



Racconto di Bellezza
HAIR SALON



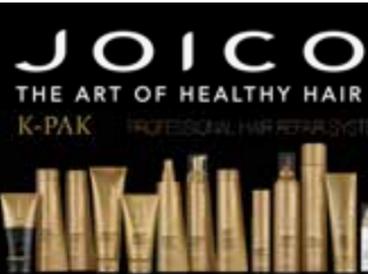
NUOVO SALONE

DEDICATO ALLA CURA E IL BENESSERE DI
CUTE E CAPELLI

riserviamo a te che ci hai scelto servizi esclusivi e innovativi,
oltre a passione e dedizione!

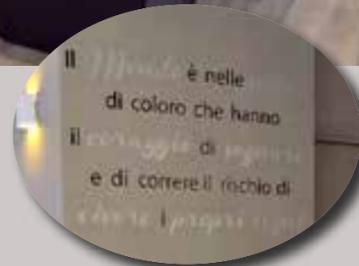


SOLO
PRODOTTI
PROFESSIONALI



Novità in esclusiva
Colorazione con tecnologia innovativa. Mentre colori Ricostruisci.
Ringiovanimento capillare a lunga durata.

Sweeto
professional
The First Il primo shampoo liscian-
te al mondo



Baby Parking



Via Velino, 6
Sferracavallo - Orvieto (TR)
Tel. 0763/630190
raccontodibellezza@gmail.com



FRANCO & RENATO

1996 20th 2016



20 anni trascorsi insieme

PER TUTTO IL MESE DI NOVEMBRE

i tuoi acquisti valgono di più,

rinnova il tuo guardaroba!!!



ti offriamo una cena **GRATIS**
per 2 persone

alla Trattoria Tipica La pergola di Orvieto



Piazza del Commercio 15 ORVIETO SCALO Tel. 0763.301323
piano rialzato accessibile con ascensore, scalata e scale mobili

Vieni a trovarci e scoprirai come fare!!!!!!

CASE E SISMA.

Cosa si può fare

Il nostro Paese è un territorio ad elevato rischio sismico, oltre ad essere soggetto frequentemente anche ad altre catastrofi naturali (spesso dovute all'incurezza dell'uomo). La resistenza ai terremoti è quindi uno dei criteri indispensabili che le costruzioni devono rispettare, sancito anche da specifiche normative.

La normativa antisismica e la classificazione dell'Italia in zone sismiche

Sin dagli anni Settanta apposite leggi stabiliscono i requisiti che i progettisti devono rispettare per le nuove costruzioni e per la ristrutturazione di quelle esistenti, ma attualmente il testo normativo più importante in materia è rappresentato dalle "Nuove Norme Tecniche per le Costruzioni", approvate con il Decreto Ministeriale del 14 gennaio 2008. Il decreto classifica il territorio della Penisola in zone soggette a differente rischio sismico: si va da quello più elevato della zona 1, a quello ridotto della zona 4. Il progettista, quindi, deve per prima cosa verificare in che zona si trova l'edificio da costruire o sul quale bisogna intervenire e analizzare le caratteristiche geologiche del sottosuolo. Per progettare un edificio antisismico, si devono rispettare determinati requisiti di sicurezza, cioè si deve fare in modo che esso sia in grado di evitare i crolli e non subire dissesti gravi. Per far ciò è indispensabili innanzitutto adoperare materiali di eccellente qualità. Gli edifici antisismici possono essere costruiti in cemento armato (normale o precompresso), ovvero in calcestruzzo in cui vengono annegate barre di acciaio, opportunamente dimensionate. L'acciaio utilizzato deve essere inossidabile o al carbonio e le barre devono avere un diametro minimo di 5mm, mentre il cemento dovrà avere una classe di resistenza più



o meno elevata, a seconda della zona sismica in cui si va ad intervenire. Un altro materiale antisismico è il legno, caratterizzato da grande flessibilità e leggerezza, può essere assemblato con adesivi o con giunti meccanici.

Oggi si va infatti diffondendo l'utilizzo di particolari strutture prefabbricate in legno che consentono di costruire edifici resistenti ai terremoti, anche di molti piani, che sono al contempo particolarmente efficienti dal punto di vista energetico ed ecosostenibili. Anche l'acciaio, materiale duttile, flessibile e riciclabile, si presta alla realizzazione di strutture antisismiche. Ma tra i materiali "antisismici" contemplati dalle Norme non manca nemmeno la tradizionale muratura. In effetti, ciò che rende resistente un materiale è la sua qualità e la qualità dei leganti e dei collegamenti impiegati, come dimostrano i monumenti antichi che continuano a resistere nel tempo. Oltre ai materiali, ciò che conta per la realizzazione di un edificio antisismico è il rispetto di determinati requisiti costruttivi. In un edificio in cemento armato, ad esempio, devono essere rispettati determinati rapporti dimensionali tra travi e pilastri, mentre in uno in muratura, bisogna prestare attenzione agli spessori minimi e massimi dei muri portanti. Molto importante è poi la forma in pianta degli edifici: per resistere alle onde sismiche è opportuno che essa sia quanto più possibile regolare e compatta rispetto alle due direzioni ortogonali. L'altezza deve rispettare precisi limiti che, anche in questo caso, variano a seconda del grado di pericolosità della zona sismica.

Il costo di un edificio costruito secondo questi criteri può essere superiore del 30% rispetto a uno tradizionale, ma naturalmente

l'investimento, oltre che essere importante per l'incolumità degli abitanti, risulta ammortizzato a fronte della minore necessità di spese per eventuali riparazioni o addirittura ricostruzioni dovute a danni da terremoto. Le stesse norme da seguire per le nuove costruzioni vanno poi rispettate per la verifica e l'adeguamento degli edifici esistenti. Ad oggi solo il 27% dei nuovi edifici è conforme ai criteri stabiliti dalle nuove norme antisismiche; a livello regionale, la percentuale di immobili nuovi con dichiarazione antisismica arriva al 39% in Abruzzo, mentre all'ultimo posto si colloca la Sardegna con l'11%. È quanto emerge da un'analisi condotta dal gruppo Immobiliare.it, attraverso i dati raccolti dal sito NuoveCostruzioni.it, che ha cercato di capire cosa sia successo nell'ultimo anno e come norme, costi e tempi di realizzazione di un immobile antisismico cambino rispetto a quelli di un immobile "tradizionale". Per migliorare la sicurezza può bastare poco, dalle semplici piastre per aggiungere vincoli, ad esempio tra pilastro e trave, alla posa di tendini d'acciaio all'aggiunta di elementi di rinforzo come archi o puntelli. Per gli edifici in cemento armato si va dal rendere le colonne più resistenti con un «jacket», un cappotto di calcestruzzo o materiali compositi, all'isolamento alla base, cui si ricorre di solito per edifici più importanti come ospedali e che si può adottare anche per quelli esistenti, dopo averli «sollevati». All'Aquila è stato impiegato diffusamente anche per i moduli abitativi del progetto Case. Soprattutto per gli edifici in acciaio si usano gli smorzatori o dissipatori sismici. Altre tecniche più complesse, come il cosiddetto «slosh tank», si utilizzano per edifici più alti come i grattacieli.

Queste in breve le parti più delicate. Gli esperti valutano che con una spesa tra i 10 mila e i 20 mila euro una casa può essere resa antisismica e garantire che non crollerà durante il sisma.

