



di Rellini A. e Bartolini M.
Via Po, 17/a Sferracavallo ORVIETO
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

www.studiorborvieto.it

*dal 1 gennaio 2016 STUDIO RB è anche in Terni,
Corso del Popolo 47 int. 16b*

DREAM LOUD

PRESENTS

JULY 4TH 2017



ORVIETO 4EVER



SPECIAL GUEST

**ANDREA
BOCELLI**



VIVETICKET
TICKETS AVAILABLE AT:
VivaTicket.com



AndreaBocelli.com
Orvieto4ever.com



FENOMENO BLUE WHALE

Bufala o no?

Ne stiamo sentendo parlare spesso in questo periodo ed è un argomento che incuriosisce ed allo stesso tempo, spaventa. Blue Whale come sinonimo di morte autoindotta, come spesso succede appunto alle balene blu che usano spingersi sulla riva per togliersi la vita.

Certo è che sentirne parlare riferito ad un macabro gioco praticato da adolescenti per arrivare allo stesso risultato, può sembrare inverosimile, ma da quanto attestano diverse fonti, sarebbe tutto vero. Tutto inizia dai social network. Philipp Budeikin, il 21enne studente di psicologia che ha ideato il 'Blue Whale', aveva lanciato la sfida a diversi adolescenti tramite un gruppo 'virtuale'.

Qui si era proposto come 'amministratore', 'protettore' e 'curatore', ponendo diverse regole per i partecipanti. Innanzitutto, nessuno poteva far sapere ai genitori di aver scelto questa sfida. Chi infrangeva anche una sola regola poteva essere minacciato di morte, anche insieme alla sua famiglia, o nella migliore delle ipotesi po-



te-va essere vittima di diffamazioni e abusi 'virtuali' sui social network. Sono 50 le regole da seguire per giocare al Blue Whale, una sfida il cui scopo è quello di portare al suicidio il giocatore, facendogli fare una serie di prove sempre più estreme e pericolose. La vittima, che paradossalmente chiede di essere 'iniziato' al gioco, segue tutto ciò che gli viene chiesto da un "curatore", una specie di guida che gli imporrebbe di seguire appunto, giorno per giorno, le regole che culminerebbero nel suicidio finale. Questa terribile competizione che porta al suicidio di giovanissimi ragazzi, la Blue



Whale Challenge, ha molti elementi che possono provarne la veridicità. Il numero di suicidi è reale ed è molto elevato, soprattutto in Russia. Senza contare che il caso del giovane ragazzo livornese morto suicida a febbraio ha molti elementi che riportano alla Blue Whale Challenge. Difficile individuare cosa spinge davvero i ragazzi ad avvicinarsi al gioco. Il Blue Whale è una delle tante armi che hanno i giovani per avviare atti di autolesionismo. Molte storie affondano nel disagio giovanile. Tanti ragazzi, già prede di fenomeni di cutting, cascano nel gioco fa-

anni.

La Polizia postale si sta muovendo in queste settimane con Interpol e Europol monitorando l'evoluzione degli hashtag ed i canali diretti con Facebook e Twitter e altri importanti social network.

Nessun caso accertato per ora. E le indagini sul caso di Livorno sono ancora aperte.

Blue Whale insomma rimane un'ipotesi, resa solo più concreta da alcune testimonianze come quella della ragazza di Pescara che, dopo aver accusato in classe un malore, ha detto di aver partecipato a questo gioco arrivando alla



cilmente. Invece in altri casi la spinta è arrivata da una pericolosa curiosità. Magari seguono l'amichetto e si ritrovano nella trappola. Ad esserne attratti soprattutto ragazzini: Le segnalazioni arrivano da tutto il territorio, si parla di adolescenti. Andiamo dalle ultime classi delle medie fino alle superiori. Ma ci cascano anche ragazzotti più grandi sui 19

49esi- ma prova delle 50 previste dal gioco, che si conclude con la morte. E dalla confessione di uno dei presunti ideatori, che ha confessato di aver creato il gioco per "ripulire la società". Ma le accuse a suo carico non sono state ancora confermate.



