignorarlo.

Ci sono molti altri sintomi. Tutti possono portare ad evitare le situazioni di "pericolo" o disagio e quindi influire sulla vita del soggetto affetto con gli evitamenti in maniera pari ai sintomi stessi.

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

### ALL ON FOUR

**Sostituire la protesi ottenendo denti fissi al posto dei denti mancanti:** Implantologia ALL ON FOUR o (All-on-4™) si basa sul concetto di riabilitare con denti fissi una intera arcata di dodici denti superiori o inferiori ancorati su 4 pilastri implantari osteointegrati. Il concetto All-on-4™ nasce dalle conclusioni del Dottor Malò, che è riuscito ad individuare all'interno del cavo orale quattro punti di ancoraggio che garantiscono una stabilità perfetta delle future protesi ed un rispetto completo della distribuzione delle forze masticatorie. La differenza tra l'implantologia classica e quella all on four è notevole poiché questa semplifica le riabilitazioni e le standardizza con notevole risparmio di tempo e di componentistica, rendendo le terapie più rapide ed economiche. Perché allora non tutti i dentisti sono in grado di eseguire questa tecnica? Il Motivo è molto semplice, realizzare un impianto ALL ON FOUR, solitamente, richiede l'utilizzo di sistemi computerizzati per la scelta della collocazione precisa dei punti di ancoraggio. Il segreto di questa soluzione consiste nel realizzare una perfetta distribuzione (poligono d'appoggio) e collocazione nell'osso residuo dei pilastri implantari che sorreggeranno la futura protesi fissa. I margini di errore sono ridotti al minimo garantendo altissime percentuali di successo. La competenza e l'esperienza del dentista sono fondamentali.

**Perché la tecnica ALL ON FOUR ha così grande successo?** L'implantologia All on four ha dato vita ad una nuova era nell'implantologia delle arcate senza denti o in quelle gravemente compromesse, la minor invasività e il minor utilizzo di costosi componenti ha fatto sì che moltissimi pazienti richiedessero questo tipo di soluzione. Un numero ridotto di impianti semplifica le procedure protesiche ed il loro mantenimento nel tempo. Risultano infatti più semplici per il paziente le manovre di igiene da effettuarsi con spazzolino e filo (utilizzato in un modo particolare). Questa tecnica è particolarmente indicata per tutti quei pazienti che necessitano di una riabilitazione completa dell'intera arcata dentale perché completamente priva di denti o che presentano denti non più recuperabili. E infatti possibile, anche nella stessa seduta, procedere all'estrazione degli elementi ormai compromessi ed il posizionamento degli impianti dentali e della protesi avvitata agli impianti. In questo modo (carico immediato) si possono evitare la dentiera e gli scheletrati anche nella fase provvisoria. Come si differenzia l'All-on-Four dall'approccio standard del ponte fisso? Usando una tecnica implantare standard in cui tutti gli impianti sono collocati nella mascella a 90 gradi spesso si richiedono almeno 6 impianti dentali per sostenere l'intera arcata dopo di che questi vengono lasciati guarire per 4/5 mesi prima di potervi montare un ponte fisso. Se il paziente non ha abbastanza osso allora può anche essere richiesto un innesto osseo. La tecnica standard richiede più tempo e in genere è anche più costosa (sono necessari generalmente più impianti rispetto ai 4 previsti per la tecnica All-on-four e più appuntamenti).

#### CONFRONTO TRA ALL-ON-FOUR E TECNICA TRADIZIONALE

##### All on Four

1. Richiede 4 impianti per assicurare l'arcata
2. Solitamente è una soluzione efficace e più economica
3. In alcuni casi può evitare la necessità di un innesto osseo
4. Impianti e denti sono posizionati e montati in un unico appuntamento
5. Senza ansie e stress: possibilità di anestesista in studio per la sedazione cosciente

##### Tecnica tradizionale

1. Richiede 6-8 impianti per assicurare l'arcata
2. Più costosa in quanto richiede più impianti, più interventi chirurgici e più visite dal dentista
3. Se è richiesto l'innesto osseo vi è una fase chirurgica in più (grande rialzo di seno)
4. Richiede diversi appuntamenti e una fase di guarigione di 6-8 mesi durante la quale deve essere indossata una protesi provvisoria di tipo mobile.

Novità

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

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

Finanziamenti a tasso 0

Strada dell'Arcone, 13 - Orvieto (TR)

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

AMPIO PARCHEGGIO



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.

