

GM
Abbigliamento

ORVIETO

SALDI fino al **-60%**



- ONLY
- SCOTCH & BODIA
- SHOP • ART
- MATROX SCOTCH
- AT.P.CO
- BERNATTALIA
- ANONYMI
- Levi's
- Twenty Easy
- CONVERSE
- DIADORA
- JACK & JONES
- KOCCA
- FREEDOMDAY

GM • ORVIETO Piazza del Popolo 12



STUDIO RB
RISORSE & BUSINESS
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI
E GIURIDICHE

di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po,17/a Sferracavallo ORVIETO

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

www.studiorborvieto.it

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

CHRISTO e le sue opere

Questo artista che forse pochi conoscono ma che nell'ultimo mese è salito alla ribalta per una sua 'opera' che sta facendo il tutto esaurito in Italia.

Christo nasce a Gabrovo, in Bulgaria, il 13 giugno 1935. Nel 1956 termina gli studi e si trasferisce a Praga da dove, l'anno seguente, riesce a scappare dal regime del blocco comunista raggiungendo l'Austria.

Da qui si muoverà prima a Vienna, poi a Ginevra, per poi raggiungere, nel 1958, Parigi. A Parigi conosce Jean-Claude, nata il suo stesso giorno che gli commissiona un ritratto della madre.

La loro relazione inizia solo più tardi, quando Jeanne-Claude lascia il fidanzato, e poi marito, Philippe Planchon dopo

la luna di miele poiché si rese conto di essere incinta dell'artista Christo, il quale frequentava sua sorella, Joyce.

L'11 maggio 1960 nasce Cyril. È del 1961, invece la loro prima collaborazione nel porto di Colonia a cui segue l'anno seguente a Parigi la loro prima opera monumentale: Rideau de Fer, un muro di barili d'olio a bloccare rue Visconti, nei pressi della Senna, in segno di protesta al muro di Berlino. Emigrati negli Stati Uniti nel 1964, cominciano a realizzare dei progetti di ampio respiro, intervenendo in maniera diretta quanto effimera su edifici, monumenti o paesaggi interi. Nel 2009, per le complicazioni di un aneurisma cerebrale, Jeanne-Claude muore. Come lei desiderava, il corpo è stato donato alla scienza.

Quest'avvenimento ha fatto sì che Christo annunciasse il suo desiderio di completare le opere Over the River e Mastaba.

In primis un'enorme passerella, l'opera dell'artista che si fonde con il territorio circostante e lo rimodella rendendolo altro e diverso per un lasso di tempo determinato. Questo in sintesi lo scopo dell'installazione, se così si può chiamare. Il tessuto giallo dalia (sembra arancio ma non lo è) può essere calpestato in contemporanea da 11 mila persone al massimo: di notte, ce ne sarà qualcuna in meno. Per evitare scocciature e incidenti, parte della passerella (gratuita, senza prenotazioni e aperta 24 ore su 24) sarà off limits: di giorno si può camminare su una superficie larga 8 metri, che col buio verrà ristretta a cinque per mantenere l'ordine.

Per finanziare la costruzione della passerella galleggiante che collega Sulzano con Monte Isola e l'isola di San Paolo, composta da 220 mila cubi bianchi di polietilene, «abbiamo usato i nostri soldi, né delle banche né di nessun altro».

Soldi che arrivano dalla vendita di opere d'arte originali che faccio con le mie mani, non ho assistenti. Tutto è fatto da me», ha spiegato l'artista. L'opera è co-



COS'È THE FLOATING PIERS?

Claude è l'organizzatrice («Le opere destinate al pubblico sono firmate da Christo e Jeanne-Claude, i disegni da Christo»). In genere le opere sono interamente finanziate dalla vendita dei disegni preparatori, collage o modellini.

hanno colto la palla al balzo: il fatidico «yes» è arrivato al primo incontro e Christo è riuscito a realizzare l'opera in Italia in soli «ventidue mesi. Temevo che in Italia non si lavorasse di sabato, invece abbiamo lavorato sette giorni su sette, ventiquattr'ore su ventiquattro. Il tedio maggiore è stato assemblare i 220mila blocchi su cui la passerella è ancorata». Anche il curatore del progetto, Germano Celant, ha spiegato: «Questo è un miracolo americano e italiano allo stesso tempo». La spiegazione di The Floating Piers? Dal vangelo secondo Christo: «L'opera d'arte non è il tessuto, il tessuto è soltanto il materiale che le dà forma e vita. L'opera d'arte è anche l'acqua, sono le case su Montisola. Tutto questo è l'opera d'arte. E siccome l'opera d'arte è in acqua, abbiamo dovuto trovare un tessuto che potesse cambiare colore.

Ed ora arriviamo ai giorni nostri: l'artista sogna la passerella finalmente realizzata in questi giorni dal 1970 ma si è dovuto scontrare con i «no» e le mancate autorizzazioni pubbliche in Argentina e Giappone. Sul lago d'Iseo

E abbiamo usato un tipo di nylon molto sensibile all'umidità dell'aria. Ecco perché è come un dipinto astratto». Qualche regola: si a passeggiare e carrozzine, si ai cani con guinzaglio e museruola, no a bici e monopattini. Christo consiglia di camminare con occhiali da sole, cappellino e a piedi nudi. Per la stragrande maggioranza dei cittadini del lago d'Iseo, orgogliosi di un'opera che mette il mai considerato Sebino sotto i riflettori e che si stima porterà 3 milioni di indotto al giorno, l'artista è diventato in questi 22 mesi una semi divinità. Non sono comunque mancate delle voci critiche. Oltre ai dubbi di Legambiente, ha avuto grande eco la provocazione lanciata sul Corriere della Sera dallo storico Mimmo Franzinelli: «Entreremo nella storia dell'arte o del kitsch?». Un'altra critica è arrivata da Philippe Daverio, noto critico d'arte che ha definito la passerella: «Obsoleta, una fiera di paese».



stata attorno ai 15 milioni, tutti pagati come di consueto dall'artista che va in attivo vendendo disegni e bozzetti. Legambiente, sommando i costi pubblici, ha stimato 2.8 milioni di uscite dalle casse dello Stato per il potenziamento dei treni, turismo e battelli, le trasferte dei vigili, il nuovo portale web del lago d'Iseo.

Di certo un'opera che sta facendo parlare tutti, che miete consensi come critiche anche di grandi esperti d'arte, ma che non lascia indifferenti le persone, i media e gli addetti ai lavori.



