



Eppure pare BIO.

Per l'agricoltura biologica la qualità è plurale.

Ci sono, infatti, le quattro qualità che derivano dalla semplice applicazione delle norme di produzione europee (Reg. CEE 2092/91).

Si tratta dunque di qualità certe e dovute che riguardano il migliore impatto ambientale, la salubrità, l'assenza di OGM e la garanzia del sistema di controllo e certificazione.

Ci sono, poi, altre qualità che riguardano caratteristiche non espressamente richieste dal Regolamento comunitario ma che i produttori, singoli o associati, possono decidere di attribuire ai loro prodotti applicando regole aggiuntive, o comportamenti particolari.

Fra queste qualità, che sono in continua evoluzione, ricordiamo quelle del commercio equosolidale, della sovranità alimentare e della costruzione di un nuovo rapporto fra città e campagna. Il sistema di controllo e certificazione dei prodotti biologici è un sistema di tipo regolamentato, basato su atti legislativi e controllato da Organismi privati, con auto-

rizzazione e vigilanza da parte dell'autorità pubblica, rappresentata dal Ministero delle Politiche Agricole.

E' un sistema di certificazione con una forte connotazione ambientale e con dichiarazione di conformità a livello di prodotto.

Il sistema di controllo e certificazione dei prodotti biologici è un sistema di tipo regolamentato, basato su atti legislativi e controllato da Organismi privati, con autorizzazione e vigilanza da parte dell'autorità pubblica, rappresentata dal Ministero delle Politiche Agricole. E' un sistema di certificazione con una forte connotazione ambientale e con dichiarazione di conformità a livello di prodotto.

A portare alla luce le debolezze dei sistemi di controllo della produzione biologica è una relazione speciale messa a punto dalla Corte dei Conti europea. La relazione prende in esame l'efficacia dei sistemi di vigilanza per la produzione biologica e valuta come le varie istituzioni coinvolte hanno svolto il loro lavoro in relazione sia al sistema di controllo interno che per la gestione dei regimi d'importazione attualmente in funzione.

con il biologico che è andato ben oltre i magri obbiettivi che, salvo rare eccezioni, le Regioni hanno stabilito nella stesura dei PSR e che, alla luce dei fatti, dovranno essere rivisti. Una crescita così imperiosa comporta anche dei rischi se non governata, indirizzata, supportata tecnicamente, controllata e sostenuta con ricerca e sperimentazione per il biologico e non sul biologico.

La nuova "fame di prodotto" per il posizionamento di grandi marchi e distribuzione organizzata, che giustamente non vogliono perdere fidelizzazione del cliente, non avendo una linea dedicata al settore emergente dell'agroalimentare, rischia di far prendere scorciatoie pericolose.

Oggi emerge con forza l'importanza del ruolo del sistema di controllo che è alla base del sistema di garanzia punto di forza che il biologico offre al consumatore e a tutti gli operatori. Gli organismi di controllo devono perciò farsi garanti del sistema, avendo da subito un cambio di passo verso la terzietà, pari a quello che sta avendo tutto il settore produttivo e distributivo.

Parimenti deve crescere il sistema di vigilanza sull'operato degli O.d.C che in molte Regioni va rafforzato e non indebolito dai tagli di bilancio ma in molte altre, letteralmente attivato per ripristinare il ruolo di autorità di controllo nazionale e regionale previsto dalla normativa.

La vigilanza ed il necessario coordinamento diventano fondamentali anche per intervenire sull'unicità della norma che oggi, per accontentare il nuovo clien-

te, ha spesso interpretazioni a dir poco fantasiose, diverse nei territori e tra organismi di controllo, che vengono scelti anche in funzione di questa disponibilità. Esempio eclatante sono i tempi e i modi della conversione, in particolare zootecnica, dimenticando che la fase di conversione è elemento tecnico strategico per fare bene biologico e non solo fastidiosa attesa per arrivare alla certificazione.

Per esaltare l'indispensabile terzietà degli organismi di controllo è necessario vietare tariffe basati sulla percentuale di prodotto venduto, su altri servizi forniti alle aziende sottoposte, sulla proprietà di marchi certificati dalla stessa, mischiando ruolo di controllo, con quello di promozione e attività commerciale.

Importante anche il controllo sui paesi terzi, sempre più imponente, dove non essendoci un regolamento considerato reciproco a quello europeo, esiste il "rapporto di equivalenza", cioè un'interpretazione di conformità dell'organismo di controllo, inviato e pagato dall'importatore.

E' noto come questa sia una delle principali debolezze, non a caso tutti gli scandali sono passati anche da quella porta e che il nuovo regolamento europeo si sia impantanato anche su questo.

Quando si affaccia sul mercato un prodotto nuovo, legato alla storia e al modo di vivere che si aveva un tempo e che riesce a generare grandi guadagni bisogna tenere gli occhi bene aperti e cercare di salvaguardare chi produce davvero in maniera sana e responsabile.

L'importanza del Metodo di Studio

Il Centro laboratoriale per l'apprendimento e la cultura (C. L. A. C.), questo mese, vi propone un articolo relativo alla ricerca del "proprio" metodo di studio.

Partiamo, quindi, dalle domande che tutti si pongono: esiste un metodo certo, utile per tutti e che consente di ottimizzare energie ed accrescere conoscenze e capacità critiche?

In realtà, non esiste una risposta uguale universale. La quantità di tempo utile ad attuare uno studio proficuo è, infatti, subordinata ad una serie di elementi: primo fra tutti la motivazione che deve accompagnare la scelta di iscriversi ad un indirizzo di studi specifico; altro elemento è la concentrazione, di cui ciascuno sa disporre, unita alla consapevolezza di avere delle conoscenze di base necessarie per acquisire abilità superiori.

Quindi, per una migliore gestione del tempo e delle energie il C. L. A. C. mette a disposizione le proprie risorse umane costituite da personale qualificato e di consolidata esperienza nel seguire gli studenti.

Al Centro viene fornito un aiuto sia allo studente in difficoltà sia a chi desidera accrescere e sviluppare le proprie abilità. Siamo in grado di offrire supporto per affrontare le prove scolastiche, ma soprattutto puntiamo ad insegnare e ricercare un metodo di studio che porti la persona ad acquisire maggiore autonomia e fiducia in se stesso e nelle proprie capacità.

Le lezioni riguardanti il metodo di studio sono individuali e comprendono approfondimenti ed esercitazioni.

Prima di salutare i lettori de "Il Vicino", invitandoli a contattarci per qualsiasi necessità relativa al supporto negli studi, ecco alcuni consigli utili.

Imparate fin da principio ad organizzarvi, sfruttando al meglio la giornata: non subordinate, perciò, il vostro pomeriggio all'orario scolastico del giorno successivo!

Ciò significa che dovete provare ad uscire dal meccanismo che vi porta ad aprire il diario alla ricerca del "che cosa devo fare per domani?".

La gestione del vostro tempo, anziché occasionale, dovrebbe essere puntualmente programmata e non in funzione del giorno, ma almeno dell'intera settimana. Stabilite, dunque, il vostro orario di studio ed in tale ambito distribuite il lavoro settimanale da svolgere, compilando una sorta di tabella di marcia.

Solo così riuscirete ad avere il tempo necessario a preparare una lezione o un compito in maniera accurata e destinare il resto a sport e puro divertimento!!!

Le norme che regolano la denominazione del marchio bio sono molto severe e, quando un consumatore acquista un alimento con logo biologico, deve essere certo che sta acquistando un prodotto conforme ai principi del biologico. Durante la filiera produttiva, i vari organismi di controllo, devono verificare sul campo (presso i produttori, i trasformatori o gli importatori), che tutto prosegua a norma.

La relazione della Corte dei Conti europea afferma che alcune autorità competenti non svolgono in modo sufficiente il ruolo di vigilanza sugli organismi di controllo. Il dato emerso è allarmante: alcuni organismi di controllo non hanno soddisfatto i requisiti stabiliti dall'Ue e non hanno attuato alcune buone pratiche.