**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



## ANEMIA E ALIMENTAZIONE:

Il termine anemia indica una condizione in cui il numero di globuli rossi o il contenuto di emoglobina diminuiscono a causa di perdite di sangue, scarsa produzione di globuli rossi, emolisi (rottura dei globuli rossi) o una combinazione di queste modificazioni. Esistono differenti forme di anemia, non tutte però sono responsive al trattamento nutrizionale. Tra quelle che lo sono, la più comune è l'anemia SIDEROPENICA (anemia cronica caratterizzata da globuli rossi piccoli e pallidi e da riduzione di ferro). Nell'adulto, l'emorragia del tratto gastro-intestinale è considerata una delle cause primarie e più comune di carenza di ferro. Nelle donne in età fertile le mestruazioni possono rappresentare una causa importante per la carenza di ferro; in particolare nelle ragazze adolescenti è molto frequente non solo l'anemia sideropenica ma anche sintomi da carenza di ferro (stanchezza, difficoltà di concentrazione ecc.) prima ancora dello sviluppo di anemia. Anche durante la gravidanza, pur in assenza di mestruazioni, è indispensabile una supplementazione di ferro a protezione della madre e a favore del feto in accrescimento. Cause di anemia sideropenica possono essere anche un difetto nell'assorbimento del ferro dopo gastrectomia (asportazione totale o parziale dello stomaco) o a causa di malassorbimento del primo tratto del piccolo intestino. Altra forma di anemia è quella che si manifesta in conseguenza alla diminuzione dell'assorbimento della VITAMINA B12.

### Le principali cause di deficit di Vitamina B12 sono:

- **Dieta inadeguata** (vegetarianismo, bambini allattati al seno da mamme vegetariane, alcolismo cronico, diete rigide, monotone e ripetute).
- **Inadeguato assorbimento** (gastrite cronica, atrofia della mucosa gastrica, malattia celiaca, tumori maligni, farmaci).
- **Aumentata richiesta** (ipertiroidismo, accrescimento).
- **Aumentata escrezione** (patologie epatiche e renali).

Motivo comune di carenza di Vitamina B12, in particolare negli anziani, è dato da un inadeguato assorbimento legato anche ad una inefficace masticazione che può essere causa di cattiva digestione e di ridotto assorbimento

della Vitamina. Questo indirizza l'anziano verso cibi preferibilmente soffici, come quelli a base di carboidrati o formaggi molli, mentre altri alimenti come la carne ricca in ferro e i vegetali a foglia verde, che richiedono una maggiore capacità masticatoria, vengono evitate. Anche la carenza di acido folico può determinare anemia. Esso è contenuto nei vegetali e in molti tessuti animali. Deficit di acido folico sono imputabili ad una inadeguata assunzione di cibi freschi o cotture lunghe dei vegetali, ad inadeguato assorbimento, ad elevate richieste (gravidanza, allattamento, aumento del metabolismo) o ad aumentate escrezioni come durante la dialisi. Nella prevenzione dell'anemia è fondamentale un'alimentazione ricca di ferro, acido folico e vitamina B12. Generalmente invece, è difficile con la sola alimentazione assumere una quantità di ferro sufficiente al ripristino delle scorte, quindi non si può contare solo sull'apporto alimentare nel caso in cui la diagnosi di sideropenia sia già certa, ma una volta ripristinate le scorte mediante supplementazione, sarà più facile mantenerle con una adeguata alimentazione. Il ferro che si trova negli alimenti di origine animale è il ferro eme che viene assorbito più facilmente dal nostro intestino. Negli alimenti di origine vegetale troviamo il ferro non eme. L'assorbimento di quest'ultimo è favorito dall'assunzione di vitamina C all'interno dello stesso pasto. Se il ferro viene combinato con la vitamina C o il rame, viene assorbito con maggiore facilità. In generale l'assorbimento del ferro è influenzato positivamente da tutti gli alimenti che, stimolando le secrezioni dello stomaco, contribuiscono a mantenere elevata l'acidità dell'ambiente digestivo; anche la Vitamina A, il complesso B, il rame e la cisteina sono in grado di far assorbire di 2 o 3 volte in più il ferro non eme presente nella verdura. Per quanto riguarda la vitamina B12 e l'acido folico, occorre ricordare che la prima si trova solo negli alimenti di origine animale mentre il secondo in prevalenza nel mondo vegetale; queste Vitamine sono sensibili al calore e durante la cottura oppure durante la conservazione o preparazione industriale degli alimenti il loro contenuto può andare perso con una percentuale che varia dal 10% al 50%. Non esistono alimenti controindicati in corso di anemia ma alcune sostanze presenti negli alimenti (tannini, fibre, calcio...)