Salve a tutti, sono Viera Danielli, decoratrice di interni e restauratrice, e questo mese parlerò con voi di

decorazione locali pubblici

Si tratta di una branca della decorazione che pur partendo da pennelli e colori sconfinava poi nella **psicologia del marketing** e della comunicazione. Per rinnovare e decorare un locale pubblico è infatti necessaria un'accurata progettazione che tenga conto della **tipologia del locale**, del **target** a cui è rivolto, del **messaggio** che il locale vuole mandare e delle aspettative del proprietario riguardo alla **risposta da parte dei clienti**. Una volta definito il tutto e realizzato il progetto di decorazione, si procede con il lavoro sul campo che **attraverso colori e pennelli** porterà alla materializzazione delle idee sulle pareti. Nel corso degli anni ho realizzato diverse decorazioni per locali pubblici e oggi vorrei presentarvene 3.



BarTox, Ficule.

Alessandro e Alessio avevano bisogno di un **restyling** per il loro locale e si sono affidati a me per la sua progettazione e realizzazione. Una volta ideato e disegnato il **nuovo logo**, la sfida è stata quella di **cambiare look** al bar. Grazie alla collaborazione con abilissimi artigiani locali, siamo riusciti a creare un ambiente dal **carattere minimale e deciso**, in perfetto stile BarTox, un bar giovane, ma con le idee molto chiare.



Sala Corsica, Ciconia.

Il Centro Sociale e Culturale Anziani e Pensionati di Ciconia aveva desiderio di decorare la Sala Corsica, ambiente destinato alle loro attività culturali e ricreative. Duplicata era l'esigenza: da un lato **impreziosire e dare**

lustro alla sala con una decorazione e dall'altro sottolineare il legame inscindibile tra il centro sociale e il territorio. Abbiamo così deciso di realizzare un **trompe-l'œil** che rappresentasse il paesaggio fluviale di Orvieto e del suo fiume Paglia visto dal Ponte dell'Adunata.



Bar Pano-b, Centro commerciale Porta D'Orvieto.

Pamela voleva per il suo bar una decorazione che sottolineasse lo **spirito moderno e giovanile** del suo nuovo locale. Abbiamo deciso dunque di realizzare una decorazione stilizzata e dinamica in rosso e bianco, in perfetta armonia con i colori del locale.

Questi sono solo alcuni esempi di quello che si può fare con il colore e un po' di fantasia, per vedere altre mie creazioni e rimanere in



contatto con me, visitate il mio sito internet

www.vieradanielli.it

seguitemi sulla mia pagina facebook

Vie D'Arte di Viera Danielli

tel. 328 1464517

vi aspetto!

Nuova Tiguan 1.6 TDI.



Con i più avanzati sistemi di assistenza alla guida di serie:

- Lane Assist
- Front Assist
- Pedestrian Monitoring
- Fatigue Detection

Tua da 229 euro al mese.



Abituatevi al futuro.

Patrignani

Volkswagen - Orvieto

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

Nuova Tiguan 1.6 TDI Style BlueMotion Technology 85 kW/115 CV da €26.500 (IPT escl.). Listino €29.000 meno €2.500 (IVA incl.) grazie al contributo Volkswagen e delle Concessionarie Volkswagen. Offerta valida per contratti entro il 30.06.2017. Anticipo €6.027,00 oltre alle spese istruttoria pratica €300,00 - Finanziamento di €20.473,00 in 35 rate da €229,32 con 60.000 km inclusi nella durata totale del contratto con estensione di garanzia Extra Time 2 anni o fino a 80.000 km in omaggio, comprensive di: Interessi €2.099,60 - TAN 3,99% fisso - TAEG 5,03% - Valore Futuro Garantito pari alla Rata Finale di €14.546,40 (da pagare solo se intendi tenere la vettura) - Importo totale del credito €20.473,00 - Spese di incasso rata €3,00/mese - costo comunicazioni periodiche €3,00 - Imposta di bollo/sostitutiva €52,18 - Importo totale dovuto dal richiedente €22.734,78 - 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 30.06.2017

MAX ACCONCIATURE



SEI STANCA DEL SOLITO SHATUSH?
VIENI A PROVARE LA TECNICA COLORE ROSA NERA.
Ricostruisce e ripigmenta il capello sfibrato eliminando quell' indesiderato stacco innaturale e donando luminosità e movimento ai tuoi capelli.

Al mare vuoi uscire dall'acqua e asciugare i capelli con le mani?

ORA PUOI

Tagli grintosi, leggeri, versatili, pratici e fuori dagli schemi per un'estate tutta diversa!