"Estate a regola d'arte", creatività libera tutti!

Il CLAC oltre a promuovere la cultura nelle sue molteplici manifestazioni, attraverso l'azione di coadiuvare il lavoro di studio di bambini, ragazzi ed adulti, è anche dell'idea che l'arte contribuisce a creare una comunità fatta di individui critici e consapevoli.

Se intendiamo l'arte come un continuo esercizio di riflessione, perché ciò che si apprende non è mai solo contenuto da conoscere ma significati da rielaborare, capiamo quale strumento magnifico di crescita individuale e collettiva possa essere. Contribuire a diffondere la conoscenza del patrimonio artistico e quindi rappresentare per noi un modo per partecipare alla creazione dell'identità di una comunità, che è tanto locale quanto globale.

Attraverso le attività artistiche, elaborate come campus estivi per bambini, insegniamo loro a coltivare la spontaneità e la curiosità infantili, a sviluppare la fantasia, la creatività e la libertà di pensiero, a favorire la diffusione di una nuova sensibilità estetica.

Nelle attività laboratoriali "Estate a regola d'arte", il "gioco" diventa mezzo insostituibile per agevolare la conoscenza delle tecniche di espressione artistica e della comunicazione.

Il laboratorio di Archeologia Sperimentale proposto dalla Dott.ssa Natalia Viscardi è invece un momento di riflessione ed elaborazione traducibile nel "fare per capire", dove si fa "ginnastica mentale" ed è incontro educativo e collaborativo, dove si osserva le realtà con tutti i sensi, non solo con gli occhi.

Per fare arte, oltre ad essere creativi, è importante imparare la tecnica perché non è possibile comunicare in modo efficiente senza avere le opportune esperienze tecniche. Ed è per tale ragione che una guida attenta permette ai bambini di creare più relazioni, di sviluppare la propria creatività e di acquisire un'autonoma capacità di risoluzione dei problemi che si presenteranno nel corso della propria esistenza.

Munari sottolinea come il processo di espansione della conoscenza debba avvenire nell'infanzia, periodo in cui l'individuo si forma e in cui, in base all'educazione ricevuta, potrà mettere le radici di un'esistenza "libera" piuttosto che "condizionata".

Prima di lasciarvi rinnoviamo a tutti il nostro invito a venire a trovarci con i vostri bambini per vedere quali eccezionali cammini possono essere percorsi attraverso le attività ludico-creative di "Estate a Regola d'arte".

Per informazioni:

Eleonora: 338-9398062 · Valentina 328-4483299
clacorviato@gmail.com · facebook.com/clacorviato



CENTRO LABORATORIALE per l'APPRENDIMENTO e la CULTURA

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

LE OPERE

I due artisti sono artefici della Land Art: intervengono sul paesaggio e lo modificano, nel loro caso in maniera provvisoria. Sono noti soprattutto per le opere realizzate con il tessuto, "imbalsando" monumenti o stendendo lunghi teli in luoghi naturali. Un esempio di questo si ritrova nella loro celebre opera realizzata tra il 1972 e il 1976 denominata Running

Fence. Essa consiste in una recinzione continua, tesa da Est a Ovest per quasi quaranta chilometri tra alcuni declivi della campagna californiana, a nord di San Francisco. Si tratta di una serie di ampi teli di nylon bianco appesi a un cavo d'acciaio sorretto da oltre duemila montanti metallici che, visti dall'alto, si snodano come un serpente e attraversano valli e colline fino a perdersi all'orizzonte. Quest'o-

pera territoriale è volutamente giocata per contrapposizioni poiché la verticalità della recinzione si oppone nettamente all'orizzontalità del paesaggio e l'artificialità del nylon contrasta con la naturalità dell'erba. Infine anche il biancore dei teli si contrappone ai sobrii colori del terreno. Questa incredibile muraglia bianca assume un grandissimo valore simbolico. Quando i teli sono gonfiati dal vento, infatti, l'enorme serpen-

te sembra quasi animarsi e per tutta la sua lunghezza risuona di un crepitare secco e sonoro. Per la realizzazione dell'intero impianto furono necessari quattro anni, ma l'opera ebbe una vita estremamente breve essendo durata solamente quattordici giorni. Christo è principalmente l'artista delle opere, mentre Jeanne-



Ilaria Bracchetti
Architetto

eprogetti
Ingegneria e Architettura
Via Tirso 8 ORVIETO (TR)
Tel. 347 0515549

ELIMINARE IL CORRIDOIO



In genere gli ambienti risultano più omogenei e grandi se si utilizza la stessa pavimentazione, ma se le dimensioni dei locali non sono esigue è piacevole leggere la distinzione fra ambienti che svolgono funzioni differenti, come in questo caso in cui il bagno e la cucina sono trattati diversamente dal resto dei locali dell'abitazione.



Una famiglia composta da due adulti e due bambini ha acquistato questo appartamento in uno stabile degli anni '70, con l'intenzione di rinnovarlo e adattarlo alle proprie esigenze. L'appartamento allo stato attuale è composto da 6 vani affacciati su un ampio spazio di disimpegno, distribuzione resa ancor più datata dalla disomogeneità delle pavimentazioni, diverse in ogni stanza. Gli interventi che si sono resi necessari sono la redistribuzione degli spazi affinché sparisca l'antipatico EFFETTO CORRIDOIO e la realizzazione di un secondo bagno. Per fare questo abbiamo demolito alcuni tramezzi, in modo che gli spazi attualmente destinati a cucina, letto e una porzione di corridoio si fondano in un'ampia e luminosa zona living. Un altro desiderio dei committenti era quella di avere una cucina vivibile, separata dalla zona giorno ma comunicante mediante delle ampie porte scorrevoli. L'ultima specifica era di ricavare un secondo bagno ad uso esclusivo della camera padronale, ed è stato possibile farlo utilizzando un'altra porzione di disimpegno e realizzando un'apertura direttamente in camera. Sulle pavimentazioni esistenti è stato posato un gres porcellanato effetto parquet a listoni in modo da omogeneizzare tutti gli ambienti. Nella piantina con gli interventi sovrapposti (dove in giallo sono evidenziate le demolizioni, mentre in rosso le costruzioni) si evince che con poche modifiche l'appartamento è diventato MODERNO e soprattutto molto più rispondente allo stile di vita della famiglia, le cui esigenze erano:
UNA GRANDE CUCINA PER STARE TUTTI INSIEME
UN LIVING PER CONDIVIDERE I MOMENTI DI RELAX
UN BAGNO IN CAMERA PER PROTEGGERE L'INTIMITÀ DEI GENITORI



Se hai delle difficoltà ad arredare o organizzare gli spazi in cui vivi puoi scrivere a **IL VICINO** le tue esigenze, allegando la piantina di casa e qualche foto... e noi proviamo ad aiutarti.