possono interferire, se assunti in concomitanza e in grandi concentrazioni, con l'assorbimento del ferro, pertanto occorre prestare molta attenzione ai corretti abbinamenti tra gli alimenti. Per dare all'organismo la possibilità di fare il pieno di ferro, bisogna associare gli alimenti in modo corretto nella dieta.

### Alimenti consentiti con moderazione

- Vino, caffè e tè, cioccolato e alcune erbe, per il loro contenuto di tannini
- Cereali integrali ricchi in fibre.
- Latte e derivati.

### Alimenti consentiti e consigliati

- **Carne** di tutti i tipi, sia rossa che bianca, proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile. Le carni rappresentano un'ottima fonte di vitamina B12 e altri micronutrienti capaci di aumentare l'assorbimento del ferro non eme.
- **Affettati.**
- **Pesci** come tonno, merluzzo e salmone ricchi di ferro nella forma facilmente assorbibile. Contengono inoltre vitamine e micronutrienti importanti per l'assorbimento del ferro non eme e sono buona fonte di vitamina B12.
- **Molluschi.** Importante fonte di vitamina B12 e ricchi in rame.
- **Uova.**
- **Legumi**, ricchi di ferro seppur in forma meno assorbibile e ricchi di acido folico. Tra i più ricchi di ferro troviamo ceci, fagioli secchi, lenticchie. Fagioli e soia sono anche tra gli alimenti più ricchi di acido folico, come le fave e i legumi secchi.
- **Cereali e derivati.** Discreto contenuto di ferro in forma meno assorbibile ma ottima fonte di rame. Da associare a legumi come piatto unico per migliorarne l'assorbimento. Limitare il consumo di quelli integrali poiché ricchi in fibre.
- **Verdure**, seppur contenenti ferro in forma meno assorbibile. Quelli con maggior quantitativo sono: fiori di zucca, peperoni, spinaci. Per migliorare l'assorbimento del ferro non eme: peperoni, pomodori, cavoli, broccoli, lattuga contengono vitamina C; carota e zucca vitamina A come le verdure giallo-arancioni e quelle verde brillante. Quelle con maggior contenuto di acido folico: asparagi, barbabietole rosse, broccoli, cicoria, catalogna, cavoletti di Bruxelles, cime di rapa,

**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 Cupa, Castel Giorgio

**Fisiolife**

Via Piave 2, Sferracavallo

Tel. 328 8633173

azzurra\_fini@hotmail.it

funghi, rucola, scarola, spinaci, cavolo cappuccio, cavolfiore, lattuga, porri, zucchine che sono anche un'ottima fonte di antiossidanti

- **Frutta.** La frutta secca, farinosa e oleosa e la frutta conservata sono fonte di ferro. La frutta secca in guscio contiene inoltre rame che ne favorisce l'assorbimento. Agrumi, kiwi, uva sono ricchi in vitamina C fondamentale per l'assorbimento di ferro. Albicocche e in generale la frutta di colore giallo arancione rappresentano una buona fonte di vitamina A.

### 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



## I RAGAZZI IPERCONNESSI RISCHIANO INSONNIA E DEPRESSIONE

Sempre connessi con smartphone, tablet e computer vari, i ragazzi in particolare rischiano l'insonnia e di conseguenza depressione e ansia. A dirlo è uno studio dell'Università di Glasgow presentato nel corso di una conferenza che si è tenuta a Londra.

Lo studio ha esaminato il comportamento di 467 ragazzi fra gli 11 e i 17 anni. La principale autrice dello studio, la dott.ssa Heather Cleland Woods, spiega: "chi effettua il login a notte fonda pare essere particolarmente interessato dal problema".

La ricerca si è basata sulla valutazione dei livelli di autostima dei ragazzi. I medici hanno riscontrato un livello basso soprattutto in chi utilizza in maniera eccessiva gli ultimi ritrovati della tecnologia per rimanere in perenne comunicazione con il mondo esterno.

