

NUOVO SALONE



Racconto di Bellezza HAIR SALON



di Valentina Laschino



DEDICATO ALLA CURA E IL BENESSERE DI CUTE E CAPELLI riserviamo a te che ci hai scelto servizi esclusivi e innovativi, oltre a passione e dedizione!

SOLO PRODOTTI PROFESSIONALI



LA CARTA FEDELTA' che premia la tua passione per noi! Ogni carta completa un omaggio per te



Baby Parlino

NOVITA' - NAIL ART STUDIO



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



JOICO
THE ART OF HEALTHY HAIR
By JHE/EIDO



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

Sweeto
professional
The First Il primo shampoo lisciante al mondo

Il Mondo è nelle mani di coloro che hanno il coraggio di segnare e di correre il rischio di vivere i propri sogni

COME ARREDARE IL TUO SPAZIO ESTERNO



AGRICOLA MARIANI
AUGURA A TUTTI BUON ANNO

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 PELLETTA
- 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

CANAPA,

un ritorno in grande stile.

Il mondo cambia e spesso lo fa tornando indietro. Ne avevamo già parlato ma dopo gli ultimi avvenimenti riaccendiamo i riflettori sulla Canapa.

La commissione Agricoltura della Regione Campania ha approvato all'unanimità a fine novembre la proposta di legge relativa agli "Interventi per favorire la coltura della canapa nelle varie filiere produttive". Ora è atteso il passaggio in aula per l'approvazione finale della proposta fatta dal consigliere Gennaro Oliviero e redatta in collaborazione con il CREA CIN di Caserta. Nel testo sono presenti incentivi per 30mila euro all'anno e sinergie con il Programma di sviluppo rurale della Campania 2014-2020. "Sulla canapa - ha sottolineato il presidente della commissione Agricoltura regionale Maurizio Petracca - ci allineiamo alla legislazione nazionale dato che proprio in queste ore il Senato ha dato il via libera ad una legge che disciplina la stessa materia. La canapa è una coltura di grande rilievo perché è in grado di contribuire alla riduzione dell'impatto ambientale in agricoltura, del consumo dei suoli, della desertificazione e della perdita di biodiversità. Favorirne la coltura rappresenta perciò un passo importante su aspetti diversi e complementari che vanno dall'agricoltura alla tutela ambientale fino alle attività produttive". I beneficiari dell'incentivo potranno essere "le imprese agricole singole e associate", le Op e i partenariati costituiti da "imprese, enti di ricerca, imprese di trasfor-

mazione ed altri soggetti che hanno tra i propri scopi la lavorazione, commercializzazione e promozione della canapa e dei prodotti derivati".

In Campania la coltivazione della canapa è stata praticata in tutta la regione fino agli anni '50 del secolo scorso. Negli anni venti la provincia di Caserta divenne la seconda provincia italiana per la produzione di canapa, così come si evince da un documento dell'Istituto Luce realizzato nel 1936. Fino agli anni '50 - '60 l'areale tra Napoli e Caserta è stato uno dei principali bacini canapicoli del Paese. Era fonte di lavoro non solo per gli agricoltori ma anche per tutti quegli operai impiegati nell'industria manifatturiera tessile che dalla canapa traevano la materia prima per la successiva fase di lavorazione. La canapa oltre che un fenomeno economico per le nostre zone fu anche un fenomeno sociale e culturale.

PERCHÈ LA CANAPA?

Perché pian piano sta tornando in auge l'uso di questa pianta versatile.

Dal cuore della Sicilia al nord Italia l'uso della canapa cresce stimolando nuove economie, nuovi modi di intendere l'attività imprenditoriale dando spazio alla sostenibilità. La canapa diventa il materiale di partenza per realizzare occhiali made in Italy.

Kanèsis, start-up che dopo un processo di ricerca, sviluppo e sperimentazione, ha concluso una raccolta fondi su Kickstarter per fare il passo che le permetterà di camminare con le proprie gambe ed iniziare a realizzare il futuro che per ora avevano solo immaginato. Tra i vari prodotti creati a sostegno della campagna di crowdfunding, tutti con il filamento in canapa per la stampa 3D sviluppato dalla start-up, ci sono anche gli occhiali. "Sono occhiali realizzati interamente in canapa, con una sola vite in metallo e senza cerniere. Sono un prodotto che unisce l'artigianalità alla tecnologia della creazione 3D, abbiamo usato canapa del sud Italia prodotta da South Hemp Tecno, annegata in amido di mais dell'Umbria. Sono prodotti in Sicilia, interamente stampati in 3D a Ragusa e montati artigianalmente con solo 2 viti senza cerniere".

Ecopassion è una realtà nata nel 2012 in Alto Adige. Si occupa a tutto tondo di canapa dalla coltivazione alla trasformazione con l'obiettivo di creare "un'alleanza di persone che riscoprono insieme con entusiasmo la pianta della canapa ed i suoi numerosi utilizzi in diversi ambiti. Abbiamo costruito un modello che può essere applicato ovunque e che promuove la salute e il benessere delle persone in armonia con la natura e le sue leggi cosmiche". Gli occhiali in canapa sono uno dei prodotti nati da una delle numerosi collaborazioni e partnership con altre realtà.

Sono creati pressando fogli di carta di canapa che vengono rivestiti con il legno. Il prossimo passo sarà quello di creare un nuovo modello rivestito in stoffa di canapa.

Canapa nell'edilizia. La canapa come isolante "migliora l'isolamento termico del laterizio, attenuando di circa il 30% il flusso termico e diminuendo del 20% la trasmittanza termica". E' uno dei risultati del recente studio effettuato dal centro ricerche ENEA di Brindisi che ha portato avanti il progetto Effedil. Sempre secondo lo studio, la canapa come isolante in bioedilizia fa "diminuire del 20% la trasmittanza termica, vale a dire la facilità con cui un materiale si lascia attraversare dal calore. Inoltre la canapa ha una buona permeabilità al vapore acqueo, permettendo così di evitare la formazione di condensa".