Sorridi all'estate.



Il sole fa bene ai bambini, perché aiuta la crescita armonica delle ossa, la regolazione del sonno, fa bene all'umore e inoltre cura la dermatite e altre malattie della pelle. Bisogna però evitare che il bimbo si scotti e si ustioni in quanto la sua pelle sottile, fragile e indifesa, è sicuramente più a rischio di quella degli adulti. Per questo motivo è essenziale avere estrema cautela nell'esporre i bambini al sole, scegliendo le prime ore del mattino e quelle del pomeriggio inoltrato, quando i raggi UV sono meno forti.

Inoltre, è necessario proteggerli con creme filtranti formulate espressamente per loro. La protezione della pelle dei bimbi riveste un'importanza particolare a causa della scarsissima presenza di melanina, il pigmento scuro che difende dalle scottature causate dagli UVB e che è alla base del fenomeno "abbronzatura".

I SOLARI-BABY DEVONO, QUINDI, AVERE UN'ALTISSIMA CAPACITÀ DI PROTEZIONE.

Con l'arrivo del periodo estivo si presenta anche il problema delle zanzare e, soprattutto nei bambini, è frequente la comparsa di reazioni infiammatorie molto pruriginose tanto da provocare talvolta piccole infezioni. La soluzione ci viene offerta dalla Natura, in quanto talune piante forniscono oli essenziali che tengono lontani gli insetti molesti

Un'accurata selezione di piante aromatiche ha permesso di realizzare un'originale linea di prodotti in grado di contrastare le aggressioni più fastidiose, in particolare quelle delle zanzare che manifestano con maggiore insistenza la loro attività nei mesi estivi.

Usati preventivamente riducono il rischio di contatto con gli insetti e, applicati dopo eventuali punture, ne alleviano lo stato di irritazione.

Nel punto vendita IO BIMBO in Via A. Costanzi 47 troverete i prodotti delle migliori marche per proteggere la pelle



Non abbandoniamoli,
ma proteggiamoli
con **ANTIPARASSITARI**
a copertura totale



**Arriva il caldo?
RINFRESCHIAMOCI!**

Prestagionale **PELLET**

consegna gratuita fino a 30 km

PELLET DI PURO
LEGNO DI ABETE, CLASSE A1
CON CERTIFICAZIONE EN PLUS



€ 4,80



PELLET DI PURO LEGNO
DI FAGGIO E ABETE. CLASSE A
PRODUZIONE ITALIANA,

€ 4,50

- MANGIMI
- GIARDINAGGIO
- LEGNA E PELLET
- ANTINFORTUNISTICA
- OGGETTISTICA DA GIARDINO
- FERRAMENTA
- ACCESSORI PER CANI E GATTI
- MANGIMI PER CONIGLI E POLLI NO OGM



Loc. Ponte del Sole, 34/35 - ORVIETO
Tel. 0763/344300

VASTO ASSORTIMENTO VASI
RESINA, PLASTICA, COCCIO
· VARI COLORI ·

Dal mese di luglio
NUOVO SERVIZIO DI VISITA MEDICA
per Rinnovo/Rilascio della patente di guida
€ 79,00

Per appuntamenti rivolgersi a 0763 301004



PARAFARMACIA BELATI
(accanto supermercato CONAD)
Piazza del Fanello 1/2
Loc. CICONIA Orvieto
Tel. 0763/301004

Seguici su





NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue



Delicalma

La pelle sensibile non ti farà più arrossire!

Martedì 19 luglio

Scopri il tuo rito di bellezza personalizzato L'Erbolario grazie al Test della Pelle.



La nostra consulente saprà indicarti i prodotti e i trattamenti più adatti a te!

TI ASPETTIAMO!



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



CHINESIOLOGIA

Perchè il Pilates funziona in gravidanza?

La pancia e muscoli del pavimento pelvico sono messi sotto pressione man mano che il bambino diventa più grande. Allo stesso tempo, l'ormone relaxina rende i legamenti che collegano le ossa più rigidi. I legamenti, tuttavia, in questo periodo sono anche suscettibili di allungamenti maggiori del solito; perciò, sovraccargarli senza allenarli è dannoso.

Durante la gravidanza, inoltre, i muscoli della pancia sono tesi e, se sono deboli, possono dare origine a forte mal di schiena o a dolori pelvici costanti. I muscoli del pavimento pelvico indebolito, in più, possono fungere da ostacolo all'intestino, la vescica e l'utero costringendo il bacino a spostarsi sotto il peso del bambino. Come risultato, si possono aver difficoltà nel contrarre e rilassare i muscoli. Questa è, infatti, la principale causa di incontinenza in gravidanza quando si tossisce o starnutisce, o anche della sensazione di pesantezza che si sente su schiena e corpo.

Agendo proprio sul rafforzamento della pancia, della schiena e dei muscoli del pavimento pelvico senza affaticare altre articolazioni, il Pilates si configura come un ottimo metodo di esercizio fisico per le donne incinte. Durante la gravidanza, inoltre, accade spesso di sentirsi più goffe, impacciate nei movimenti e di conseguenza meno agili. Ciò è dovuto a cambiamenti dell'equilibrio posturale che invece il Pilates contribuisce a migliorare con conseguente miglioramento della percezione di se stesse e del proprio "nuovo" aspetto. Il Pilates, inoltre, può anche aiutare a camminare senza oscillare da un lato all'altro mentre il bimbo cresce.

Chiaramente ogni attività fisica in gravidanza va fatta sotto osservazione e consiglio medico.

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 presso BODY TEAM via degli Eucalipti 17/19

<< RICEVE A DOMICILIO >>



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



PSICOLOGIA

SEPARARSI da una relazione importante.

Sia essa matrimonio, convivenza o fidanzamento, è una esperienza molto difficile e dolorosa da affrontare, spesso ci vuole molto tempo, e ciò può determinare il rischio di restare in una fase di stallo, che condiziona la qualità della propria vita.

Il nostro passato incide perché la capacità di superare adeguatamente la fine di un amore è legata alle prime separazioni, infatti il modo in cui abbiamo vissuto e superato le prime separazioni infantili, condiziona il modo in cui vengono vissute e superate quelle future. Assumere questa consapevolezza potrebbe aiutare a superare meglio la fine di un amore, e soprattutto a cambiare il copione passato, scegliendo situazioni diverse in un incontro futuro.

