

# 25 NOVEMBRE: perchè è la giornata contro la violenza sulle donne?



Il 25 novembre scorso più di 200 mila donne sono scese in piazza a Roma per manifestare contro la violenza sulle donne.

"Non una di meno" è lo slogan che campeggia ovunque in mezzo alle foto delle tante vittime della violenza di mariti, compagni, amici.

Tante generazioni di donne, dalle bambine, alle giovani fino alle donne che hanno vissuto le passate stagioni del femminismo, e anche gruppetti di uomini, soprattutto tra i più giovani.

Un fiume di gente unito per ricordare la storia di tre donne che hanno segnato la fine di un'epoca di soprusi e disuguaglianza.

Aida Patria Mercedes, Maria Argentina Minerva, Antonia Maria Teresa Mirabal.

Sono loro il motivo di questa ricorrenza tanto sentita.

Tre sorelle originarie della Repubblica Dominicana, nate in una famiglia benestante, durante il periodo della dittatura di Rafael Trujillo.

Combatterono con il nome di

battaglia Las Mariposas (Le farfalle), contro la dittatura e la loro opera rivoluzionaria fu talmente efficace che lo stesso dittatore in una visita a Salcedo (la città originaria delle ragazze) esclamò: "Ho solo due problemi: la Chiesa cattolica e le sorelle Mirabal".

**Il 25 novembre 1960 Minerva e Maria Teresa decisero di far visita ai loro mariti detenuti in carcere come prigionieri politici. Patria, la sorella maggiore, decise di accompagnarle anche se il suo marito fosse rinchiuso in un altro carcere. Durante il viaggio le tre donne vennero prese in un'imboscata da agenti del servizio segreto militare, torturate e uccise; la loro macchina venne gettata in un dirupo per simulare un incidente.**

L'assassinio delle sorelle Mirabal provocò una grandissima commozione in tutto il

paese, che pure aveva sopportato per trent'anni la sanguinosa dittatura, e risvegliò l'indignazione popolare e ne conseguì la caduta e l'uccisione di Trujillo.

L'unica sorella sopravvissuta, perché non impegnata attivamente, Adele, ha dedicato

dino della casa museo dove rimarranno vive per sempre le mie farfalle".

**La loro vita è stata narrata anche dalla scrittrice dominicana Julia Alvarez nel romanzo Il tempo delle farfalle (1994), da cui è stato tratto nel 2004 il film di Mariano Barroso In The time of Butterflies, con Salma Hayek.**

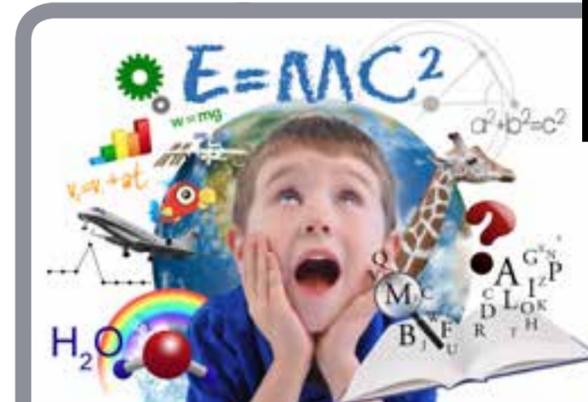


La loro storia, terribile e crudele, ha ispirato l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, che nel 1999 dichiara il 25 novembre Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne proprio in loro memoria e per la dignità e la libertà di chi ancora subisce e non trova il coraggio di denunciare.

la sua vita alla cura dei sei nipoti ormai orfani.

Questa, per allontanare il rimorso di essere sopravvissuta alle sorelle, è diventata la custode della loro battaglia e nel marzo 1999 ha pubblicato un libro di memorie *Vivas in su jardin* dedicato alle sorelle, le cui pagine sono definite come "fiori del giar-

libertà di chi ancora subisce e non trova il coraggio di denunciare.



## DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO (DSA)

Cari lettori, questo mese il Clac ha pensato di riflettere su cosa siano i Disturbi Specifici dell'Apprendimento, comunemente detti DSA. Sempre più frequenti sono le diagnosi relative a questo tipo di disturbi. Ma facciamo, dapprima, una premessa importante e propedeutica per comprendere la loro specificità: un bambino/a o ragazzo/a può ricevere una diagnosi, solo dopo essere stato sottoposto a test appropriati da professionisti dell'apprendimento all'interno della struttura sanitaria pubblica. Qualora i risultati dei test risultino positivi a uno o più disturbi insieme (dislessia, disortografia, disgrafia e discalculia) il sistema sanitario rilascia alla famiglia un certificato necessario per essere tutelato a scuola nel rispetto della legge (170/2010), che prevede strumenti dispensativi (tempi più lunghi e modalità differenziate per le verifiche scritte e orali e per lo studio rispetto ai tempi e alle modalità concessi agli altri studenti della classe; modalità specifiche per la valutazione periodica, annuale e per quella relativa alle prove d'esame) e compensativi (mappe concettuali, uso della calcolatrice, del computer, del registratore, individuazione di testi e documentazione didattica idonea ad apprendere, etc.), applicati dai docenti per facilitare l'apprendimento in classe dei ragazzi. **DIAGNOSI DSA, MA QUOZIENTE INTELLETTIVO NELLA NORMA.** Ricordiamolo e ricordatevelo!!! Puntualizziamo i diversi disturbi:

**Dislessia** si riferisce ad un disturbo specifico di lettura caratterizzato da scarsa fluidità, velocità ed accuratezza.

**Disortografia** spesso in comorbidità, ossia in presenza di altri disturbi, si riferisce ad un deficit nello scrivere correttamente l'ortografia di alcune parole.

**Disgrafia** si riferisce ad una difficoltà di tipo esecutivo nella produzione armonica dei segni alfabetici e numerici, nella fluidità e controllo del tratto grafico e nella intelligibilità della scrittura.