Un campo sperimentale di canapa per studiarne le doti come combustibile naturale: accade in America presso il centro di ricerca Conn sulle energie rinnovabili dell'Università di Louisville. L'annuncio è stato dato proprio dall'Università che testerà le potenzialità della canapa come carburante e l'utilizzo in una

possibile produzione industriale. Il Dipartimento per l'Agricoltura e l'Università del Kentucky sono partner dello studio situato che avrà luogo vicino alla sede centrale del Campus. I terreni limitrofi, già seminati a canapa, vedranno credere nei prossimi mesi anche verga e kenaf, altri due vegetali che hanno un potenziale simile alla canapa come combustibile. "La canapa è un combustibile più pulito e più economico da produrre rispetto a carbone, petrolio ed altre risorse", ha spiegato Mahendra Sunkara, professore di ingegneria chimica e direttore del centro di Conn. "Si potrebbero risolvere molti dei futuri bisogni energetici della nazione, fornendo una nuova coltivazione redditizia per gli agricoltori del Kentucky."

Anche se questo non è il periodo di semina per la canapa, l'Università vuole testare la reazione del pubblico ed osservare la germinazione e la crescita prima di una nuova semina prevista per la prossima primavera. Sette altre università del Kentucky stanno conducendo ricerche sulla canapa, ma quello dell'Università di Louisville è l'unico incentrato sulla pianta come risorsa energetica.

Dagli scarti della canapa è possibile realizzare un materiale per supercondensatori con prestazioni superiori al grafene e molto più economico. Una start-up americana ha annunciato che inizierà a produrre in America. La canapa si conferma dunque pianta dalle mille virtù, capace di coniugare il forte valore della tradizione agricola, con quelli più moderni della tecnologia.

Il gruppo di ricercatori si è concentrato sulla corteccia della pianta che di solito viene incenerita dopo che le parti utili della pianta sono state prelevate.

te. "Si tratta di fibra composta da strati di lignina, emicellulosa e cellulosa cristallina", spiega Mitlin, aggiungendo che "se si elabora nel modo giusto, si possono separare nanomateriali simili a grafene". E così il team di ricercatori ha costruito un supercondensatore utilizzando i nanomateriali derivati dalla canapa come elettrodi e un liquido ionico come elettrolita. La migliore proprietà del dispositivo, spiega Mitlin, è la sua massima densità di potenza. A 60° C, il materiale produce 49 kW/kg, mentre il carbone attivo usato attualmente in elettrodi commerciali fornisce, alla stessa temperatura, 17 kW/kg. Il punto di partenza da tenere presente è che i supercondensatori stanno rivoluzionando i sistemi di alimentazione elettrica grazie a materiali superconduttori come il grafene, che però è estremamente costoso. Per ovviare a questo problema, l'ingegnere David Mitlin dell'Università dell'Alberta si era focalizzato sulla creazione di un nanomateriale ricavabile dai rifiuti vegetali, in particolare dagli scarti della lavorazione industriale della pianta di canapa, che si è rivelato avere proprietà simili al grafene, ma con un costo di produzione di gran lunga minore. Infatti la canapa può essere trasformata in nanosheets, elettrodi in lamine sottilissime con grande superficie esposta e alta capacità di trasporto e conservazione dell'energia.

Il problema principale è che, essendo la coltivazione di canapa industriale ancora vietata in America, il gruppo importa la canapa dal Canada. Poi ha sottolineato come la coltivazione della canapa potrebbe essere vantaggiosa per gli agricoltori della zona, soprattutto se lui ed i suoi soci riuscissero a creare un impianto di produzione; i fondi ricevuti dovrebbero consentire alla società di arrivare al traguardo. Forse è l'inizio, o solamente la ripresa, di un percorso che potrebbe portare enormi benefici a tutto il pianeta.



Corsi d'Inglese per tutte le età

Ben ritrovati a tutti i lettori, l'articolo proposto dal Clac in questo numero, fa riferimento allo studio ed ai metodi per avvicinarsi verso l'apprendimento di una nuova lingua.

Sappiamo infatti che un percorso di crescita personale e culturale non può escludere la conoscenza della lingua inglese, la quale rappresenta uno strumento fondamentale per allargare i propri orizzonti, intraprendere nuovi rapporti ed entrare in contatto con nuove popolazioni lontane dal proprio tessuto sociale.

Conoscere l'inglese è ormai fondamentale in molti ambiti professionali ed imparare una lingua straniera corrisponde ad un arricchimento personale, utile per chi ama viaggiare, scoprire luoghi e culture differenti.

Presso il Centro laboratoriale per l'apprendimento e la cultura proponiamo varie possibilità a seconda dell'età a partire dai corsi d'Inglese Baby: ovvero attività ludico-didattiche pensate per bambini di quattro/cinque anni il metodo è quello del learning by doing, cioè dell'imparare facendo e in questo caso il listening è estremamente importante nel processo di apprendimento di una seconda lingua. Ascoltare delle canzoni ma anche imparare vocaboli nuovi consente ai più piccoli di entrare in possesso della fonetica, ma anche attraverso l'uso di oggetti quotidiani e di routine i bimbi possono imparare a tradurre i significati in una nuova lingua.

Altra nostra proposta è Inglese Learn pensati per i bambini delle scuole primarie, ovvero dai 6 ai 10 anni, sono progettati per sviluppare principalmente la capacità di parlare in inglese e, naturalmente, comprendere la lingua parlata. I bambini lavorano in piccoli gruppi aiutati da personale formato per l'insegnamento dell'inglese ai bambini. Per rendere le lezioni più divertenti ed efficaci usiamo racconti, drammatizzazioni, canzoni, giochi e attività interattive.

Inglese Junior è invece pensato per i ragazzi delle scuole secondarie Il programma del corso di inglese si concentra soprattutto sullo sviluppo della capacità di conversare in inglese. Una parte importante del corso è dedicata alla lettura e scrittura di testi in inglese, nonché all'apprendimento delle regole grammaticali.

Inglese adulti: il corso è rivolto ai principianti: quelle persone che non hanno mai studiato l'inglese o hanno qualche nozione di base ma molta insicurezza nelle conoscenze acquisite.

Al termine di questo livello, potranno sentirsi più sicuri nelle conversazioni quotidiane, migliorare abilità in grammatica, rafforzare il proprio vocabolario e soprattutto esercitarsi fin da subito, anche attraverso una chat in inglese su what's app. Inglese individuale: questo tipo di formazione è per chi ha l'intenzione di raggiungere obiettivi molto specifici per migliorare in maniera consistente le proprie abilità comunicative.