Un altro gap è relativo alla tracciabilità dei prodotti biologici, infatti le autorità competenti hanno difficoltà ad assicurare la tracciabilità di un prodotto bio all'interno di un territorio ed è ancora più difficile per i prodotti di importazione.



Il trend positivo della domanda interna di prodotti biologici, in crescita a doppia cifra da almeno tre anni, insieme a quella del mercato mondiale, ha trainato la crescita dell'intero settore biologico in termini

di operatori, superficiali e interesse di grandi marchi e distribuzione organizzata, questi ultimi fino a poco tempo fa, molto tiepidi se non addirittura ostili, verso l'agricoltura biologica.

Un incremento avvenuto in assenza di scelte di politica agricola nazionale e regionale,



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



ARREDA E SCALDA LA TUA CASA



PELLET DI PURO LEGNO DI FAGGIO E ABETE. CLASSE A PRODUZIONE ITALIANA
€ 5,00

PELLET consegna gratuita fino a 30 km

PELLET DI PURO LEGNO DI ABETE, CLASSE A1 CON CERTIFICAZIONE EN PLUS
€ 5,60



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



VASTO ASSORTIMENTO VASI
RESINA, PLASTICA, COCCIO
VARI COLORI

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

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



In questi ultimi anni abbiamo imparato a conoscere più da vicino il concordato preventivo, una delle procedure concorsuali attivabili dall'imprenditore in stato di crisi (non necessariamente insolvente). Ricordiamo, come già esposto in precedenti numeri de "Il Vicino", che l'articolo 161, comma 6, L.F. ha offerto la possibilità di anticipare gli effetti protettivi del patrimonio dell'imprenditore anteriormente all'ammissione

Il ruolo del Pre-Commissario Giudiziale nel concordato preventivo.

alla procedura, prevenendo anche l'assenza della documentazione che deve essere, invece, allegata al ricorso introduttivo (c.d. concordato in bianco o con riserva). Più volte, però, sono stati riscontrati, nei vari Tribunali italiani, casi in cui l'impresa ha abusato del concordato in bianco, che si è prestato a mere finalità dilatorie. Al fine di scongiurare ciò, il D.L. 69 del 2013 ha esteso i poteri di controllo sull'attività svolta dal

debitore nel periodo che precede l'ammissione effettiva alla procedura. Questo controllo è attivato proprio con la nomina del Commissario Giudiziale, soggetto indipendente chiamato di fatto a garantire gli interessi dei vari creditori. Questo professionista (generalmente un commercialista o un avvocato) deve, entro i due giorni successivi alla sua nomina, far pervenire al giudice delegato la propria accettazione, in quanto, ove mancante, il Tribunale deve

velocemente nominare un altro Commissario (Pre-Commissario), vista la necessità di una celere entrata in funzione di anzidetto organo. Questo proprio per tutelare gli interessi dei creditori, poiché il debitore durante la procedura mantiene la gestione dell'impresa. In alcuni casi - dove la procedura si presenta particolarmente complessa - il Tribunale, al fine di avvalersi di diverse professionalità, può anche scegliere nominare più di un Commissario.

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



L'articolo 1, comma 56 della Legge di Stabilità del 2016 consente di detrarre dall'Irpef, fino a concorrenza del suo ammontare, il 50% dell'iva pagata sull'acquisto, effettuato tra il 1 gennaio 2016 ed il 31 dicembre 2016, di unità immobiliari a destinazione residenziale (anche di lusso) di classe energetica A o B, cedute dalle imprese costruttrici. Si prescinde,

Fino al 31 dicembre e' possibile detrarre dall'IRPEF l'IVA pagata sull'acquisto di un immobile abitativo.

dunque, dalla destinazione che si intende dare all'immobile (abitazione propria, in affitto o comodato). L'agevolazione riguarda l'acquisto di immobili nuovi venduti direttamente dalle imprese costruttrici dei medesimi. Sono, quindi, escluse dall'agevolazione le vendite effettuate da imprese che hanno solo eseguito lavori di recupero edilizio. Il beneficio è ammesso anche qualora l'immobile oggetto

di acquisto sia stato dall'impresa costruttrice cedente precedentemente concesso in affitto. La detrazione è ripartita in 10 quote costanti, da utilizzare, a scemputo dell'Irpef nell'anno in cui sono state sostenute e nei 9 periodi d'imposta successivi. La detrazione Irpef è pari al 50% dell'importo corrisposto per il pagamento dell'iva in relazione all'acquisto di unità immobiliari effettuato o da effettuare entro il 31 dicembre

2016. Ai fini della detrazione e in applicazione del principio di cassa è necessario che il pagamento dell'iva avvenga nell'anno 2016. Quindi l'iva in acconto pagata nel 2016 per acquisti che si effettueranno nel 2017 non è detraibile. Le aliquote iva applicabili e detraibili sono tre: 4% o 10% se l'acquirente è in possesso o meno dei requisiti prima casa; 22% se trattasi di abitazioni di lusso ecc.

A cura di:
Rag. Francesco Argentinini
Consulente del Lavoro.
Partner STUDIO RB



Il Ministero del lavoro, grazie alla nota n. 18194 del 4 ottobre 2016, ha fornito chiarimenti in merito all'applicazione del contratto intermittente. Infatti la nota esplica l'impossibilità di ricorrere a tale tipologia contrattuale se è espressamente vietato dal ccnl di categoria. La violazione delle clausole contrattuali che escludono il ricorso al lavoro intermittente determina,

L'illegittimità del lavoro intermittente.

qualora non ricorrano i requisiti soggettivi previsti dalla legge, la conversione in rapporto di lavoro a tempo pieno ed indeterminato. Il Ministero ha evidenziato l'illegittimità dell'utilizzo di questa tipologia contrattuale qualora sia espressamente vietato, dalle parti sociali, nella contrattazione collettiva di categoria, in ragione della mancata individuazione delle ragioni e delle esigenze produttive, così come previsto dall'articolo 13 del Decreto legislativo 81/2015 TU dei contratti di lavoro. Va comun-

que considerato che il contratto intermittente può essere attivato qualora l'attività da avviare sia prevista dal Regio Decreto n. 2657/1923. Altra casistica di legale avvio di un contratto intermittente, indipendentemente da una previsione contrattuale o da una particolare attività discontinua, è data dal requisito anagrafico in capo al lavoratore e cioè in caso di soggetti con meno di 24 anni di età (purché le prestazioni lavorative siano svolte entro il venticinquesimo anno di età), o con soggetti con più di

55 anni di età. E' fondamentale chiarire che l'elemento soggettivo permette l'attivazione di questa tipologia contrattuale in qualsiasi attività lavorativa. Quindi secondo il Ministero, la violazione delle clausole contrattuali che espressamente escludono il ricorso al lavoro intermittente e l'assenza dei requisiti soggettivi sopra citati, determinano l'illegittimità dell'utilizzo di tale contratto, scaturendo l'applicazione della sanzione e della conversione in rapporto di lavoro a tempo pieno ed indeterminato.

A cura di:
Lorenzo Rumori
Esperto del Lavoro ed elaborazione buste paga.
Partner STUDIO RB



Il lavoratore straniero in possesso del permesso di soggiorno per lavoro subordinato che perde il posto di lavoro, può essere iscritto nelle liste di collocamento per il periodo di residua validità del permesso di

Permesso di soggiorno per attesa occupazione - novità.

soggiorno e, comunque, per un periodo non inferiore ad un anno ovvero per tutto il periodo di durata della prestazione di sostegno al reddito percepita dal lavoratore straniero (ES. disoccupazione). La norma prevede un termine di validità minima del permesso di soggiorno per attesa occupazione e non ha posto limiti all'eventua-

le rinnovo e per tale motivazione, rendendo possibile, da parte dell'interessato, anche il successivo rinnovo negli anni successivi alla prima concessione. Le Questure, comunque, dovranno valutare singolarmente ogni caso specifico, effettuando un esame della relativa inclusione sociale, ancorché siano venuti meno i re-

quisiti del rilascio. Infatti è stato chiarito che ai fini del rinnovo del permesso di soggiorno per attesa occupazione, trovano applicazione i requisiti reddituali, ossia che ai fini della determinazione del reddito, si potrà tenere conto anche del reddito annuo complessivo dei familiari conviventi con il richiedente.



di Rellini A. e Bartolini M.
Via Po, 17/a Sfferracavallo ORVIETO tel. 0763.343638 - fax 0763 216201
www.studioorb-orvieto.it - e-mail: info@studioorb-orvieto.it
STUDIO RB è anche in Terni, Corso del Popolo 47 int. 16b

Essere perfetti non è facile.
Ma ci si può avvicinare.