**Discalculia** riguarda un deficit nel calcolo scritto, a mente abilità numeriche, automatizzazione tabelline.

Il Clac dispone di tutor dell'apprendimento qualificati, e in continuo aggiornamento, nel sostenere e seguire individualmente bambini e adolescenti DSA nei loro compiti a casa. Per qualunque informazione potete contattarci al 328-4483299/3389398062; scriverci a [clacorviato@gmail.com](mailto:clacorviato@gmail.com) / [facebook.com/clacorviato](https://www.facebook.com/clacorviato) e venirci a trovare nella nostra sede in Piazza Monte Rosa n. 20, Zona Commerciale "Il Borgo" - Orvieto Scalo.



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



Vendita al dettaglio PELET e MANGIMI

Mangimi per animali



Via Maestri del Lavoro, 19 - Baschi (TR) - Cell. 340/7891505 - e-mail: [pelletepiu@gmail.com](mailto:pelletepiu@gmail.com)



# VASTO ASSORTIMENTO DECORAZIONI NATALIZIE



LUCI A LED  
a partire da  
**€ 8,50**

e molto altro...

- MANGIMI
- GIARDINAGGIO
- LEGNA E PELLETTI
- 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



**AGRICOLA  
MARIANI**

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



Nell'ambito della procedura fallimentare, il programma di liquidazione è un documento predisposto dal Curatore entro 60 gg. giorni dalla redazione dell'inventario (e comunque non oltre 180 gg. dalla sentenza di fallimento). Anzidetto documento, sottoposto all'approvazione del Comitato dei Creditori (organo della procedura, il quale

## Il programma di liquidazione.

può proporre anche delle modifiche al piano), indica le modalità e i termini previsti per la realizzazione dell'attivo fallimentare. Il curatore espone nel programma anche le azioni revocatorie ovvero risarcitorie finalizzate alla ricostruzione del patrimonio della società fallita. Il giudice delegato effettuerà soltanto un controllo di legittimità, nonché formale, della rispondenza dei vari atti intrapresi

dal Curatore alle modalità esecutive indicate nel programma di liquidazione. Laddove vi sia una previsione di insufficienza dell'attivo da distribuire ai creditori che abbiano richiesto l'ammissione al passivo, di fatto, non viene redatto il programma di liquidazione (art. 102 L.F.), in quanto, vista l'assenza di attivo da ripartire, non è possibile alcuna pianificazione. Il curatore,

in tal caso, presenta un'apposita istanza, almeno 20 giorni prima dell'udienza di verifica dei crediti, nella quale dà atto che non è possibile acquisire attivo da poter distribuire ai creditori concorsuali. In mancanza, poi, di attivo sufficiente almeno per il pagamento dei creditori prededucibili e delle spese di procedura (ex art. 118, n. 4, L.F.), il curatore richiederà la chiusura della procedura fallimentare.

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



Dal 24 novembre 2016 il D.L. n. 193/2016, è diventata Legge e fra le tante novità due sono di rilevante importanza in materia di adempimenti Iva per imprese e professionisti. L'art. 4 comma 1 del D.L. in esame prevede, a decorrere dall'anno 2017, che i contribuenti debbano trasmettere all'Agenzia delle Entrate, con riferimento alle operazioni rilevanti ai fini dell'iva effettuate, i dati di tutte le fatture emesse nel trimestre di riferimento, di quelle ricevute, nonché i dati

## Dal 2017 lo spesometro diventa trimestrale e nasce la nuova comunicazione delle liquidazioni iva.

delle relative note di variazione. Quindi, l'adempimento già noto come "Spesometro", non sarà più a scadenza annuale, ma dal prossimo anno diventa trimestrale. I dati, da inviare in forma analitica secondo modalità che saranno stabilite con provvedimento del direttore dell'Agenzia delle Entrate. L'art. 4 comma 2 del citato decreto prevede, invece, che i contribuenti, soggetti passivi iva, trasmettano trimestralmente una comunicazione dei dati contabili riepilogativi dei risultati delle liquidazioni periodiche dell'imposta. Fermo restando gli ordinari

termini di versamento dell'iva dovuta in base alle liquidazioni periodiche effettuate, tale comunicazione deve essere effettuata entro l'ultimo giorno del secondo mese successivo ad ogni trimestre, con modalità di invio e informazioni da comunicare che saranno definite dall'Agenzia con uno specifico Provvedimento. La comunicazione va presentata anche nell'ipotesi di liquidazione con risultato a credito, mentre ne sono esonerati i soggetti che hanno registrato esclusivamente operazioni esenti, i contribuenti minimi e quelli forfettari. I dati relativi

alle liquidazioni iva ed allo spesometro comunicati trimestralmente dai contribuenti saranno infatti incrociati dall'Agenzia delle Entrate, la quale metterà a disposizione degli stessi gli esiti derivanti da tale incrocio e se dai controlli eseguiti dovesse emergere un risultato diverso rispetto a quello indicato nella comunicazione il contribuente potrà fornire i chiarimenti necessari, segnalare eventuali dati ed elementi non considerati o valutati erroneamente e versare quanto dovuto avvalendosi dell'istituto del ravvedimento operoso.

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



In funzione della sentenza della Corte di Cassazione n. 20594 del 12 ottobre 2016, Il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali ha

## Il controllo sui cronotachigrafi.

emanato la nota n. 21281 del 18 novembre 2016, con la quale ribadisce la competenza esclusiva degli ispettori del Ministero del Lavoro all'irrogazione di sanzioni relative alla violazione dell'art. 174 del codice della strada a seguito dell'esame dei registri di servizio e

dei dischi cronotachigrafi installati obbligatoriamente sull'autoveicolo. Infatti, secondo il principio richiamato dalla Suprema Corte, l'esame dei sopracitati documenti è volto all'accertamento del rispetto dei limiti temporali dell'orario di

lavoro non solo per esigenze di sicurezza della circolazione ma anche per la tutela del lavoratore. Conseguentemente, i soggetti preposti a tale verifica sono anche quelli funzionalmente titolari del contratto delle condizioni di lavoro.