CENTRO
LABORATORIALE
per l'APPRENDIMENTO
e la CULTURA

Siete pronti ad apprendere o migliorare un a nuova lingua? Vi aspettiamo in Piazza Monte Rosa n. 20, c/o il Borgo Per informazioni potete contattarci ai numeri: 338 9398062 o 328 4483299



GARDEN MOTOR SRL

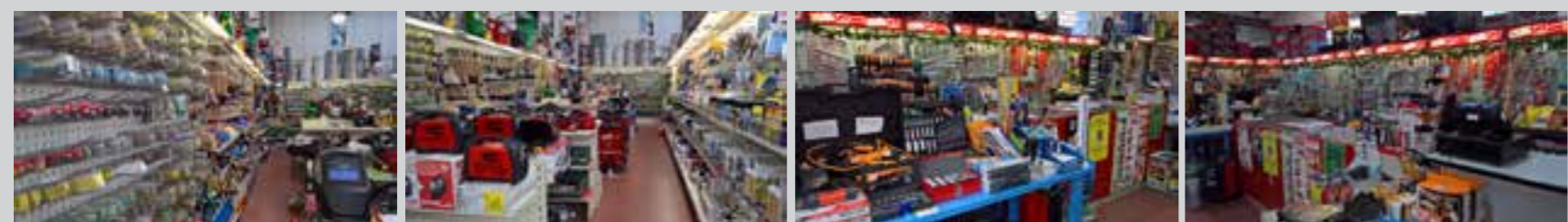
di Montefiore



Via delle Acacie, 27 Orvieto (TR)
Tel. 0763/302098
info@montefioregd.it

Str. Dell'Arcone, 5 Orvieto (TR)
Tel. 0763/344225
info@gardenmotor.it

Scaffalature metalliche - Antinfortunistica - Segnaletica
Aria compressa - Attrezzature per officine - Utensileria
Articoli tecnici - Attrezzature e macchine edili



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



Nelle società di persone è assai frequente assistere al prelevamento di acconti sugli utili da parte dei soci. Vediamo, quindi, di esaminare tale prassi. L'articolo 2262 c.c., per le società semplici (per la società in nome collettivo rimandi dall'art. 2293), sancisce che il socio ha diritto a ricevere la propria quota di utili soltanto dopo l'approvazione del rendiconto, salvo specifica clausola presente nello statuto sociale che preveda la possibilità di erogare acconti sugli utili. Per le società in nome collettivo ed

Società di persone: attenzione alla prassi di prelevare acconti sugli utili.

in accomandita semplice, inoltre, si deve tener presente che il primo comma dell'articolo 2303 c.c. afferma che non può farsi luogo a ripartizione di somme se non per utili realmente conseguiti. Non può, quindi, ritenersi certamente conseguito un utile che non derivi da un rendiconto approvato. La norma anzidetta, addirittura, non contemplerebbe neppure il possibile patto contrario. La sentenza n. 10786 del 9 luglio 2003 della Corte di Cassazione è giunta, però, alla conclusione che anche nelle società in nome collettivo risulti

applicabile la previsione contenuta nell'articolo 2262 c.c., ovvero la possibilità di erogare acconti sugli utili qualora venga inserita all'unanimità nello statuto sociale una specifica clausola che, invece, lo consenta. Verificare, pertanto, che i vostri statuti contengano la clausola anzidetta. Risulta scontato evidenziare - anche se nella realtà a volte viene dimenticato - che le somme eventualmente prelevate in acconto devono, comunque, trovare copertura nell'utile di fine esercizio. Questo al fine di evitare l'ipotesi di distrazione

illecita del patrimonio. Nell'eventualità in cui a fine anno risultino, infatti, prelevamenti superiori rispetto all'utile effettivo, saremmo in presenza di un disavanzo patrimoniale che, soprattutto in caso di procedure concorsuali, potrebbe avere conseguenze importanti sul socio/amministratore. Si sottolinea, infatti, che gli amministratori che ripartiscono acconti sugli utili che non possono essere distribuiti, in quanto non effettivamente conseguiti, eseguono comportamenti che rischiano di essere penalmente rilevanti (art. 2627 c.c.).

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



Dal 3 dicembre 2016 è vigente l'articolo 7 quater, comma 1 del D.L. n. 193/2016 in materia di accertamenti fiscali da parte dell'Agenzia delle Entrate che disciplina le presunzioni di evasione nel caso di particolare utilizzo di denaro. Già dal 1 gennaio 2016 opera il divieto di pagamenti in contanti per somme superiori ad euro 2.999,99. La norma ora in esame riguarda

Operazioni in contanti sempre più a rischio di presunta evasione.

sia i soggetti imprenditori, sia i lavoratori autonomi che, riguardo alla casistica dei versamenti di contanti, anche le persone fisiche intese come dipendenti, pensionati, soci di società ecc. Dal punto di vista dei versamenti di denaro sui conti correnti bancari o postali la presunzione di evasione scatta, in caso di accertamento fiscale, indipendentemente dalla somma e per tutti i soggetti sopra menzionati qualora essi non siano in grado di dimostrare la fonte di

provenienza. Riguardo alla fattispecie dei prelievi in contanti la presunzione di evasione scatta in modo diverso secondo il tipo di contribuente. Per i lavoratori autonomi è stata finalmente abrogata la norma che prevedeva, in caso di accertamento, che i prelievi di contanti non giustificati erano redditi non dichiarati ed ora quindi rimane solo la fattispecie che le presunzioni di evasione scattano solo per i versamenti in denaro dei quali

non si è in grado di dimostrare la provenienza. Riguardo ai soggetti imprenditori (individuali, società di persone, di capitali ecc) la presunzione di evasione scatta quando i prelevamenti in contanti sono di importo superiore ad euro 1.000 giornalieri e comunque a 5.000 euro mensili e l'imprenditore non è in grado di indicare né il soggetto beneficiario dei prelievi né il loro utilizzo nemmeno consultando le proprie scritture contabili (libro giornale).