QUESTO MESE SOLO DA NOI!

4 ANNI GARANZIA + 4 ANNI MANUTENZIONE

compresi nel prezzo di tutti i modelli Volkswagen!*

è un'esclusiva Patrignani



NUOVA up!

Unica della categoria con sistema automatico di frenata d'emergenza e "maps+more" con riconoscimento scrittura di serie.

Tua da 9.000 euro.



Patrignani
Volkswagen - Orvieto

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

Nuova up! take up! 1.0 44 kW/60 CV 3 porte a € 9.000 (IPT escl.). Listino € 11.000 (IPT escl.) meno € 2.000 (IVA inclusa) grazie al contributo Volkswagen Extra Bonus e delle Concessionarie Volkswagen. Offerta valida fino al 31.10.2016. La vettura raffigurata è puramente indicativa. Valori massimi: consumo di carburante ciclo comb. 4,7 l/100 km - CO₂: 108 g/km.

Parola d'ordine per le famiglie:
RISPARMIARE!!!

Nell'attuale situazione di crisi economica, la parola d'ordine per le famiglie è risparmiare. Non sempre, però, risparmiare significa non spendere; a volte, vuol dire spendere bene con acquisti oculati e redditivi investendo una piccola cifra che ci restituirà un grande risparmio. L'obbiettivo di questa rubrica è diffondere la cultura del **RISPARMIO ENERGETICO: INVESTIRE OGGI PER RISPARMIARE... DA SUBITO!!!**

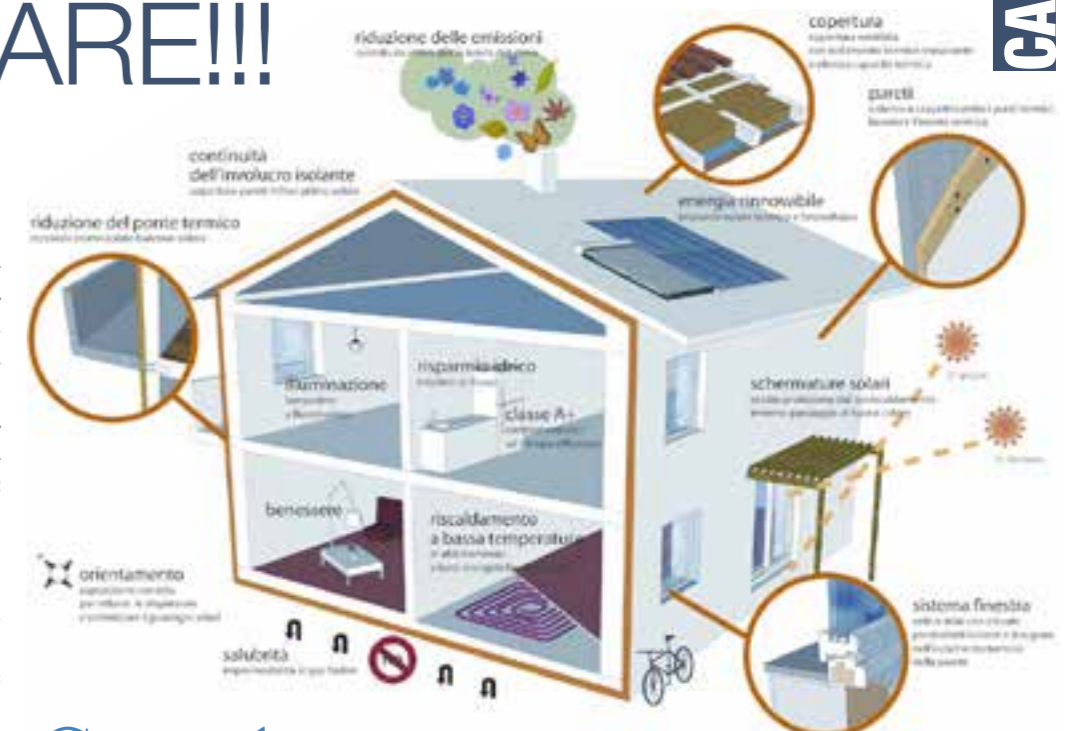
Tutti i mesi informeremo attraverso questa rubrica i lettori de Il Vicino su tutte le soluzioni possibili per evitare di sprecare inutilmente soldi e forniremo un vademecum da seguire utile al futuro dei vostri figli e nipoti.

COME AIUTARE L'AMBIENTE RISPARMIANDO

Dalla preistoria ad oggi, la legna è stata utilizzata dall'uomo come fonte primaria per il riscaldamento senza arrecare danni al nostro ambiente. Infatti la produzione di CO₂ (anidride carbonica) derivante dalla combustione del legno è equivalente a quella della decomposizione naturale. Quindi questo processo non va ad inquinare l'ambiente. Negli ultimi due secoli però con l'uso del petrolio abbiamo prodotto una quantità incalcolabile di CO₂, causa dell'effetto serra e dell'innalzamento della temperatura che avrà come conseguenza lo scioglimento dei ghiacciai e delle calotte polari creando gravissimi rischi per la sopravvivenza della specie umana. Probabilmente la natura riuscirà ad evolversi in maniera diversa ma noi non ci saremo più; per fortuna siamo ancora in tempo a correre ai ripari ma non dobbiamo aspettare e sperare in miracoli. La salvezza è in noi stessi iniziando a ridurre le emissioni di CO₂ **RISPARMIANDO !!!** Rendi efficiente la tua casa riguardo al consumo energetico e alla riduzione di CO₂ utilizzando una fonte di calore a legna o pellet, sostituendo i vecchi infissi con nuovi a taglio termico, realizzando l'isolamento termico della muratura. Tutto questo a fronte della spesa **USUFRUENDO DELLO SGRAVIO FISCALE DEL 65%, TI FARA' RISPARMIARE OLTRE IL 50-60%** della spesa attuale per il riscaldamento invernale e il raffrescamento estivo regalandoti una migliore qualità della vita.

ISOLAMENTO TERMICO = RISPARMIO ENERGETICO

Il consumo di energia e le quantità di sostanze nocive emesse con la combustione variano sensibilmente a seconda dell'efficacia della coibentazione dell'intero involucro esterno dell'edificio (superfici verticali opache, infissi, coperture



Casa a basso consumo energetico

ecc.) dell'impianto di riscaldamento e del tipo di combustibile. La riduzione del consumo di combustibile e dell'emissione di sostanze nocive possono essere approssimativamente stimati in base alla migliorata termica ottenibile mediante l'intervento di riqualificazione energetica delle pareti. Queste stime si ottengono considerando il valore di Trasmittanza (U) prima e dopo l'intervento, l'ubicazione dell'edificio, i gradi giorno della specifica zona climatica, il potere calorifico del combustibile e il rendimento annuo dell'impianto.