L'importanza data al rapporto e alla persona amata, oltre al fatto che ci piace perché soddisfa dei nostri bisogni profondi, dipende anche dalla nostra ricettività verso l'altro, e da quanto siamo pronti ad abbandonarci in una esperienza sentimentale.

La fase del ciclo vitale attraversata è un altro indice importante che condiziona il modo di reagire alla fine di una storia d'amore. Chiudere un rapporto tra i 20 e 30 anni è più semplice, perché si è ancora aperti rispetto alla vita e alle prospettive future, mentre farlo dopo i 35 anni diventa più difficile, soprattutto per chi vorrebbe crearsi una famiglia, o per chi l'ha creata, il vedere andare in frantumi il progetto di una vita. Dai 50 anni in poi, la caratteristica prevalente è il diverso vissuto tra donne e uomini, mentre per questi ultimi può essere definita una opportunità per sperimentarsi rispetto alla propria virilità, magari con donne più giovani, per le donne che si affacciano alla menopausa, diviene un ulteriore elemento di disagio, che incide sulla propria autostima.

E' opportuno quindi adottare tutta una serie di strategie che ci permettano di colmare il vuoto lasciato dalla persona amata, se non lo colmiamo anche solo parzialmente, il ricordo e la mancanza dell'altro potrebbero rafforzarsi:

a) E' fondamentale mantenere una buona cura di se stessi; questo si può fare curando l'alimentazione, fare del movimento fisico che ci permette di scaricare la tensione accumulata e di mantenere una buona forma fisica. Fare delle cose buone per se, è un modo per coccolarsi, pertanto tutte le cose che hanno a che fare con la cura del corpo sono positive perché generano sensazioni di benessere.

b) E' importante mantenere ordinato e pulito l'ambiente in cui si vive, buttare delle cose che non servono più e ricordano l'altro, questo ci permette di lasciare spazio al nuovo, ciò può dare una sensazione di novità e freschezza nella propria esistenza.

c) E' positivo far entrare delle cose nuove nella propria vita, magari dedicarsi a un'attività che ci è sempre piaciuta e non abbiamo avuto possibilità di fare. Liberare le nostre passioni e far emergere la creatività contribuisce a migliorare notevolmente la nostra autostima.

d) Infine, è fondamentale evitare di frequentare e sentire la persona amata, se è possibile. Spesso per soffrire di meno, si tende a mantenere una relazione amicale con l'altro, ma questo alla lunga non permette una reale separazione, occorre creare una chiusura più decisa, così da evitare ulteriori dolori. Per poter riprendere un rapporto amicale con l'altro, e non è detto che sia possibile, occorre del tempo e l'accettazione completa di quanto è successo.

Separarsi è difficile, ma non impossibile, occorre aver accettato e metabolizzato quanto successo per andare avanti, ma una volta superato questo scoglio ci si riaffaccerà alla vita ricordando con malinconia il dolore dell'amore passato. Chi non riuscisse a superare da solo questa fase, può chiedere aiuto a uno psicoterapeuta che lo accompagnerà e gli fornirà gli strumenti per superare questo difficile momento.

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

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



Nuova linea SPA

Una pausa di relax e benessere grazie ad un servizio di qualità superiore

CND dona nuova bellezza a mani e piedi grazie all'azione degli estratti botanici per un servizio Spa di livello superiore. Un Sistema Spa in quattro step che ti permetterà di personalizzare ogni servizio, permettendo di scegliere tra fragranze diverse e trattamenti specifici per un benessere esclusivo.

Incanta la pelle e scegli tra la linea Gardenia Wood e Bright Citron, due diverse formulazioni esclusive per due esperienze Spa dai risultati garantiti. Entrambe le linee si declinano in quattro step per offrire un servizio completo: Soak, Scrub, Maschera e Lozione idratante. Si rinnova anche la linea Cucumber heel therapy: un trattamento mirato per le clienti che soffrono di callosità e durezza della pelle.



Gardenia wood

Il piacere di un intenso nutrimento.

Un energico e nutriente trattamento che dona alla pelle elasticità ed estrema morbidezza. L'azione lenitiva degli estratti di camomilla incontra l'efficacia purificante del sandalo, in mix esclusivo. Inoltre, grazie alla sua deliziosa fragranza dalle note floreali di gardenia e gelsomino, il sistema SPA Gardenia Woods, dona una sensazione di freschezza e di totale relax.



Bright Citron

Risolleva i sensi e il corpo.

Un rituale rivitalizzante che risveglia la luminosità della pelle e ripristina il suo naturale splendore grazie all'azione combinata tra le proprietà idratanti del miele e quelle purificanti del Kaffir Lime. L'esclusiva formulazione Bright Citron regala luminosità alla pelle, mentre una energica fragranza di pompelmo rosa e ambra rivitalizza e rinvigorisce i sensi.



Cucumber heel therapy

Il piacere ai tuoi piedi.

Immergiti in un trattamento di intensa idratazione per i tuoi piedi. Un esclusivo viaggio dalla potente azione lenitiva e decongestionante. Un trattamento Spa rigenerante, che riduce le callosità e le durezza grazie all'azione degli Alfa idrossiacidi, ripara la pelle secca e screpolata, rivitalizza e rinfresca, lenisce e decongestiona infiammazioni ed irritazioni.

Passion
Nails Studio Beauty
di Roberta Graziani

CND
Shellac

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



CURARE L'EPICONDILITE CON L'OSTEOPATIA

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?

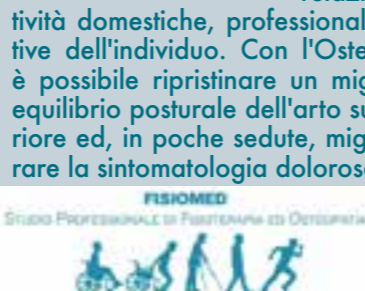
Il numero delle sedute varia in base alla sintomatologia del paziente: in media sono necessarie dalle 4 alle 6 sedute, ma spesso si hanno miglioramenti significativi già dopo la prima seduta. Finito il periodo di trattamento è possibile organizzare con il professionista delle sedute di mantenimento dei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

CURARE L'EPICONDILITE CON L'OSTEOPATIA

NEWS



L'epicondilitis è una patologia dolorosa del gomito molto frequente ed invalidante. Il dolore è spesso molto acuto e, se non curato adeguatamente, si può protrarre anche per lunghi periodi. Questa sintomatologia ha spesso una causa posturale dovuta ad una alterazione dell'equilibrio muscolare a livello della spalla, del gomito e della mano, in relazione alle attività domestiche, professionali e sportive dell'individuo. Con l'Osteopatia è possibile ripristinare un migliore equilibrio posturale dell'arto superiore ed, in poche sedute, migliorare 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 392.248551 · matteo.cochi@libero.it

SPUNTINO SI, SPUNTINO NO PER UN CORRETTO DIMAGRIMENTO?