NEW LOOK 2017



MAX Acconciature
Larigo delle Mimose, 3
Ciconia - Orvieto (Tr)
T. 0763 301140



LLONGUERAS
Dalla prestigiosa
Accademia spagnola
LLONGUERAS

MAX ACCONCIATURE



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue



Mercoledì 28 Giugno

**CONSULENZA
GRATUITA
con una nutrizionista
su appuntamento**

LE NUOVE OFFERTE DI GIUGNO:

- Protezioni solari *Defence sun Bionike* tutte a € **16,90**



Kit dell'estate Triderm baby:

- Latte fluido bambini protezione 50+ e Triderm acqua micellare a € **13,90**
- IN OMAGGIO GLI ESCLUSIVI BRACCIOLI PER IL TUO BAMBINO



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



CELLULITE E POSTURA

Perché le alterazioni posturali sono così deleterie per il tessuto connettivo? Perché una postura sfavorevole contribuisce agli stadi aggravanti della cellulite?

La sofferenza del tessuto connettivo si manifesta spesso con dolore localizzato o esteso in una zona, il più delle volte evidente sotto forma di inestetismo che la maggior parte delle donne riconosce comunemente come "cellulite".

Purtroppo non si tratta solo di estetica, ma di una vera e propria disfunzione che sfocia in malattia del tessuto connettivo, del sistema di innervazione e di quello circolatorio. Le posture retratte, accorciate o la mancanza di mobilità delle fasce in una parte specifica, riduce il flusso sanguigno. Questo comporta una diminuzione dell'apporto di ossigeno che si caratterizza dal pH basso (acidosi) nonché da un aumento della fibrosi dei tessuti e da sofferenza dei nervi, in pratica la zona diventa più densa. Se si immagina un insieme di strati uno sopra l'altro che scorrono liberamente, nel quadro della cellulite e delle sofferenze del tessuto connettivo, questo scorrimento viene a ridursi creando aderenze anche molto dolorose. Il lavoro manuale diviene estremamente utile per lo scorrimento delle fasce e la normalizzazione del movimento dei tessuti. Lo stretching globale riveste anch'esso un ruolo importante per facilitare la piena libertà di movimento delle catene mio-fasciali. L'alimentazione ricca di verdure e frutta, nonché la riduzione di cibi industriali, crea il terreno fertile per il miglioramento dell'intero quadro. Tuttavia il punto più importante resta il mantenimento della completa mobilità fasciale che permette il giusto stato di nutrimento delle zone a rischio di sofferenze dolorose sia funzionali che, naturalmente, di tipo estetico. Per una Valutazione ti aspettiamo nel nostro centro.

Al cento di riabilitazione Fisiolife Orvieto proponiamo programmi riabilitativi personalizzati, basati su un'attenta valutazione funzionale. Ci distinguiamo per serietà, competenza, professionalità e continuo aggiornamento. Dedichiamo la massima attenzione ai nostri pazienti, che vengono seguiti da terapisti qualificati.



Professionisti:
← **CROCCOLINO RICCARDO**
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Terapista Manuale
Ginnastica Posturale Mezieres
Preparatore Atletico



← **CROCCOLINO GIACOMO**
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale Mezieres



GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Ginnastica Posturale Mezieres
Specialista in Riabilitazione Pavimento Pelvico



← **CICA SERENA**
Ostetrica
Specialista in Riabilitazione Pavimento Pelvico



FINI AZZURRA
Biologa Nutrizionista

CHINESIOLOGIA



dr. Roberto Ausilio
PSICOLOGO
PSICOTERAPEUTA

Le storie di cui parlo qui sono vere e i nomi che utilizzo sono di fantasia.