ISOLAMENTO TERMICO A CAPPOTTO

Il "Cappotto" è un sistema di Isolamento Termico composto da: 1) Pannelli isolanti di varia natura (Eps, Eps grafitato, Lane minerali, Sughero, Fibra di legno, Stiferite) 2) Adesivo-rasante per l'incollaggio e la rasatura in due mani 3) Tasselli per il fissaggio meccanico 4) Rete in fibra di vetro da annegare nella prima rasatura 5) Rivestimento colorato a spessore 6) Profili vari. La sua funzione è doppia: in inverno non permette al calore di disperdersi attraverso le pareti; in estate crea una barriera all'entrata di calore. La posa di un sistema a cappotto è regolata dalle "Etag 04" una serie di norme europee la cui applicazione garantisce la perfetta esecuzione e la garanzia nel tempo. Bisogna, quindi, affidarsi **SEMPRE** a imprese che abbiano conseguito un attestato di partecipazione a corsi di teoria e pratica rilasciato da Aziende qualificate con esperienza pluridecennale. Dopo 24 ore si passa alla seconda mano di rasatura. Lo spessore totale della rasatura deve essere di almeno 5 mm 9) Dopo 7 giorni

si procede alla decorazione finale con un rivestimento colorato a spessore, elastico, antialga e antimuffa.

a cura di Francesco Vera

Stiamo organizzando un centro di formazione per addetti del settore, tecnici e imprese, e convegni sul tema RISPARMIO ENERGETICO. I corsi sono gratuiti e riguardano tutte le problematiche e le soluzioni inerenti a questo tema.

I NOSTRI SERVIZI:
sopralluoghi gratuiti effettuati da tecnici qualificati - relazioni tecniche - assistenza in cantiere - attestato prestazione energetica - presentazione scia - pratica sgravio fiscale del 65% - finanziamento



SEDE:
• Via di Paterno 7/C
Castiglione in Teverina (VT)
Tel. 0761 94 71 20 - Fax 0761 94 85 60
veraedilizia@virgilio.it

FILIALI:
• Via Tuderte 230 Narni Scalo (TR)
Tel 0744 73 72 37
• Viale Fiume 84 Bagnai (VT)
Tel 0761 2531 81



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

PROMOZIONE

Novembre

OFFERTA BIOSCALIN CAPELLI:

Fiale anticaduta uomo/donna €39,90 anziché € 55,00

Shampoo fortificante €7,90 anziché € 9,90



Bioscalin



L'ERBOLARIO

VIENI A SCOPRIRE LE
NUOVE LINEE

protagoniste di
questo natale 2016



PORTA D'ORVIETO
centro commerciale

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



Che cos'è la Pancafit

CHINESIOLOGIA

Il metodo pancafit e l'attrezzo utilizzato per eseguirlo sono stati inventati dal professor Daniele Raggi, che tra il 1995 e il 1997 ha sperimentato su se stesso quella che sembra essere una incredibile tecnica riabilitativa. L'attrezzo impiegato per il pancafit è composto da una base in ferro, che aderisce perfettamente al pavimento quando lo stesso è aperto, e da due tavole di legno in grado di inclinarsi e di andare a formare una struttura a V, con apertura più o meno ampia. Inoltre si utilizzano anche altri accessori, tutti utili ad intensificare o migliorare l'allenamento. Si tratta soprattutto di cuscinetti, cinghie per bloccare le gambe, ed elastici per lavorare in base alle esigenze dell'esercizio da svolgere; mentre si eseguono gli esercizi di pancafit è possibile la tonificazione dei muscoli. Scopo principale del pancafit è quello di riallungare la muscolatura del corpo: un tipo di allenamento che ben si adatta a chi conduce uno stile di vita essenzialmente sedentario oppure per chi adotta spesso posture non idonee.

PANCAFIT: A CHI SI RIVOLGE!!! Il metodo inventato dal professor Raggi è rivolto soprattutto ad alcune categorie di soggetti tra cui:

- coloro che soffrono di mal di schiena, di dolori cervicali oppure alle articolazioni,
- coloro che hanno bisogno di sottoporsi a riabilitazione dopo aver subito un trauma,
- coloro che vogliono imparare le posture corrette,
- coloro che, svolgendo un'attività sportiva, desiderano migliorare le proprie prestazioni,
- coloro che hanno bisogno di scaricare la tensione e lo stress.

Nonostante non vi siano controindicazioni, l'allenamento richiede una certa gradualità del lavoro, in modo che gli obiettivi possano essere raggiunti passo dopo passo. Grazie al pancafit è possibile procedere con l'allungamento muscolare globale decompensato, non un semplice stretching ma un allungamento fatto adottando una postura corretta, che non permetta di avere compensi. Cosa sono i compensi? Meccanismi che il corpo mette in atto per sfuggire a tensioni o dolori. L'allenamento su pancafit utilizza inoltre alcune tecniche respiratorie che permettono di sbloccare il diaframma: a tal fine è fondamentale l'aiuto dell'istruttore, che per far ciò si serve anche degli accessori in precedenza elencati. L'istruttore aiuta anche nello svolgimento degli altri esercizi: l'allenamento viene infatti calibrato in base alle esigenze della singola persona. Grazie agli esercizi di pancafit si può agire in modo efficace e positivo su patologie quali blocchi respiratori, ipotomia muscolare, artrosi cervicale, artrosi del ginocchio, lombo sciatalgie, tunnel carpale oppure cefalee miotensive. Senza contare che si possono ottenere miglioramenti anche su tutte quelle parti del corpo strettamente legate alla postura (denti, occhi e funzione visiva, piedi e cute).

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

LARA SIGNORINI
CHINESIOLOGA



LA DIPENDENZA AFFETTIVA

PSICOLOGIA

E' possibile dipendere da una persona come se questa fosse una droga? La risposta è sì. Infatti, quando l'amore si trasforma in un'ossessione che travolge e fa soffrire, non parliamo più di amore ma di "dipendenza affettiva". La love addiction - come la chiamano gli anglosassoni - altro non è che una patologia del sentimento e del comportamento amoroso e, nel mondo contemporaneo, è sempre più diffusa.

E' assolutamente normale che in una relazione, in particolare durante la fase dell'innamoramento, ci sia un certo grado di dipendenza e fusione ma questo desiderio, con lo stabilizzarsi del rapporto, tende a diminuire. Nella dipendenza affettiva, invece, il desiderio fusionale perdura inalterato nel tempo ed si tende continuamente ed esasperatamente a "fondersi nell'altro".

Volendo tracciare il profilo psicologico del dipendente affettivo potremmo dire che è una persona che non si sente libera di amare un'altra persona per quella che è veramente e, nello stesso tempo, non è in grado di farsi amare per quella che è la sua vera natura; sostanzialmente il dipendente sta insieme all'altra persona per colmare le proprie paure, i propri bisogni, e non riesce a godere dei veri e propri aspetti positivi dei rapporti umani, obnubilato dalla possessività, dall'ansia di separazione e dalla paura per un possibile abbandono.

In questi soggetti si può sviluppare nel tempo un vero e proprio quadro psicopatologico contraddistinto da depressione, ansia generalizzata, disturbi del sonno, irritabilità, problemi alimentari, ossessioni e compulsioni.

Chi è afflitto da Dipendenza Affettiva soffoca sul nascere ogni suo interesse, desiderio, amicizia, rapporto con altre persone e familiari, così come restringe al minimo gli impegni lavorativi fino a trascurare e a manomettere tutto ciò. Da un punto di vista comportamentale il dipendente infatti dedica completamente tutto sé stesso all'altro, al fine di perseguire esclusivamente il benessere del partner e non anche il proprio, come dovrebbe essere in una relazione "sana".

In colui che è affetto da dipendenza relazionale il partner assume spesso il ruolo di un salvatore, di un "eroe", che diviene lo scopo unico dell'esistenza, e la cui assenza anche temporanea da al soggetto la sensazione di non esistere.

Un rapporto che genera dipendenza è una condizione che intorpidisce mentalmente la persona e la rende incapace di esprimere i propri sentimenti minacciando gravemente la salute e il benessere psicologico.