Una delle domande che vengono poste più spesso nelle diete di dimagrimento riguarda la frequenza dei pasti, in altre parole: meglio mangiare poco e spesso, o fare solo tre pasti al giorno concentrando in essi i vari alimenti? Come sempre la risposta non può essere univoca: dipende dal metabolismo della persona, oltre che dalle sue abitudini, dal suo trend di dimagrimento e dalle sue necessità. Personalmente sono d'accordo nell'inserire spuntini durante la giornata qualora il rischio fosse quello di arrivare al pasto successivo con troppa fame. Quanti di voi avvertono un buco allo stomaco già alle 10-11 del mattino, o tornano a casa dal lavoro alle 17-18 che già avrebbero fame a sufficienza per cenare? In questi casi è utile introdurre un break tra i pasti principali che sia sufficiente a saziare senza però appesantire, e che eviti di piluccare pane, formaggio o altri snack nell'attesa di sedersi a tavola. A discapito di ciò, non mi trovate d'accordo quando si giustifica l'inserimento di spuntini dicendo che "permettono di mantenere alto il metabolismo": questa frase può voler dire tutto e niente. Ogni volta che mangiamo qualcosa si ha una secrezione di insulina da parte del pancreas; l'insulina è l'ormone anabolico per eccellenza, ossia promuove la crescita dei tessuti e il loro nutrimento. L'azione anabolica è diretta anche al tessuto adiposo: vale a dire che l'insulina promuove il nutrimento dell'adipe bloccando momentaneamente la lipolisi.

Facciamo un piccolo passo indietro: normalmente, a distanza di 1-2 ore dall'ultimo pasto, il nostro organismo usa come fonte energetica predominante i grassi di deposito. Questo significa che quando siamo a riposo o facciamo un'attività fisica blanda il nostro combustibile d'elezione sono i grassi (in misura minima, non sufficiente a promuovere il dimagrimento): il processo si chiama lipolisi (dal greco, "scissione del grasso"). Ogni volta che mangiamo la lipolisi verrà temporaneamente bloccata dall'immissione di insulina nel sangue: i vari tessuti del nostro corpo verranno nutriti da ciò di cui ci stiamo cibando, e non più dai nostri trigliceridi di deposito. Dunque, fare gli spuntini più che incentivare il metabolismo va a bloccare l'ossidazione dei grassi, favorendo viceversa l'utilizzo di glucosio come fonte energetica esclusiva. Per questo motivo



di norma preferisco evitare di mettere spuntini lungo la giornata, con le dovute eccezioni e con le dovute raccomandazioni. Prima di tutto, durante un percorso di dimagrimento è auspicabile evitare di mangiare tra un pasto e l'altro, ma se il rischio è quello di pizzicare cibo mentre si prepara pranzo o cena allora preferisco introdurre un spuntino o consigliare di tenere a portata di mano frutta, verdura e magari 5-6 mandorle mentre si cucina.

Secondariamente, è bene valutare quanto tempo passa tra colazione e pranzo, e tra pranzo e cena. Una persona che fa colazione alle 8 e pranzo alle 12.30 non dovrebbe avere la necessità di uno spuntino già alle 10; al contrario sarebbe più indicato per una persona che fa colazione alle 7 e pranzo alle 13.30. Prima ancora di valutare la distanza tra pasti sarebbe importante valutare l'adeguatezza dei pasti stessi: faccio uno spuntino perché non mangio a sufficienza a colazione, o perché effettivamente ne ho bisogno? A volte è meglio aumentare le quantità dei pasti piuttosto che ritrovarsi con la necessità di fare spuntini. Forse, più che di quantità sarebbe bene parlare della composizione in termini qualitativi e di macronutrienti. Non si dovrebbe poi trascurare l'attività fisica fatta o da fare: sono appena uscito da un'ora di nuoto in piscina o sono stato seduto tutta mattina? Nel pomeriggio mi aspettano incombenze che mi porteranno su e giù per la città e dunque è bene mettermi in borsa uno snack veloce e pratico? Oppure nelle prossime 3-4 ore sarò semplicemente in ufficio o sui libri? Infine, ultimo ma non meno importante, non è da sottovalutare l'entità dello spuntino: si tratta effettivamente di uno spezza-fame o rischia di diventare un minipasto? C'è una bella differenza tra mangiare un frutto o fare affidamento alle macchinette dell'ufficio, con il ricco assortimento di tramezzini, biscottini e patatine; allo stesso modo, spesso quando si torna a casa nel pomeriggio ci

si può lasciare tentare dalla merenda dei bambini molto più che da un'arancia o una mela. Analizziamo ora il fronte opposto. Abbiamo visto che lo spuntino determina una secrezione di insulina che interrompe momentaneamente l'ossidazione dei grassi. Questo sarebbe uno svantaggio ai fini del dimagrimento: i vantaggi potrebbero superare gli svantaggi.

A fronte di una sospensione della lipolisi, la persona potrebbe essere appagata dallo spuntino al punto da mangiare meno ai pasti veri e propri, tenendo poi conto che tale sospensione sarebbe comunque di breve durata se lo spuntino fosse di piccola entità (un frutto, qualche mandorla o un paio di noci, una scaglia di parmigiano). Viceversa sarebbe estremamente controproducente il continuo piluccamento: prima mangio un frutto, dopo poco un pezzetto di pane, dopo poco ancora un paio di caramelle, una fettina di formaggio mentre cucino... Complessivamente la quantità di calorie introdotte con gli snack potrebbe anche essere molto bassa (pensiamo a chi mangia una caramella dietro l'altra), ma l'effetto sulla lipolisi sarebbe quello di una continua e sospensione: si continuerebbe a interrompere l'ossidazione dei grassi, contrastando il dimagrimento. Dunque, da quanto ho scritto è evidente che anche l'introduzione di spuntini deve essere calibrata sulle esigenze della persona. Questo è valido anche se non ci fosse il fine del dimagrimento: non si può dire se fare gli spuntini 'faccia bene o faccia male' per mantenere un peso corporeo adeguato. Dipende dalla persona. Un ragazzo attivo che fa tre o quattro allenamenti di calcio a settimana, in virtù del suo accelerato metabolismo potrebbe trarre vantaggio dal mangiare poco e spesso, magari con spuntini che abbinino carboidrati (frutta) a proteine e/o grassi (noci, parmigiano, qualche fetta di crudo). Stessa cosa dicasi per persone che frequentano la sala attrezzi in palestra per aumentare la mas-