Tetto

Se il tetto spinge sulle pareti in modo da allontanarle è il caso di prevedere un intervento di adeguamento. In genere l'adozione di tecniche antisismiche è consigliata quando si rifà la copertura, perché non comporta un eccessivo aumento dei costi.

Solaio

Il collegamento tra solaio e pareti è il punto debole delle case in muratura. Esistono diverse tecniche di adeguamento antisismico (placcaggi con ferri, iniezioni di resine, installazione di tiranti) da valutare caso per caso.

Muratura

Il consolidamento delle pareti dipende dalla tecnica costruttiva utilizzata, dall'epoca dell'immobile e dalla eventuale presenza di vincoli estetici per edifici storici. Gli interventi possono arrivare a costare 500 euro al mq.

Struttura in cemento armato

Si può migliorare la resistenza di pilastri e travi rivestendoli con speciali camicie in materiali leggeri, acciaio o anche cemento armato. Oppure intervenire nell'intera struttura inserendo nuovi elementi (controventi in acciaio, dissipatori).

Pareti

Le pareti divisorie non vengono rinforzate, al limite rivestite con retine di contenimento che evitano il crollo. Le pareti portanti, invece, vanno controllate, specialmente in presenza di crepe, ed eventualmente consolidate.



CLAC!

Le proposte per il 2016/2017

Il CLAC (Centro Laboratoriale per l'Apprendimento e la Cultura) offre supporto scolastico e strumenti per apprendere il tipo di metodologia più funzionale a svolgere i propri compiti, tesse relazioni d'aiuto e di conciliazione dei tempi per tutti i genitori che abbiano necessità di far seguire i propri figli nei compiti.



Per i lettori de "Il Vicino" mettiamo a disposizione tutte le informazioni in modo che possano agilmente consultarle e capire nel dettaglio la nostra offerta formativa.

Metodologia di Studio

Lezioni individuali aventi lo scopo di trovare un sistema di studio efficace che permetta di confrontarsi con metodologie e strategie funzionali, al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati, recuperando e potenziando le abilità di partenza. Sono previste analisi dello stile di apprendimento personale, identificazione del metodo di studio adatto allo stile personale, sperimentazione del metodo individuato e organizzazione dello studio per verifiche ed interrogazioni. **Durata: 1h e 30 min per lezione.**

Costi e frequenza:

€ 15 - (lezione singola medie)
€ 20 - (lezione singola superiori)

Aiuto Compiti Elementari e Medie

Servizio che garantisce un valido aiuto a bambini e ragazzi durante lo svolgimento dei compiti.

Il tutor offre un supporto, oltre che inquadrare e valorizzare le singole capacità e risorse.

Il metodo è quello collettivo e l'obiettivo è oltre alla comprensione, quello di individuare il metodo di studio che più si addice alla persona favorendo i processi di autonomia.

Durata: 2 ore per lezione

Costi e frequenza Elementari:

€ 12 - (una volta a settimana)
€ 20 - (due volte a settimana)
€ 28 - (tre volte a settimana)
€ 36 - (quattro volte a settimana)
€ 44 - (cinque volte a settimana)

Costi e frequenza Medie:

€ 14 - (una volta a settimana)
€ 23 - (due volte a settimana)
€ 32 - (tre volte a settimana)
€ 41 - (quattro volte a settimana)
€ 50 - (cinque volte a settimana)

Ripetizioni Individuali Medie e Superiori

Metodo di studio intensivo e individuale. È rivolto ai ragazzi dagli 11 ai 19 anni, i quali presentano delle necessità legate all'ottenimento di risultati migliori in determinate materie. Le lezioni prevedono la presenza del tutor che spiegherà e proporrà degli esercizi specifici attraverso dei focus su materie singole. Si offrono ripetizioni in tutte le materie, previo appuntamento. **Durata: 1h e 30 min per lezione**

Costi e frequenza:

€ 18 - (ripetizione Medie di 1h e 30 min.)
€ 28 - (ripetizione Superiori di 1h e 30 min.)

BES/DSA

Aiuto compiti individuale rivolto a bambini e ragazzi BES o DSA, finalizzato a individuare il metodo di studio migliore per l'apprendimento. Il supporto offerto ha lo scopo di aiutare bambini e ragazzi ad affrontare le difficoltà legate alla scuola potenziando alcune abilità e compensandone altre. Le lezioni sono gestite da personale competente in grado di comprendere a fondo le difficoltà e i punti di forza del bambino/ragazzo e aiutarlo ad organizzarsi nei compiti concordando priorità e modalità. **Durata: 1h e 30 min per lezione**

Costi e frequenza BES/DSA Elementari:

€ 15 - (una volta a settimana)
€ 28 - (due volte a settimana)
€ 40 - (tre volte a settimana)

Costi e frequenza BES/DSA Medie

€ 18 - (una volta a settimana)
€ 32 - (due volte a settimana)
€ 44 - (tre volte a settimana)

ATTIVI CORSI D'INGLESE PER ADULTI!!!

Come Centro Laboratoriale per l'Apprendimento e la Cultura questa stagione proponiamo nuove ed entusiasmanti attività ludico-didattiche (che si svolgeranno ogni due settimane il sabato pomeriggio) utili a migliorare anche l'apprendimento, la concentrazione e l'attenzione, favorendo al tempo stesso la socializzazione e l'autostima.

Corsi d'Inglese

• Corso d'Inglese "Learn" (per bambini dai 6 ai 10 anni). Attraverso il gioco e l'interattività si apprenderanno vocaboli, numeri e strutture grammaticali. **€ 50 al mese. Durata: 1 ora (una volta a settimana)**

• Corso d'Inglese "Junior" (per ragazzi dagli 11 ai 14 anni). Esercizi grammaticali, ma anche di listening e speaking, curiosità culturali, schede di approfondimento per potenziare le conoscenze linguistiche. **€ 50 al mese. Durata: 1 ora (una volta a settimana)**

• Corso d'Inglese "Adulti" (gruppi di max. 6 adulti)

Imparare una nuova lingua partendo dalle basi tramite un approccio non scolastico e anche attraverso la simulazione di situazioni che potrebbero verificarsi nella vita reale. **€ 100 al mese. Durata: 1 ora (due volte a settimana)**

• Corso Individuale o per max. 2 partecipanti (lezioni frontali e Conversational class) rivolto a tutti coloro che desiderano migliorare il proprio livello di conoscenza dell'Inglese e che hanno già una buona base grammaticale. **€ 15 (lezioni di un ora).**

Servizi aggiuntivi:

- Attività ludico-didattiche
- Laboratori pomeridiani di creatività, educazione all'immagine, archeologia sperimentale e in doppia lingua Italiano - Inglese. **Durata: 2 ore**
- **Costo: € 20**
- Consulenza per Tesi universitarie,
- tesine,
- traduzioni materiale editoriale ITA/ENG - ENG/ITA FRA/ITA - ITA/FRA
- traduzione C. V. in Inglese e Francese
- Possibilità di affittare gli spazi del Clac per svolgere workshop e seminari

Bruno Munari, grande artista e designer affermava: «Un bambino creativo è un bambino felice, in quanto l'arte migliora le capacità espressive, l'apprendimento logico-matematico e linguistico, le capacità motorie, la consapevolezza di sé. Rende inoltre autonomi e liberi nello spirito».

