



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

JOICO
THE ART OF HEALTHY HAIR
By JHE/EUDO



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



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



Baby Parkings

NOVITA' · NAIL ART STUDIO



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



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



La disciplina relativa alla transazione fiscale - con la variazione dell'articolo 182-ter L.F ad opera della legge 232/2016 (art. 1, c. 81) - ha subito una importante modifica in merito al trattamento dell'IVA e delle ritenute. Ora, infatti, con il piano di cui all'art. 160 L.F., nell'ambito di un concordato ovvero di un accordo di

Transazione fiscale: novità dal 2 gennaio 2017.

ristrutturazione del debito, il debitore può proporre il pagamento, si dilazionato, ma anche parziale, dell'IVA, delle ritenute e dei relativi accessori (come già avveniva per contributi previdenziali ed assistenziali e per i relativi accessori). La possibilità di stralciare i debiti tributari è comunque possibile laddove il piano ne preveda la soddisfazione in misura non inferiore a quella realizzabile, in ragione della collocazione pre-

ferenziale, sul ricavato in caso di liquidazione, avuto riguardo al valore di mercato attribuibile ai beni o ai diritti sui quali sussiste la causa di prelazione (art. 160, c. 2, L.F.). Nel caso in cui il debito tributario o contributivo sia assistito da un privilegio, sia la percentuale, sia i tempi di pagamento e le eventuali garanzie non possono essere inferiori rispetto a quelli offerti ai creditori che hanno un grado di privilegio inferiore o a

quelli che hanno una posizione giuridica e interessi economici omogenei a quelli delle agenzie e degli enti gestori di forme di previdenza e assistenza obbligatorie (art. 182-ter L.F.). La novità non è di poco conto, se si pensa che il precedente obbligo di pagamento integrale dell'IVA e delle ritenute risultava spesso non sostenibile nell'ambito di una possibile procedura di concordato, causando il fallimento della società.

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



Il credito iva derivante dalla dichiarazione annuale relativa all'anno 2016 può essere portato in detrazione nelle liquidazioni periodiche che si effettueranno nel 2017 oppure può essere estromesso ed utilizzato in compensazione nel modello F24 per il pagamento di imposte, contributi Inps, Inail ecc. Il secondo caso è però soggetto ad alcune limitazioni. La prima riguarda il tetto massimo annuale compen-

Utilizzo in compensazione del credito IVA 2016.

sabile che è di euro 700.000 (innalzato ad euro 1.000.000 per i subappaltatori del settore edile). La seconda limitazione è quella posta dal divieto di compensazione iva in presenza di debiti iscritti a ruolo (Equitalia) per imposte erariali ed accessori di ammontare superiore ad euro 1.500 per i quali è scaduto il termine di pagamento. La data di partenza in cui possiamo utilizzare in compensazione il credito iva 2016 varia in base all'importo. Rispettando le con-

dizioni elencate al precedente punto, importi fino ad euro 5.000 possono essere utilizzati subito a partire dal 1 gennaio 2017 esponendo sulla delega bancaria F24 la compensazione. Diverso il caso di crediti iva aventi importi superiori e fino ad euro 15.000. In questa situazione la compensazione può avvenire solo secondo quanto prescritto dal D.L. 241/97 e precisamente dal giorno 16 marzo 2017 che corrisponde al sedici del mese

successivo a quello della data di presentazione della dichiarazione iva annuale 2016 che è prevista per il 28 febbraio 2017. Per crediti iva superiori ad euro 15.000 la compensazione può essere effettuata sempre a condizione che sia presentata la dichiarazione iva annuale nel mese precedente e che la stessa, però, sia munita del visto di conformità rilasciato dai soggetti abilitati o sottoscritta dall'organo incaricato del controllo contabile.

A cura di:
dott.ssa Emanuela Mechelli
Esperta Contabile
Partner STUDIO RB



La Legge di Bilancio 2017 ha riformato il regime contabile delle imprese in contabilità semplificata, introducendo il principio di cassa anche per questa particolare tipologia di contribuenti. Le uniche alternative sarebbero il regime contabile ordinario e, per i piccoli imprenditori, il regime forfettario. Le contabilità semplificate per cassa dal 2017 sono una novi-

Partite Iva in contabilità semplificata: regime di cassa dal 2017.

tà che equipara la tenuta contabile e fiscale di commercianti ed artigiani a quella già oggi in vigore per i professionisti. In sintesi, il reddito delle contabilità semplificate per cassa dal 2017 viene determinato facendo riferimento ai ricavi effettivamente incassati, a prescindere dalla competenza economica. La conseguenza delle nuove regole, di fatto, porta a posticipare l'imposizione fiscale per le contabilità semplificate che incassano le fatture emesse con

dilazioni temporali molto lunghe. Vengono istituiti due nuovi registri contabili obbligatori su cui annotare ricavi incassati e costi pagati. Le registrazioni contabili devono essere eseguite rispettando il criterio cronologico: data incassi e pagamenti, ricevuti ed effettuati. Ma alla regola generale è possibile derogare. La stessa norma, infatti, consente di non adottare i registri cronologici dei ricavi e dei costi

incassati e pagati nel caso in cui gli stessi dati vengano trascritti sui registri Iva. In tal caso occorre annotare anche gli importi complessivi delle fatture non incassate e di quelle non pagate con due registrazioni distinte. Ma vi è un'ulteriore possibilità ovvero quella di optare per almeno tre anni ad un regime particolare, in cui la registrazione contabile del documento equivale all'incasso o pagamento dello stesso.



di Rellini A. e Bartolini M.
Via Po, 17/a Sferracavallo 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

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

2017

L'anno migliore della storia dell'umanità?