L'abitudine di essere sempre presenti nei social network, quindi anche la notte, facilita la comparsa di disturbi del sonno, che a loro volta scatenano stati depressivi e ansiogeni.

Invadendo in modo sempre più capillare la vita quotidiana di ognuno attraverso l'utilizzo dei social network, la tecnologia sempre più spesso occupa abusivamente i momenti che sino a qualche tempo fa erano dedicati alla concreta socializzazione con le persone circostanti. Al giorno d'oggi risulta quindi normale controllare lo smartphone centinaia di volte ogni giorno, messaggiare continuamente con WhatsApp, valutare offerte di lavoro su LinkedIn. Ma è possibile tracciare un confine tra l'utilizzo della tecnologia intesa come opportunità e l'ossessione di essere sempre connessi, di confezionare una nostra rappresentazione virtuale e di sbirciare nelle vite virtuali degli altri?

Ecco i 5 consigli per limitare l'uso dei social network, tornare a vivere appieno la realtà e vincere la "connessessione":

### 1- BACK TO REALITY!

Cerchiamo di dare priorità alle relazioni sociali vere e proprie, quelle che lasciano un segno nella nostra vita e che ci portano notevoli benefici a livello socio-relazionale. Approfittiamo del tempo libero per coltivare questo aspetto, senza disdegnare di ritrovare amici che non si vedono da molti anni.

### 2- PRENDI COSCIENZA DEL PROBLEMA

Il primo passo per risolvere un qualsiasi problema è riconoscere di soffrirne: ammettendo questo sarà più facile trovare una soluzione a questa difficoltà, che può creare seri problemi nel corso della vita.



### RICERCA SCOZZESE SVELA LE IMPLICAZIONI DELL'IPERCONNESSIONE

### 3- OCCHIO ALL'OROLOGIO

Proviamo a stabilire quanto tempo al giorno possiamo dedicare ai social network, cercando di dimezzare inizialmente il lasso di tempo precedentemente utilizzato. Gradualmente si potrà procedere a tagliarlo ulteriormente, fino a vedere i primi benefici della disintossicazione dalla "connessessione".

### 4- FATTI UNA DOMANDA E DATI UNA RISPOSTA

Un altro metodo da provare nel caso si riscontrassero difficoltà è farsi delle domande prima di accedere ai social. La prima domanda da porsi è "Cosa potrei fare di bello anziché perdere il mio tempo qui?".

### 5- DISCONNETTIAMOCI DAL MONDO

Un'ulteriore attività molto utile alla disintossicazione da social è uscire di casa senza il cellulare, tablet o notebook. La sensazione iniziale di smarrimento pian piano si affievolirà per lasciare spazio completamente ai cinque sensi e al godimento di tutto ciò che ci circonda, persone comprese.

# A TUTTO CUORE

DONA IL TUO 5 x 1000 agli Amici del Cuore di Orvieto



Aiutateci nella lotta contro l'arresto cardiaco. Avete già fatto tanto. Grazie al vostro aiuto, potremmo fare ancora di più.

Per donare il 5 x 1000 agli Amici del Cuore di Orvieto basta una firma nell'apposito riquadro della denuncia dei redditi, riportando il codice fiscale della nostra Associazione:

C.F. 00633020557

# 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

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 ecoguidate

### 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
- Fremis 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 anomalie cromosomiche fetali - Cardiotocografia
- 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 Aprile 2016

## ABBADIA MEDICA: LE ECCELLENZE DEL MESE

**CARLO BILI OSTEOPATA**  
presso abbadia medica



Il trattamento osteopatico utilizza un approccio prettamente manuale ed è indicato per:

**Colonna vertebrale: dolori e disfunzioni, con o senza irradiazioni, tipo sciatalgie, cruralgie, lombalgie, lombosciatalgie, nevralgie intercostali, dorsalgie, cervicalgie, nevralgie cervico-branchiali, torcicollo, ecc.**

**Arti: dolori e disfunzioni di tutte le articolazioni, come distorsioni, tendiniti, blocchi articolari, "reumatismi" ecc.**

**Cranio: dolori e disfunzioni come mal di testa, emicranie, certe affezioni di carattere ortodontico e disfunzioni della Articolazione Temporo Mascellare ( A.T.M. ) e della mascella, nevralgie facciali, alcuni problemi degli occhi, sinusiti, le affezioni croniche dei bambini o neonati legate al parto, ecc.**