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



Dal 1° gennaio 2017, viene soppresso l'art. 3, comma 2, del legge n. 68/1999; l'articolo prevedeva che alle aziende con un organico da 15 a 35 dipendenti, scattava l'obbligo dell'assunzione di un lavoratore disabile dal momento in cui veniva effettuata una nuova assun-

Obbligo di un disabile per le aziende che occupano almeno 15 dipendenti.

zione, ovvero la sedicesima. Il lasso di tempo massimo che veniva concesso per adempiere a tale obbligo era pari ad un anno. Con la modifica introdotta dal Jobs Act, Decreto Legislativo n. 151/2015, l'obbligo di assunzione del soggetto disabile avviene già con la 15° unità. In considerazione di ciò, grazie a tale modifica, le aziende da 15 a 35 dipendenti, qualora non aves-

sero ancora assunto un lavoratore disabile, avranno solo 60 giorni di tempo per mettersi in regola. Va sottolineato che il c.d. correttivo al Jobs Act, Decreto Legislativo n. 185/2016, oltre ad aver peggiorato la tempistica concessa per l'adeguamento, ha aggravato le sanzioni per mancata assunzione del disabile, le quali riguardano tutte le imprese che non hanno ottempera-

to all'obbligo. Tale aggravamento si tramuta dai precedenti 62,77 euro agli attuali 153,20 euro, per ogni giorno lavorativo di ritardo. La sanzione, fissa ma progressiva, è diffidabile (1/4 dell'importo complessivo) a condizione che il datore di lavoro, oltre alla presentazione del prospetto informativo, sottoscriva il contratto di assunzione con il portatore di handicap.

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



Il 23/12/2016, il Consiglio dei Ministri ha approvato il decreto legislativo che dà attuazione alla direttiva 2014/66/UE sulle condizioni di ingresso e soggiorno dei dirigenti, lavoratori specializzati,

Ingresso in Italia per lavoratori stranieri delle multinazionali.

lavoratori in formazione di Paesi terzi nell'ambito di trasferimenti intra-societari. Le aziende potranno far arrivare in Italia il lavoratore, indipendentemente dalle quote e dai tempi dei decreti flussi, presentando una domanda online di nulla osta allo sportello unico per l'immigrazione, che dovrà rispondere entro 45 giorni. Una volta in Italia, i lavoratori

avranno un permesso di soggiorno ICT (Intra-corporate transfer), della durata pari a quella del trasferimento richiesto: massimo tre anni per manager e lavoratori specializzati, massimo un anno per i tirocinanti. Indipendentemente alla durata del permesso, potranno anche portare qui i familiari con un ricongiungimento. In Italia potranno arrivare anche i

lavoratori che hanno ottenuto un permesso ICT da un altro stato dell'Unione Europea. Per soggiorni fino a 90 giorni, basterà una semplice "dichiarazione di presenza", mentre per quelli superiori ai 90 giorni dovranno chiedere un altro documento (permesso "mobile ICT") ma potranno già lavorare in Italia mentre attendono il rilascio.







di Rellini A. e Bartolini M.

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



Nella vita ci vuole Polo.

Polo con Tech&Sound Pack in omaggio:

-  Radio Touch con Bluetooth
-  App-Connect per gestire le app dal display
-  Cruise Control
-  Sensori di parcheggio



Tua anche con TAN 0% - TAEG 2,20%

Solo a gennaio.



Volkswagen

Patrignani

Volkswagen - Orvieto

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

Polo MPI Comfortline 55 kW/75 CV 5 porte con Tech&Sound Pack in omaggio (Fari fendinebbia, Cruise Control, sensori di parcheggio anteriori e posteriori, Radio "Composition Media" e App-Connect) da € 13.150 (IPT escl.). Listino € 15.500 (IPT escl.) più Tech&Sound Pack pari a € 600 meno € 2.950 (IVA incl.) grazie al contributo Volkswagen Extra Bonus e delle Concessionarie Volkswagen. Ant. € 2.250 oltre spese istruttoria pratica € 300. Fin. di 10.900 € in 48 rate da € 227,08. Interessi € 0 - TAN 0% fisso - TAEG 2,20%. Imp. tot. del credito € 10.900. Spese di incasso rata € 3/mese. Costo comunicazioni periodiche € 4. Imposta di bollo/sostitutiva € 27,25. Imp. tot. dovuto dal richiedente € 11.075,09. Gli importi fin qui indicati sono da considerarsi IVA inclusa ove previsto. Informazioni europee di base/Fogli informativi e condizioni assicurative disponibili presso le Concessionarie Volkswagen. Salvo approvazione VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES. Offerta valida fino al 31.01.2017. La vettura raffigurata è puramente indicativa. Valori massimi: consumo di carburante ciclo comb. 5,1 l/100 km - CO: 116 g/km. In via cautelativa ed al fine di assicurare la massima tempestiva trasparenza, vi informiamo che i dati su consumi/emissioni indicati in conformità alla normativa vigente sono attualmente in fase di revisione.



inn
casa



matrimoni cerimonie eventi



www.inncasa.eu



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

Acquistando un prodotto Bionike Defence Xage *subito per te* **IN OMAGGIO**



All'acquisto di una crema della linea DEFENCE ELIXAGE *compreso nel prezzo* **1 trattamento complementare a scelta** fra balsamo contorno occhi-labbra o olio rigenerante HUILE SERUM.



GIORNATE PROMOZIONALI

Mercoledì 18 gennaio

- Il consulente Bionike ti aspetta in Parafarmacia per consigli su trattamenti viso e prova make-up!!
- Su appuntamento!



Venerdì 27 gennaio

GIORNATA DELL' ALIMENTAZIONE!!

- Per tutto il giorno ti offriamo:
- calcolo massa grassa/magra
 - fabbisogno energetico giornaliero
 - indice di massa corporea (BMI)
 - metabolismo basale
 - liquidi totali
 - Servizio gratuito su appuntamento



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



Sciare in sicurezza.

Come spesso accade in inverno un gran numero di sciatori riprende l'attività sportiva dopo mesi di stop e questo può portare a problemi fisici seri se non vengono praticati esercizi per migliorare la capacità fisica. Lo sci è uno sport che richiede un'ottima preparazione per poter essere svolto in totale sicurezza, per questo è fondamentale la presciistica: pratica importante per arrivare in forma a inizio stagione e ridurre al minimo il rischio di infortuni. Le più sollecitate sono ginocchia che vanno preservate potenziando almeno i quadricipiti (muscoli anteriori della coscia). Con alcuni esercizi per la presciistica, semplici e poco impegnativi, svolti correttamente in poco tempo (1 mese circa), si avranno effetti positivi che si potranno riscontrare appena tornati sugli sci.

PER INCREMENTARE LA POTENZA: Piega le ginocchia senza curvare la schiena e accosciati. Da qui esegui un salto in alto

Fare 10 flessioni, poi mezzo minuto di riposo, e poi ancora 10. Riprodurre l'esercizio almeno 4 volte.