Vi aspettiamo!!!

CONTATTI:

Valentina 3284483299 - Eleonora 3389398062
Ci trovate in Piazza Monterosa n. 20, (primo piano)
zona Commerciale "Il Borgo"
05018 - Orvieto Scalo (TR)



Patrignani

SCOPRI CON NOI LE NOVITA' DI OTTOBRE:



**NUOVA TIGUAN
1.6 TDI Style da € 26.500**

Scopri-la Sabato 15 e Domenica 16



NUOVA Up!

Scopri-la Sabato 22 e Domenica 23*

** ti aspetta un Test Drive sorprendente!*

inoltre continua la promozione

4 ANNI GARANZIA + 4 ANNI MANUTENZIONE

compresi nel prezzo di tutti i modelli Volkswagen!



è un'esclusiva Patrignani

**QUESTO MESE
SOLO DA NOI!**

Patrignani

Volkswagen Center Ufficiale a Orvieto

Str. Fontanelle di Bardano 8/A - Orvieto Tel. 0763/316144 www.patrignanigroup.com

L'OPENSACE DA DIVIDERE



Ilaria Bracchetti
Architetto

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

STORIEDICASA



PROGETTO



SOPPALCO



Patrizia ha un appartamento di circa 50 mq all'ultimo piano, suddiviso in un'ampia zona giorno, camera e bagno. Vive sola e ha una figlia che lavora fuori ma che saltuariamente si ferma a dormire da lei. Le esigenze della padrona di casa sono di dividere l'open space (che non ama molto) e ricavare un soppalco sfruttando la pendenza del tetto.

Le altre richieste sono di ottenere una zona ingresso e uno spazio per cucinare indipendenti dal living.



STATO ATTUALE



STATO SOVRAPPOSTO

Il progetto consiste nella realizzazione di tramezzature (in rosso nello stato sovrapposto) che di fatto non chiudono i quattro spazi richiesti ma suggeriscono le funzioni che vi verranno svolte:

- un INGRESSO spazioso arredato con una panca e specchio e un armadio guardaroba ricavato nel nuovo sottoscala;
- una CUCINA funzionale e discreta in quanto una parte è attrezzata dietro il nuovo setto e parte è separata dal living mediante l'elemento penisola, inoltre il cambio di pavimento la rende ancor più indipendente pur senza l'esistenza di separazioni fisiche;
- una zona LIVING resa accogliente con le soluzioni d'arredo e i colori caldi delle pareti e del parquet;
- un SOPPALCO in legno sul quale verrà alloggiato il nuovo posto letto.

L'open space non sempre è la scelta corretta, come nel caso di Patrizia che preferisce avere la zona INGRESSO. Questo spazio è molto importante in quanto espressione di accoglienza sia nei riguardi degli ospiti, come primo luogo della casa dove vengono ricevuti, sia nei nostri, in quanto è il luogo dove ci spogliamo di oggetti e indumenti che ci hanno accompagnato durante la giornata (scarpe, giacca, cappello, chiavi, ombrello e molto altro) e, seppur piccolo, va progettato con cura, stile e calore.



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.



COLORI D'AUTUNNO



STUDIO RB
RISORSE & BUSINESS
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI
E GIURIDICHE



PELLET consegna gratuita fino a 30 km

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

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



- MANGIMI
- GIARDINAGGIO
- LEGNA E PELLETTI
- 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 ·

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



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

PROMOZIONE

Ottobre

OFFERTA BIOSCALIN CAPELLI:

Bioscalin®

- Integratore in compresse €19,90 anziché € 26,30
- Fiale anticaduta uomo/donna €39,90 anziché € 55,00
- Shampoo fortificante €7,90 anziché € 9,90



GIORNATE PROMOZIONALI

VENERDI' 14 OTTOBRE **Giornata tricologica:**
Analisi Gratuita del capello e del cuoio capelluto
con un esperto BIONIKE.

LUNEDI' 31 OTTOBRE **Check Up Nutrizionale:**

- Calcolo massa grassa/magra
- Fabbisogno energetico giornaliero
- Indice massa corporea (BMI)
- Liquidi totali
- Metabolismo basale

Prenota
il tuo appuntamento
GRATUITO



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

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.

NOVITA' PANCAFIT GROUP
presso palestra Agorà
Lunedì 16:30 17:30 - 17:30 18:30
Venerdì 13:30 14:30
La 1ª seduta di prova
GRATUITA !!!!
VIENI A PROVARLA
0763 301396 Agorà
347 9400873 Lara



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



PSICOLOGIA

LA PAURA DELLA PAURA: l'attacco di panico.

Molte persone durante l'arco della loro vita hanno avuto modo di sperimentare un attacco di panico. L'attacco di panico dura una manciata di secondi, ma per chi lo subisce pare duri ore, perché la mente si offusca e le paure più profonde prendono il sopravvento. Un attacco di panico è quindi un episodio di breve durata ma molto intenso in cui si vive una forte ansia acuta e improvvisa, accompagnata da una serie di sintomi fisici. L'attivazione fisiologica è interpretata, da chi si trova in questo stato, come qualcosa che ineluttabilmente porterà a conseguenze estreme, tipo morire o impazzire.

SINTOMI DELL'ATTACCO DI PANICO

I sintomi più comuni che coinvolgono il corpo, sono:

- rossore al viso e talvolta all'area del petto;
- capogiri, sensazione di stordimento, debolezza con impressione di perdere i sensi;
- parestesie, più comunemente rappresentate da formicolii o intorpidimenti nelle aree delle mani, dei piedi e del viso;
- difficoltà respiratoria, tecnicamente definita dispnea o soffocamento;
- aumento della sudorazione oppure brividi, legati a repentini cambiamenti della temperatura corporea e della pressione;
- nausea, sensazioni di chiusura alla bocca dello stomaco o di brontolii intestinali;
- tachicardia o palpitazioni, spesso associati a dolori al torace;
- tremori o scatti.

Inoltre, durante questa esperienza si possono avere le seguenti sensazioni:

- paura di perdere il controllo;
- paura di impazzire;
- non appartenenza alla realtà, derealizzazione;
- osservare dall'esterno cosa accade al proprio corpo, depersonalizzazione;
- non gestione di qualcosa di terribile
- paura o convinzione di stare sul punto di morire;
- crisi di pianto.

Ogni crisi di panico crea un circolo vizioso in cui i sintomi fisici alimentano quelli mentali e viceversa. L'esperienza dell'attacco di panico è decisamente invalidante ed è uguale a quella sperimentata da una persona di fronte ad un reale pericolo. Sicuramente è una situazione molto intensa emotivamente e cognitivamente, dopo la quale si ha la percezione di essere molto deboli, stanchi e confusi.

Dopo aver subito il panico si vive nella costante paura possa tornare (paura della paura). Si tratta chiaramente di una trappola che mantiene la persona nella sensazione di panico.

Questa paura induce il soggetto a monitorare costantemente i segnali fisici, di conseguenza l'ansia cresce e la paura si auto-alimenta (circolo vizioso di mantenimento).

La prima cosa che si pensa quando si è colpiti dal panico è che sta per manifestarsi un grave problema organico, irrisolvibile, come un infarto fulminante o un ictus.

Per questo, all'attacco di panico seguono sempre accertamenti medici aventi lo scopo di individuare la causa del malessere vissuto. Se si trattasse di un problema legato alla sfera della salute sarebbe più facile da accettare piuttosto che percepire di avere qualcosa di psichico.