**Visceri: i visceri come tutti gli organi del nostro corpo, si muovono e posono "bloccarsi". I loro movimenti dipendono da loro stessi e dalle strutture muscolari e membranose adiacenti. Quando una lampadina elettrica non si accende, il problema può trovarsi nell'interruttore (la colonna vertebrale) oppure nella lampadina stessa (i visceri), così, possono trovare rimedio nell'Osteopatia problemi quali disturbi epatici, cattiva funzionalità della colicisti, gastrite, colite, diarrea, stipsi, cistite, alcune forme di sterilità così come i problemi legati al ciclo mestruale, disturbi uro-genitali, disfunzioni tiroidee ed altro.**

**Ad eccezione delle urgenze mediche e di tutte le lesioni anatomiche gravi dove è necessario un "aiuto esterno" per lottare contro l'aggressione o ristabilire equilibri alterati, l'Osteopatia ci permette di ritrovare lo stato di salute, senza timore di provocare effetti secondari indesiderati.**

**Nella visita osteopatica si affronta una diagnosi funzionale relativa a problemi strutturali o deficit di mobilità e le loro patologie annesse con l'ausilio di test clinici di tipo medico e di tipo osteopatico.**

**La correzione avviene mediante tecniche manuali allo scopo di attivare i meccanismi di reazione neuro-mu-**

**scolari, neuro -vascolari, e neuro-endocrini. L'osteopata comincia la visita con una intervista al paziente trascritta in una cartella clinica. Da qui, effettua un esame clinico e i test che gli permettono di cercare nel paziente disfunzioni meccaniche, restrizioni di mobilità, a livello della colonna vertebrale, delle articolazioni, delle ossa del cranio e mancanza di mobilità dei visceri. Poi il trattamento finalizzato a restaurare, sempre manualmente, la mobilità ridotta o persa.**

**L'osteopata non tratta mai un sintomo solo, ma prende in conto la globalità del paziente. Per tale motivo l'Osteopatia è una scienza olistica. La causa iniziale delle disfunzioni può essere lontana, in una altra regione corporea rispetto al sintomo stesso. Generalmente, il protocollo di trattamento osteopatico si struttura in una seduta a settimana, per 3-4 settimane con una rivalutazione al termine, in cui si dimette il paziente o se necessario si opta per un secondo ciclo di trattamenti.**

**Il ciclo terapeutico viene vissuto come un percorso condotto insieme tra paziente ed osteopata dove la meta è la guarigione, ma molto dipende dalla tipologia di disfunzione e dalle risposte che il corpo dà al paziente e al terapeuta.**

Dott. Carlo Bili

- Laureato in Scienze Motorie e Sportive Università degli Studi di Perugia
- Osteopata D.O. - BELSO The Belgian School of Osteopathy
- Personal Fitness Trainer CFT 1 - ISSA Italia
- International Sports Sciences Association, Milano
- Allenatore Calcio UEFA B, Coverciano
- Istruttore di nuoto - FIN Federazione Italiana Nuoto

### MOC

Centro per la diagnosi e terapia della osteoporosi Moc (mineralometria ossea computerizzata)

Prossimo inizio attività



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.

## Mese della remise en forme

### Corpolibero Physiodren

Dietro al piacere di un prodotto finito si cela un lungo percorso scientifico, un know-how unico e d'eccellenza. Dalla pianta al prodotto, una storia di passione e di bellezza.

Efficacia immediata e prolungato senso di benessere, questi i principali obiettivi dei prodotti Corpolibero.

Il marchio Corpolibero è presente da oltre quindici anni nel mercato della cosmetica professionale, con un posizionamento ben preciso: realizzare prodotti cosmetici per il viso e per il corpo di altissima qualità e nel totale rispetto dell'individuo e dell'ambiente.

I prodotti Corpolibero sono preparati con principi attivi rigorosamente di origine vegetale, utilizzando estratti secchi in forma pura e in elevata concentrazione, la massima consigliata per ottenere risultati tangibili e duraturi.



Ridisegnare la silhouette è la missione di Physiodren, la nuova linea di Corpolibero che grazie al suo pool di attivi, contrasta efficacemente la ritenzione idrica. Trattamento specifico, senza parabeni e senza siliconi per trattare gli inestetismi dell'adipe localizzato nelle zone di pancia e fianchi.