PER POTENZIARE LE GAMBE: Per questo specifico esercizio, mirato a migliorare ed ad incrementare la potenza nelle gambe, sarebbe ideale avere in casa uno stepper (anche il semplice gradino può andare bene).

Iniziare con 3 minuti di riscaldamento a ritmo "basso" poi incrementare gradualmente per almeno 30 minuti a seduta. Riprodurre l'esercizio almeno UNA volta ogni due giorni.

PER STIMOLARE LE CAVIGLIE: Un esercizio per migliorare la resistenza delle gambe in genere (adduttori e abduttori della coscia) e delle caviglie in particolare.

A gambe semipiegate avanza a piedi leggermente divaricati. Venti passi avanti per volta. Riprodurre l'esercizio per 3 volte.

PER INCREMENTARE IL FIATO: Un esercizio semplice e



avanti, distendendo le gambe e tendendo le braccia verso l'alto. Tre balzi, poi mezzo minuto di riposo, e ancora tre. Riprodurre l'esercizio per almeno 5 volte.

Nelle giornate successive incrementa il numero di salti in maniera graduale.

PER SVILUPPARE I PETTORALI: Un'alternativa alle classiche flessioni sulle braccia da terra sono le spinte sulla pareti, utili per sviluppare i pettorali.

Poniti a circa 40 cm dalla parete con le gambe unite, fletti le braccia fino a sfiorare il muro con la fronte e inizia le flessioni verticali.

alla portata di tutti per incrementare il fiato sono gli addominali.

Poniti a terra, meglio se non a contatto diretto col pavimento ma su un tappetino da fitness, tenendo le gambe unite.

Dieci addominali espirando a fondo in fase di salita, mezzo minuto di riposo, poi altri dieci. Riprodurre l'esercizio per gli uomini 7 volte al giorno mentre per le donne 5.

Ricordatevi sempre che l'allenamento deve essere graduale e la durata degli esercizi può variare a seconda della capacità fisica di ciascuna persona.

Salve a tutti, sono Roberto Ausilio, Psicologo Psicoterapeuta e vi accompagnerò per il 2017 scrivendo sulle pagine de Il Vicino.

E' mio intento offrire in questa rubrica uno spaccato di quello che accade nel mio studio di Psicoterapeuta, con l'obiettivo di farvi conoscere un po' più da vicino alcuni casi specifici nei quali



forse qualcuno si riconoscerà per alcuni aspetti. Le storie di cui parlo qui sono vere e i nomi che utilizzo sono di fantasia. Alcune volte modificherò date, luoghi o particolari per preservare la privacy dei miei clienti.

Anna, neomamma disperata

Anna, 36 anni, aveva desiderato suo figlio con tutto il cuore e, dopo anni di inutili tentativi con suo marito Paolo, alla fine era riuscita a restare incinta. Quando è finalmente nato Davide (parto cesareo e complicazioni cliniche), Anna era davvero felice e suo marito più di lei. Ma dopo qualche mese di allattamento (difficile: al seno per tre mesi e poi latte artificiale), Anna ha iniziato a sentirsi scarica, senza forze, angosciata, demotivata e si scopriva spesso nervosa, intollerante col figlio rispetto ai compiti di accudimento. Ha iniziato a dormire sempre peggio, a non riuscire a recuperare le forze, mentre si avvicinava il giorno in cui sarebbe dovuta tornare al lavoro quando il bambino aveva circa 6 mesi. Nel primo colloquio abbiamo esplorato la storia della paziente, ripercorso le tappe principali della sua vita e steso un piano terapeutico. Nella seconda seduta abbiamo lavorato con un protocollo specifico EMDR (tecnica che utilizza i movimenti oculari per il superamento dei traumi) su un evento accaduto in passato ma che continuava ad avere forti influenze anche sul presente. Anna si è ricordata di quando da bambina a 6 anni aveva vissuto la nascita di sua sorella minore come un evento traumatico. In quell'occasione sua madre aveva perso il lavoro per motivi non connessi alla maternità. Nella mente di Anna i due eventi erano rimasti inconsciamente collegati. Anna infatti aveva ben presente quando la mamma, tornata a casa, con sua sorella di pochi mesi in braccio era scoppiata a piangere. Anna prima della nostra seduta non ricordava affatto questo evento, ma la sua mente inconscia la portava a star male e a rivivere il disagio di sua madre, amplificando le sue paure. Lavorando insieme ha potuto comprendere e rielaborare efficacemente il collegamento tra evento traumatico e disagio del presente, per liberarsene completamente. Si è resa conto che dentro di sé aveva ancora l'angoscia e il senso di colpa infantile che le impedivano di vivere il presente della sua maternità in maniera completamente serena.

leggi tutto l'articolo sul sito www.robertoausilio.it e se vuoi fai le tue domande e lascia il tuo commento

PARTECIPA ALLA DIRETTA FACEBOOK



su "depressione Postpartum" venerdì 27 gennaio ore 19,30

Metti il tuo like sulla Mia Pagina FB e fai le tue domande in diretta

Se vuoi conoscere più dettagli sui casi specifici di cui scrivo qui, puoi collegarti al mio sito web, alla mia Pagina Facebook e al Canale Youtube "Psicologia e Vita". Inoltre ogni mese mi propongo di fare una diretta Facebook sull'argomento trattato nel Vicino: collegati e fammi le tue domande.

Il dr. Ausilio, Psicologo e Psicoterapeuta Orvieto, riceve presso il Centro Mandala in via Monte Peglia 22 ad Orvieto, Tel. 328 4645207

INCREDIBILI ESPERIENZE CON IL REIKI

Il Reiki è un metodo per entrare in sintonia con quanto ci circonda, caratterizzato dalla semplicità e dal fatto di lasciare poco spazio alle elucubrazioni mentali. Una volta ricevuta l'apertura dei canali attraverso i quali scorre l'Energia (attraverso una serie di cerimonie rituali) ognuno è in grado di trarne ciò che è pronto a recepire. Per alcuni può essere un metodo di guarigione, per altri un mezzo per scoprire il proprio Sé interiore e rendersi disponibile ad un processo di crescita spirituale, per altri ancora una professione.

Così, una volta ricevuta l'iniziazione, si concretizza una trasformazione energetica ed interiore che finisce per essere guidata dalla realtà e non dal nostro ego.

Il secondo livello ci permette di operare anche a distanza; mettendo in discussione tutte le certezze acquisite e lasciando in noi tanta meraviglia ogni volta che lo sperimentiamo.