Di conseguenza, escludendo la causa fisica l'individuo rimane incredulo e spaventato perché non sapendo a cosa imputare quel terribile evento ha la percezione di essere vulnerabile e fragile.

In questo caso, è importante farsi aiutare da uno specialista che possa indurre la persona a sperimentare alternative ai pensieri scaturiti dal panico, prima che tale patologia possa cronicizzarsi. Infatti, in casi estremi gli attacchi possono manifestarsi molto frequentemente, addirittura anche più di una volta al giorno.

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



Noi tutti ormai sappiamo che la malattia è direttamente connessa con il nostro più profondo Io. Così diciamo che "somatizziamo" tutto ciò che non va nel nostro quotidiano o nella nostra vita in generale; ma in realtà noi sentiamo inconsapevolmente che il nostro malessere ha origine dentro di noi e la malattia, o il malessere, si manifesta per farci un regalo: è il nostro campanello d'allarme che ci avverte che dobbiamo fare qualcosa per non ammalarci o comunque per farci star bene.

IL REIKI E LA GUARIGIONE

Ma da sempre sappiamo che la malattia è conseguenza di disarmonia interiore che causa prima i sintomi e poi la malattia stessa. Così, ad esempio, curando un dolore qualsiasi con un meraviglioso antidolorifico, pensiamo di aver risolto tutto, invece non abbiamo fatto altro che aggiungere al nostro fisico qualche "effetto collaterale" descritto molto bene nel foglietto illustrativo della medicina stessa.

La malattia e la salute si riferiscono ad uno stato dell'essere umano e non ad organi o parti del corpo. Ed inoltre, quando siamo depressi o scontenti o sempre nervosi ed agitati e mai sereni, non dobbiamo dare la colpa solamente a fatti esterni a noi, ma dobbiamo andare

ad indagare cosa c'è nel nostro inconscio che non ci permette di superare le difficoltà e di trovare diverse soluzioni adatte al nostro desiderio di migliorare e soprattutto di vivere la vita felicemente; perché io credo che non siamo nati per soffrire ma per adempiere ad un nostro sconosciuto destino di felicità. Ma se la nostra vita ha tutte le caratteristiche fondamentali di una vita che potrebbe essere serena, ebbene non dobbiamo dare la colpa all'accadimento negativo che ci ha colpito, o a tutto ciò che è al di fuori di noi, ma dobbiamo cercare e ritrovare dentro di noi, nel nostro inconscio la risoluzione del nostro problema, la strada della serenità. Quel "se" le cose andassero in un altro modo, è il non voler riconoscere che siamo noi a dover trasformare i nostri stessi pensieri, che diverranno essi stessi creatori di nuove realtà. Il Reiki cura l'anima perché dall'anima dipende la salute, la felicità ed il nostro benessere. Accelera i tempi e potenzia anche ciò che forse sarebbe potuto ugualmente accadere; ma sicuramente rigenera e dà nuova luce al nostro Io interiore permettendogli di agire solo ed esclusivamente per il nostro benessere.

Il Reiki è in grado di trasformare le situazioni e di potenziarle di nuovi impulsi tanto da poterci guardare indietro e vederne le grandi differenze realizzate. E' la nostra salvezza per la realizzazione di una vita migliore e più consapevole del fatto che non siamo soli, ma che facciamo parte dell'Universo intero e che anche l'Universo ha bisogno di noi perché senza di noi sarebbe..... senza di noi!



PER MAGGIORI INFORMAZIONI
DIANA GRADOLI
377 9932409

FISIOMED
STUDIO PROFESSIONALE DI FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA



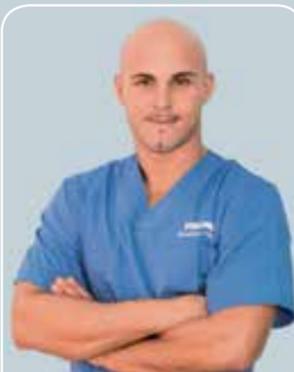
FISIOTERAPIA & OSTEOPATIA

Osteopatia e manipolazione vertebrale

La manipolazione vertebrale è una delle tecniche che utilizza l'Osteopata per la cura del dolore muscolare ed articolare. È una tecnica precisa e non dolorosa che viene eseguita nella massima sicurezza del paziente dopo aver raccolto dati ed informazioni posturali. La manipolazione vertebrale, eseguita nel modo corretto e con la giusta intenzione durante un percorso terapeutico, consente di migliorare la mobilità della colonna vertebrale e tutte le funzioni ad essa collegate, permettendo una riduzione della sintomatologia dolorosa più rapida e duratura.

Morbo di Parkinson e fisioterapia

Il morbo di Parkinson è una patologia degenerativa ad evoluzione progressiva che colpisce il sistema nervoso centrale, in particolare i neuroni della sostanza nera. Essa è caratterizzata principalmente da: rigidità, tremore, acinesia (difficoltà nell'iniziare un movimento), bradicinesia (lentezza nei movimenti), atteggiamento camptocormico (atteggiamento posturale che tende alla chiusura del corpo su se stesso) e disturbi dell'equilibrio. Un intervento fisioterapico precoce e mirato permette innanzitutto di ritardare l'aggravarsi della patologia, di migliorare le funzioni residue, evitare l'insorgenza di problematiche dovute ad immobilizzazione ed allettamento, e quindi migliorare la qualità di vita della persona, incrementando la sua autonomia nella vita di tutti i giorni.



DOTT. MATTEO COCHI
Osteopata D.O.
Dottore in Fisioterapia
Specializzato in
Rieducazione Posturale
metodo Mézières
Cell. 3922485551



DOTT. MATTEO FUSO
Dottore in Fisioterapia
Specializzato in
Rieducazione Posturale
Globale (R.PG.) ed
Idrokinesiterapia
Cell. 3279032936

Si riceve su appuntamento presso: FISIOMED
Studio professionale di Fisioterapia ed Osteopatia
Allerona Scalo, Via della Libertà n. 1

NUTRIZIONE



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 Roma Nuova 2, Castel Giorgio

Fisiolife
Via Piave 2, Sferracavallo

Tel. 328 8633173

azzurra_fini@hotmail.it

L'OSTEOPOROSI E I SUOI FATTORI DI RISCHIO

L'osteoporosi è una patologia caratterizzata da una diminuita massa e densità minerale ossea; immaginiamo il nostro scheletro come il tronco di un albero: l'osteoporosi agisce come un tarlo per il legno, ovvero scava l'interno delle ossa lasciando uno scheletro fragile e traballante, pronto a fratturarsi per un nonnulla. Questa patologia colpisce più le donne che gli uomini; il rischio aumenta con la menopausa, quando il diverso assetto ormonale causa una maggiore demineralizzazione.

Le basi per prevenire l'osteoporosi partono fin dai primi anni di vita: è sbagliato pensare che basti assumere alimenti ricchi di calcio solo dai 45 anni in avanti per scongiurare il rischio di facili fratture; ancora più controversa è l'assunzione di integratori di calcio o il consumo di alimenti fortificati di questo minerale: dal mio punto di vista sono costosi ma inutili espedienti commerciali. La vera prevenzione non parte dall'assunzione di calcio, ma dal contrastare l'acidosi metabolica. Quindi:

Ridurre il quantitativo di caffeina: La caffeina contribuisce in modo significativo a creare acidosi metabolica: meglio non superare le 2 tazzine di espresso al giorno. La concentrazione di questa molecola non dipende da quanta polvere macinata si usa, bensì dal tipo di miscela e dai tempi di infusione.