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



Il permesso di soggiorno per studio è rilasciato per poter seguire un corso di studi in Italia. La legge consente però di svolgere con quel permesso anche attività di lavoro

## Lavorare con il P. di soggiorno per studio.

subordinato, ma entro limiti specifici legati all'orario di lavoro. Si può assumere un cittadino straniero avente il permesso per studio purché l'orario di lavoro non superi le 20 ore settimanali che possono essere cumulabili per 52 settimane fino al limite massimo di 1.040 ore annuali. Vale a dire che il lavoratore in questione può essere assunto

senza cambiare il proprio permesso di soggiorno per studio. Qualora l'orario di lavoro superi i suddetti limiti si deve ricorrere alla conversione del p.d.s da studio a lavoro subordinato, in questi casi, in presenza delle condizioni previste dalla legge, si dovrà seguire una particolare procedura attraverso le Prefetture competenti per

territorio. Il datore di lavoro che intende assumere un cittadino extracomunitario in possesso di un permesso per studio per un orario non superiore alle 20 ore settimanali (cumulabili per 52 settimane fino al limite massimo di 1.040 ore annuali) deve comunque fare la comunicazione di assunzione al fine di instaurare un regolare.



di Rellini A. e Bartolini M.

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

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

**4 ANNI GARANZIA  
+  
4 ANNI MANUTENZIONE**  
compresi nel prezzo di tutti i modelli Volkswagen!\*

è un'esclusiva Patrignani

**QUESTO MESE  
SOLO DA NOI!**



**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.



Volkswagen

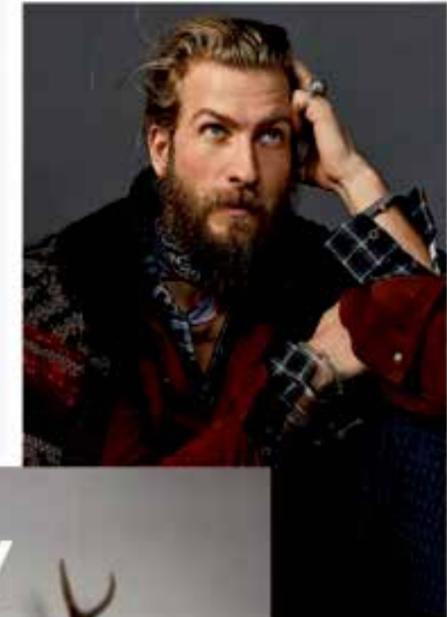
**Patrignani**  
Volkswagen - Orvieto

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 31.12.2016. La vettura raffigurata è puramente indicativa. Valori massimi: consumo di carburante ciclo comb. 4,7 l/100 km - CO<sub>2</sub>: 108 g/km.

**GI**  
Abbigliamento  
ORVIETO

Buone  
Feste



**DOMBOOGIE**

**SCOTCH & SODA**

**ONLY**

**A.T.P.CO.**

**BERNAITALIA**

**JACK & JONES**

**CONVERSE**

**DIADORA**

**Levi's**

**KOCCA**

**FREEDOMDAY**

**IMPERIAL**

**Dixie**

ORVIETO Piazza del Popolo 12





**NUOVA PARAFARMACIA FRISONI**

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

# Natale 2016

## Cofanetti regalo Rilastil e Bionike



### COFANETTI RILASTIL:

- Rilastil hydrotenseur (concentrato in gocce + crema antirughe) € 57,00
- Rilastil multirepair (s-ferulic siero bi-grl + crema contorno occhi e labbra) € 79,00
- Rilastil man (schiuma da barba + crema da barba) € 25,00

### COFANETTI BIONIKE:

- Defence xage prime (crema giorno + crema notte) € 47,40 anziché € 68,75
- Defence xage ultimate (crema giorno + crema notte) € 52,50 anziché € 77,45
- Defence elixage (olio siero rigenerante + crema nutri-rigenerante) € 99,00 anziché € 163,75
- Defence man (gel doccia tonificante+gel dopobarba lenitivo+ crema idratante riequilibrante) € 30,00 anziché € 49,00

## VIENI a SCOPRIRE le NUOVE LINEE protagoniste di questo NATALE

L'ERBOLARIO



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



## LA DEGLUTIZIONE:

CHINESIOLOGIA

### LA DEGLUTIZIONE E LA LINGUA: COME FUNZIONANO

L'azione di deglutire è un movimento che inizia fin dal quarto mese di vita intrauterina e richiede per potersi compiere in modo corretto l'intervento di una molteplicità di elementi che vengono ad attivarsi in modo sequenziale. E' un movimento che richiede l'intervento di ben 68 muscoli a capo dei quali c'è la lingua che ha il compito di accompagnare il bolo alimentare nella faringe quindi poi nell'apparato digerente. Nel fare ciò essa deve imprimere una spinta sul palato con un movimento antero-posteriore all'interno della bocca dalle 1600 alle 2000 volte nell'arco di una giornata.

### LE CONSEGUENZE DELLA DEGLUTIZIONE SCORRETTA

Talvolta la lingua lavora in maniera scorretta: può causare deformazione ossea con malposizione dentale, malocclusioni (morso aperto o coperto), diastemi (spazi tra i denti), palato stretto ed affollamento dentario. Quando la lingua funziona male, le strutture limitrofe sono costrette a sovraccaricarsi ogni volta che si deglutisce, e come detto sopra, anche fino a 2000 volte al giorno e con una forza, ogni volta, di almeno 1 kg! E facendo un calcolo i nostri denti devono sopportare un bel carico! Essendo la lingua inserita in un sistema articolare e muscolare complesso, facendo parte della catena glosso-podolica (evidente in figura), il suo mal funzionamento può dare conseguenze anche lontano dalla bocca. Si possono avere disturbi alle articolazioni temporo-mandibolari, alla muscolatura del collo, alle ginocchia e agli alluci (alluce valgo, ginocchia valghe). Interferisce anche con la respirazione per cui le adenoidi e le tonsille sono sottoposte ad iperlavoro per far fronte all'emissione di aria non filtrata (per la respirazione a bocca aperta) diventando fonte di problemi.