Lo sostiene l'editorialista del New York Times Nicholas Kristof, infatti, secondo alcuni importanti indicatori, il 2016 è stato l'anno migliore nella storia dell'umanità e probabilmente il 2017 sarà ancora meglio.

Egli suggerisce di prestare attenzione al livello di povertà nel mondo, alla differenza di reddito tra ricchi e poveri e alla sanità.

Stando ai dati della Banca Mondiale, ogni giorno il numero delle persone che vivono in estrema povertà si riduce di 250.000."

Quando ho iniziato a scrivere sulla situazione della povertà nel mondo, nei primi anni Ottanta, oltre il 40% dell'umanità viveva in condizioni di povertà estrema.

Adesso è meno del 10%.

Entro il 2030, sarà solo il 3% o 4%", spiega Kristof.

Inoltre, l'umanità ha compiuto notevoli progressi per quanto riguarda la tutela dei diritti delle donne e la riduzione dell'analfabetismo.

Fino al 1960 la maggior parte dell'umanità era analfabeta, oggi l'85% della popolazione adulta è istruito.

Ogni giorno, il numero delle persone che vivono in povertà estrema nel mondo:

A) Sale di 5.000 unità a causa del cambiamento climatico, carenza di cibo e corruzione endemica.

B) Rimane lo stesso.

C) Scende di 250.000 unità.

I sondaggi ci dicono che nove americani su dieci si sono convinti che la povertà globale aumenti o rimanga la stessa. Ma la risposta corretta è la C).

Ogni giorno, circa un quarto di milione di persone al mondo escono dalla povertà estrema, secondo i dati della Banca Mondiale.

O se avete bisogno di ulteriori buone notizie, considerate questo: dal 1990 sono stati salvati dalla morte più di 100 milioni di bambini grazie alle vaccinazioni, alla promozione dell'allattamento materno, al trattamento della dissenteria e molto altro.

Se la cosa peggiore che può capitare è quella di perdere un figlio, ebbene, le probabilità che questo accada nel mondo sono dimezzate rispetto al 1990.

"Quando iniziai ad occuparmi di povertà globale nei primi anni '80, più del 40% degli esseri umani viveva in estrema povertà. Oggi sono meno del 10%. Per il 2030 dovrebbe scendere a circa il 3 o 4%. (Si considera in povertà estrema chi vive con meno di 1,90 dollari al giorno, tenendo conto dell'inflazione).

Per quasi l'intera storia umana, la povertà estrema era la normale condizione per la nostra specie e ora, sotto i nostri occhi, la stiamo spazzando via. E' una trasformazione straordinaria che credo sia la cosa più importante che sta accadendo al mondo oggi - indipendentemente dalle notizie che arrivano da Washington.

Naturalmente la povertà continuerà ad esistere in forme meno estreme, un minor numero di bambini continuerà a morire inutilmente, e le disuguaglianze riman-



gono immense. Oxfam ha calcolato questo mese che le otto persone più ricche al mondo possiedono la stessa ricchezza della metà della popolazione mondiale più povera.

Ma le disuguaglianze di reddito stanno infatti diminuendo. Anche se la disparità di reddito è aumentata negli Usa, è diminuita a livello globale perché la Cina e l'India hanno sottratto centinaia di milioni di persone alla povertà.

Tutto questo potrebbe sem-

brare astruso o irrilevante in un momento in cui molti americani sono traumatizzati dall'inaugurazione di Trump. Ma lasciatemi provare a rassicurarvi, e con voi me stesso.

In una mia recente visita in Madagascar per scrivere di cambiamento climatico, sono rimasto colpito dal fatto che diverse madri da me intervistate non sapessero chi fosse Trump, o anche Barack Obama, o persino gli Stati Uniti.

La loro ossessione era più disperata: tenere i propri figli in vita.

E la cosa stupefacente era che quei bambini, nonostante la grave malnutrizione, erano tutti vivi grazie ai miglioramenti degli aiuti umanitari e della sanità - mostrando tendenze che sono ben più grandiose di ogni singolo uomo".

C'è anche un simile avanzamento nella emancipa-

zione delle donne e nella riduzione dell'analfabetismo.

Fino agli anni '60, la maggioranza degli esseri umani era da sempre analfabeta; ora l'85% degli adulti sa leggere e scrivere. E niente come l'abilità di leggere e scrivere fa la differenza in una società.

Michael Elliott, deceduto lo scorso anno dopo aver guidato la One Campaign contro la povertà, diceva che stiamo vivendo nell' "era dei miracoli". Aveva ragione, anche se i progressi sono troppo lenti e i dubbi sulla reale volontà del presidente Trump di continuare a combattere la povertà globale. Un questionario di quattro pagine della squadra di Trump indirizzato al Dipartimento di Stato sembra mettere in dubbio il valore degli aiuti umanitari.

Una delle ragioni dello scetticismo della squadra di Trump potrebbe essere la convinzione che la lotta alla povertà globale

è senza speranza, che niente fa la differenza.

Quindi cerchiamo di guardare le cose in prospettiva.