La scarsa autostima è il punto di partenza della dipendenza affettiva e solitamente è il retaggio di difficoltà vissute nell'infanzia: esperienze di abbandono, violenze fisiche e psichiche, maltrattamenti e soprusi emotivi lasciano un segno doloroso nella mente del bambino che, una volta raggiunta l'età adulta, collocherà la propria autostima all'esterno, nelle relazioni. Ciò significa che avremo individui estremamente dipendenti dal giudizio e dalle valutazioni altrui al fine di stare bene con se stessi e che cercheranno disperatamente qualcuno in grado di dar loro quel senso di autostima che manca. Tutte queste persone diventeranno dunque "ostaggi" nelle mani di chiunque dimostrerà loro approvazione o affetto.

Alla luce di questo quadro non stupisce che questo tipo di personalità dipendente scelga partner "problematici", portatori a loro volta di altri tipi di dipendenza (droghe, alcol, gioco d'azzardo, ecc...). Ciò sempre al fine di negare i propri bisogni, perchè l'altro ha bisogno di essere aiutato. Ma è un'aiuto "malato" in cui si diventa "codipendenti", anzi si rafforza la dipendenza dell'altro, perchè possa essere sempre "nostro".

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



REIKI COME ESPERIENZA PERSONALE

Finora ho parlato del Reiki in termini più che altro tecnici. Ma ora voglio andare più in profondità anche se so che certi argomenti sono triti e ritriti ed in più so che la gente non li crede veritieri o ne resta molto scettica. Sono molti anni che pratico il Reiki, esattamente

13 anni; molti sono gli accadimenti che per prima hanno lasciato me piuttosto perplessa ed incredula; per questo non racconto quasi mai le storie che mi accadono, se non ai miei colleghi e soprattutto al mio Master Reiki, per confrontarmi; ma questa è semplice ed importante come esempio. Avevo una cara amica super innamorata del suo lui che a sua volta era superinnamorato di lei: la coppia veramente invidiabile ed inossidabile. Un brutto giorno, per motivi di cui è inutile parlare, lui perse davvero la testa e si mise con un'altra ragazza. La coppia più perfetta che io conoscessi si era separata. Lei stette a lungo molto male; ed avendo sentito parlare del Reiki come donatore di tranquillità, mi chiese di farglielo.

Mentre operavo su di lei con le mie mani, come spesso accade, si addormentò. Al suo risveglio era serena e tranquilla ed io le chiesi se si sarebbe mai rimessa con il suo ex, avendo capito che quella sarebbe stata l'unica possibilità per la sua felicità, nonostante il momento di benessere. Ma lei mi rispose che mai e poi mai e poi mai... e fu così convincente che io rimasi delusa: il Reiki stavolta non aveva funzionato!

Ma in realtà, né lei né io avevamo compreso che il Reiki aveva profondamente agito sulla sua anima e sulla stessa situazione che la riguardava.

Oggi sono sposati da parecchio tempo e sono ritornati ad essere la coppia perfetta che erano stati.

Ma attenzione: questo non vuol dire che vale per tutti la stessa cosa; per la mia amica quello era il suo bene e quello si è realizzato; ma per altri può valere il contrario proprio in situazioni simili; infatti il bene che si concretizzò con un'altra persona fu proprio che quest'ultima dimenticò il suo compagno e visse felice e contenta con un altro.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI
DIANA GRADOLI
377 9932409

FISIOMED
STUDIO PROFESSIONALE DI FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA



Rieducazione Posturale Globale e Scoliosi

La scoliosi è una patologia caratterizzata dalla deformazione della colonna vertebrale sui tre piani dello spazio. L'eziopatogenesi più frequente è quella idiopatica, ovvero senza una causa conosciuta, e rappresenta l'80% dei casi. La scoliosi idiopatica si manifesta principalmente durante l'infanzia e la pubertà, dove l'accrescimento osseo subisce un'incrementale sviluppo, per questo sarebbe utile un controllo periodico della postura durante l'accrescimento del bambino. È fondamentale riconoscere una scoliosi precocemente, in modo da iniziare subito un trattamento fisioterapico mirato ed evitare così il suo aggravarsi. La figura del fisioterapista svolge un ruolo importante nel progetto riabilitativo, ciò rende utile rivolgersi ad un operatore qualificato per un trattamento mirato. Grazie alla Riabilitazione Posturale Globale (R.P.G.) è possibile ottenere dei miglioramenti importanti sia della morfologia del rachide che dei sintomi ad esso correlati, garantendo al bambino una crescita corretta, seguendolo ed accompagnandolo lungo le varie tappe dello sviluppo.

Osteopatia per la cura del dolore

Il nostro corpo è fatto per muoversi liberamente in tutte le direzioni dello spazio in modo fluido ed armonico. Con il passare degli anni, in ogni individuo, si generano degli adattamenti posturali per cui questa libertà di movimento viene a mancare ed iniziano a comparire dolori muscolari ed articolari in aree anatomiche differenti, in base alle attività lavorative, sportive e domestiche svolte dalla persona. Con l'Osteopatia è possibile individuare le zone anatomiche che hanno perso la loro naturale mobilità ed in poche sedute recuperare una migliore funzionalità muscolare ed articolare riducendo, quindi, la sintomatologia dolorosa.



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.P.G.) ed
Idrokinesiterapia
Cell. 3279032936

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

SPUNTINI PROTEICI E SANI PER CHI FA SPORT

Le proteine sono probabilmente l'argomento più controverso della nutrizione, su cui si è detto tutto e il contrario di tutto, gli interrogativi sono innumerevoli, il materiale su cui poter scrivere è quasi illimitato. In quest'articolo, non intendo prendere in considerazione pregi e difetti delle proteine, bensì dare qualche consiglio su come aumentare il contenuto proteico della propria alimentazione senza dover consumare quantitativi eccessivi di carne. Chi è impegnato quasi tutti i giorni in attività fisica ad alta intensità ha un fisico agile e scattante ed è sicuramente efficiente dal punto di vista della prestazione sportiva, ma la gestione dell'alimentazione è più difficoltosa. Chi, ha un metabolismo accelerato ne risente fisicamente anche a seguito di brevi digiuni, della durata di poche ore: senza uno o due spuntini lungo il pomeriggio la condizione di ipoglicemia tra pranzo e cena sarebbe inevitabile, e ciò comprometterebbe sicuramente la performance atletica. Se poi l'attività fisica non è solo di resistenza ma anche di forza, così come è auspicabile in tutti i tipi di preparazione atletica, risulta fondamentale fornire il giusto apporto proteico quotidiano: l'attività anaerobica (vale a dire il sollevamento pesi e il potenziamento muscolare) accelera infatti il turnover proteico, intensificando il ricambio cellulare. I muscoli sono costituiti da piccoli mattoncini che sono le proteine; quotidianamente sia nell'individuo sedentario che in quello sportivo una quota più o meno consistente di proteine "vecchie" viene rinnovata con altre più "nuove", provenienti dall'alimentazione: è quello che si chiama turnover proteico, la cui entità dipende dallo stile di vita e dall'attività fisica del soggetto. Chi fa sport, soprattutto se mirato a esercizi di potenziamento, ha un turnover più intenso; quest'accelerazione del ricambio proteico risulta poi ulteriormente aumentata in chi ha un metabolismo di base molto rapido, ovvero in chi "può mangiare tutto quello che vuole che tanto non ingrassa mai". Dalla mia personale esperienza ho a malincuore notato che i frequentatori delle palestre che masticano qualche nozione di alimentazione tendono a tradurre in pratica l'aumentato fabbisogno proteico con un indiscriminato abuso di alimenti animali: va bene tutto, purché abbia alta concentrazione proteica. Ecco dunque che si consumano quantitativi spropositati di bresaola senza pensare al contenuto di nitrati e nitriti; si impilano diligentemente in dispensa decine di scatolette di carne in gelatina, senza interrogarsi sulla sua qualità o sul modo in cui si aumenta a mesi la conservabilità

di un prodotto la carne fresca che deperisce nel giro di pochi giorni; si imbottiscono panini con tonno conservato, senza prestare attenzione alla tossicità da mercurio che questo pesce accumula; si comprano cartoni da un litro di albumi pastorizzati di dubbia qualità. Indubbiamente il fabbisogno proteico viene ampiamente coperto (...forse fin troppo), ma a che prezzo per la salute? I segni della cattiva qualità del cibo sono ben visibili sulla pelle di molti body-builder o aspiranti tali: epidermide disidratata e secca, con brufolotti e piccole erosioni cutanee.