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

sa muscolare, o per chi ai pasti principali preferisce tenersi leggero per non avere problemi di digestione o di sonnolenza postprandiale. Quindi sempre il piano alimentare alle vostre esigenze: a meno che l'introduzione di spuntini abbia un vero e proprio significato terapeutico (penso ad esempio all'anoressia nervosa o allo sportivo), domandatevi cosa sia meglio per voi. Nessuno vi conosce meglio di voi stessi, anche se il percorso verso la piena consapevolezza dei propri bisogni potrebbe richiedere del tempo, qualche sbaglio, e qualche auto-sperimentazione.

SERVIZI OFFERTI

- Piani alimentari per infanzia, senilità gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per condizioni fisiopatologiche accertate (ipertensione, dislipidemie, ecc.)
- Piani alimentari con esclusione degli alimenti non tollerati
- Piani alimentari dimagranti
- Piani alimentari per vegetariani
- Attività di consulenza alimentare per palestre, centri fitness ed estetici
- Corsi di educazione alimentare
- Progetti di educazione alimentare





AMICI DEL CUORE

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

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

CARDIOLOGIA
Visita specialistica con elettrocardiogramma
Elettrocardiogramma
Elettrocardiogramma da sforzo
Ecocolordoppler cardiaco
ECG dinamico secondo Holter 24 ore
ECG dinamico secondo Holter settimana
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 Mezières
- Rieducazione posturale metodo raggi-pancaft

**Per associarsi e per informazioni:
segreteria ABBADIA MEDICA**

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

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

notizie del cuore

COME SI CONSERVANO I FARMACI.

Conservare e trasportare i medicinali in modo corretto è fondamentale per garantirne l'integrità e quindi l'efficacia e la sicurezza. Questa buona prassi vale in special modo nella stagione estiva, quando le alte temperature, l'umidità, l'escursione termica possono deteriorare il principio attivo, alterarne le proprietà o favorire la crescita microbica nei contenitori in caso di esposizione prolungata a fonti di calore e irradiazione solare diretta (es. gli antibiotici, i farmaci adrenergici, l'insulina, gli analgesici, i sedativi).

Alcuni farmaci inoltre, per via del loro meccanismo d'azione, possono interferire con la termoregolazione o alterare lo stato di idratazione dell'organismo, amplificando gli effetti del caldo (anticolinergici, antipsicotici, antistaminici, antidepressivi, ansiolitici, antiadrenergici e beta-bloccanti, antipertensivi e diuretici, antiepilettici ecc.). Per queste ragioni, l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) suggerisce alcuni semplici ma utili accorgimenti che possono tenere a riparo da spiacevoli inconvenienti legati alla cattiva conservazione (o trasporto) dei medicinali in presenza di temperature elevate.2

«È noto che i medicinali vanno in genere conservati in luogo fresco e asciutto e non a diretto contatto con fonti di calore», afferma il Direttore Generale Pani. «In estate, però, occorre maggiore attenzione e qualche accortezza in più per non rischiare di ritrovarsi ad assumere farmaci inefficaci o peggio dannosi per la salute. L'AIFA suggerisce alcune buone pratiche e raccomanda di leggere sempre con attenzione il foglio illustrativo e consultare il medico o il farmacista in caso di dubbi sull'integrità di un prodotto».

«Gli effetti del caldo sull'organismo - afferma il Presidente Melazzini - possono essere acuiti dall'assunzione di farmaci che interferiscono con alcuni processi quali la termoregolazione, causando, specie in soggetti più a rischio, come chi soffre di problemi cardiaci, circolatori e respiratori, conseguenze a volte anche gravi. Inoltre va posta particolare attenzione ad alcuni medicinali, come quelli a base di ketoprofene, che in caso di esposizione diretta al sole possono provocare reazioni da fotosensibilizzazione. Per questo è opportuno essere ben informati su come comportarsi nella stagione calda, quando si assumono farmaci».

Come detto, alcuni farmaci, a causa del loro meccanismo di azione, possono interferire con il meccanismo della termoregolazione o alterare lo stato di idratazione. L'elenco di seguito individua diverse categorie di farmaci che, in base ai meccanismi di interferenza con gli effetti del caldo, possono aggravare gli effetti delle alte temperature sulla salute. In casi estremi e solo su consiglio del medico curante può essere valutata la necessità di una rimodulazione della terapia.

• Anticolinergici

Possono interferire con la termoregolazione, ridurre lo stato di vigilanza, ostacolare la sudorazione

• Antipsicotici

Possono inibire il meccanismo di sudorazione, diminuire la pressione arteriosa e la termoregolazione a livello centrale e ridurre lo stato di vigilanza, rendendo il soggetto incapace di adottare strategie difensive

• Antistaminici

Possono inibire il meccanismo di sudorazione e ridurre la pressione arteriosa



UNA GUIDA PER SALVAGUARDARE L'EFFICACIA DEI MEDICINALI CON IL CALDO

• Antiparkinsoniani

Possono inibire il meccanismo di sudorazione e ridurre la pressione arteriosa, causare vertigini e stato di confusione

• Antidepressivi

Possono ridurre la sudorazione, interferire con la termoregolazione centrale e ridurre lo stato di vigilanza

• Ansiolitici e rilassanti muscolari

Possono ridurre la sudorazione e causare vertigini, diminuire la gittata cardiaca e influenzare il raffreddamento tramite vasodilatazione, possono causare un aggravamento di sintomi respiratori

• Antiadrenergici e beta-bloccanti

Possono influenzare la dilatazione dei vasi sanguigni cutanei, riducendo la capacità di dissipare calore per convezione

• Simpatomimetici

Vasodilatatori, compresi nitrati e regolatori del canale del calcio, possono peggiorare l'ipotesione in soggetti vulnerabili