Sì, Trump potrebbe causare danni enormi all'America e al mondo nei prossimi anni, e certamente dovremo sfidarlo in modo persistente. Ma quando i titoli di giornale danno la nausea, tranquillizziamoci pensando che vi sono forze nel mondo ben superiori a Trump, e che nella lunga storia dell'umanità, questo anno sarà probabilmente il migliore in assoluto. Il fatto più importante non è un tweet di Trump.

Ciò che è infinitamente più importante è che in questa giornata circa 18.000 bambini, che in passato sarebbero molti di malattie curabili, oggi sopravviveranno; circa 300.000 persone avranno l'elettricità per la prima volta e 250.000 riusciranno a superare l'estrema povertà.



Integrazione e apprendimento

Cari lettori,

questo mese abbiamo deciso di riflettere sul rapporto che intercorre tra il concetto di integrazione e quello di apprendimento.

Ma cosa intende il Clac per integrazione?

È, sicuramente, il momento durante il quale il bambino/a o ragazzo/a si sente parte del nostro centro: comprende di essere accolto, sostenuto nello svolgimento dei propri compiti, aiutato nelle proprie difficoltà, qualora siano presenti (nel caso di DSA, ADHD, BES), stimolato a lavorare su punti di debolezza e forza.

Ma per noi l'integrazione è, anche, assistere a gruppi di studio dove bambini e ragazzi - che frequentano lo stesso grado di istruzione, ma diversa scuola - seduti agli stessi tavoli, ognuno con i propri strumenti e compiti pomeridiani, si aiutano e confrontano, si sostengono, insomma, apprendono insieme.

Integrazione, è anche una mattina di sabato, quando per fare una pausa gli proponi di bere un tè tutti insieme e li vedi, con la propria tazza in mano, e li senti parlare delle loro origini....."sai io sono nato in Italia, ma la mia mamma e il mio papà sono russi; il mio papà, invece, è proprio di Orvieto, ma la mamma è brasiliana".

Integrazione è la bella festa che il Clac ha organizzato per il suo primo anno di vita, dove tanti bambini - che vengono per i propri compiti o per il corso d'inglese - colorati, gioiosi, tra palloncini, musica e torte hanno dimostrato, a noi adulti, cosa significa integrarsi senza pregiudizi, commenti o troppe paranoie. Poche riflessioni, ma importanti!

Un legame, quello tra integrazione e apprendimento, nato spontaneamente, che ogni giorno cresce e aiuta il nostro lavoro di educatrici, ma soprattutto favorisce l'apprendimento dei nostri utenti!!!

VI ASPETTIAMO!!!



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

Ci trovate in Piazza Monte Rosa n. 20
Zona Commerciale "Il Borgo" (primo piano) /Orvieto Scalo
Potete contattarci al 3284483299 - 3389398062
O scriverci a clacorvieto@gmail.com
facebook.com/clacorvieto





GARDEN MOTOR SRL

di Montefiore



Air Liquide è leader europeo nella produzione e distribuzione di gas industriali, alimentari e sanitari.

La Garden Motor di Montefiore è
AGENZIA E DEPOSITO DI GAS INDUSTRIALI AIR LIQUIDE

SALDATURA



SETTORE ALIMENTARE



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

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

render domotica smartHouse

- clima
- illuminazione
- consumi energetici
- accessi porte finestre
- video sorveglianza
- multimedia
- carichi
- meteo
- scenari

controlla la tua abitazione dal tuo smartphone

- con semplicità
- in ogni momento
- da ogni luogo



ARCHITETTI, INGEGNERI, GEOMETRI, TECNICI INFORMATICI, INSTALLATORI, PERITI ELETTRICI E TERMOIDRAULICI SONO AL TUO SERVIZIO PER OTTIMIZZARE IL CONFORT E RIDURRE I COSTI DI GESTIONE DELLA TUA ABITAZIONE INTEGRANDO

I PROCESSI DI AUTOMAZIONE NEL FUNZIONAMENTO DI TUTTI GLI IMPIANTI

RenderCAD srl Via Monte Fumaiolo, 17-19 05018 ORVIETO TR tel. 0763 450192

www.myhomedomotica.it





NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

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



OFFERTA
Armolipid plus

€ 19,90
anziché € 22,50



OFFERTA
Saugella
€ 9,90



GIORNATE PROMOZIONALI

Mercoledì 18 gennaio

- Giornata Bionike con prova gratuita make-up Antiage
- Su appuntamento!



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



L'autismo e la Stele di Rosetta

Jean-Francois Champollion è stato un egittologo il cui nome è intimamente legato alla decrittazione della stele di Rosetta. Si narra che entrò emozionato dentro l'ufficio del fratello gridando: «È fatta!» per poi cadere a terra, svenuto per l'emozione.

La stele di Rosetta, causa di accerrime lotte tra francesi e inglesi, è una lastra di granito scuro con tre differenti grafie: geroglifico, demotico e greco. Champollion, che conosceva alla perfezione nove lingue antiche, riuscì a decifrare i geroglifici. Erano passati ben 23 anni dal suo ritrovamento.

A distanza di tanto tempo (ricordo i miei studi nel secolo scorso!) la stele di Rosetta è ritornata alla luce associata all'autismo.

Effettivamente noi genitori di persone autistiche siamo un po' come quegli archeologi davanti ai misteri assoluti, animati dal sacro fuoco di conoscere e comprendere. Lo facciamo per dare un senso a quello che apparentemente non lo ha e anche per non morire disperati.

La stele di Rosetta dell'autismo è un insieme di mutazioni di una proteina neuronale che possono portare a disturbi dello spettro autistico o all'epilessia infantile.