### LA TERAPIA

Queste disfunzioni possono essere attenuate e migliorate attraverso l'allungamento della catena linguale con un allungamento globale ricompensato® su Pancafit® ed esercizi funzionali che migliorano la funzione dell'atto deglutitorio.

La terapia infatti si compone di tecniche di allungamento della lingua e delle strutture ad essa correlate, di esercizi specifici per una corretta percezione della posizione della lingua e quindi la sua postura, ed esercizi specifici per imparare a deglutire correttamente con l'obiettivo di cambiare il vecchio schema deglutitorio con quello nuovo. Si tratta di esercizi semplici, ma molto importanti adatti anche ai bambini, a partire dai 5-6 anni. Gli esercizi di riequilibrio della lingua hanno lo scopo di rendere efficienti ed equilibrati i vari muscoli che la costituiscono e di insegnare alla lingua stessa un movimento corretto in un contesto fondamentale di globalità delle catene su Pancafit®.

### 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



## HO L'ANSIA!

PSICOLOGIA

L'ansia è un'emozione che ci mette a dura prova. Quando siamo molto ansiosi non siamo in grado di raccogliere le informazioni che provengono dall'esterno, pensare ai problemi con chiarezza e lucidità, esplorare le possibili risposte che possiamo fornire in una determinata situazione, offrire agli altri dei feedback adeguati, ma anche trovare soluzioni creative che prendono in considerazione le esigenze di tutti. In sintesi, quando siamo ansiosi, non siamo presenti né a noi stessi, né tantomeno agli altri.

A volte l'ansia prende la forma della paura o dell'angoscia (per esempio la paura di morire o di restare soli); altre volte sentiamo che qualcosa di intenso e di terribile ci assale e ci lascia attoniti. Ma può anche accadere che l'ansia si presenta come puro stato di allerta e di tensione, senza che ci sia una specifica causa che la provochi.

### L'ANSIA CI PARLA DI NOI

L'ansia, anche quando si manifesta in maniera negativa e violenta, nasconde certamente qualcosa. Ci scuote per segnalarci qualcosa che profondamente riguarda la nostra vita. Ansia quindi come scappatoia per non vivere pienamente il presente: ci porta ossessivamente nel replay del passato con i suoi rimpianti e i suoi rimorsi, ma allo stesso tempo ci proietta nelle preoccupazioni rivolte al futuro e quindi in uno stato di allerta costate. Una scappatoia che ci fa perdere di vista le nostre risorse e la nostra capacità d'amare, la creatività, la gioia e tante altre parti autentiche di noi stessi. Ci inganna nel credere di essere piccoli, insignificanti, incapaci, meno importanti di quello che realmente siamo. L'ansia infatti interferisce con l'autostima, il rispetto di sé e il senso di esistere, fondamenti questi su cui poggia tutto il nostro essere.

### I SINTOMI DELL'ANSIA

L'ansia spesso arriva senza un vero motivo scatenante. Non fa differenza se la consideriamo come un prodotto dei nostri geni o legata a circuiti difettosi del cervello o la causa di un trauma infantile o ancora legata semplicemente ad un momento di grande stress o provocata da eventi accaduti nel mondo. Qualunque sia il nostro punto di vista sulle possibili cause dell'ansia, una cosa è certa: l'ansia ha un effetto dirompente su di noi. Può impedire la nostra capacità di pensare. Può condizionare la nostra mente e non farci sentire che ci sia alcuna possibilità di aggrapparsi a un pensiero positivo per più di cinque secondi. L'ansia infatti, può influenzare il nostro corpo in modo tale da sentirci completamente bloccati e incapaci di una minima risposta. Si ha la sensazione che stia accadendo qualcosa di più grande e di più forte di noi, che ci trascende e che ci domina, senza che noi possiamo fare alcunché.

L'ansia a volte giunge sotto forma di un attacco improvviso e apparentemente inspiegabile, come nell'attacco di panico. In questi casi l'ansia diventa davvero dilagante: si trema, si sente un senso di nausea, vomito, vertigini, si suda, ci si sente inquieti, nervosi, tesi, irritabili, agitati. Si può avere difficoltà a deglutire e la sensazione di un costante groppo in gola. Si può respirare molto rapidamente o al contrario si può trattenere il respiro. E ancora, ci si può sentire insensibili, deboli, esausti, staccati dal corpo, e, allo stesso tempo, fastidiosamente bloccati in esso. Ciò che davvero ingabbia è l'identificarsi con l'ansia, quando cioè si scambia l'ansia per noi stessi, ovvero quando siamo totalmente identificati con essa. E quindi ci percepiamo erroneamente come persone deboli, incapaci, indegne, piuttosto che come persone forti, capaci e ricche di potenzialità.

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



**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, Ferracavallo

Tel. **328 8633173**

azzurra\_fini@hotmail.it

Il più importante è sicuramente la difficoltà di controllare la temperatura di cottura; è molto facile provocare bruciacature localizzate o diffuse sui cibi, con conseguente produzione di sostanze tossiche.

### Frittura

Nella frittura l'alimento viene immerso in una sostanza grassa posta a una temperatura di 150-190 gradi finché non è completamente cotto e l'esterno non diventa dorato. I grassi portati a temperatura così elevate si degradano perdendo gran parte dei microelementi benefici per la salute e con la formazione di sostanze tossiche e indigeribili.

### SERVIZI OFFERTI

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

## I METODI DI COTTURA

nismo.