A questo proposito ricordo quella volta in cui io mi trovavo in India, da sola, e mia figlia in Italia. Mi telefonò e mi disse che aveva un dolore fortissimo al braccio (forse una forte



infiammazione del tendine); feci ciò che dovevo solo pensandola.

Dopo qualche minuto mi ritelefonò ringraziandomi perché guarita.

Io le risposi che doveva ringraziare il Reiki e non me.



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

RIMETTERSI IN FORMA DOPO LE FESTE

Come la saggezza popolare non manca di ricordarci, non si ingrassa da Natale a Capodanno ma da Capodanno a Natale. Il periodo delle feste è ricco di piatti tipici della tradizione, di dolci con burro e glasse, di frutta secca, di carne, di primi piatti abbondanti: un po' per gola, un po' con la scusa che quando si è in compagnia la dieta può passare in secondo piano, in questo periodo dell'anno è inevitabile esagerare a tavola. Dal primo gennaio, passato anche il veglione di Capodanno, è il caso di armarsi di buoni propositi e ritornare ad un'alimentazione sana ed equilibrata: mai farsi vincere dall'inerzia, altrimenti i primi mesi del 2017 ci regaleranno qualche chilo in più che non è proprio il caso di tenerci stretti.

Quali sono i comportamenti che sarebbe opportuno tenere per ritornare a regime?

1. Non abbandonare mai l'attività fisica.

Anche se condotta a ritmo più blando, meglio non impigrirsi nemmeno durante le feste: così come non sarebbe saggio mettersi a correre di punto in bianco a partire da Capodanno per smaltire gli stravizi, non è consigliabile nemmeno cularsi nel mantra "sgarrare per sgarrare, tanto vale non mettersi neppure d'impegno per smaltire". Come ho detto, i chili che pesano sul fisico non sono quelli che la bilancia segna a dicembre, ma quelli degli altri undici mesi: essere costanti con lo sport non serve a bruciare più calorie nell'immediato, bensì ad abituare il corpo a tenere un metabolismo alto. Non si deve strafare: basta anche un'oretta al giorno di camminata sostenuta di buon passo, da soli o in compagnia.

2. I pranzi e le cene dei giorni di Natale hanno portato inevitabilmente ad accumulare un po' di ritenzione idrica. Tre sono le strategie per vincerla quando si ritorna a pasti normali:

a) Ridurre la quantità di sale utilizzato per condire e cucinare, preferendo sempre il sale marino integrale e arricchendo le preparazioni con esaltatori del gusto come spezie ed erbe aromatiche.
b) Preferire la verdura cruda, che al contrario di quella cotta trattiene meno acqua ed evita ulteriore ritenzione.
c) Evitare i prodotti già ricchissimi di sale: insaccati e affumicati, sott'oli, crackers e grissini anche se non salati in superficie, estratti di carne o dadi da cucina, prodotti da forno confezionati (schiacciatine, merendine, pancarrè, pane...), pizza, formaggi stagionati.

3. Evitare di mangiare troppo nel pomeriggio e la sera, perché il fuoco che alimenta il nostro organismo comincia a spegnersi ed è come se il nostro corpo andasse in modalità di risparmio energetico: gli eccessi serali si trasformeranno in grassi perché non abbiamo modo di bruciare questo surplus di energie. Nella seconda parte della giornata è bene fare uno spuntino a base di frutta o yogurt naturale, concludendo con una cena leggera che preveda un secondo piatto cucinato in modo semplice (carne, pesce o uova) arricchito di un contorno di verdure di stagione condite con olio extravergine.

4. Non far mai mancare la colazione: è inutile e anzi controproducente saltare i pasti, e in particolare modo la colazione è fondamentale per dare il giusto input energetico al nostro corpo. Dal momento che nei giorni di festività di certo i dolci non sono mancati, meglio rinunciare alla fetta di pandoro o panettone

inzuppata nel caffè latte; optiamo invece per una tipologia di colazione più equilibrata e meno dolce: uno yogurt naturale con frutta fresca e fiocchi d'avena; una mela cotta con un cucchiaino di frutta secca sminuzzata e una fetta di pane di segale; una tazza di latte di soia e una fetta di pane ai cinque cereali con un velo di confettura; una spremuta fresca d'arancia con una tazza di crema d'avena.

5. Non eliminare il condimento di olio d'oliva pensando che la silhouette ne tragga beneficio! Esistono grassi che fanno bene e grassi che fanno male: quelli contenuti nell'olio extravergine, nella frutta secca e nel pesce sono quelli che non devono mai mancare. Per non eccedere nel condimento, usate come unità di misura i cucchiaini da minestra e non superate i 3 cucchiaini d'olio al giorno. Evitate invece il più possibile i grassi saturi: panna, strutto, burro, lardo, pancetta, olio di palma o di cocco, margarina, formaggi molli e stagionati, insaccati.

6. Evitate di mettervi a regime dietetico fortemente ipocalorico, ed evitate le diete fai-da-te o quelle lette sui giornali. Se l'ennesima dieta del minestrone o se l'innovativa dieta della bistecca a colazione permettesse davvero di combattere il sovrappeso una

Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano

Ambulatorio Medico
L.go Buonarroto 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

volta per tutte in modo rapido ed indolore, avremmo risolto tre quarti dei casi d'obesità al mondo, non credete? Così come è perfettamente inutile, calcolatrice alla mano, ponderare minuziosamente quali alimenti siano concessi in un piano dietetico da 1200 kcal o quanto si debba sudare alla lezione d'aerobica per smaltire quel cioccolatino di troppo. Se avete realmente bisogno di perdere qualche kg., o anche semplicemente di imparare cosa sia la corretta alimentazione, rivolgetevi a un professionista serio.

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





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



NO AI CIBI STRACOTTI PERCHÈ PERDONO LE LORO VIRTÙ

Esistono alcuni semplici accorgimenti per sfruttare al meglio le sostanze presenti negli alimenti, in particolare in quelli vegetali. Intanto dovrebbero essere introdotti nella dieta gradualmente e in quantità sempre più sostenute, in modo tale che l'organismo si abitui ad assimilarli.

E, come regola generale, vanno poco cotti: solo in questo modo non si distruggono le vitamine e gli enzimi che rinforzano il sistema immunitario, né si compromettono i sapori. Evitando così di esagerare con i condimenti.