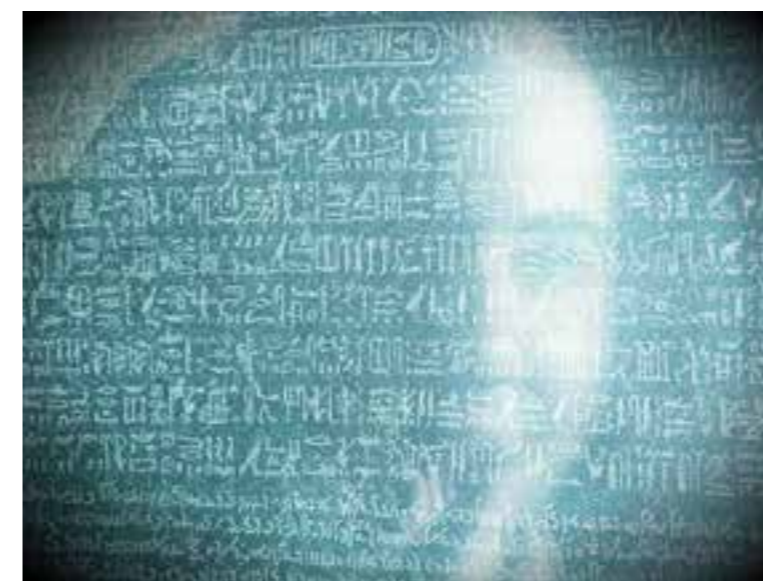
Che cosa induca verso l'una o l'altra delle malattie è ancora oggetto di studio. Sembra che sia coinvolto un gene - SCN2A - che codifica per un canale del sodio chiamato NaV1.2, importantissimo perché consente

ai neuroni di comunicare elettricamente, specialmente nelle prime fasi di sviluppo neuronale. Sono state fatte valutazioni su come mutazioni di SCN2A osservate in bambini con disturbi dello spettro autistico potessero interessare anche le proprietà elettriche del canale NaV1.2. Si è riscontrata una riduzione della funzione del canale, diversa da individuo a individuo; si può assistere al blocco totale o parziale.

Il passo successivo da parte di questi ricercatori è stato quello di usare questi dati per valutare come le mutazioni dei canali riscontrate in bambini con disturbi dello spettro autistico potessero influenzare i segnali delle cellule nervose. Hanno scoperto che, a differenza delle mutazioni presenti in bambini con epilessia infantile nei quali c'è una maggiore eccitabilità neuronale, in quelli con disturbi dello spettro autistico si riscontra una difficoltà alla trasmissione dei segnali.

Ulteriori simulazioni degli effetti di un difetto dei canali NaV1.2 su neuroni immaturi e maturi indica che le mutazioni associate all'autismo avrebbero un maggiore impatto sul cervello in sviluppo e questo rafforza l'ipotesi che i cambiamenti neurologici che innescano l'autismo possano capitare in utero o prima del primo anno di vita.

Per il momento siamo a poco dopo il 1799 e l'universo autistico è ancora là da essere completamente decrittato.



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.

PAURA DI AMARE



Carlo è un uomo di 43 anni, che si rivolge a me in un momento di difficoltà derivante dal fallimento del suo matrimonio. Dopo 5 anni di vita insieme a Pamela, parlano ormai di separazione e stanno valutando la possibilità di prendere strade diverse. Carlo descrive questa relazione come difficile, fatta di mancanza di rispetto reciproco, disprezzo e abusi verbali, da entrambe le parti. Questi problemi sono iniziati già da prima del matrimonio. Cerchiamo di capire le origini del disagio e i motivi per cui finora non ha interrotto una relazione per lui così disfunzionale. Infatti, anche se è da molto tempo che sta male in questa relazione, e pur non avendo figli, Carlo non riesce a prendere nessuna decisione. Ha paura di restare solo e allo stesso tempo vorrebbe lasciare Pamela, perché si rende conto che questa relazione non lo fa star bene, contribuisce alla sua ansia, ai sintomi di ipocondria e alla sua recente tendenza a bere un po' troppo per "non pensarci". Le persone che si trovano a dover prendere un'importante decisione spesso si rivolgono da me. Questo rimuginare rispetto alla decisione da prendere è spesso molto faticoso e diviene un motivo di disagio. Passano molte ore a preoccuparsi senza essere in grado di sbloccare la situazione. Se indagiamo meglio scopriamo che spesso il dilemma nel presente è il risultato di un motivo più profondo, per esempio la paura di commettere uno sbaglio. Oppure ha a che fare con l'incapacità di fidarsi di se stessi. "Se non mi fido di me stesso, come posso fidarmi di una decisione presa da me?" Un altro motivo di difficoltà è come nel caso di Carlo, la convinzione inconscia che dice "non mi merito veramente di essere amato". Il problema nel presente riguarda anche le difficoltà ad affrontare le conseguenze future di una scelta. La buona notizia è che con la Psicoterapia possiamo sbloccare la situazione e sentirci finalmente liberi di scegliere ciò che è meglio per noi! ...

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

Se vuoi conoscere più dettagli sui casi umani di cui scrivo qui, puoi collegarti al mio sito web, alla mia Pagina Facebook e al Canale Youtube "Psicologia e Vita".