Non eccedere nel consumo di proteine animali: Le proteine animali sono più acidificanti rispetto a quelle vegetali: meglio tenere carne, pesce e uova per il pasto serale, e a mezzogiorno prediligere piatti unici con legumi (fagioli, lenticchie, ceci, fave...). Anche i cereali integrali in chicchi contengono una buona percentuale di proteine vegetali: pasta e riso ne contengono al massimo il 10%, mentre avena, amaranto e grano saraceno hanno percentuali che arrivano fino al 15-17%. Proteine facilmente assimilabili si trovano anche nella frutta secca. Per quanto riguarda la carne, quella rossa è più acidificante di quella bianca. In particolare le donne, più a rischio di osteoporosi, dovrebbero limitare il consumo di carne rossa a un paio di volte al mese. Da eliminare completamente la carne conservata: i conservanti, i nitrati e i nitrati aggiunti ne fanno uno degli alimenti più acidificanti in assoluto. Niente prosciutto, salame e bresaola, ma anche wurstel, hamburger confezionati, carne in gelatina.

Diverso è invece il discorso per il pesce: oltre a contenere omega-3, esistono varietà di pesce che contengono molto calcio facilmente assorbibile.

Limitare gli zuccheri semplici: Evitiamo tutto ciò che contiene un eccesso di saccarosio, fruttosio o sciroppi di zuccheri: bevande zuccherate, merendine, marmellate, dolci di pasticceria, creme, gelati, dessert, cornflakes. Se prepariamo dolci fatti in casa e vogliamo rimaner fedeli a un gusto zuckerino ma naturale usiamo lo zucchero grezzo integrale. Ricordo che zuccheri semplici sono contenuti anche nella frutta fresca, nei succhi di frutta, nello yogurt. Piccole quantità ne troviamo anche in sughi e salse (ad esempio il ketchup, certe passate di pomodoro, ragù e condimenti in scatola).

Limitare il sale: Consiglio di moderare fortemente il consumo degli alimenti processati dall'industria a cui il sale viene immancabilmente aggiunto come esaltatore del gusto. In particolare abbiamo altissime percentuali di sale nei dadi ed estratti per brodo (sia vegetali che di carne), negli insaccati, nel pesce affumicato o conservato, in tutti i prodotti da forno (pane, crackers, grissini), nelle salse pronte, nei prodotti in salamoia e sott'aceti, nei formaggi stagionati. Evitate anche tutto ciò che contiene come esaltatore di sapidità il glutammato di sodio: ne è ricca la salsa di soia.

Scegliere le corrette fonti di calcio per assicurarsi l'apporto quotidiano: Esistono varietà di pesce che, al contrario della carne, contengono calcio biodisponibile: parlo di acciughe, calamari freschi, polpo, cozze, mormora, aringa, scorfano. Contrariamente a quanto si dice, il mondo vegetale è ricco di alimenti che contengono calcio, e calcio molto più biodisponibile di quello del latte. Inoltre le verdure contrastano l'acidificazione, mentre i latticini la promuovono. Le verdure che fanno parte della famiglia delle Crucifere (cavoli, broccoli, crescione, rucola, rape, ravanelli) contengono calcio biodisponibile fino al 50-60% (contro il 30% del latte). Altri ortaggi che ne sono ricchi sono la cicoria, i cardi, i carciofi, la bieta e un'erba spontanea tipica di questa stagione: il tarassaco, o dente di leone. Anche le piante aromatiche contengono molto

calcio: la salvia in primis, senza dimenticare rosmarino, basilico, prezzemolo e menta. Tra la frutta secca, sono le mandorle quelle con la maggiore concentrazione di calcio. Nella rassegna di fonti vegetali non dimentichiamo i ceci secchi, che tra i legumi sono quelli che ne contengono di più: 142 mg. I prodotti vegetali che vantano in assoluto il maggior quantitativo di calcio altamente biodisponibile sono però i semi di sesamo: anche altri semi oleosi contengono calcio ma in minor quantità.

Acqua minerale bicarbonato-calcica come fonte alcalinizzante ed altamente biodisponibile di calcio:

Pochi la tengono in considerazione, ma anche l'acqua minerale fornisce buone quantità di calcio altamente biodisponibile. E' sbagliato scegliere sempre e solo l'acqua con il minor residuo fisso pensando che quando questo valore è troppo alto si causa sovraccarico renale: il residuo fisso esprime la quantità di minerali presenti nell'acqua, quindi per fare una scelta sensata dobbiamo andare a vedere di quali minerali è ricca la bottiglia che vogliamo acquistare. In particolare per la prevenzione all'osteoporosi dobbiamo controllare che sia contenuta una buona quantità di calcio e una piccola quantità di sodio.

Vitamina D e boro per ottimizzare il metabolismo del calcio

Il metabolismo del calcio e la sua deposizione ossea risultano molto più efficienti in presenza di vitamina D, contenuta soprattutto nel pesce più grasso (aringa, salmone, tonno, pesce spada, acciughe...) e nelle uova. Al di là dell'apporto dietetico, il nostro organismo è in grado di sintetizzare vitamina D a partire da un composto che viene attivato attraverso la luce solare: passare del tempo all'aria aperta è quindi un buon modo di fare il pieno di questa vitamina, sempre ricordando di usare una corretta protezione solare dai raggi UV. Il boro, micronutriente presente in traccia negli alimenti, si è dimostrato essere un valido alleato

nella regolazione del metabolismo di calcio e magnesio, ed è dunque prezioso nella prevenzione dell'osteoporosi. Alimenti che ne contengono buone quantità sono noci e mandorle, germogli di legumi, mele, pere, pesche e mele.



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 2017
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 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



Giornata del Cuore

da Repubblica - giovedì 29 settembre 2016

FOCUS • Grande l'attenzione nei confronti della prevenzione e della salute cardiovascolare

Amici del Cuore a Orvieto un impegno costante dal 1992

Merito di quest'associazione la diffusione di apparecchi utili a salvare preziose vite umane

Non era di certo possibile, per l'Associazione Gli amici del Cuore di Orvieto, sconfiggere la cardiopatia ischemica o pensare di impedire gli infarti del miocardio e la morte improvvisa. Ma qualcosa di certo si poteva fare. I componenti dell'associazione ne hanno parlato così tante volte che potrebbe sembrare di cattivo gusto ripeterlo, ma la generosità orvietana merita un riconoscimento ogni volta che capita l'occasione. E allora bisogna dire che quest'associazione ha regalato telemetrie, holter, defibrillatori manuali, polisomnografia, letto per tilt test alla Cardiologia ospedaliera. In realtà la lista potrebbe allungarsi ma non è il caso di fare eccessivi sforzi di memoria. Di certo l'associazione ha regalato un defibrillatore semiautomatico per ogni Reparto dell'Ospedale cittadino e per i centri salute. In quella epoca l'associazione ha poi iniziato ad occuparsi della lotta all'arresto cardiaco nel territorio senza trascurare la lotta all'arresto cardiaco intraospedaliero.