### Cottura al vapore

Tra le metodologie di cottura quella al vapore è considerata la dietetica e salutare per eccellenza; sana perché conserva le caratteristiche dei principi nutritivi. La cottura al vapore garantisce il mantenimento del colore, dell'aroma e dei principi nutritivi dell'alimento grazie alla temperatura limitata e al fatto che i liquidi presenti nell'alimento non si disperdono nel liquido di cottura. Nella cottura al vapore generalmente non si utilizzano grassi aggiunti e quindi le preparazioni risultano più leggere. Qualora i cibi vengano conditi, questo avviene a crudo pertanto i condimenti restano sani dato che non subiscono il processo di cottura che ne altera le proprietà organolettiche.

### Pentola a pressione

Da un punto di vista nutrizionale la cottura mediante pentola a pressione è buona cosa in quanto generalmente viene impiegata poca acqua e quindi le perdite di nutrienti idrosolubili risultano minori rispetto ad altre cotture in umido quali la bollitura. Molto salutare è anche l'impiego della pentola a pressione, soprattutto per quegli alimenti che richiedono dei tempi di cottura molto lunghi, come i cereali integrali o alcuni tipi di carne.

### Cottura al forno

Uno dei metodi di cottura molto utilizzati è sicuramente la cottura al forno; è versatile, adatta a una grande quantità di alimenti, rapida e sicura. Con questa tecnica il calore raggiunge direttamente le vivande, con una rapida formazione della crosta superficiale che permette di dissipare pochi nutrienti. È un tipo di cottura determinato da un aumento della temperatura che comincia sulla superficie del prodotto. Questo tipo di trattamento determina processi di carbonizzazione superficiale con formazione di composti tossici dovuti alla decomposizione termica e degradazione di proteine, zuccheri e lipidi. Per questo motivo è utile portare la temperatura a circa 130-145 C dopo la formazione della crosta superficiale e mantenere il prodotto umido (è per questo motivo che durante la cottura si deve bagnare l'alimento con del sugo) per tutta la durata della cottura.

### La cottura alla griglia è cancerogena?

La grigliatura è un metodo di cottura ad alto rischio per vari motivi.

portato in seguito ad ebollizione, accentua l'effetto dell'osmosi (il passaggio dei liquidi al cibo e dei nutrienti al liquido di cottura) ed è adatta per preparare brodi, patate con la buccia, legumi secchi. Nell'immersione del cibo nel liquido bollente, in genere si cerca di far riprendere il bollire al liquido il più rapidamente possibile, quindi si prosegue abbassando la fiamma ad una intensità sufficiente per sostenere l'ebollizione. Questo tipo di cottura è adatta per la pasta, il riso i cereali in genere, e gli ortaggi che in questo modo minimizzano la perdita di vitamina C. Con la bollitura gli alimenti

perdono parte del loro valore nutrizionale che può essere in parte recuperato riutilizzando il liquido di cottura. Infatti le modificazioni maggiori a carico della composizione in nutrienti degli alimenti è dovuta alla diffusione delle sostanze idrosolubili in acqua. Queste perdite risultano tanto più elevate quanto maggiore è la superficie dell'alimento da cuocere e la quantità di acqua utilizzata. È possibile ovviare a tali perdite immergendo le verdure in poca acqua e facendole cuocere in tempo relativamente brevi. Tra i minerali presenti nelle verdure quello che viene perso in quantità variabile nell'acqua di cottura è il potassio. In certi casi la cottura migliora la biodisponibilità di alcuni minerali, ad esempio il ferro e lo zinco. Per quanto riguarda i cereali, la loro cottura in acqua migliora la biodisponibilità dell'amido all'attacco enzimatico e quindi all'assorbimento, ma determina una perdita fino al 60% delle principali vitamine (tiamina, riboflavina e niacina), e di alcuni minerali presenti come il potassio. La pasta deve essere cotta in acqua bollente per far raggiungere la temperatura all'interno del prodotto rapidamente e per provocare uno shock termico che impedisca la fuoriuscita dell'amido. È molto diffusa l'opinione secondo cui la bollitura sia un metodo salutare per cucinare gli alimenti, soprattutto le verdure, e invece questo potrebbe essere considerato uno dei peggiori dal punto di vista nutrizionale: totalmente immersi nell'acqua bollente, gli alimenti si cuociono ma perdono gran parte di vitamine e sali minerali che servono all'orga-

nismo.

Quando pensiamo al metodo di cottura di determinati cibi, cerchiamo di far rimanere sempre inalterati la maggior parte dei valori nutrizionali, vitamine e minerali. Con quali metodi di cottura possiamo ottenere il meglio nella nostra alimentazione? I nutrienti si modificano con la cottura soprattutto in funzione della temperatura, ma anche la variabile tempo assume un'importanza da non trascurare. Con l'aumentare della temperatura i grassi fondono e diventano sempre più fluidi. Quando la temperatura raggiunge il punto di fumo, i grassi si decompongono con la formazione



di sostanze tossiche quali l'acroleina. Le proteine sottoposte a temperature superiori a 55-60gradi coagulano, cioè cambiano la loro struttura legandosi tra di loro. La coagulazione delle proteine le rende più digeribili grazie alla frammentazione delle catene proteiche che le rende maggiormente aggredibili dai succhi gastrici. La cottura provoca la distruzione di molte vitamine, soprattutto di quelle idrosolubili (in particolare della vitamina C e quelle del gruppo B) con perdite fino al 50%. I sali minerali vengono dispersi nell'acqua di cottura, mentre nelle cotture a secco (arrosto, spiedo, gratinatura) la perdita è minima. La perdita di microelementi in cottura in genere dipende in modo proporzionale dalla durata e dal tempo di cottura. Per scegliere la corretta temperatura bisogna conoscere le trasformazioni dei nutrienti con la temperatura. Prendiamo in esame i vari metodi di cottura per valutare i pro e i contro delle varie preparazioni:

### Bollitura

La bollitura consiste nella cottura di un cibo in un liquido bollente. Può essere effettuata immergendo il cibo nel liquido freddo, poi portato ad ebollizione, oppure nell'immersione del cibo nel liquido già bollente. L'immersione di un cibo nel liquido freddo,

FISIOMED  
STUDIO PROFESSIONALE DI FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA



FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA

## RIABILITAZIONE IN ACQUA

L'idrokinesiterapia (IKT) è una metodica che sfrutta le proprietà fisiche dell'acqua a scopo riabilitativo. Grazie alla parziale assenza di gravità, alle tecniche specifiche utilizzate dal fisioterapista e all'utilizzo di particolari ausili galleggianti, l'IKT favorisce il reclutamento neuromotorio, facilita i processi di apprendimento, migliora la capacità polmonare, incrementa l'equilibrio e la propriocezione (capacità di percepire la posizione del proprio corpo in relazione allo spazio).