PARTECIPA ALLA DIRETTA FACEBOOK



venerdì 24 Febbraio ore 21,00

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



COME AGISCE IL REIKI

Dal punto di vista della guarigione naturale, i processi innescati dal Reiki agiscono su tutti i piani dell'individuo, cioè su tutte le realtà energetiche, non solo su quello fisico.

Con il processo di guarigione viene attivata una riarmonizzazione di tutti gli squilibri passati e presenti, spesso coinvolgendo problemi ormai dimenticati o rimossi. Così come non esiste una tecnica unica ed assoluta da utilizzare per il Reiki, non esiste nemmeno una definizione univoca delle sensazioni vissute durante il trattamento; ogni volta è un'esperienza nuova. Alcuni pazienti provano una sensazione di grande rilassamento e benessere;

altri sentono l'energia provenire dalle mani del terapeuta e molto spesso si addormentano; altri ancora non si accorgono assolutamente di nulla. Ma sempre, in ogni caso, il processo di guarigione resta in atto e possiamo affermare con sicurezza che il Reiki non può essere mai nocivo; infatti l'Energia affluisce spontaneamente dove è necessario e sarà sempre l'Energia ad indirizzarsi dove serve ed ad innescare quel processo di guarigione di cui parlavo sopra.

La guarigione può essere sia fisica che dell'anima che ha bisogno di conoscere la felicità; ma non bisogna mai dimenticare, mai dimenticare, che esiste anche il Karma e che non sempre si possono raggiungere i risultati desiderati. Il Reiki è uno degli strumenti che vengono offerti all'uomo contemporaneo per aiutarlo a mantenere un contatto con la propria essenza più intima e per questo l'uomo può trasformare la realtà e fare in modo di trovare la felicità cui aspira.

Inoltre, siamo figli di Dio, e come tali siamo scintille divine; è per questo che siamo in grado di trasformare la realtà secondo le nostre esigenze; ed il Reiki ci aiuta proprio in questo: ci dà la possibilità di raggiungere tutto ciò a cui aspiriamo.

Inoltre, siamo figli di Dio, e come tali siamo scintille divine; è per questo che siamo in grado di trasformare la realtà secondo le nostre esigenze; ed il Reiki ci aiuta proprio in questo: ci dà la possibilità di raggiungere tutto ciò a cui aspiriamo.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI
DIANA GRADOLI
377 9932409

FISIOMED
STUDIO PROFESSIONALE DI FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA



FISIOTERAPIA A DOMICILIO

FISIOMED offre sul territorio un servizio di alta qualità nell'ambito della salute e della riabilitazione. Per venire incontro alle esigenze dei pazienti, abbiamo deciso di potenziare il servizio di fisioterapia a domicilio. Il servizio a domicilio è indicato per tutte quelle persone che hanno necessità di iniziare un percorso terapeutico, ma che, per vari motivi, non hanno la possibilità di recarsi in studio per effettuare le sedute di fisioterapia. FISIOMED si impegna, inoltre, a ridurre i tempi d'attesa, permettendo di iniziare il percorso riabilitativo in tempi brevi e venendo incontro alle esigenze di tutti.



I servizi di cui si può usufruire a domicilio sono:

- Fisioterapia strumentale;
- Terapia manuale e massoterapia;
- Riabilitazione neurologica;
- Riabilitazione ortopedica;
- Riabilitazione pre o post operatoria.

Fisioterapisti qualificati e competenti sono a disposizione per aiutare a gestire nel migliore dei modi il percorso riabilitativo, in stretta collaborazione con la migliore medicina specialistica.

Per maggiori informazioni o richieste rimaniamo a disposizione.

FISIOMED al servizio della tua salute!



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



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

LA VITAMINA D. LA VITAMINA DEL SOLE

Già negli anni '20 si osservò che i bambini affetti da rachitismo, se esposti alla luce ultravioletta o ai raggi solari guarivano.

Il rachitismo è una malattia caratterizzata da un'inadeguata mineralizzazione delle ossa e della cartilagine: le ossa risultano quindi molli e si incurvano a causa del peso del corpo.

Fu subito chiaro che esisteva un fattore che grazie alla luce si trasformava nella sua forma attiva, fondamentale per il metabolismo dell'osso: la vitamina D.

La vitamina D è una vitamina liposolubile, ed esiste in 2 forme: l'ergocalciferolo (vitamina D2) e il colecalciferolo (vitamina D3), quest'ultimo si forma nella pelle in seguito all'esposizione alla luce solare. È chiaro quindi che questo nutriente diventa essenziale solo in caso di scarsa esposizione al sole.

Funzioni

Da sempre considerata una vitamina, in realtà sarebbe più corretto classificarla come un ormone poiché, la sua forma attiva, agisce controllando l'espressione di alcuni geni (caratterista propria degli ormoni e non delle vitamine).

La vitamina D stimola l'assorbimento intestinale del calcio e del fosforo, il riassorbimento nei reni del calcio, i processi di mineralizzazione ossea e la differenziazione di alcuni tipi di cellule.

Infatti, a differenza di quanto si crede lo scheletro non è

una struttura statica: è continuamente rimodellato, perde continuamente minerali, ed è questo il motivo per cui calcio e fosforo devono essere sempre disponibili per il suo benessere.

Fonti e Fabbisogno

La vitamina D è contenuta in quantità apprezzabili in pochi alimenti di origine animale: fegato di merluzzo, pesci grassi (salmone, aringa), latte intero, burro, uova, alcuni formaggi a pasta dura.