• Antipertensivi e diuretici

Possono condurre a disidratazione e ridurre la pressione sanguigna; un effetto collaterale comune è l'iponatremia che può essere aggravata da un eccesso di assunzione di liquidi

• Antiepilettici

Possono ridurre lo stato di vigilanza e aumentare lo stato di confusione

Altre classi di farmaci utilizzati per il trattamento di nausea e vomito, disturbi gastrointestinali, incontinenza urinaria

Agiscono come anti-colinergici. Possono determinare squilibrio idro-elettrolitico

COME CONSERVARE CORRETTAMENTE I MEDICINALI E PROTEGGERLI DAL CALDO

Le corrette modalità di conservazione dei farmaci sono indicate all'interno del Foglio Illustrativo. Qualora non siano specificate, la regola generale prevede che vengano riposti in luogo fresco e asciutto a una temperatura inferiore ai 25°. In questo modo è possibile assicurarsi che le caratteristiche farmacologiche e terapeutiche si mantengano inalterate per tutto il periodo di validità indicato sulla confezione. Se si espongono i medicinali per un tempo esiguo (una o due giornate) a temperature superiori a 25°, non se ne pregiudica la qualità, ma, in caso di esposizione prolungata, se ne riduce considerevolmente la data di scadenza. Se invece la temperatura di conservazione è specificatamente indicata, non rispettarla potrebbe addirittura renderli dannosi. Nel caso di viaggi o soggiorni fuori casa i farmaci possono essere trasportati in un contenitore termico e occorre evitare sempre l'esposizione a fonti di calore e alla irradiazione solare diretta.

Ciò è particolarmente importante per alcuni farmaci di emergenza che includono:

- gli antibiotici;

- **i farmaci adrenergici** (Agonisti adrenergici ad azione diretta: Adrenalina, Noradrenalina, Isoproterenolo, Dopamina, Dobutamina, Fenilefrina, Metoxamina, Clonidina, Metaproterenolo, Terbutalina, Salbutamolo, Metaraminolo);

- l'insulina;

- gli analgesici;

- i sedativi.

Per chi soffre di diabete o di patologie cardiache è fondamentale ricordare che un'alterazione di una dose di un farmaco essenziale, come l'insulina o la nitroglicerina, può essere rischiosa. I farmaci a base di insulina vanno conservati in frigorifero. In caso di lunghi viaggi o se si ha necessità di tenerli in auto per emergenza, devono essere conservati in un contenitore sicuro che li mantenga alla giusta temperatura.

Particolare attenzione va prestata anche agli antiepilettici e agli anticoagulanti. Piccole modificazioni in farmaci come questi possono fare una grande differenza in termini di salute.

Inoltre alcune alterazioni che potrebbero verificarsi in antibiotici e/o aspirina potrebbero causare danni ai reni o allo stomaco. Ma non è tutto: una crema a base di idrocortisone, ad esempio, per effetto del calore potrebbe separarsi nei suoi componenti e perdere di efficacia.

I farmaci per la tiroide, i contraccettivi e altri medicinali che contengono ormoni sono particolarmente sensibili alle variazioni termiche. Questi sono a volte a base di proteine, che per effetto del calore cambiano proprietà. Anche in questo caso vanno conservati in ambienti freschi e a temperatura costante.

Nel caso dei farmaci sottoposti ad aperture successive e ripetute della confezione è importante tenere in considerazione che in questo modo subiscono gli effetti negativi di luce, aria e sbalzi di temperatura che ne possono deteriorare il principio attivo o causarne la contaminazione. Per tali farmaci è possibile annotare sulla confezione la data di prima apertura, facendo sempre attenzione a rispettare il periodo di validità riportato in etichetta.

L'armadietto dei medicinali, a dispetto del nome, è spesso il posto peggiore per conservare i farmaci a causa dell'umidità elevata frequente in bagno. Una buona soluzione può essere rappresentata da un armadio di tela in un ripostiglio, in camera da letto o in un mobile da cucina lontano da fonti di calore.

È importante mantenere i contenitori originali etichettati che sono progettati in maniera tale da proteggere e conservare i medicinali. Ad esempio, quelli oscurati sono usati per i farmaci fotosensibili, mentre i contenitori in vetro vengono utilizzati per medicinali che possono essere assorbiti dalla plastica (per esempio, compresse di nitroglicerina).



POSIZIONE DEFIBRILLATORI (DAE) NEL CENTRO STORICO DI ORVIETO.

NESSUNO NOTA QUELLO CHE FAI FINCHÉ NON SMETTI DI FARLO

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 Luglio 2016

ABBADIA MEDICA: LE ECCELLENZE DEL MESE

HELICOBACTER PYLORI BREATH TEST

HELICOBACTER PYLORI è un batterio spiraliforme che può colonizzare la mucosa gastrica.

L'infezione è spesso asintomatica, ma talvolta può provocare gastrite e ulcere a livello dello stomaco o del duodeno, il primo tratto dell'intestino.

Il sintomo più comune dell'ulcera gastroduodenale è un bruciore o dolore nella parte superiore dell'addome, soprattutto lontano dai pasti e di primo mattino, quando lo stomaco è vuoto. Tuttavia può insorgere anche in qualsiasi momento, con durata che può variare da pochi minuti fino ad alcune ore. Più raramente possono insorgere sintomi come nausea, vomito e perdita di appetito. Talvolta l'ulcera può sanguinare e, sul lungo periodo, indurre anemia. A lungo termine, l'infezione da H. pylori è associata a un aumento di 2-6 volte del rischio di linfoma MALT e soprattutto di carcinoma gastrico.



TEST DISBIOSI INTESTINALE: DUE TEST GOLD STANDARD

LA DISBIOSI INTESTINALE è l'alterazione del normale equilibrio della flora batterica enterica. Chi soffre di disbiosi ha un ridotto numero di batteri intestinali o uno squilibrio fra i vari ceppi batterici.

*Cause:
Dieta povera di fibre
Dieta iperproteica
Intolleranze alimentari
Stress, ansia
Colite
Terapie farmacologiche
Mancanza di attività fisica
Sintomi:
Diarrea e/o stipsi
Difficoltà digestive
Gonfiore addominale
Meteorismo e flatulenza
Senso di pienezza
Stanchezza al mattino*



VISITA IL SITO 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





CLINICHE ARCONI

Eccellenza dentale ad Orvieto



IL RUSSARE

Studi dimostrano che circa il 40 della popolazione dei paesi industrializzati russa. Durante il sonno, i muscoli del collo e della faringe si rilassano restringendo le vie aeree superiori. Il flusso d'aria vi transita ad una velocità aumentata, facendo vibrare alcune parti nella zona faringea; il rumore prodotto di questa vibrazione è il russare, un processo meccanico a cui si può ovviare meccanicamente. Qui entra in gioco la terapia odontoiatrica.