Linda ha smesso di fumare



Linda è una giovane donna di 34 anni ed era venuta da me perché aveva intuito che la sua dipendenza dal tabacco aveva profonde radici psicologiche. Sin dall'età di 16 anni ha sempre fumato e come tutti i fumatori più volte ha provato a smettere. Quando sei mesi fa è arrivata nel mio studio ha detto: "Sono una ciminiera e mi sono stufata di far vedere ai miei figli quanto sono stupida!" Per aiutarla a liberarsi dal tabagismo abbiamo usato la Psicoterapia EMDR, una particolare tecnica che utilizza i movimenti oculari per favorire la rielaborazione e lasciar andare i condizionamenti del passato. Sapere che il fumo fa male non basta a smettere di fumare! Linda infatti aveva sensazioni illusorie di comfort e tranquillità legate alla sigaretta. "Credevo che senza una sigaretta non mi sarei rilassata. Mi aiutava a concentrarmi o a staccare la spina". Abbiamo ripercorso la sua love story con la sigaretta, per aiutarla a lasciar andare gli stimoli scatenanti che innescavano la voglia di fumare. Un accendino in vista, un caffè, una persona che ti fuma vicino, il monitor del pc, sono tutti stimoli che prima le facevano scattare la voglia e che abbiamo disinnescato con l'EMDR. Linda inoltre aveva paura di essere esclusa dai suoi amici fumatori, ma ha iniziato a immaginare e sperimentare modi diversi di stare con gli altri. Abbiamo sciolto i link che collegavano uno stimolo alla solita risposta della sigaretta. Linda ha iniziato a sentirsi più libera di scegliere se e quando fumare. Così ha ridotto nel giro di poche settimane il consumo da 20 a 10 sigarette al giorno, per poi smettere del tutto. Nel frattempo abbiamo esplorato i motivi sottostanti al fumo, quali funzioni per lei finora ha avuto la sigaretta. Linda ha scoperto che la sigaretta la "aiutava" nei momenti di solitudine, la faceva sentire più adeguata quando stava con gli altri, meno imbarazzata. Man mano che ti rendi conto che puoi fare le stesse cose e soddisfare i tuoi bisogni in maniera diretta... ..

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

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

VEDI IL VIDEO DEL MESE "LO PSICOLOGO RISPONDE"



SULLA PAGINA DEL VICINO



Via Piave 2, Orvieto (Loc. Sferracavallo)
Cell. 329.92.19.878 - Cell. 392.55.59.214

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



IL REIKI NEGLI OSPEDALI

Finalmente abbiamo testimonianza dell'introduzione del Reiki negli ospedali italiani; la dottoressa Silvia Cecchini, medico olistico oncologo, ce ne dà notizia, aggiungendo che a suo parere, sarebbe un grande passo avanti per ogni azienda ospedaliera promuovere corsi di aggiornamento per il personale medico e paramedico sul Reiki.

L'apprendimento di un primo livello Reiki ha bassi costi e, a fronte di questi, si hanno enormi benefici, non solo nella salute dei pazienti, ma anche nel benessere degli stessi operatori, perché il Reiki migliora l'equilibrio energetico anche di chi lo trasmette ad altri.

Infatti osservazioni cliniche riportano che accelera il processo di cicatrizzazione, abbassa la pressione sanguigna, riduce lo stress e, poiché accelera il processo di guarigione e



minimizza gli effetti collaterali, ben si addice ai trattamenti allopatrici e convenzionali. E' utilissimo in tutte le malattie funzionali dovute ad un

disequilibrio energetico.

Mi sento in dovere di aggiungere che laddove il Reiki non guarisca completamente una qualsiasi malattia, è perché resta sempre in primo piano di osservazione, il fattore del Karma; cioè bisogna sempre tenere presente che a volte non basta il nostro personale desiderio di guarigione, ma esiste anche il Karma, cioè la necessità di sciogliere nodi karmici più o meno antichi; cioè è necessario il superamento degli ostacoli che si frappongono tra il desiderio e la risoluzione dei problemi. In tutto questo potrebbe essere fondamentale la consapevolezza di questi ostacoli; ovvero l'apprenderne la conoscenza e, quindi, il superamento degli stessi proprio attraverso una o più sedute di Reiki.

In tutto questo processo è molto importante, direi fondamentale, l'aiuto che può dare il Reiki; e questo aiuto è un aiuto dolce, a volte inconsapevole; ma la realtà della trasformazione che poi avviene, resta tangibile e

sicuramente ci mette in condizione di vivere la nostra vita, quale essa sia, in modo sereno e forse anche felice.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI
DIANA GRADOLI
377 9932409

FISIOMED
FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA

NUOVA APERTURA
FISIOMED

Per venire incontro alle esigenze dei nostri pazienti ed offrire un servizio migliore sul territorio, siamo lieti di comunicarvi l'apertura da Giugno 2017 di una nuova sede FISIOMED in Ciconia, in via degli Aceri 58/60. Presso le nostre strutture di Alleroni Scalo e di Ciconia potrete usufruire dei seguenti servizi:

- Fisioterapia;
- Osteopatia;
- Rieducazione posturale;
- Rieducazione vestibolare;
- Riabilitazione ortopedica;
- Riabilitazione neurologica;
- Terapia manuale;
- Riabilitazione pre e post operatoria;
- Tecar terapia;
- Laser terapia;
- Magnetoterapia;
- Ultrasuono terapia;
- Elettroterapia;
- Fisioterapia a domicilio.