È una vitamina stabile: la cottura e i processi di produzione non ne modificano l'attività. Tuttavia, la luce ultravioletta, rispetto agli alimenti, è molto più importate per questa vitamina: nei cibi si trovano i precursori (provitamine) che necessitano della luce per attivarsi.

Nei climi temperati, fino all'80% del fabbisogno di vitamina D è garantito dall'irradiazione solare, mentre il restante 20% proviene dall'alimentazione.

Sono diversi i fattori che condizionano la sintesi di vitamina D:

- **Età:** gli anziani ne producono circa il 30% in meno.
- **Fototipo,** cioè il colore della pelle: più è scura, meno vitamina è sintetizzata.
- **L'uso di creme protettive** che possono ridurre fino al 97% la sintesi cutanea.

• Il **tessuto adiposo** sequestra questa vitamina: i soggetti obesi hanno un rischio maggiore di una sua carenza.

Segni di carenza di vitamina D sono una riduzione della concentrazione nel sangue di calcio e fosforo, scarsa mineralizzazione dello scheletro (che si manifesta nelle forme gravi con il rachitismo nei bambini e osteomalacia nell'adulto), debolezza muscolare, deformazione delle ossa, dolori, aumentato rischio di infezioni, sudorazione eccessiva, inappetenza e irritabilità.

La carenza di vitamina D, può sfociare in una vera e propria disabilità del soggetto.

L'insufficienza di vitamina D



colpisce quasi interamente la popolazione italiana anziana (sia per la scarsa esposizione solare, che per squilibri dietetici) e il 50% dei giovani nei mesi invernali. Durante la stagione invernale (o nei periodi di forte inquinamento ambientale) le ore di sole sono molto poche e chi è costretto a stare chiuso in uffici, fabbriche e scuole, passa spesso intere settimane senza esporsi alla luce solare e quando questo avviene, generalmente

nel fine settimana, si è talmente racchiusi in cappotti, scarpe e guanti che il sole non riesce a raggiungere la pelle per l'attivazione della vitamina D.

Una passeggiata al mare, in montagna, nel fine settimana è tutto quello che serve per fare la giusta "scorpiata settimana" di vitamina D.

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



LA DIETA MEDITERRANEA ALLUNGA LA VITA

Dopo le innumerevoli dimostrazioni di superiorità rispetto ad altri regimi alimentari, la dieta mediterranea è stata alla fine associata al risultato più ambito in termini di salute, l'allungamento della vita.

A decretarlo è una ricerca americana firmata dagli scienziati del Brigham and Women Hospital di Boston e pubblicata sul British Medical Journal. Secondo lo studio realizzato su un campione di 4.676 donne e coordinato dalla dott.ssa Immacolata De Vivo esiste un'associazione fra l'adozione della dieta mediterranea e la conservazione di una corretta struttura dei telomeri, la parte finale dei cromosomi, la cui lunghezza determina in buona parte la nostra aspettativa di vita. Al contrario, approcci alimentari che prevedono un consumo elevato di zuccheri e grassi e abitudini sbagliate come il fumo e l'alcol contribuiscono ad accorciare i telomeri.

“La metanalisi (1966-2008) di tutti gli studi sul rapporto tra Dieta Mediterranea, malattie croniche e mortalità ha dimostrato una stretta correlazione tra questo tipo di dieta ed il miglioramento della salute. In particolare la Dieta Mediterranea ha determinato la riduzione del 9% della mortalità per malattie cardiovascolari, del 6% dei tumori e ha ridotto del 13% l'incidenza del Parkinson e dell'Alzheimer - commenta Pietro Migliaccio, nutrizionista e Presidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione (S.I.S.A.) - Gli studi effettuati dai ricercatori di Harvard e pubblicati sul British Medical Journal hanno evidenziato, inoltre, che la Dieta Mediterranea aiuta a mantenere la lunghezza dei telomeri ed impedisce, pertanto, che si accorcino e si sfilaccino. I telomeri sono dei segmenti dei nostri cromosomi che regolano i processi di invecchiamento; nel corso degli anni tendono ad accorciarsi e questo processo coincide con il nostro invecchiamento. Fumo, sedentarietà ed obesità sono tutti fattori che favoriscono l'accorciamento dei telomeri, mentre la Dieta Mediterranea difende la salute e la vita delle cellule di tutto l'organismo, contrasta l'accorciamento dei telomeri e pertanto aumenta la longevità. Dunque questi studi confermano che gli alimenti tipici della Dieta Mediterranea come la pasta, il pane, i legumi, l'olio extravergine di oliva, il pesce, la frutta e la verdura sono alla base della nostra salute e longevità. Premetto che nella Dieta Mediterranea è contemplata una considerevole quantità di carboidrati e ricordo che la pasta ne contiene il 75% ed è pertanto uno degli alimenti “principali” del Modello Mediterraneo: fornisce energia pulita per la salute di tutti i nostri organi ed apparati; apporta proteine, vitamine, sali minerali e fibra. Il tutto a basso costo e nel rispetto della salvaguardia dell'ambiente. Io ritengo - conclude il Prof. Pietro Migliaccio - che studi come quelli effettuati e ricerche successive e più approfondite, anche in campi diversi dalla genetica, porteranno a dimostrare infinite altre proprietà scientifiche della Dieta Mediterranea e non solo nel prolungamento della vita ma anche nel rapporto con malattie quali i tumori e l'Alzheimer”.