IL PROGETTO

Poi gli Amici del Cuore di Orvieto si sono dedicati con grande passione ad Orvieto cittàcardioprotetta, un progetto veramente straordinario e innovativo che fece assolutamente colpo in Italia. È stato poi depositato il nome cittàcardioprotetta ma piacque così tanto che tutti lo usarono anche quando non era proprio il caso. Bene! L'associazione è quindi soddisfatta di aver creato un progetto fantastico per il quale segni di apprezzamento arrivano da tutta la penisola. Peccato che proprio chi dove aiutare quest'associazione a trasformare questa intuizione in una cosa importante per Orvieto non ha capito l'importanza della cosa e non ha offerto nes-



suno dei canali fondamentali per diffonderlo e consolidare la paternità esclusiva di Orvieto e degli orvietani. Quindi gli Amici del Cuore di Orvieto vogliono continuare a fare sentire la loro voce per contribuire a far crescere l'Ospedale e perché sono consapevoli di aver inventato una Orvieto cittàcardioprotetta, un progetto meraviglioso che poteva rendere questa bella città incontrastata leader in Italia nella lotta all'arresto cardiaco nel territorio. In realtà il tempo non è ancora finito.

L'AUTO IN PIÙ

A venire in aiuto all'associazione è la candidatura di Orvieto a Città Europea dello Sport. Che cosa offrono gli Amici del Cuore di Orvieto? Una straordinaria diffusione di defibrillatori e di laici rianimatori di primo soccorso, compreso la Protezione Civile ed i Vigili Urbani e un video che può essere tanto utile alla causa da sembrare fat-

to ora. Ma offrono anche un team di basket femminile di serie A1, la Azzurra Ceprini Orvieto, costituita da anni da tutte atlete obbligatoriamente laiche rianimatori di primo soccorso. Per l'associazione questa era la strada da seguire per rendere sempre più sicuri gli ambienti dello sport. Ma Federazioni ed Istituzioni non hanno assolutamente dimostrato di aver intuito cosa di straordinariamente grande c'è dietro ad un progetto del genere. Quale squadra è un gruppo così legato da affidare la propria vita al suo compagno? Un modo incredibile per superare i protagonismi, le piccole invidie, le piccole frustrazioni che minano ogni gruppo. Un ricordo. Alcuni fa Azzurra era in seria difficoltà. Gruppo slegato per tanti problemi interni. Corso blsd e di incanto il gruppo si compatta. Avevano capito le cose veramente importanti della vita. Molte vittorie e non solo sul campo di gioco. Una cosa questa da pro-

LA SQUADRA • Le giocatrici, gli allenatori, il fisioterapista e i dirigenti accompagnatori sono rianimatori di primo soccorso

Cestistica Azzurra, un importante esempio da seguire

Il defibrillatore è uno strumento semplice ed efficace: è importante utilizzarlo al meglio per essere pronti all'emergenza

Di arresto cardiaco, non rianimato o non rianimabile, si muore di morte improvvisa. Proprio per questo è importante lavorare molto sulla prevenzione, sull'accrescimento della cultura della rianimazione cardio-polmonare, sull'aumento della diffusione dei defibrillatori e sull'allenamento anche al trattamento dell'arresto. Un ruolo di primo piano lo occupa la Cestistica Azzurra Orvieto, che da anni partecipa al programma Orvieto cittàcardioprotetta istruendo atlete, gli allenatori, il fisioterapista e i dirigenti accompagnatori alla rianimazione cardiopolmonare fino alla defibrillazione.

USO SENZA PAURA

Un messaggio importante da far passare è il fatto che, del defibrillatore, non bisogna aver paura. Si tratta infatti di uno strumento da utilizzare in caso di assoluta necessità ed è tanto intelligente da erogare la scarica solo se riconosce l'aritmia causa dell'arresto cardiaco. Il modello che manca mai all'interno della borsa del fisioterapista è uno strumento pratico e facilmente riproducibile, efficace e al-

lo stesso tempo compatibile con le risorse economiche e organizzative delle società sportive.

SICURO ED EFFICACE

Quando si tratta di defibrillatori, inoltre, è importante ricordare che un arresto

cardiaco può essere pericoloso in qualsiasi momento: non soltanto nel corso di una partita ma anche mentre ci si allena, ad ogni livello di preparazione. Il modello seguito da Azzurra Ceprini, inoltre, è stato attivato senza interruzione fin dal 2005 e prevede un defibrillatore sicuro, oltre che naturalmente pratico, funzionale e dai costi ridotti, dovunque si stia

svolgendo un'attività agonistica o un'attività di allenamento. Per le ragazze della squadra, dunque, poter godere di un ruolo attivo nell'ambito della prevenzione delle malattie cardiovascolari rappresenta un virtuoso esempio da seguire, in grado di contribuire a portare maggiore sicurezza anche all'interno delle palestre e dei palazzetti dello sport.

CONTATTI

**Associazione
Amici del Cuore di Orvieto**
Dr. Giampiero Giordano
333 5703075
giordanogiampiero@virgilio.it
presso Abbadia Medica
Strada dell'Arcone 13q
05018 Orvieto (TR)
Tel. 0763 301592
www.abbadiamedica.it



FORMAZIONE

I corsi blsd permettono di apprendere ad utilizzare il defibrillatore



vare in ogni ambiente, anche di lavoro, per uscire più forti e coesi. E quale modo c'è per rendere più sicuri gli impianti sportivi dall'arresto cardiaco di abitati con defibrillatore (e a questo ha pensato la legge Balduzzi) e atleti laici rianimatori di primo soccorso usciti da idonei corsi blsd.

I CORSI BLS-D

Ecco i corsi blsd, cioè i corsi di primo soccorso fino all'uso del defibrillatore sono ora un problema. Sono organizzati secondo dettami istituzionali ed è diventato difficile organizzarli e parteciparvi in tempi adeguati e sono diventati costosi. Una cosa che assolutamente l'associazione Amici del Cuore di Orvieto non condivide. In un mondo della lotta all'arresto cardiaco fatto prevalentemente di generosità, donazioni, ecc. i corsi blsd costosi sono proprio un controsenso.

LA PREVENZIONE

Ma sulla lotta alla cardiopatia ischemica e all'infarto del miocardio e all'arresto cardiaco, le due manifestazioni più eclatanti, gli Amici del Cuore di Orvieto giocano la partita anche su un altro tavolo da gioco, quella della prevenzione. E quindi via a sensibilizzare la cittadinanza con pubblicazioni, articoli, conferenze sui principali fattori di rischio della malattia arteriosclerotica, come diabete mellito, ipertensione arteriosa, colesterolemia elevata, fumo, omocisteina elevata, sedentarietà e stress ma via anche a convenzioni con centri per la diagnostica cardiologica. L'associazione crede che quanto abbiamo detto meriti assolutamente di diventare Amico del Cuore di Orvieto o di rinnovare la adesione. Ci sono sicuramente dei vantaggi ma non è poca cosa l'appartenenza ad una associazione così importante in Orvieto e dintorni.