Il russamento leggero o primario non ha conseguenze sulla salute, mentre ne ha la roncopia - il russamento patologico.

Apnea, arresto respiratorio durante il sonno

A partire da un certo grado di gravità l'apnea del sonno è una disfunzione grave che può essere causa oltre che di sonnolenza diurna anche di serie malattie sistemiche.

L'apnea è un arresto del respiro. L'apnea ostruttiva è una restrizione completa delle vie respiratorie, mentre nell'apnea centrale viene a mancare il riflesso centrale del respiro. L'ipopnea è invece una riduzione del volume del respiro superiore al 50%.

La gravità di questa disfunzione viene determinata ricorrendo all'indice di apnea/ipopnea (AHI). Un'apnea/ipopnea dura almeno 10 secondi. Si contano le apnee per ora di sonno, 10 apnee all'ora, danno un indice pari a 10. Un indice da 0 a 5 è considerato normale, da 5 a 10 lieve, da 10 a 20 di media entità, e sopra 20 si ha apnea grave del sonno.

L'apnea ostruttiva è caratterizzata dall'interruzione di un russamento (roncopatia) molto rumorosa. L'apnea centrale invece non dà sintomatologia esterna. Intensa sudorazione durante il sonno, frequente minzione notturna e secchezza della bocca può indicare una apnea ostruttiva del sonno (OSA) e una sindrome da resistenza delle vie aeree superiori (UARS).

Come agisce Silensor-sl?

Il Silensor-sl è costituito da un bite trasparente per l'arcata dentaria superiore ed uno per l'arcata inferiore. La mandibola viene mantenuta in posizione o anteriorizzata a mezzo di due connettori che uniscono lateralmente i due bite. In tal modo il Silensor-sl evita il restringimento delle vie respiratorie. La velocità del flusso d'aria diminuisce e si attenuano le vibrazioni rumorose delle parti molli. Il Silensor-sl lascia mobilità alla mandibola, ma impedisce abbassamenti e movimenti all'indietro.

Questa funzione rende Silensor-sl un dispositivo antirussamento confortevole e nel contempo efficace. Indagini cliniche 1-6 hanno dimostrato che l'anteriorizzazione mandibolare riduce il russare in oltre l'80% dei pazienti e l'indice di apnea può essere ridotto di oltre il 50%.

Quando vi è sospetto di apnea del sonno, per la gravità di questa malattia, l'utilità di Silensor-sl deve essere verificata in un centro specializzato di malattie del sonno. L'odontoiatra deve valutare se la dentatura residua assicura una ritenzione adeguata, dato che in caso di edentulia Silensor-sl non può essere applicato.



Strada dell'Arcone, 13 - Orvieto (TR)
Tel. 0763/302429 - 392/2926508
studioarcone@gmail.com

AMPIO PARCHEGGIO

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

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



CLASSI DI ESERCIZI DI Bioenergetica



"La libertà è la base della gioia.

Non è solo la libertà da limitazioni esterne, anche se questa è essenziale.

Più in particolare, è la libertà dalle costrizioni interne.

Queste costrizioni sono generate dalla paura e sono rappresentate da tensioni muscolari croniche che inibiscono la spontaneità, limitano la respirazione e bloccano l'espressione di sé. Noi siamo letteralmente legati da queste costrizioni.

Ogni apertura rappresentata da un flusso di sentimento è anche un'uscita verso la libertà".

Alexander Lowen
FONDATORE DELLA BIOENERGETICA,
MEDICO E PSICANALISTA

Cos'è la BIOENERGETICA

La Bioenergetica è un modo di comprendere la personalità in termini dei suoi processi energetici; come le nostre esperienze lascino impronte fisiche già a partire dai nostri primi giorni dell'infanzia.

E' una tecnica che lavora con tutta la persona a livello fisico, cognitivo ed emotivo:

e migliorare la propria propensione al piacere. Ciò si traduce in una connessione migliore con se stessi e con gli altri.

L'analisi Bioenergetica nasce dall'esperienza clinica di Alexander Lowen, psicoterapeuta americano allievo di Reich, a sua volta discepolo di Freud.



il corpo e la mente funzionalmente sono identici ciò che succede in uno si rispetta anche nell'altro.

Essa cerca di aiutare le persone a sviluppare una maggiore comprensione e consapevolezza dei vecchi schemi di azione e reazione, aumentare la capacità di tollerare e risolvere vecchi dolori, conflitti o traumi

Secondo questo approccio esiste una fondamentale corrispondenza fra mente e corpo. I conflitti psichici si strutturano anche a livello corporeo attraverso tensioni muscolari croniche, spesso inconsapevoli, che riducono il respiro, la motilità e l'espressività.

Attraverso degli appositi esercizi e una loro rielaborazione verbale, la persona può entrare in contatto con le proprie sensazioni corporee e, conseguentemente, con le proprie emozioni.

Concetto base di questo ap-

proccio è quello di grounding. Questo termine significa radicamento e si riferisce all'abilità della persona di poter essere in contatto con diversi aspetti della realtà: quella fisica del suolo sul quale si trova, quella del suo corpo e della sua sessualità e con le situazioni della sua vita. Essere radicati significa poter stare in contatto con se stessi e con la propria vita emotiva senza fuggirne. Fisicamente la difficoltà nel radicarsi si struttura attraverso tensioni alle gambe, che non permettono un'adeguata identificazione con la parte inferiore del corpo, che viene invece utilizzata come mero mezzo di locomozione. Inoltre, se le ginocchia sono serrate, la forza è intrappolata nel fondo della schiena, e ciò produce una condizione di stress che darà luogo a disturbi nella zona lombo-sacrale.

Si rivolge all'Analisi Bioenergetica chi sta vivendo un periodo di sofferenza interiore e desidera un aiuto per dare

significato al suo dolore, nell'intento di alleviarlo e ritornare ad una vita serena, espressiva, vibrante.



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

Operatore Shiatsu Prater
Metodo Palombini

Sistema Namikoshi - Mèzièrista
Insegnante A.I.M.I. Associazione
Massaggio Infantile
"Conduttrice di classi di Bioenergetica" S.I.A.B. in corso di studi per la qualifica di "Counsellor a meditazione corporea"

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