Anche un altro studio dell'Università di Napoli II pubblicato su Plos sottolinea come tale regime alimentare possa davvero influire sulla longevità della persona che lo adotta. La dieta mediterranea sarebbe infatti in grado di attivare un enzima fondamentale per il mantenimento delle cellule, da quanto emerge da un'analisi condotta su circa 200 pazienti in età avanzata. Il prof. Giuseppe Paolisso, coordinatore della ricerca e presidente della Società italiana di gerontologia e geriatria, spiega: “abbiamo studiato i telomeri, la parte terminale dei cromosomi che sappiamo essere una sorta di orologio cellulare. A ogni divisione della cellula, infatti, si accorciano fino ad arrivare a una soglia critica, oltre la quale non possono più diminuire. È a questo punto che parte il processo di senescenza cellulare. Sapevamo già che la dieta mediterranea si oppone all'accorciamento dei telomeri. Quindi siamo andati a valutare i telomeri dei globuli bianchi dei partecipanti allo studio per capire se e soprattutto come l'alimentazione incida sulla loro lunghezza”. Dai risultati emerge chiaramente che l'adozione di una dieta equilibrata influenza l'attività della telomerasi, l'enzima che ostacola l'accorciamento dei



telomeri. “Tanto più i soggetti seguivano una dieta mediterranea - spiega il ricercatore napoletano - quanto più risultava attivo l'enzima avere individuato che su questo interruttore cellulare agiscono i nutrienti di un'alimentazione sana e bilanciata, in cui siano abbondanti frutta, verdura, legumi, pesce fresco e cibi a basso contenuto di grassi, evidenzia il meccanismo che permette alla dieta mediterranea di favorire la longevità ed è un'ulteriore prova della spiccata capacità antiaging della dieta mediterranea, che si può ormai ritenere un vero e proprio farmaco”.

Quali sono allora le basi alimentari di una dieta in grado di arginare il fenomeno fisiologico dell'invecchiamento? Cosa mangiare? Di seguito alcuni preziosi consigli.

- Cereali integrali (pasta, pane, fette biscottate etc.). In particolare, il grano integrale è ricco in vitamina E, vitamine del complesso B, carotenoidi, zinco, rame, selenio ed altri oligominerali.
 - Legumi, almeno due tre volte la settimana, e preferibilmente con la buccia, perché essa è ricchissima di fitati e polifenoli antiossidanti.
 - Verdura, almeno 2 porzioni al giorno. In particolare, gli ortaggi che contengono più antiossidanti sono quelli di colore verde scuro (crescione, rucola, spinaci, broccoli, foglie di rapa, foglie di ravanella, cavolo verza, cavolo nero, agretti, bietole ecc), quelli “piccanti”, come l'aglio, il porro, lo scalogno e la cipolla (che però perdono le loro proprietà con la cottura) e quelle colorate, come i peperoni rossi e gialli, il cavolo rosso, le carote arancione scuro, la zucca gialla, il pomodoro rosso (ottima fonte di licopene) e la barbabietola rossa. Ottima anche la salsa di pomodoro cruda, in bottiglie al naturale.
 - Frutta, almeno due porzioni al giorno. Occorre sceglierla matura, meglio se acidula o colorata (giallo-rosso-bluastro-nero): arance, albicocche, pompelmo, mandarini, more, mirtillo, uva nera, prugne nere, fragole, ciliegie, pesche a polpa gialla, ananas, kiwi, cachi ecc. La buccia, in particolare quella degli agrumi, contiene la maggior parte degli antiossidanti, pertanto, quando edibile, non andrebbe tolta, naturalmente a patto che si conosca l'origine del prodotto e lo si lavi accuratamente.
 - Oli vegetali, a crudo (soprattutto extra vergine d'oliva e soia spremuti a freddo), da preferire ai grassi animali. L'olio d'oliva è molto sensibile alla luce, pertanto perde più antiossidanti (steroli e polifenoli) in bottiglie di vetro chiaro, meglio quindi conservarlo in bottiglie di vetro scuro.
 - Pesce, piuttosto che carne, senza trascurare l'apporto di zinco dato dai formaggi stagionati.
- Accorgimenti per preservare gli antiossidanti presenti negli alimenti:
- Cuocere poco, e il più brevemente possibile. Consumare ad ogni pasto molti alimenti crudi o appena scottati. Diminuire il tempo di cottura immergendo le verdure in pochissima acqua (effetto vapore).
 - Non lasciare mai il cibo all'aria e alla luce, a temperatura ambiente, ricordandosi di riporlo in frigorifero.
 - Le verdure vanno prima lavate, poi tagliate o affettate.
 - Evitare frittture, specie di carne e pesce.
 - Non bruciare o bruciare i cibi arrostiti.
 - Legumi e cereali integrali in chicchi perdono meno ossidanti se cotti in pentola a pressione. Utilizzare, magari con adattamenti e semplificazioni, le ricette della tradizione contadina.

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**



CLINICHE ARCCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



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

FACCETTE DENTALI: UN SORRISO PERFETTO

Le faccette dentali, conosciute anche come "faccette estetiche", sono dei particolari involucri in ceramica che vengono applicati sulla superficie esterna del dente per migliorare l'aspetto estetico del proprio sorriso, nascondendo i vari difetti legati ad esempio alla forma, al colore o anche alla posizione dei denti. Tecnicamente le faccette dentali sono delle placchette sottili (come delle "unghie") in ceramica integrale che si presenta chiara sia esternamente che internamente e vengono cementate definitivamente sulla superficie esterna dei denti (in genere quelli frontali).