Si consiglia di consumare 6 porzioni al giorno di verdura e frutta: tradotto in grammi, significa 250 g di verdure e ortaggi da cuocere, 100 g di insalate con ortaggi freschi, un frutto grande (arancia o mela) oppure 100 g di frutti medi o piccoli (prugne, ciliegie, fragole). E' possibile raddoppiare le porzioni per esempio mangiando 2 arance o consumando carote o frutta per spuntino, anziché merendine, crackers o caramelle.

Per coprire le 3-4 porzioni prescritte di legumi e cereali, si può scegliere per esempio tra 60 g di pane integrale, 40 g di fiocchi d'avena, 80 g di pasta o riso integrale, 60 g di polenta di semola, 100 g di chicchi di mais freschi, 100-120 g di legumi freschi o surgelati, 35-50 g se secchi.

Spesso per motivi di lavoro si è obbligati a mangiare in mense aziendali, bar e ristoranti dove è molto difficile trovare i cibi proposti dalla nostra dieta. In mensa conviene scegliere un primo di legumi e un'insalata mista con rucola, pane integrale e frutta fresca.

Al bar ordinate il panino più integrale pregando di farcirlo con pomodoro rosso, una fettina di cipolla e magari una striscia di doppio concentrato di pomodoro. Come bevanda una spremuta fresca di arancia.

A casa bisogna mangiare il più crudo possibile, perché per effetto del calore si perde la vitamina C. Il betacarotene (presente nelle verdure verdi e arancio) resiste alle brevi cotture al vapore, la carota si gusta cruda. Invece il licopene del pomodoro resiste anche alla cottura, gli anticancerici di cereali e legumi non temono il calore.



I FRUTTI DI BOSCO FANNO BENE AL CUORE

Sarà bene non dimenticare nella lista della spesa i frutti di bosco. Secondo una recente ricerca apparsa su *Circulation - Journal of the American Heart Association*, le fragole e i mirtilli svolgerebbero un ruolo protettivo nei confronti degli attacchi cardiaci.

Lo studio, condotto dalla Harvard School of Public Health di Boston, segnala che il consumo di almeno tre porzioni di frutti di bosco alla settimana avrebbe come effetto di ridurre di almeno un terzo il rischio di crisi cardiache fra le donne.

Com'è noto, mirtilli e fragole contengono alte percentuali di flavonoidi, sostanze presenti anche nell'uva, nelle prugne e in alcuni tipi di verdure. Una sottoclasse di flavonoidi, le antocianine, sono associate a una dilatazione delle arterie, al contrasto della formazione di placche e ad altri benefici generici di natura cardiovascolare.

Nello studio di prospettiva condotto dai ricercatori statunitensi sono state coinvolte più di 93 mila donne di età compresa fra i 24 e i 42 anni, che hanno annotato in un diario alimentare la dieta seguita quotidianamente per un periodo di 18 anni. Ne è risultato che le donne con più alti consumi di fragole e mirtilli godevano di un rischio diminuito del 32 per cento di incorrere in una crisi cardiaca rispetto alla media. Malgrado il campione fosse solo femminile, è presumibile supporre che lo stesso effetto protettivo possa essere esercitato anche sugli uomini.

Un'altra ricerca, stavolta inglese, aveva già evidenziato le qualità protettive delle fragole. La ricerca condotta in Gran Bretagna dall'Università di Warwick ha studiato infatti le proprietà di alcune sostanze contenute all'interno di questi frutti.

Nello specifico, il caporicercatore Paul Thornalley si è interessato a quegli estratti che favoriscono la produzione della proteina Nrf2, già nota ai ricercatori per le sue proprietà antiossidanti e protettive.

Si tratta di una proteina che agisce riducendo i lipidi e il colesterolo nel sangue, due dei principali fattori di rischio cardiovascolari. Spiega il dott. Thornalley: "studi precedenti avevano già suggerito che le fragole sono utili per ridurre la densità del colesterolo cattivo e del glucosio in seguito a un pasto, ma questa è la prima volta che vediamo una stimolazione diretta sulle proteine del nostro corpo che offrono protezione dalle malattie. Non sentitevi in colpa quindi se aggiungete un po' di panna alle vostre fragole, dal momento che gli effetti nocivi dello zucchero sono ben contrastati. Ovviamente sarebbe meglio mangiare più fragole e meno panna", ha concluso lo studioso.

FRAGOLE E MIRTI RIDUCONO IL RISCHIO DI INFARTO NELLE DONNE



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**



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 - 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 FEMORETTI PELVICI
- PROGRAMMI DI PREVENZIONE CADUTE DEGLI ANZIANI
- PILATES
- PILATES IN GRAMMICA



- 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 Gennaio 2017

ABBADIA MEDICA: LE ECCELLENZE DEL MESE

Dott. Andrea Giordano

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

Cos'è la Terapia InterX

La terapia InterX è l'applicazione mirata della Neurostimolazione Interattiva per trattare e risolvere sindromi dolorose causate da problematiche acute o croniche, gestire la riabilitazione post chirurgica e post traumatica, ridurre i tempi di recupero da traumi sportivi o altri infortuni, aumentare l'escursione articolare.

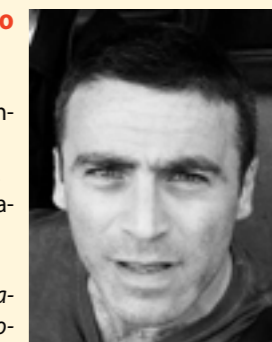
La terapia InterX si applica utilizzando uno strumento portatile che produce delicati impulsi elettrici interattivi e che stimola la cute nell'area del dolore o dell'infiammazione.

Quali sono i benefici?