L'IKT ha il pregio di dare alla persona l'autonomia e la libertà di movimento che nella vita quotidiana sono limitati dal dolore; essa è rivolta a pazienti con esiti di patologie di diversa natura, a carico dei vari sistemi. Le condizioni patologiche che si possono trattare in acqua sono diverse, tra le più frequenti troviamo:

- in campo ortopedico-traumatologico: fratture, amputazioni, distorsioni, algie vertebrali, riabilitazione pre e post operatoria, capsuliti ed altre patologie a carico della spalla;
- in campo neurologico: Morbo di Parkinson, mielolesioni, sclerosi multipla, esiti di ictus, patologie cerebellari ed altre patologie che comportano problematiche a livello neuromotorio;
- in campo reumatologico: artrosi del ginocchio e dell'anca. Le articolazioni colpite da artrosi traggono infatti beneficio dal lavoro in scarico eseguito in ambiente microgravitativo e dalla maggiore semplicità e libertà nell'esecuzione dei movimenti.

FISIOMED svolge l'attività di Idrokinesiterapia presso la piscina comunale di Orvieto. Per informazioni o domande chiamare ai contatti di seguito elencati.



**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

UNIVERSO BENESSERE

## COME SONO ARRIVATA AL REIKI

È importante conoscere "il caso" che mi ha portato a conoscere il Reiki per capire fin dove sono arrivata e come sono cambiata. Nel '90 "per caso" incontrai un tipo che faceva cose strane, me lo aveva presentato un amico, o comunque qualcosa in più di un semplice conoscente, che sapeva (chissà perché) che me ne sarei subito interessata e che avrei voluto conoscerlo. Gli anni precedenti mi avevano visto sempre in giro in cerca di cartomanti, astrologi, lettori del futuro, guaritori, religiosi e non che mi avessero potuto mettere in condizioni di sapere della mia anima, di ciò a cui non riuscivo ad arrivare mai, a ciò che era nascosto dentro di me, ed io avevo intuito, senza averne consapevolezza, che dentro di me avrei trovato tutti le risposte a domande che nemmeno riuscivo a formulare. Tra tutte queste persone qualcuno mi aveva strabiliato con qualche divinazione o azzeccando il mio presente e qualche volta anche il futuro. Ma avevo capito che comunque ero alla ricerca di qualcosa di assolutamente particolare e a cui non sapevo dare nemmeno un nome e sapevo anche che non mi sarei fermata finché non avessi trovato le risposte che invece mi stavano aspettando da qualche parte sconosciuta. Così mi trovai a conoscere il tipo che faceva cose strane, era anche pranoterapeuta; si chiamava Gianni e fu lui che mi portò a conoscere un gruppo di persone che sembravano aver conosciuto tante verità e che sapevano rispondere a quelle domande che io non sapevo nemmeno formulare. Il loro cammino spirituale era molto avanzato e fu come se mi avessero preso per mano e mi avessero condotto fino alle loro serene e perfette conoscenze, si occupavano di capire e di studiare la spiritualità. Si facevano soprattutto meditazioni che erano condotte da Gianni il quale, entrando in una specie di trance, ci dava lezioni divenendo un Maestro vero e proprio. Abbiamo una raccolta delle sue lezioni e spesso, quando ne sento il bisogno, le riprendo in mano, per avere delle risposte, per capire, per approfondire. In mezzo a questo gruppo di amici, c'era colui che sarebbe diventato il mio Master Reiki. Fu lui che, dopo la mia terza richiesta, mi iniziò al Reiki. Da allora la mia vita cambiò completamente anche perché, in pratica, io agivo e pensavo diversamente da come avevo agito e pensato fino ad allora. Appresi degli insegnamenti difficili da rispettare: ama tutto e tutti. Questo è il primo e sicuramente il più difficile da attuare. Ho imparato che il caso non esiste, ma che siamo noi a definire la nostra vita con il nostro Pensiero, ed il caso è solo l'occasione che possiamo o no prendere al volo perché possa essere la causa di altro. Ho imparato che avviene tutto ciò che deve avvenire anche solo per il nostro bene, di cui ci possono sfuggire tutte le ragioni; ho imparato che la vita è nostra e sta a noi giocarcela come meglio crediamo, sapendo che il nostro Pensiero può divenire creatore della nostra vita. Infine ho imparato che noi viviamo non una sola volta, ma molte e molte...e così ho trovato ogni spiegazione a tutte le domande possibili ed immaginabili. Ho capito che Dio non è una nostra comoda invenzione e né che se ne sta in cielo a guardare cosa facciamo. Ho avuto la "fortuna" di incontrare persone che avrei saputo riconoscere come i miei maestri, ma ciò è successo solo perché io l'avevo tanto voluto e cercato e l'Universo mi ha dato ciò di cui avevo bisogno; perché è proprio ciò che ho imparato che il Reiki ci dà: ciò di cui abbiamo bisogno. Oggi so che se si chiede aiuto, l'aiuto arriva sempre anche se in forme diverse o incomprensibili da come vorremmo, in tempi diversi da quelli che vorremmo; ma io ne sono certa: arriva sempre!