Professionisti qualificati e competenti sono a vostra disposizione per aiutarvi a gestire nel migliore dei modi il percorso terapeutico, seguendovi passo dopo passo verso il raggiungimento della vostra salute.

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.P.G.) ed
Idrokinesiterapia
Cell. 3279032936

Si riceve su appuntamento presso: **FISIOMED**
Studio professionale di Fisioterapia ed Osteopatia
Alleroni Scalo, Via della Libertà n. 1
Ciconia, Via Degli Aceri n. 58/60

POMODORI E LICOPENE

Originario del Messico e dei Paesi dell'America centrale, il pomodoro (della famiglia delle solanacee) fu introdotto in Europa nel XVI secolo dagli Spagnoli.

Oggi il pomodoro rappresenta in Italia uno degli ingredienti più utilizzati nella nostra cucina. Esistono differenti varietà: tondi e lisci a forma allungata, costolati, piccole, tipiche di alcune regioni.

La particolarità del pomodoro è la presenza del Licopene, un antiossidante molto importante. Il licopene si sviluppa in fase di maturazione e conferisce al pomodoro il colore rosso. La biodisponibilità del licopene aumenta durante la cottura, quindi la salsa di pomodoro ne è molto ricca. Inoltre nel pomodoro è presente acido ascorbico (vitamina C) e acido citrico. E' molto ricco in vitamina A, potassio e fosforo.

E' molto ricco in acqua (90%) e ha poche calorie (17kcal/100g). Grazie al notevole contenuto di acido malico, acido arabo e lattico il pomodoro facilita la digestione, aumenta la salivazione, stimola l'appetito e rigenera i tessuti. Per cui il pomodoro è un concentrato di sali ed ossalati e tende ad avere un'azione leggermente edemizzante.

L'associazione con la cipolla cruda diminuisce questo l'effetto sulla ritenzione di liquidi. Il pomodoro è indubbiamente l'alimento a cui bisogna riconoscere il primato in quantità di licopene: 11mg/100 g nella polpa e 54 mg/100 g nella buccia. Degli oltre 600 carotenoidi identificati nel regno vegetale, circa una quarantina sono presenti nei nostri alimenti, dei quali una piccola parte passa la barriera intestinale. I più rappresentati sono α e β carotene, luteina, e in particolare il licopene.

Negli ultimi anni sono stati effettuati numerosi studi sul licopene che hanno portato ad un avanzamento significativo delle conoscenze circa il ruolo ed i meccanismi di azione di questo carotenoide. Il licopene è un pigmento naturale sintetizzato da alcune piante, che agisce assorbendo la luce nella fotosintesi proteggendole dalla fotosensibilizzazione. E' responsabile del colore rosso del pomodoro maturo. Il licopene è presente soprattutto nel pomodoro e nei suoi prodotti che forniscono circa

radicali liberi. Inoltre è importante l'azione su alcuni tumori, in particolare la riduzione dell'incidenza di neoplasie alla prostata, ai polmoni, allo stomaco.

In uno studio è stato dimostrato come il livello di Licopene plasmatico in uomini con cancro alla prostata fosse molto diminuito.

Per questo è stata avanzata l'ipotesi che si ammalano più facilmente e più gravemente gli individui che non assumono sufficienti quantità di Licopene e che la somministrazione giornaliera di estratti di pomodoro potrebbe ridurre significativamente il rischio di avere un cancro alla prostata.

Numerose sono le ricette e le preparazioni con i pomodori, soprattutto nel periodo estivo. Pensiamo ai pomodori crudi usati nelle insalate, pomodori ripieni, ecc.



Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano

Artestetica di Bordo Sara
Via G. Marconi 34, Baschi (TR)

Ambulatorio Medico
Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

FisioLife
Via Piave 2, Sferracavallo

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

anche una quantità importante di calcio).