- Sollievo dal dolore già dalle prime sedute senza usare farmaci
- Aumento dell'escursione articolare
- Riduzione dei tempi di recupero
- Applicazioni non invasive
- Trattamento confortevole
- Efficacia reale provata da studi clinici internazionali

In che modo funziona l'InterX

1. La Neurostimolazione Interattiva si applica appoggiando e/o facendo scorrere l'elettrodo sull'area dal dolore o del trauma
2. Le aree principali di trattamento vengono identificate dal terapeuta facendo scorrere InterX sulla cute. Egli potrà osservare dei cambiamenti del colore, dell'aspetto e della sensibilità cutanea, e questo gli darà modo di effettuare un trattamento mirato nelle aree identificate, che sono quelle ottimali da trattare.
3. Dopo aver individuato le aree che necessitano trattamento, InterX stabilisce un dialogo interattivo con il nostro organismo, attraverso gli impulsi elettrici che emette e le successive risposte che riceve dall'organismo. InterX



riesce a modificare interattivamente la stimolazione al fine di erogare una terapia "personalizzata" ed estremamente efficace, a seconda delle necessità della persona

Dr. Domenico Alberti Chirurgo Vascolare

- Diagnostica per immagini Ecocolor Doppler TSA, aorta addominale e vasi iliaci, arti inferiori
- Chirurgia vascolare arteriosa

Carotide, vertebrale, tsa prossimali Aneurismi con tecnica tradizionale, endovascolare Arteriopatie obliteranti/aneurismi arti inferiori con tecnica tradizionale, endovascolare • Chirurgia vascolare venosa Safenectomia totale e parziale (stripping corto) Felectomie Scleroterapia Ulcere flebostatiche • Chirurgia endovascolare Posizionamento di endoprotesi aortiche PTA e posizionamento di stents nelle arterie periferiche, renali, nei tronchi sovra-aortici.



VISITA IL SITO www.abbadiamedica.it

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

Tel +39 0763 301592 - Fax +39 0763 214433

Cell 328 5885966 - E-mail: abbadiamedica@alice.it



CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



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

IMPLANTOLOGIA A CARICO IMMEDIATO "ALL ON FOUR"

In passato il posizionamento degli impianti era associato a lunghe procedure chirurgiche. Le nuove tecnologie hanno rivoluzionato questa situazione permettendo ai pazienti, con parametri anatomici e fisiologici adeguati, di ottenere una riabilitazione funzionale ed estetica, con denti fissi, nell'arco di 24/48 ore (su indicazione medica) a costi molto contenuti. Tale intervento è indicato per quelle persone che desiderano una valida soluzione definitiva rispetto all'utilizzo di una protesi mobile.

SEDAZIONE COSCIENTE CON ANESTESISTA.

Alle Cliniche Arcone è a disposizione di tutti i pazienti, la sedazione cosciente analgesica con anestesista. Per sedazione cosciente si intende l'induzione di uno stato di calma e rilassatezza pur rimanendo in grado di percepire ciò che ci sta accadendo. Grazie a questa tecnica gli interventi che generano maggiori ansie e timori, saranno più semplici, sia per il paziente che, pur essendo sempre vigile e collaborativo, sarà rilassato per l'intero svolgimento della seduta, sia per il medico e tutto lo staff, che avranno una maggior tranquillità operativa. Per maggiori informazioni a riguardo rivolgetevi al nostro team.

LA SALUTE DENTALE DEI BAMBINI È IMPORTANTE.

La Clinica Associata Arcone è lieta di offrire ai figli dei propri pazienti il programma "Carie Zero". Il programma è rivolto ai bambini dai 3 ai 14 anni e viene attuato mediante una visita specialistica da parte di un professionista, il quale saprà consigliarvi semplici istruzioni di igiene orale, terapie preventive come la fluoro profilassi e le sigillature o terapia ortodontica.



SE LA CRISI MORDE
CLINICHE ARCONE
MORDE DI PIÙ!...

CON UN INVERNO
DI CONVENIENZA!

IGIENE
DENTALE

€40,00

SBIANCAMENTO
CON LASER
A DIODI

€180,00

SBIANCAMENTO
+ IGIENE

€200,00

IMPIANTO
in titanio endosseo
completo
di corona
in ceramica

€1299,00

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

AMPIO PARCHEGGIO

NOVITÀ

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

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

Finanziamenti a tasso 0

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



Dr. Marco Gradi
Specialista in Implantologia
e Protesi



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



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



Dr. Edoardo Rossi
Odontoiatra
Conservativa
Endodonzia
Protesi



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



Dr. Noemi Bilotta
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



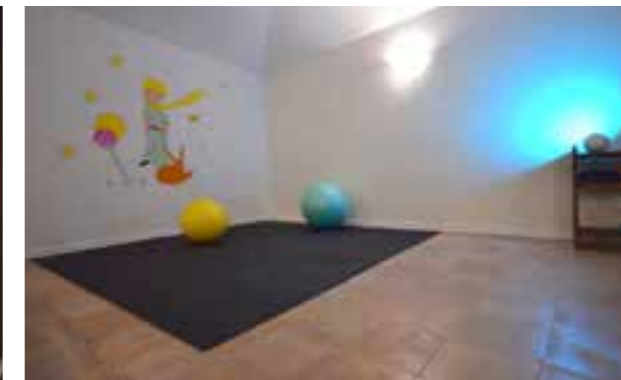
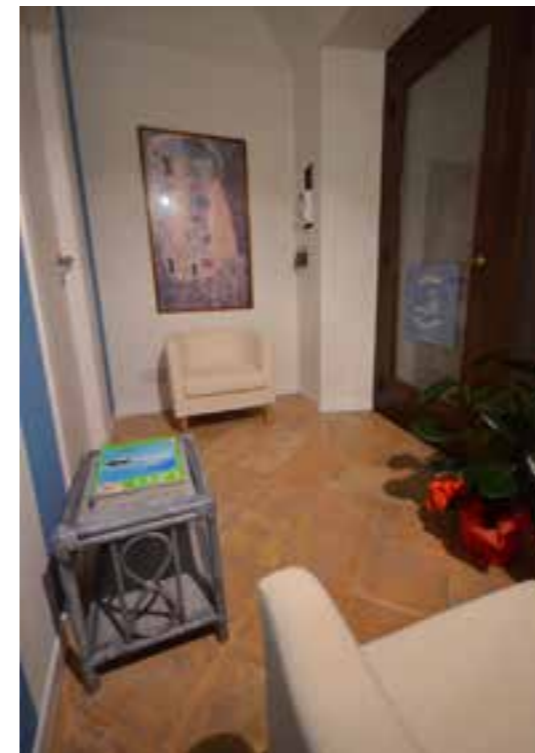
CENTRO PER IL BENESSERE PSICO CORPOREO

Rieducazione Posturale Metodo Mézières · Back School

Classi di esercizi di Bioenergetica

Yoga VinyAsana · Shiatsu Namikoshi · Counseling

VIA DEL POPOLO 4b · ORVIETO



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer
Metodo Palombini
Sistema Namikoshi - Mézières
Insegnante A.I.M.I. Associazione
Massaggio Infantile
"Conduttrice di classi di
Bioenergetica" S.I.A.B.
Counselor a meditazione
corporea

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