PER MAGGIORI INFORMAZIONI  
**DIANA GRADOLI**  
377 9932409



# 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**

**PUOI ISCRIVERTI PRESSO I NOSTRI PUNTI AMICI:**

- **NEGOZIO FIORI E PIANTE "BLUE ROSES"** piazza Ippolito Scalza, 8/A Orvieto, Tel. 0763 344020
- **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**

## 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**

# A TUTTO CUORE

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



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

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

**C.F. 00633020557**



# Auguri

per un sereno  
e Nuovo Anno

# 6

gennaio

## ASSOCIAZIONE AMICI DEL CUORE - ORVIETO

### Venerdì 6 Gennaio 2017

Ore 11  
S. Messa alla Chiesa di S. Giovanale

Ore 13  
Scambio degli auguri e pranzo  
con musica dal vivo presso  
il Ristorante "Maurizio"

associazione amici del cuore di Orvieto

**Prenotazioni per il pranzo:**

**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

**ABBADIA MEDICA**  
Strada dell'Arcone, 13 Q - Orvieto - Tel. 0763 301592

associazione amici del cuore di Orvieto

# 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

### PALESTRA MEDICA

- GINNASTICA POSTURALE INDIVIDUALE E COLLETTIVA
- RIEDUCAZIONE POSTURALE METODO MEZIERES
- RIEDUCAZIONE POSTURALE METODO RAGGI-PANCAFIT
- CORSO DI RIABILITAZIONE MUSCOLARE DEL FEMORETTI PELVICI
- PROGRAMMA DI PREVENZIONE CADUTE DELLA MADRAGLIA
- PILATES
- PILATES IN GRAMMERKA



- 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

### VISITE PER RINNOVO E RILASCIO PATENTI DI GUIDA

- Visita specialistica

Aggiornamento Dicembre 2016

## ABBADIA MEDICA: LE ECCELLENZE DEL MESE

### DAL SUONO AL SILENZIO MEDITAZIONE D'ASCOLTO CONDOTTA DA Paolo Bashir Ansaloni

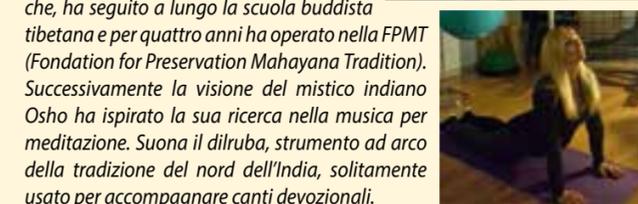
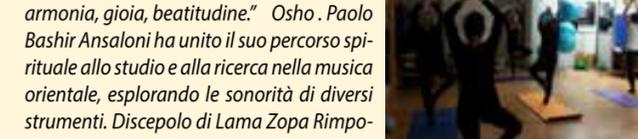
Il 22 Dicembre 2016 presso Abbadia Medica si terrà l'evento dal Suono al Silenzio.

Sarà ospite della lezione di Yoga tenuta da Cristina Caporali il maestro Paolo Bashir Ansaloni.

Nella musica meditativa il musicista usa il suono delle note musicali per creare momenti di silenzio interiore. Il silenzio è in definitiva la sorgente di tutte le musiche e la più sublime tra esse, ti riporta a te, ti introduce allo stato meditativo, al silenzio interiore. Ogni suono nasce dal silenzio.

"Quando tutto il resto scompare dal vostro essere - nessun pensiero, nessun sogno, nessuna proiezione, nessuna aspettativa, nemmeno una sola increspatura - la vostra coscienza è semplicemente come un lago silenzioso, è diventata solo uno specchio. In quei rari momenti si sente il suono del silenzio. E' l'esperienza più preziosa perché dimostra non solo la qualità della musica interiore - mostra anche che l'interno è armonia, gioia, beatitudine." Osho. Paolo Bashir Ansaloni ha unito il suo percorso spirituale allo studio e alla ricerca nella musica orientale, esplorando le sonorità di diversi strumenti. Discepolo di Lama Zopa Rimpoche, ha seguito a lungo la scuola buddista tibetana e per quattro anni ha operato nella FPMT (Foundation for Preservation Mahayana Tradition). Successivamente la visione del mistico indiano Osho ha ispirato la sua ricerca nella musica per meditazione. Suona il dilruba, strumento ad arco della tradizione del nord dell'India, solitamente usato per accompagnare canti devozionali.

Paolo Bashir Ansaloni, all'età di vent'anni si reca in India per studiare lo Yoga e la tradizione musicale indiana. Ha studiato sitar e rudra-vina (strumenti a corda) col maestro Ravi Shankar. Suona attualmente il dilruba (strumento ad arco indiano) il cui suono particolarmente evocativo invita la mente a uno stato di quiete. Pratica anche le ciotole armoniche tibetane. Ha compiuto poi altri viaggi in Oriente dove ha la fortuna di incontrare guide spirituali che contribuiscono profondamente alla sua crescita interiore; tra essi il guaritore Eleuterio Terte nelle Filippine e Chandraswami in India. Negli anni '70, costretto a limitare i suoi viaggi per motivi personali, opera nella costruzione e restauro di strumenti musicali, segue studi di etnomusicologia e pubblica articoli nel campo organologico. All'inizio degli anni '90 l'incontro con un Maestro tibetano, Lama Zopa Rimpoche, cambia completamente l'indirizzo della sua vita e nel '94 è tra i promotori e responsabili dell'organizzazione della visita di S.S. il Dalai Lama a Bologna. Lo stesso anno decide di lasciare l'Italia e parte per il Nepal ove rimane per quattro anni, praticando meditazione col Maestro e operando per la sua fondazione (Foundation for Preservation of Mahayana Tradition). Nel '98 dal Nepal si reca in India, ove rimane sei anni; qui viene a contatto con la visione e le tecniche di meditazione del Maestro indiano Osho e successivamente, nel 2002, con la tradizione di Ramana Maharishi sotto la guida di Eva Dolano Nuber. Le sue ricerche sul legame tra vibrazione sonora e stati d'animo lo hanno portato per analogia a ricercare la relazione vibratoriale tra uomo e Cosmo anche in chiave astrologica. L'esperienza di una vita lo ha portato a divenire esperto del mondo dei suoni e guida alla meditazione.