Proteine: non solo carne e pesce.

Senza scendere nel merito dell'integrazione proteica e aminoacidica (che per gli atleti d'alto livello e body-builder è spesso necessaria), nell'alimentazione dello sportivo è importante scegliere le giuste fonti alimentari di proteine: alimenti sì proteici, ma anche sani. Prendiamo ad esempio la bresaola: quest'affettato è quello che contiene il maggior quantitativo di proteine a fronte di uno scarissimo contributo di grassi, ma è anche salutare? No: come tutti gli insaccati viene addizionata di nitrati o nitriti per migliorarne la conservabilità. Si tratta di sostanze che nell'organismo sono metabolizzate a dare nitrosammine, composti il cui accumulo aumenta il rischio di cancro al colon. Nitriti e nitrati sono contenuti in tutti gli affettati non biologici; fa eccezione il prosciutto crudo DOP (di Parma o San Daniele), che per legge non li può contenere. Le proteine non sono contenute solo in alimenti animali (uova, carne e pesce), ma anche in tutti i cibi vegetali: si tratta però di proteine a basso valore biologico in quanto carenti di aminoacidi essenziali; il giusto bilanciamento di cereali, legumi e frutta secca può comunque garantire la completa copertura aminoacidica anche in chi adotta un'alimentazione vegetariana, ma è necessario farsi aiutare da un esperto o avere delle nozioni alimentari di base per non andare incontro a carenze, soprattutto quando si fa sport.

Ad ogni modo può essere utile sapere che i legumi italiani che contengono più proteine sono le lenticchie (25%), e che tra i cereali ce ne sono alcuni più ricchi di altri in proteine: si tratta dell'avena (17%), dell'amaranto (16%) e della quinoa (15%). L'orzo decorticato contiene più proteine di quello perlato; ne è invece povero il riso, anche se integrale (solo il 9%). Pinoli e arachidi, tra la frutta secca, sono le fonti proteiche migliori: ne contengono circa il 28-30%, contro una media del 15-18% per noci,

nocciole, mandorle e anacardi. Oltre che come spuntino, potete usare la frutta secca anche misciata a insalate e verdure, oppure frullata con erbe aromatiche e olio extravergine a filo per farne un pesto da condimento.

Ho lasciato da ultimo l'argomento del latte e dei latticini: ce ne sono alcuni che ritengo migliori di altri perché si distinguono dal punto di vista nutrizionale: ad esempio grana padano e parmigiano reggiano, che sono i formaggi con più proteine (ben il 33%, contro ad esempio il 19% della mozzarella). La ricotta si distingue dai formaggi perché è fatta con proteine del siero del latte e non dalla coagulazione delle caseine: pur contendo solo il 10% di proteine, il valore biologico è maggiore di quello di altri latticini. Lo yogurt e il kefir, ricchi di fermenti lattici benefici per la flora batterica, contengono mediamente solo il 3-4% di proteine, quantitativo che però raddoppia nello yogurt greco.

Quante proteine al giorno?

La raccomandazione per la popolazione adulta è di calcolare 1 g di proteine per ogni kg di peso corporeo: ad esempio un uomo che pesa 75 kg avrà bisogno di 75 g di proteine quotidiane, metà di provenienza animale e metà di provenienza vegetale. Il quantitativo può aumentare fino a 1,3-2 g per kg di peso corporeo a seconda dello sport praticato; se il nostro ipotetico uomo di 75 kg fosse un corridore dovrebbe consumare circa 95 g di proteine, se fosse un calciatore si potrebbe arrivare fino a 115 g, mentre per un body-builder il fabbisogno raddoppierebbe rispetto al basale: 150 g quotidiani. Difficilmente un body-builder consuma 150 g di proteine al giorno, semplicemente perché... è ben difficile che pesi solo 75 kg!

Gli spuntini più proteici

Vi lascio qualche idea per aumentare il contenuto proteico dei vostri spuntini di metà mattina o metà pomeriggio, così da assicurare la copertura del fabbisogno quotidiano senza dover necessariamente consumare quantitativi eccessivi di carne o pesce ai pasti.

- Uno yogurt greco con il 2% di grassi (170 g) con una tazza di frutta * Proteine: 16 g
- Un pezzetto di parmigiano o grana (30 g) con 2-3 noci * Proteine: 12 g
- 50 g di salmone cotto al vapore con una fetta di pane a lievitazione naturale (30 g) * Proteine: 11 g
- 100 g di ricotta con un cucchiaino di miele di castagno * Proteine: 9 g



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, Serracavallo

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

- 3 fette di prosciutto crudo di Parma o San Daniele con una fetta di pane a lievitazione naturale (30 g) * Proteine: 8 g
- Uno yogurt intero bianco con 2-3 cucchiaini di fiocchi di amaranto o di avena (meglio se tenuti ammollati in poca acqua per minimo un'oretta, l'ideale sarebbe una notte intera) * Proteine: 7 g



SERVIZI OFFERTI

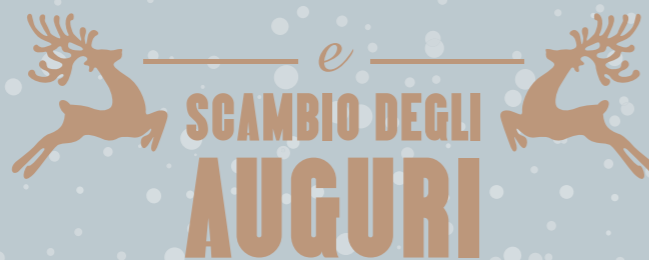
- Piani alimentari per infanzia, senilità gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per condizioni fisiopatologiche accertate (ipertensione, dislipidemie, ecc.)
- Piani alimentari con esclusione degli alimenti non tollerati
- Piani alimentari dimagranti
- Piani alimentari per vegetariani
- Attività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



ASSOCIAZIONE AMICI DEL CUORE DI ORVIETO



Pranzo di Natale



con gli amici del cuore

Dicembre 2016

(data da stabilire)

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

ABBADIA MEDICA
Strada dell'arcone, 13q - Orvieto
tel 0763 301592

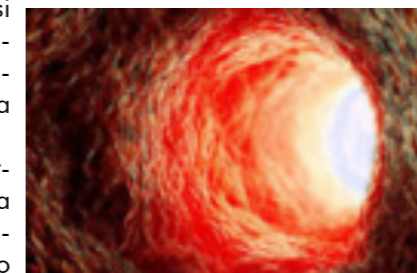
EDICOLA DI POLLEGIONI SILVIA
Corso cavour, 304 - Orvieto
tel 0763 340568

FIORI E PIANTE BLUE ROSES
di mecarelli rita
Piazza ippolito scalza, 8 - Orvieto
tel 0763 344020
Via degli aceri, 15 - Ciconia
tel 0763 300319