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
- Ecocolor Doppler tronchi sovraortici
- Ecocolor Doppler aorta addominale
- Ecocolor Doppler 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
- Ecocolor Doppler 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

- Ecocolor Doppler 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 MUSCOLOSCHIELETICO

- 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
- Frensi 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

MOC

- Mineralometria ossea computerizzata con tecnica DEXA

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: Ecocolor Doppler - 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

PALESTRA MEDICA

- GINNASTICA POSTURALE INDIVIDUALE E COLLETTIVA
- RIEDUCAZIONE POSTURALE METODO MEZIERES
- RIEDUCAZIONE POSTURALE METODO RAGGI-PANCAFIT
- CORSO DI RIABILITAZIONE MUSCOLARE DEL PAVIMENTO PELOSO
- PROGRAMMA DI PREVENZIONE CADUTE DEGLI ANZIANI
- PILATES
- PILATES IN GRAMERICA



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

L'INTOLLERANZA È SCRITTA NEI GENI TEST GENETICI



- 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 Ottobre 2016

ABBADIA MEDICA: LE ECCELLENZE DEL MESE

OSSIGENO-OZONOTERAPIA

L'Ozono possiede proprietà:

Antisettica (ha capacità di uccidere batteri e funghi e di inattivare i virus); Antinfiammatoria (per incremento delle citochine anti-infiammatorie e riduzione delle citochine pro-infiammatorie); Antidolorifica; Decontratturante della muscolatura, specie di origine traumatica o da iperattività motoria intensiva; Riattivare la circolazione sanguigna, specie quella del microcircolo capillare; Rivitalizzante (per ottimizzazione del legame tra ossigeno e globuli rossi e quindi del rilascio di ossigeno ai tessuti periferici) e anti-radicali liberi (Anti-Age per la prevenzione dell'invecchiamento grazie all'azione incrementante i sistemi antiossidanti endogeni quali il Glutatione ridotto, la SuperOssido-Dismutasi e la Catalasi); Lipolitica (utilizzata per il trattamento di cellulite e adiposità localizzate); Immunomodulante: normalizza e riequilibra le risposte immunitarie alterate dell'organismo aumentando quelle in difetto (es. immunodeficienze) e riducendo quelle in eccesso (es. allergie, malattie autoimmunitarie, ecc.) grazie all'azione sui mediatori chimici dell'infiammazione, con riduzione delle Citochine e Interleuchine pro-infiammatorie e aumento delle Citochine e Interleuchine anti-infiammatorie.

L'Ossigeno-ozono terapia viene applicata in svariati campi:

ORTOPEDIA
GASTROENTEROLOGIA E PATOLOGIE COLO-PROCTO-RETTALI
PATOLOGIE URO-GENITALI
DERMATOLOGIA
PATOLOGIA VASCOLARE
OCULISTICA
ODONTOIATRIA
GERIATRIA
MEDICINA INTERNA E IMMUNOLOGIA
RIABILITAZIONE
MEDICINA ESTETICA

L'efficacia dell'Ozono-terapia si può sintetizzare nei seguenti punti:

1. beneficio in numerose patologie organiche caratterizzate da: Stati infiammatori muscolo-scheletrici (spesso associati al dolore e contrattura muscolare); Stati infiammatorio-degenerativi; Stati di alterazione del sistema immunitario, sia in eccesso (malattie autoimmuni, malattie allergiche, asma bronchiale), sia in difetto (stati di immunodeficienza di origine varia e immunodepressione con suscettibilità alle malattie e alle infezioni); Tutti gli stati patologici derivanti da una condizione di ipossia e di ischemia, dovute ad un ridotto afflusso di sangue e di ossigeno ai tessuti periferici; Tutte le condizioni debilitanti, asteniche, cachettiche;
 2. efficacia in diversi tipi di alterazioni estetiche (cellulite, teleangectasie, insufficienze venose, ecc) e nei trattamenti di benessere, trattamenti Anti-Age, anti-radicali liberi e anti-invecchiamento;
 3. assenza di effetti collaterali (se viene effettuata a regola d'arte e da operatore medico preparato), con possibilità di effettuare periodi anche prolungati di Ozono-terapia, a differenza di altre terapie farmacologiche;
 4. assenza di rischio allergie;
 5. compatibilità con qualsiasi altra terapia convenzionale (farmacologia, fisioterapia, radioterapia, ecc.) di cui, anzi, ne esalta l'efficacia, svolgendo azione sinergica con questa, permettendo così di ridurre dosi ed effetti collaterali.
- Infine, dobbiamo sempre ricordare che l'Ossigeno-Ozono-Terapia è una pratica sicura, indolore, senza pericoli di infezione. Le applicazioni di Ossigeno-Ozono sono assolutamente innocue e prive di effetti collaterali (si tratta di Ossigeno e quindi non si può neanche essere allergici) e non presentano, in linea di massima, controindicazioni (è medicina naturale).



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 ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



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

AVETE UN'OTTURAZIONE IN AMALGAMA?

E' tossica, danneggia il sistema nervoso e tutti gli organi!

L'amalgama e' una polvere costituita da: 52% di Mercurio e 48% da una lega a base di Argento (16%), Stagno (26%), Rame (5%) e Zinco (1%) utilizzata dai dentisti per le otturazioni dentali da quasi due secoli.

Recenti studi mostrano che le otturazioni di amalgama, note come piombature dentali, rilasciano continuamente piccolissime concentrazioni di mercurio per vaporizzazione, per diffusione alla radice del dente e per corrosione e che esse possono costituire una causa di intossicazione cronica; spesso questi stati rimangono non diagnosticati oppure vengono associati ad altre malattie.

Per lungo tempo si è ritenuto che l'amalgama, una volta completamente indurita, fosse un materiale assolutamente inerte e stabile, in cui tutto il mercurio libero viene interamente e permanentemente sequestrato all'interno di legami chimici con gli altri metalli, incapace di liberarsi nel cavo orale, oggi il rilascio di vapori di mercurio, è ampiamente dimostrato. I primi studi in tal senso, ad opera di Svare, hanno dimostrato concentrazioni basali almeno triple nell'aria espirata da soggetti portatori di otturazioni in amalgama quando confrontati con soggetti privi di amalgame ed aumenti repentini nell'emissione di mercurio durante la masticazione.

Il lento rilascio di tale metallo pesante può portare diverse conseguenze:

- Danneggiamento delle cellule del cervello e quelle nervose;
- Danneggiamento e indebolimento del sistema immunitario portando ad allergie, asma e ipersensibilità multiple;
- E' tossico per i reni;
- Interferisce con molti metabolismi che forniscono energia all'organismo a livello cellulare, portando alla sindrome di affaticamento cronico;
- Causa disordine e distruzione del sistema endocrino;
- E' una tossina per la riproduzione e lo sviluppo, inibisce la sintesi del DNA ed RNA, produce mutamenti genetici;
- Si accumula nel cuore e danneggia le valvole del miocardio del cuore;

-Riduce la capacità del sangue di trasportare ossigeno, la sua presenza causa carenze di nutrienti essenziali quali selenio, magnesio, zinco e vitamina B 12.

L'amalgama inoltre:

- Può determinare l'insorgenza di reazioni lichenoidi su mucose limitrofe. In alcuni casi causa il cosiddetto "tatuaggio d'amalgama", cioè un alone grigio-bluastro nella gengiva;
- E' un materiale rigido che spesso causa incrinature nella struttura dentale (sindrome del dente incrinato)
- A causa del suo colore metallico scuro e dell'ossidazione a cui va incontro nel tempo, produce un alone scuro visibile attraverso lo smalto del dente.

La prima mossa per disintossicarsi è rimuovere la fonte di avvelenamento ovvero l'amalgama e oggi l'alternativa più valida è costituita dalle resine composite.