Per questa ragione è indicata in situazioni in cui è presente intensa sudorazione, tendenza alla disidratazione e ipotensione, ed è poco indicata quando presente imbibizione tissutale ed obesità.



l'85% del suo consumo totale. Il contenuto di licopene varia a seconda dei vari tipi di pomodoro e di vegetali considerati (albicocche, papaia, cocomero, pompelmo). La cottura ne aumenta la biodisponibilità.

Il licopene è un potente antiossidante. La sua azione è contro l'invecchiamento cellulare e la proliferazione cellulare causa di molteplici malattie cronico-degenerative.

Le molecole bersaglio sono acidi nucleici, proteine e membrane biologiche, prevenendo così lo stress ossidativo e la formazione di

Il consumo del pomodoro da insalata dovrebbe seguire la stagionalità, poiché essendo ricco in sali minerali è più indicato mangiarlo in estate quando abbiamo bisogno di reintegrare sali e minerali persi con il caldo.

Risulta essere quindi un alimento molto remineralizzante. Infatti, la caprese, associazione di pomodoro e mozzarella, non è affatto un pasto dimagrante.

Piatto tipico dei pescatori di Capri, unisce i sali minerali del pomodoro a quelli della mozzarella (che contiene

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



notiziedelcuore

Gli Amici del Cuore di Orvieto al lavoro

per regalare uno strumento indispensabile al Pronto Soccorso del nostro Ospedale.

RINNOVATA LA CONVENZIONE

tra Abbadia Medica e Amici del Cuore di Orvieto

per la diagnostica cardiologica e non solo.

ANCORA IN STAND BY

tra Amici del Cuore, Protezione Civile e Comune di Orvieto

LA NOSTRA CITTACARDIOPROTETTA.

UNA COLLEZIONE DI POST

sul primo soccorso all'arresto cardiaco

SULLA PAGINA FB

della Associazione

Amici del Cuore di Orvieto.

ISCRIVERSI AGLI AMICI DEL CUORE DI ORVIETO

è tanta roba PER NOI STESSI, per LA NOSTRA SANITÀ, per Orvieto.

ISCRIVITI AD "AMICI DEL CUORE"

costa solo € 13,00

Puoi iscriverti presso i nostri PUNTI AMICI:

- **NEGOZIO FIORI E PIANTE "BLUE ROSES"** in piazza Ippolito Scalza, 8/A Orvieto •
- **EDICOLA DI POLLEGIONI SILVIA** in Corso Cavour, 304 Orvieto •
- **BAR BLANDINI ETTORE** in piazza XX settembre, 20 Viceno •
- **CENTRO ABBADIA MEDICA** Strada dell'Arcone, 13Q Orvieto • Piazza del Fanello 22/23 Orvieto •

OPPURE:

- Effettuare un versamento sul **C/C POSTALE N. 10162055** intestato a: Associazione Amici del Cuore
- Effettuare un versamento sul **C/C BANCARIO N. 01137014** della Cassa di Risparmio di Orvieto intestato a: Associazione Amici del Cuore

Per informazioni:

0763 301592 • 333 5703075



VERSUS UN CUORE PIÙ SANO

La clinica del territorio

RIPENSARE UNA CLINICA PIU' PROSSIMA ALLA PERSONA... Nel ciclo di vita.

DOMVS
Pedagogico
Clinica

Lavoro di alto artigianato in una piccola bottega... LE OPERE D'ARTE SONO LE PERSONE.

UN ESTATE IN DOMVS... RIPOSO E RICOGNIZIONE...

RELAZIONI E LINGUAGGI...

Una palestra relazionale, per lavorare sulla regolazione emotiva e scoprire strategie cognitive per fronteggiare le criticità. Aumentare l'autoconsapevolezza di sé nel sociale partendo dal sé corporeo, Sollecitare i molteplici linguaggi verbali e non verbali, per permettere un'autentica espressione di sé. Incentivare la creatività come la capacità di fare nuovi collegamenti tra mondo interno ed esterno e di causa-effetto, potenziare la motivazione alla cooperazione e partecipazione come valore, sviluppare strategie e capacità di regolazione dell'attivazione interna nello spazio di relazione.

TEMPO DISTESO E FOCUS APPRENDIMENTI...

Vivere il tempo, gestirlo senza subirlo, sostare nel silenzio scoprendo il proprio spazio interiore. Si parte dalla Pedagogia del silenzio in estate momento ideale per scoprire i ritmi lenti e la naturalezza con cui si arriva a vedere il percorso degli apprendimenti con maggior distacco e globalmente. I ragazzi si confronteranno su cosa hanno imparato e conosciuto a scuola e sull'utilità di tante nozioni. Attraverso un lavoro emozionante di meta-cognizione ogni ragazzo cercherà di costruire il FOCUS dei propri saperi.