CORONAROPATIA, RISONANZA E SCINTIGRAFIA RIDUCONO ANGIOGRAFIE

RISPETTO ALLE LINEE GUIDA GIÀ IN USO

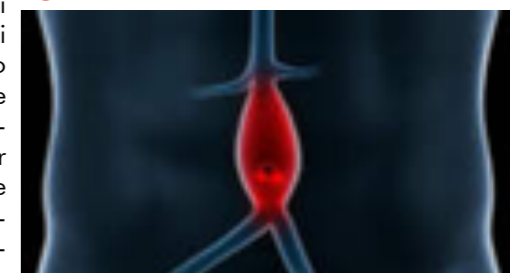
Per ridurre il numero di angiografie inutili in caso di malattia coronarica, si possono utilizzare la risonanza magnetica cardio-vascolare e la scintigrafia miocardica perfusoria. A dirlo è uno studio apparso su Jama e firmato da John Greenwood dell'Università di Leeds, nel Regno Unito, che spiega: «Per la diagnosi di malattia coronarica, una delle principali cause di morte e disabilità nel mondo, sono disponibili diversi metodi che consentono di stratificare i pazienti a rischio e di verificare la necessità di rivascolarizzazione». Nonostante la diffusione dell'imaging non invasivo, l'angiografia coronarica continua ad essere molto utilizzata nei pazienti con sospetta malattia coronarica. «Tuttavia, da recenti studi emerge che la maggioranza dei pazienti sintomatici non ha una coronaropatia significativa dal punto di vista clinico», spiegano gli autori. L'eventuale riduzione del numero di angiografie comporterebbe non solo un minor rischio per i pazienti, ma anche un contenimento della spesa sanitaria. Il team guidato da Greenwood ha esaminato un totale di 1.202 pazienti sintomatici per sospetta malattia coronarica e seguiti da 6 diversi ospedali del Regno Unito. Li ha assegnati casualmente alla gestione standard secondo le linee guida Nice oppure al braccio seguito con risonanza magnetica o scintigrafia miocardica perfusoria. Dopo un anno di follow up è emerso che le angiografie coronariche nel gruppo delle linee guida Nice sono state 102, 85 nel gruppo della risonanza magnetica e 78 in quello della scintigrafia. «La strategia diagnostica guidata da risonanza magnetica cardiovascolare e scintigrafia miocardica perfusoria riduce in modo significativo le angiografie inutili rispetto alle strategie ispirate alle linee guida Nice», concludono gli autori.



ANEURISMA DELL'AORTA ADDOMINALE, LA PREVENZIONE È POSSIBILE

POLITICHE DI SCREENING NAZIONALI SAREBBERO AUSPICABILI

L'aneurisma dell'aorta addominale è spesso fatale per chi lo subisce. Ma molti decessi potrebbero essere evitati puntando sulla prevenzione. Per farlo, però, come ricorda Basilio Crescenzi, vicepresidente della Società italiana di angiologia e patologia vascolare (Siapav), è necessario organizzare uno screening a livello nazionale. «Si tratta di una malattia molto subdola - spiega Crescenzi - perché non è diagnosticabile clinicamente e non dà segno di sé se non quando si complica con la rottura; in questi casi o si muore improvvisamente oppure, se si riesce ad arrivare in ospedale, c'è comunque una mortalità che per gli interventi di urgenza è molto elevata, tra il 60 e il 70%. Invece, se l'aneurisma viene scoperto prima e viene operato in elezione, i risultati sono ottimi e, grazie alle tecniche endovascolari oggi disponibili, la mortalità è al di sotto del 2%. L'ideale sarebbe uno screening generale sulla popolazione al di sopra dei 60 anni attraverso un ecodoppler dell'aorta addominale, in modo tale da scoprire se c'è una dilatazione: se è al di sopra dei 5 cm di diametro c'è il rischio che l'aneurisma si rompa, anzi è pressoché sicuro che se un paziente ha un aneurisma prima o poi questo si rompe». In alcuni paesi esistono programmi di screening a livello nazionale promossi dal sistema sanitario, ma in Italia si paventano costi troppo elevati. «Abbiamo programmi di prevenzione dei tumori della mammella, della sfera genitale femminile e del colon-retto, ma riguardo all'aneurisma dell'aorta addominale c'è senza dubbio un punto debole», dice il vicepresidente Siapav, che suggerisce perlomeno l'adozione di strategie meno costose e più mirate: «Si può pensare a uno screening dei soggetti a rischio, come obesi, fumatori o con patologie cardiovascolari. Ma come minimo bisognerebbe introdurre l'abitudine, quando per altri motivi si fa un'ecografia addominale, di mettere la sonda per un attimo sull'aorta per vedere se è dilatata».



CI STAI A CUORE

ISCRIVITI AD AMICI DEL CUORE

- PER ESSERE INFORMATO SULLE NOSTRE ATTIVITÀ
- PER SOSTENERE I NOSTRI PROGETTI
- PER USUFRUIRE DELLA CONVENZIONE CON **ABBADIA MEDICA STUDIO MEDICO POLISPECIALISTICO**

OPPURE SOSTIENI IL NOSTRO IMPEGNO

- Tramite una libera donazione
- Versando il 5 x mille. Basta firmare l'apposito riquadro della dichiarazione dei redditi indicando il codice fiscale della nostra Associazione: C.F. 00633020557

PUOI ISCRIVERTI PRESSO I NOSTRI PUNTI AMICI:

- **NEGOZIO FIORI E PIANTE "BLUE ROSES"** piazza Ippolito Scalza, 8/A Orvieto, Tel. 0763 344020 - via degli Aceri, 15 Ciconia tel 0763 300319
- **EDICOLA DI POLLEGIONI SILVIA** Corso Cavour, 304 Orvieto, Tel. 0763 340568
- **ABBADIA MEDICA STUDIO MEDICO POLISPECIALISTICO** Strada dell'Arcone, 13Q Orvieto, Tel. 0763 301592

OPPURE PUOI EFFETTUARE UN VERSAMENTO SU:

- **C/C postale n. 10162055** intestato a: Associazione Amici del Cuore
 - **C/C bancario n. 01137014** della Cassa di Risparmio di Orvieto intestato a: Associazione Amici del Cuore
- PER INFORMAZIONI: 0763 374337 - 337 472585 - 333 5703075**

VERSO UN CUORE PIÙ SANO



ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO

ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE

ALLERGOLOGIA

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

ANGIOLOGIA

- Visita specialistica
- 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 MUSCOLOSCHIELETRICO

- 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 - Cardiocografia
- Sterilità: Ecomonitoraggio dell'ovulazione

OTORINOLARINGOIATRIA

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

PALESTRA MEDICA

- GINNASTICA POSTURALE INDIVIDUALE E COLLETTIVA
- RIEDUCAZIONE POSTURALE METODO MEZIERES
- RIEDUCAZIONE POSTURALE METODO RAGGI-PANCAFIT
- CORSO DI RIABILITAZIONE MUSCOLARE DEL FEMORENTI PELVICI
- PROGRAMMA DI PREVENZIONE CADUTE DEGLI ANZIANI
- PILATES
- PILATES IN GRAMMERCA



- 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 Novembre 2016

ABBADIA MEDICA: LE ECCELLENZE DEL MESE

STUDIO DELLE ARITMIE E DELLA CARDIOPATIA ISCHEMICA

Alla Abbadia Medica presto l'Holter a 12 derivazioni: grandi vantaggi nello studio delle aritmie e della cardiopatia ischemica ne consigliamo l'applicazione clinica. ECG dinamico sec. Holter a 12 derivazioni possiede una serie di vantaggi che ne consigliamo fortemente l'applicazione clinica.

ECG dinamico sec. Holter a 12 derivazioni possiede una serie di vantaggi che ne consigliamo fortemente l'applicazione clinica.

In generale, la diagnosi delle aritmie parossistiche può essere condotta agevolmente con l'Holter a 3 derivazioni. L'Holter a 12 derivazioni può però favorire una più fine valutazione di alcune aritmie ipercinetiche.

Nel settore della Cardiopatia Ischemica invece l'Holter a 12 derivazioni possiede certamente un'accuratezza diagnostica notevolmente superiore al fratello minore giacché consente un monitoraggio ECG continuo di

tutte le pareti del ventricolo sinistro (quindi anche la presenza di ischemie molto localizzate può essere identificata facilmente).

Inoltre tale tecnica risulta particolarmente indicata in casi specifici come nella valutazione dell'ischemia miocardica silente, nella valutazione del dolore toracico che si manifesta solo in determinate condizioni della vita quotidiana (dopo il pasto, durante il sonno etc.), nella valutazione degli effetti di farmaci o procedure quali per esempio l'efficienza del pacing bi-ventricolare in pazienti con scompenso cardiaco e fibrillazione atriale permanente, nel reperire informazioni per la stratificazione del rischio e per scoprire alterazioni ECG riconducibile a Sindrome di Brugada in persone con pattern dubbi."