La rimozione dell'amalgama deve essere praticata con estrema cura, allo scopo di proteggere la salute del paziente, durante la rimozione applichiamo un protocollo estremamente rigido.

E' consigliabile un controllo, la rimozione e la sostituzione con resine composite, che nella maggior parte dei casi sono sufficienti ad eliminare sintomi comunemente associati ad altre malattie e non sempre correttamente diagnosticate.



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

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
Ortognatodonzia Estetica
-invisalign



Dr. Noemi Bilotta
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso

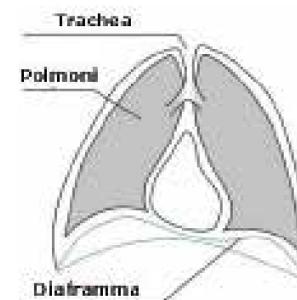


Deborah Bilotta
Assistente dentale



DIAFRAMMA: IL MUSCOLO DELLA SERENITÀ

L'ingegneria ci insegna che un palazzo, per stare insieme e svilupparsi verso l'alto, ha bisogno di strutture verticali, ma allo stesso tempo, per tenerlo insieme e stabilizzarlo, occorrono delle strutture trasversali. Nel corpo umano queste strutture sono rappresentate dai diaframmi. Avete letto bene. Non il diaframma ma i diaframmi. In campo osteopatico sono infatti considerati tre diaframmi: il tentorio del cervelletto (un lembo di dura madre che separa il cervelletto dai lobi occipitali del cervello), il diaframma toracico e il diaframma pelvico (il cosiddetto pavimento pelvico).



Ci limiteremo a descrivere la funzione del **diaframma toracico**, segmento muscolare estremamente importante nello sport e nel fitness.

Andrew Taylor Still, padre dell'osteopatia e grande conoscitore dell'anatomia umana, descrivendo il diaframma toracico disse: "Per mezzo mio vivete e per mezzo mio morite. Nelle mani ho potere di vita e morte, imparate a conoscermi e siate sereni".

Sicuramente la frase di Still è di assoluto effetto e lascia presagire ed intendere parecchi concetti. **Il diaframma è una parte fondamentale del nostro organismo e, se si presenta libero da restrizione, permette al corpo stesso di essere in buona salute.**

Occorre sapere che questo muscolo si sviluppa in fase embrionale e che la cupola diaframmatica si forma dalla migrazione di strutture che partono dal tratto cervicale (C3-C5). Questo stretto rapporto tra tratto cervicale e diaframma fa intuire come un dolore cervicale possa essere causato dal diaframma bloccato (e viceversa). Come si presenta il diaframma? E' una cupola muscolo-tendinea che separa il torace dall'addome. Possiede una for-

ma irregolare perché è più largo in senso laterale che in senso antero-posteriore ed è più alto sul lato destro che sul lato sinistro, per la presenza del fegato. Divisibile in due porzioni: una centrale tendinea (centro frenico) ed una periferica muscolare. Le porzioni muscolari hanno varie inserzioni: vertebrali, costali e sternali.

Il diaframma assume particolare importanza per i rapporti che contrae con importanti strutture del sistema neurovegetativo. Assieme all'esofago, infatti, passano di qui anche i nervi vaghi: il nervo vago sinistro è anteriore all'esofago e il destro è posteriore. Queste due componenti nervose fanno parte del sistema di regolazione di tutta la vita vegetativa, quindi l'irritazione di uno dei due può creare dei disturbi riflessi. Le relazioni pressorie tra torace e addome sono quindi fondamentali per una corretta fisiologia. Se tali pressioni vengono ad essere alterate anche il meccanismo respiratorio si altera: in soggetti con una flaccidità addominale il meccanismo respiratorio viene ad essere "basso", diverso da soggetti con una ipertonía addominale in cui si ha respirazione alta, apicale.

Altra grande importanza la riveste dal punto di vista posturale: si osserva infatti abbastanza spesso un'iperestensione del tratto lombare alto in soggetti con una respirazione di tipo alto: in presenza di un diaframma che tende a rimanere in una posizione relativamente alta (in espirazione) le trazioni continue verso l'anteriorità trasmesse dai pilastri sugli attacchi lombari possono creare di conseguenza delle accentuazioni della curva lombare nella porzione alta. Viceversa persone con diaframma basso (in inspirazione), per esempio in soggetti con una grossa ptosi addominale, si osserva una perdita delle curve fisiologiche associate ad una accentuazione della lordosi lombare bassa.

Il diaframma riveste una grande importanza anche sul piano emozionale, ed è vero che esiste un modo di dire caratteristico per definire un grosso stress emotivo: "mi è mancato il respiro", oppure "ho ricevuto

un pugno nello stomaco", quindi gli shock emotivi, così come quelli fisici, condizionano inevitabilmente questa struttura e possono essere memorizzati dai tessuti. Da non dimenticare l'importanza del diaframma sulla meccanica sulla digestione: ha una funzione che facilita la peristalsi degli organi sotto diaframmatici (in particolare lo stomaco), grazie al suo movimento continuo di pompa.

A questo punto ci si potrebbe chiedere a cosa serve **allenare il diaframma** e come lo si allena.

Ecco qualche esercizio:

AUTOMASSAGGIO DEL DIAFRAMMA:

da decubito supino, esercitare con le proprie mani una pressione lieve e progressiva appena sotto al margine costale. In questo automassaggio del diaframma portare maggiore attenzione nella parte destra per la presenza del fegato.

DETENSIONE DEI PILASTRI DIAFRAMMATICI: da posizione supina sistemare una pallina da tennis a livello delle vertebre lombari e cercare, con dei movimenti alto basso dentro fuori della pallina, di automassaggiare la zona.

DETENSIONE TRAMITE ESPIRAZIONI: da posizione supina, appoggiare gli arti inferiori a una panca in modo da azzerare la curva lombare. Da questa posizione, inspirare ed espirare forzatamente, grazie alla contrazione degli addominali.

DETENSIONE TRAMITE LAVORO PARADOSSO DEL DIAFRAMMA: da posizione supina, dopo una inspirazione cercare di espirare solo a livello toracico per gonfiare la pancia ovvero di portare il diaframma verso il basso (in posizione inspiratoria).

Diaframma: il muscolo della serenità

L'allenamento per il diaframma andrebbe fatto ogni qualvolta ci si accorge di non respirare bene, quando si è stressati o quando si ha voglia di entrare in contatto con il proprio corpo in maniera più profonda. Il diaframma corrisponde al 3° chakra o "Chakra del Plesso Solare". In questo Chakra nasce la spinta che porta l'individuo ad affermarsi nella vita e rispetto al mondo che lo circonda, affrontando le continue sfide dell'esistenza di ogni giorno. E' la sede del carisma personale, della consapevolezza di essere un individuo unico al di là della semplice necessità di sopravvivere.

Uno squilibrio di questo centro può rendere facili all'ira, predisporre a ulcere di origine nervosa, all'incapacità di essere calmi, mentre uno squilibrio in senso opposto può causare timidezza, scarsa energia, necessità di ricorrere a sostanze esterne per stimolare il proprio fisico, tendenza alla sottomissione e disturbi di digestione.

"Impariamo ad ascoltare il nostro corpo, ogni giorno, attraverso piccoli segnali lui ci parla di noi."



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer
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)