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

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

Tel +39 0763 301592 - Fax +39 0763 214433

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



# CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



## IMPRONTE DENTALI DIGITALI Tecnologia CAD-CAM in 3 D

L'impronta dei denti si evolve, elimina qualsiasi fastidio e abbrevia i tempi. Con la tecnologia CAD-CAM e la scansione in 3D, oggi si può rilevare l'impronta senza calco, senza pasta e senza nessun disagio. La tecnologia CAD-CAM è una tecnica computerizzata che permette di ottenere un oggetto tridimensionale a partire da un disegno vettoriale eseguito al computer.

Le impronte dentali digitali rappresentano la ricostruzione virtuale (su file digitali computerizzati) dell'arcata dentale, parte di essa o entrambe e sono utilizzate in implantologia per la produzione di protesi fisse, in ortodonzia per lo studio e la costruzione di apparecchi ortodontici, in odontoiatria protesica per la costruzione della classica dentiera o protesi mobile totale.

Una delle novità più rilevanti sta proprio nel metodo di acquisizione delle impronte dentali che non si avvale più del classico cucchiaino porta impronte riempito di pasta morbida entro cui affondare i denti ed attendere l'indurimento del composto per ottenere il calco.



Non è più necessario neanche il passaggio della colatura del gesso all'interno dello stampo per fabbricare il modello su cui l'odontotecnico può cominciare a lavorare per la produzione della protesi del paziente.

Per prendere le impronte dentali digitali, il dentista inserisce nella bocca del paziente uno scanner intraorale che, attraverso la sinergia di microprocessori e luci a LED, è capace di leggere la conformazione del cavo orale e registrare il contorno geometrico dei denti e dei tessuti gengivali.

Tutte le informazioni raccolte dallo scanner vengono elaborate da un apposito software che ricava e riproduce tridimensionalmente le due arcate del paziente con una precisione irraggiungibile con il metodo classico.

Questa procedura ha molteplici vantaggi:  
E' mininvasiva per il paziente

Il paziente non è più costretto a subire la "tortura" di tenere in bocca il cucchiaino per impronte colmo di pasta. In questo modo vengono eliminate le spiacevoli situazioni di conati di vomito o senso di soffocamento;

Elimina materiali di consumo

Non è più necessario produrre ed acquistare materiali quali: gesso, alginati, siliconi .... Quindi non ci sono nemmeno materiali di scarto potenzialmente nocivi per l'ambiente;

Elimina gli errori

Nel remoto caso che il dentista si accorga di errori nella rilevazione delle impronte digitali, la loro correzione è immediata ed il paziente non deve ripetere la poco simpatica procedura con la pasta in bocca;

Accorcia notevolmente i tempi

Le impronte dentali digitali eliminano le procedure intermedie di fabbricazione del modello in gesso poiché i dati acquisiti a mezzo dello scanner sono subito utilizzabili dallo studio odontoiatrico per la progettazione della protesi utilizzando la tecnologia CAD-CAM dentale.

**Alle Cliniche Arcone è ora possibile progettare e realizzare protesi dentali in tempi brevissimi, con la tecnologia CAD-CAM il futuro oggi è realtà.**

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

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



**Dr. Marco Gradi**  
Specialista in Implantologia e Protesi



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



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



**Dr. Edoardo Rossi**  
Odontoiatra  
Conservativa  
Endodonzia  
Protesi



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



**Dr. Noemi Bilotta**  
Igenista Dentale  
Sigillature  
Estetica del  
sorriso



**Deborah Bilotta**  
Assistente dentale



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

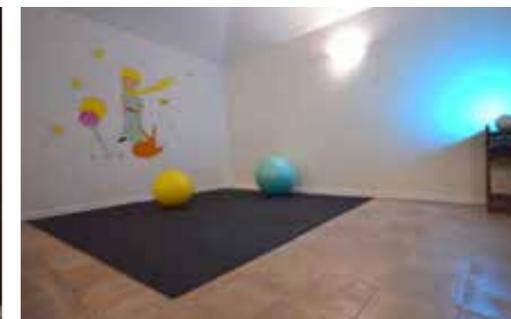
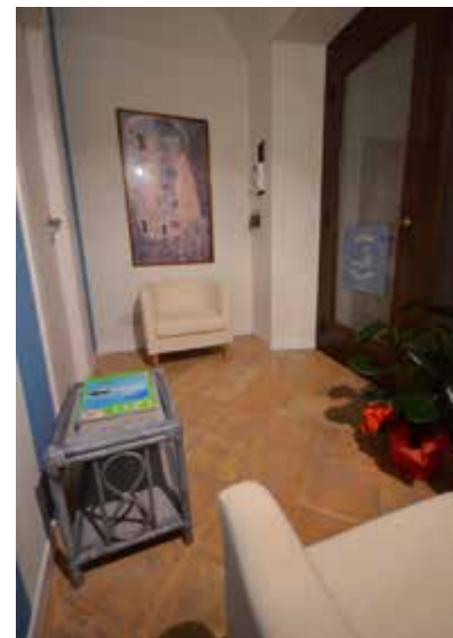


## CENTRO PER IL BENESSERE PSICO CORPOREO

Rieducazione Posturale Metodo Mézières  
Back School · Shiatsu Namikoshi  
Classi di esercizi di Bioenergetica · Counseling



VIA DEL POPOLO 4b  
ORVIETO



Per ulteriori informazioni  
**Claudia Micucci**  
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer

Metodo Palombini

Sistema Namikoshi - Méziérista

Insegnante A.I.M.I. Associazione

Massaggio Infantile

"Conduttrice di classi di Bioener-

getica" 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)