IN BOCCA AL LUPO

il trattamento della "deglutizione atipica" e l'analisi posturale integrata

- Counseling ed alleanza con i Genitori o con la Persona in trattamento
- l'educazione della bocca
- la postura, le 32 vertebre e i 32 denti
- la verticale e l'equilibrio
- i recettori: occhi, bocca, orecchio, appoggio podalico
- giocando ad esplorare il cavo orale
- costruiamo la nostra bocca
- mangio e bevo...
- il trattamento miofunzionale posturologico
- Mi sento comodo
- Parlo meglio



PRIMI PASSI NEL SOCIALE

Pensato e sperimentato per bambini che a settembre inizieranno un nuovo percorso scolastico, o bambini che hanno finito dei percorsi terapeutici e debbano allenare le competenze acquisite. Attrezzati e pronti per inserirsi in nuovi gruppi, per godere appieno e divertendosi dei nuovi apprendimenti. Le attività ed i giochi proposti, attingono a repertori di metodiche pedagogico cliniche, logopediche, psicomotorie e posturologiche. Sono giochi di finzione, attività di rispecchiamento, giochi di ruolo, attività di rilassamento, attività di rappresentazione e narrazione.



PAROLE EMOTIVE... COGNITIVE... MORALI E DI DESIDERIO.

Per potenziare il vocabolario partendo dal Lessico psicologico a forte impatto emotivo. Per tutti i bambini pronti a sperimentare la potenza del LINGUAGGIO partendo da giochi ricchi di aspetti emotivo-relazionali. Si offriranno ai bambini semplici chiavi per accedere a parole nuove, e per trovare quelle giuste per esprimere emozioni e desideri.



ORVIETO VITERBO

Studio Domvs - Orvieto (TR) - Viale I Maggio 103
Centro Studi Porta Fiorentina - VT - Via della Palazzina 1F
studiopedcdomus@libero.it e veraluisa@alice.it

www.pedagogiadomus.it



Laura Buraccioni
Tel. 347 7295192



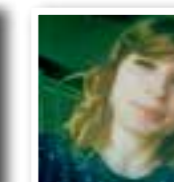
Luisa Vera
Tel. 371 1879533



Michela Ranucci
Tel. 389 6748225



Roberta Belli
Tel. 338 2760986



Marta Anselmi
3271047475

ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO

SEDI

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

Piazza del Fanello 22 / 23 - 05018 ORVIETO (TR)

CONTATTI

Tel 0763 301592 - Cell 328 5885966

Email: abbadiamedica@alice.it

Sito: www.abbadiamedica.it

Facebook: Abbadia Medica srl

ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE

ALLERGOLOGIA

ANGIOLOGIA

ARTOSCAN



ARITMOLOGIA

CARDIOLOGIA

CHINESIOLOGIA

CHIRURGIA GENERALE

CHIRURGIA DELLA COLONNA
VERTEBRALE

CHIRURGIA DELLA SPALLA

CHIRURGIA DELL'ANCA

CHIRURGIA DEL GINOCCHIO

CHIRURGIA DEL PIEDE E
DELLA CAVIGLIA

CENTRO DIAGNOSTICA
ECODOPPLER

CENTRO DIAGNOSTICA
ECOGRAFICA

CENTRO DI DIAGNOSI E CURA
DEL DOLORE OSTEOARTICOLARE
E MUSCOLOSCELETRICO

DERMATOLOGIA e TRICOLOGIA

DIABETOLOGIA e
ENDOCRINOLOGIA

DIETOLOGIA CLINICA

FISIATRIA

FISIOCHINESITERAPIA

GASTROENTEROLOGIA E
FISIOPATOLOGIA DIGESTIVA

GERIATRIA

MEDICINA DELLO SPORT

MEDICINA INTERNA

MEDICINA ESTETICA

MOC

Mineralometria ossea computerizzata
con tecnica DEXA (Dual X-Ray Absorptiometry)