PROTOCOLLO BIOMESOTERAPICO PER IL DOLORE PERSISTENTE DOPO CHIRURGIA PROTESICA

TERAPIA DEL DOLORE CENTRO DI DIAGNOSI E CURA DEL DOLORE OSTEOARTICOLARE E MUSCOLOSCHIELETRICO

Dott. Andrea Giordano

- Terapia medica antalgica
- Mesoterapia antalgica
- Agopuntura di sintesi funzionale antalgica
- Carbossiterapia antalgica
- Terapie infiltrative articolari anche ecoguidate



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

altaroocca
wine
resort

altaroocca
restaurant

altaroocca
spa



meeting

eventi

matrimoni

relax&spa

ristorante

Altaroocca Wine Resort | Rocca Ripresena 62 Orvieto | Tel. 0763 344210 - 0763 393437 | altaroocawineresort.com



CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



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.

RIGENERAZIONE OSSEA CON PRGF

La rigenerazione ossea è un trattamento normalmente legato all'implantologia e si effettua in quei casi in cui l'osso del paziente non risulta sufficiente a permettere la terapia implantare. Questo trattamento è indicato anche nei casi di malattia paradontale avanzata, quando esiste il rischio che il paziente perda tutti i denti a causa del ritiro osseo.

Questo trattamento, PRGF, si basa sull'attivazione delle piastrine del paziente stesso per la stimolazione e l'accelerazione della rigenerazione dei tessuti. Si tratta di una tecnologia che offre risultati davvero straordinari in numerose patologie, senza effetti collaterali e riducendo notevolmente il tempo di recupero.

Quando una zona dell'organismo viene lesionata, le piastrine del sangue si accumulano nella ferita e si legano fra loro, creando una rete che favorisce la coagulazione e permette in tal modo una guarigione più veloce. La tecnica del PRGF consiste nel recuperare da un piccolo prelievo di sangue dal paziente, le piastrine e concentrarle assieme alla fibrina del plasma; utilizzando una centrifugazione del sangue, globuli rossi e bianchi vengono separati dalle piastrine, in modo che il concentrato contenga principalmente piastrine e fibrina. Dopo circa 40 minuti il concentrato è pronto per aderire perfettamente ai tessuti e alle ferite, provocando una coagulazione immediata che riduce il sanguinamento e il gonfiore, le ferite guariscono molto più velocemente e il dolore viene sensibilmente ridotto.

Così si ottiene un gel autologo, cioè proprio del paziente, applicando questo gel nella zona da curare si aumenta la naturale capacità di riparazione dell'organismo. Questo gel ha dimostrato un'efficacia straordinaria non solo nella guarigione dopo interventi odontoiatrici, come per esempio dopo l'estrazione di un dente, ma anche nella guarigione di lesioni tanto più serie come le ulcere cutanee nei diabetici.

I vantaggi di una rigenerazione ossea con PRGF:

Sono molto elevate le probabilità di ottenere una guarigione per prima intenzione.

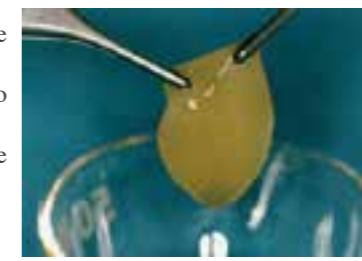
Sono molto elevate le probabilità di ottenere osso maturo dopo 12 settimane.

Riduzione del dolore (effetto antalgico) e dell'inflammatione post-intervento.

Coagulazione pressochè immediata.

Cosa noterà il paziente trattato con PRGF?

La guarigione è più rapida, con minor gonfiore e dolore rispetto al passato: quindi un maggior comfort. Inoltre diminuiscono le probabilità di incappare in un'infezione e di avere complicazioni. Migliora la qualità del tessuto curato o rigenerato. In sintesi: un miglioramento globale del quadro clinico, poiché si potenzia la naturale capacità di guarigione dell'organismo. Inoltre il PRGF non è un materiale sintetico, ma una sostanza naturale-umana derivante direttamente dal sangue del paziente per cui è sicuro, privo di ogni rischio di infezione e non genera mai un rigetto.



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



Dr. Marco Gradi
Specialista in Implantologia
e Protesi



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



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



Dr. Edoardo Rossi
Odontoiatra
Conservativa
Endodonzia
Protesi



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



Dr. Noemi Bilotta
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



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

NOVITÀ

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

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

AMPIO PARCHEGGIO

Finanziamenti a tasso 0

NUOVI MARCHI



collezione autunno inverno 2016/2017



Novità 2016/2017 Scarpe Uomo/Donna



LA BIOENERGETICA: UNA TECNICA RIVOLUZIONARIA

La bioenergetica è una tecnica terapeutica che si propone di aiutare l'individuo a tornare in contatto con il proprio corpo e a godere la vita con quanta più pienezza possibile, riconquistando la sua natura primaria di libertà, di grazia e di bellezza, attributi naturali di ogni organismo animale. È dunque un'avventura alla scoperta di se stessi, che permette di riappropriarsi della propria energia primaria, tramite preziosi strumenti, da sempre in nostro possesso, quali il respiro, il movimento, il sentire e l'espressione di sé. Si fonda dunque sul semplice concetto che ogni persona è il proprio corpo e di conseguenza opera una lettura della personalità umana basandosi sui suoi processi energetici. Nasce a metà degli anni '50 ad opera di Alexander Lowen (1910-2008), medico e psi-

coanalista americano, allievo del neuropsichiatra austriaco Wilhelm Reich (1897-1957), considerato il padre storico delle terapie centrate sul corpo, il cui lavoro ha fondato le basi su cui è stato costruito l'edificio della bioenergetica. Alexander Lowen mise a punto una serie di speciali esercizi che potevano essere effettuati anche da soli a casa, oppure, preferibilmente, in sessioni di gruppo. Queste sessioni di gruppo, composte generalmente da un minimo di 4/5 persone fino ad un massimo di 10/12 persone, hanno preso poi il nome di "classi di esercizi". La Bioenergetica, fondata da Alexander Lowen, è una forma di terapia che associa il lavoro verbale con quello corporeo: la sua tesi fondamentale è che quello che succede nella mente riflette quello che succede nel corpo e viceversa.

NUOVA APERTURA

CORPO MENTE

Centro per il benessere psico corporeo
Via del Popolo 4b - Orvieto

- Shiatsu
- Rieducazione Posturale metodo Mèzierés
- Back School
- Bioenergetica



Ad un sentimento rimosso corrisponde, quindi, un blocco corporeo e psicologico: prendendo sempre come esempio il pianto, il bambino deve creare una tensione nella zona della gola e lungo il canale respiratorio per non piangere e al tempo stesso a livello mentale deve introiettare questa lezione: "piangere non è un buon comportamento: più piango, meno bene mi vogliono i miei genitori".

Questo blocco diventa come una sorta di seconda pelle, inconsapevole, che limita la persona anche quando, da adulta, non avrebbe più bisogno di reprimere quell'emozione per far contenti i genitori. È la cosiddetta "armatura caratteriale", una specie di "buco nero" nella fluidità del nostro corpo e nella percezione di noi stessi.

L'obiettivo di:

- offrire la possibilità di scaricare lo stress, di sciogliere le tensioni del corpo, di rilassarsi e al tempo stesso di sentirsi più tonici, energici e vitali;
- acquisire nuove informazioni su di sé e sul proprio corpo ed essere più consapevoli;
- promuovere l'ascolto delle proprie emozioni e sensazioni e la loro libera espressione;
- sviluppare il senso di responsabilità nell'accettare i propri limiti e nella ricerca del proprio benessere.

Prima lezione prova gratuita.



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)