**Physiodren è il trattamento drenante e snellente che riduce di 1 cm. il giro coscia in soli 15 giorni.**

**Non perdere l'occasione....VIENI A PROVARLO!!!!**



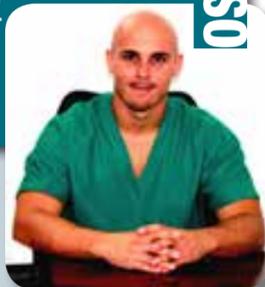
Pressoterapia · Bagno di vapore · Fangoterapia · Linfodrenaggio metodo voder · Massaggio estetico · Massaggio connettivale · Cioccolaterapia · Ricostruzione unghie · Gel semipermanente · Manicure · Pedicure · Pulizia viso · Epilazione · Make-up · LPG

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



OSTEOPATIA

## CURARE IL DOLORE MUSCOLARE ED 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, sciatalgia, 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 CURARE IL DOLORE MUSCOLARE ED ARTICOLARE



Ogni parte del nostro corpo è profondamente connessa con le altre a livello anatomico e funzionale. Risulta quindi poco efficace cercare di curare il dolore in una determinata articolazione o in determinato muscolo senza prendere in considerazione la corretta funzionalità di tutti gli altri distretti muscolari ed articolari. L'OSTEOPATA valuta in ogni seduta la buona funzionalità di tutto il corpo, al fine di curare il sintomo in modo efficace, rapido e duraturo.

**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

## Lettera al mio CORPO

"Buongiorno corpo mio, E' a te che oggi voglio offrire il mio ringraziamento per avermi così lungamente accompagnato attraverso gli svariati percorsi della mia vita. Non ti ho sempre dato l'interesse, l'affetto o semplicemente il rispetto che tu meriti.

Spesso ti ho persino ignorato, maltrattato, colpito con sguardi indifferenti, silenzi pieni di dubbi, violenti rimproveri.

Tu sei il compagno di cui mi sono più approfittato, che più ho tradito... E oggi, a metà della mia vita, scopro con un po' di commozione le tue cicatrici segrete, la tua stanchezza, i tuoi stupori e le tue possibilità. Mi sorprende ad amarti con il desiderio di coccolarti, di vezzeggiarti, di farti sentir bene.

Ho voglia di offrirti regali straordinari, di disegnarti fiori sulla pelle, di farti ascoltare Mozart, di donarti la gioia del sole e di condurti alla visione delle stelle.

Corpo mio, oggi voglio dirti che ti sono affezionato, non controvoglia ma accettando profondamente il tuo amore.

Sì, ho scoperto che tu, corpo mio, mi amavi, ti prendevi cura di me, eri vigile e straordinariamente presente in tutti i momenti della mia vita.

Quante violenze hai affrontato per permettermi di nascere, di essere me stesso, di crescere con te, quante malattie mi hai evitato, quanti problemi hai attraversato per salvarmi la vita.

Naturalmente, mi capita talvolta di dividerti e persino di lasciarti amare da altri, soprattutto da una persona che conosco e che ti porterebbe via volentieri se la lasciassi fare...

Mio corpo, ora che ti ho incontrato non ti lascerò più...

Andremo fino al termine della nostra vita in comune e, qualsiasi cosa accada, invecchieremo insieme."  
Jacques Salomé



Questo mese volevo condividere con voi questa lettera, letta recentemente da un docente in una conferenza sul dolore. Troppo spesso sottovalutiamo i messaggi che il nostro corpo ci manda ogni giorno. Attraverso dolori ma anche sensazioni piacevoli, forza, energia, lui ci informa costantemente sul nostro stato fisico e psichico.

po carico fisico e/o emotivo, astenia, dolori muscolari, sbalzi pressori, insonnia, cattiva digestione...



Il consiglio che vorrei darvi è quello di provare a restare in contatto con voi stessi.

Ritagliarsi piccoli momenti durante la giornata per sentire come stiamo, soffermarsi su

un respiro lasciandolo scorrere... osservare con più attenzione cosa ci circonda e perchè no, poggiare una mano sul nostro corpo porgendogli una carezza, prendendosi in qualche modo cura di lui.



Sono molteplici le tecniche olistiche che aiutano a diminuire lo stress e ad aiutarci in una maggiore consapevolezza di noi, ognuno può scegliere la propria, dalla meditazione allo yoga, dallo shiatsu alla bioenergetica e tante altre ma l'importante è aumentare il livello di benessere psicofisico.



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)