Possiamo dire che le faccette sono considerate come delle protesi particolari e grazie ad esse ogni persona può avere una dentatura splendente, candida e senza imperfezioni. Si tratta di una "copertura estetica" solo della superficie esterna dei denti preservandone la salute e determinando un irrobustimento dei denti (nei casi di denti consumati e erosi). Questo ridottissimo spessore delle lamine rende la ceramica delle faccette dentali molto trasparente facendosi attraversare dalla luce e determinando, così, un risultato sorprendentemente naturale.

I CASI IN CUI È CONSIGLIATO IL TRATTAMENTO:

In genere le faccette estetiche vengono utilizzate per mascherare tutti i difetti presenti sui nostri denti e ottenere così un sorriso perfetto, inoltre, si consiglia per correggere diverse funzioni dentali compromesse da difetti congeniti come problemi alla funzione masticatoria, nei casi in cui il soggetto abbia uno o più denti storti e non riesce ad eseguire una masticazione efficiente, o lo sbiancamento dei denti, in quanto le macchie verranno mascherate dalla coperture delle lamine in ceramica. Inoltre sono molto utili per "Aggiustare" un dente scheggiato e sono eterne dal punto di vista del colore in quanto non subiscono alterazioni cromatiche nel tempo data la superficie liscia e non porosa.

Esistono vari tipi di faccette estetiche utilizzate in base al tipo di risultato che si vuole ottenere e al tipo di problema da risolvere ed in genere le troviamo di diverso spessore e materiale.

L'INTERVENTO

Prima di tutto viene fatta una programmazione per ogni singolo paziente per poi passare all'installazione in 2 sedute: nella prima seduta, il dentista effettua la limatura del dente con o senza anestesia, misura l'impronta del dente e sceglie il colore più adatto al tipo di dentatura; nella seconda seduta, viene applicata la faccetta estetica sul dente.

I vantaggi che si possono ottenere con l'applicazione di faccette estetiche sono: miglioramento estetico istantaneo del proprio sorriso e garanzia di durata nel tempo, intorno ai 10 anni, rispettando i vari tessuti della gengiva e tutti gli altri denti.

Una corretta e poco impegnativa manutenzione, basta infatti effettuare la pulizia dei denti almeno 3 volte al giorno e fare un po' di attenzione durante la masticazione, ti permetterà di ottenere, finalmente un sorriso più bello, più sano e che duri nel tempo.



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
- Estetica Additiva



Dr. Laura Rosignoli
Spec. in
Ortognatodonzia
Ortodonzia 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



MÉZIÈRES

La rieducazione Posturale Metodo Mézières ha lo scopo di normalizzare la struttura di un corpo lavorando essenzialmente tramite il gioco di retrazione e accorciamento delle catene muscolari colpevoli di tutti quei dismorfismi (scoliosi, iperlordosi, cifosi, ginocchio varo o valgo, cancellazione delle curve, ecc) che affliggono la maggior parte della popolazione mondiale.

È una tecnica che ha come scopo allentare le tensioni muscolari e ridare la lunghezza originale ai muscoli accorciati mettendo la persona in posizioni che facilitano l'allungamento delle catene, esercitando una trazione continua e simultanea alle estremità delle catene muscolari ed impedendo, nel limite del possibile, le compensazioni e gli adattamenti. Può essere utile nel trattamento della scoliosi, lombalgie, cervicaglie, dolori ai piedi, dorsalgie, sciatica...



BIOENERGETICA

"Muoversi per sentire"

La Bioenergetica è un modo diverso di pensare al corpo e di vivere il movimento corporeo. La classe d'esercizi è nata per aumentare la consapevolezza corporea e per portare benessere e vitalità in tutto il corpo. Per farlo sperimentiamo movimenti semplici ed essenziali, accompagnati da un respiro consapevole e da aspetti espressivi che sono connessi alle nostre emozioni di base. "Il vero cambiamento è quello che parte dal basso, dal corpo. Se non cambiamo dal basso non cambieremo il nostro modo di stare nelle cose e nel mondo". Alexander Lowen

LE CLASSI DI ESERCIZI DI BIOENERGETICA:

Rendono più profonda la respirazione - Aumentano la fiducia in se stessi - Aumentano lo stato di vibrazione nel corpo - Aumentano il radicamento nelle gambe e nel corpo - Migliorano la postura.



SHIATSU

Lo Shiatsu è una tecnica digitopressoria che stimola il sistema nervoso periferico mediante piccoli impulsi elettrici di bassissima intensità, appena percettibili, applicata alla pelle e ai muscoli, produce una netta diminuzione di sensibilità al dolore ed aumenta la quantità di endorfine, sostanze con una potente azione inibitoria del dolore.

È una tecnica che va a riarmonizzare e a ridurre gli squilibri riconducibili ai ritmi di vita frenetici e stressanti, allenta le tensioni muscolari, agevola la mobilità articolare, è un valido contributo per superare al meglio i momenti di affaticamento eccessivo sia fisico che mentale, calma l'irritabilità ed aiuta a ritrovare maggiore calma e tranquillità.

Permette di stabilire una conoscenza diversa e più profonda del proprio corpo, ristabilendo maggiore armonia tra corpo, mente ed emozioni!



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

- Operatore Shiatsu Practer
- Metodo Palombini, Sistema Namikoshi
- Méziérista
- 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)