NEFROLOGIA

NEUROCHIRURGIA

NEUROFISIOLOGIA

NEUROLOGIA

OCULISTICA

ORTOPEDIA

OSTEOPATIA

OSTEOPOROSI

OSTETRICIA E GINECOLOGIA

OTORINOLARINGOIATRIA

PALESTRA MEDICA

- GINNASTICA POSTURALE INDIVIDUALE E COLLETTIVA
- REDUCAZIONE POSTURALE METODO MEZURES
- REDUCAZIONE POSTURALE METODO BAGGI-PANCA-ART
- CORSO DI RIABILITAZIONE MUSCOLARE DEL FEMMENTO PELWOOD
- PROGRAMMA DI PREVENZIONE CADUTE DELL'ANZIANO
- PILATES
- PILATES IN GRAVIDANZA
- YOGA



PNEUMOLOGIA

PODOLOGIA

POSTUROLOGIA

PSICHIATRIA

PSICOLOGIA

SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE
E NUTRIZIONE UMANA

UROLOGIA

VISITE PER RINNOVO E RILASCIO
PATENTI DI GUIDA



CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



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

RIGENERAZIONE OSSEA CON PRGF

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

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

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

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

I vantaggi di una rigenerazione ossea con PRGF:

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

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

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

Coagulazione pressochè immediata.

Cosa noterà il paziente trattato con PRGF?

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



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. Laura Rosignoli
Spec. in
Ortognatodonzia
Ortodonzia Estetica
-invisalign



Dr. Noemi Bilotta
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



MAL DI SCHIENA: E SE LA CAUSA FOSSE IL TUO INTESTINO?

Gonfiore addominale, stipsi, colon irritabile... Vediamo perchè è importante tenere in considerazione l'intestino come causa di mal di schiena, come capirlo e cosa farci. **Intestino e schiena sono collegati da molti punti di vista;** sia anatomici che funzionali, e ciò fa sì che si influenzino a vicenda. Tutto il nostro intestino, dal tenue al colon, è in contatto con la colonna vertebrale e con i suoi muscoli, ed è quindi frequente che una sua irritazione cronica possa avere un effetto negativo sulla schiena dando origine a lombalgia.

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE: Tutto ciò che mangiamo serve a nutrire i nostri tessuti, compreso il tessuto muscolare. Se siamo soliti mangiare sempre le stesse cose e la nostra dieta è povera di nutrienti provenienti da cibi freschi, il nostro intestino è cronicamente poco funzionante, e ciò comporta uno scarso assorbimento dei nutrienti. **Ne conseguirà un peggioramento della qualità dei nostri tessuti, ed i muscoli saranno i primi a farne le spese.**

FLORA INTESTINALE: Si è scoperto che la grande quan-

tità di batteri che popola il nostro intestino è responsabile di una serie di funzioni indispensabili alla nostra sopravvivenza. **Quando la flora microbica non in buona salute, aumenta la possibilità di infiammazione intestinale** che

come abbiamo visto possono propagarsi alla colonna vertebrale e dare origine ad una sintomatologia dolorosa.

POSSIAMO CAPIRE L'ORIGINE DEL NOSTRO MAL DI SCHIENA? In realtà no, non è possibile stabilire con esattezza se la causa del disturbo sia da imputare ad una infiammazione intestinale, piuttosto che vertebrale o muscolare, ma fondamentale è fare una valutazione completa e ragionare sui sintomi.

Chi ha problemi alla schiena legati in parte all'intestino:

- ha solitamente dolore unilaterale, non localizzato in un



punto

- avverte anche sensazioni di "bruciore"
- ha concomitanza di gonfiore, stipsi o colon irritabile.

Un consiglio magari un po'empirico ma funzionale è quello di provare ad impostare un regime alimentare ad hoc per almeno un paio di settimane, togliendo i cibi noti come irritanti per l'intestino e vedere cosa cambia nel nostro corpo. In molti casi con la diminuzione del gonfiore e dell'infiammazione addominale si nota un forte miglioramento del mal di schiena. Quindi ecco qualche consiglio per migliorare da subito la funzionalità intestinale

nale ed il conseguente mal di schiena;

- SEGUIRE UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA (magari affidandosi ad un esperto che ci guidi ad una dieta consona alle nostre esigenze)

- FARE STRETCHING DELL'ILEO-PSOAS, muscolo importante per una buona funzionalità della colonna lombare, che spesso risente dei problemi intestinali

- CAMMINARE, il movimento è fondamentale per stimolare la peristalsi intestinale



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

- Operatore Shiatsu Practer Metodo Palombini, Sistema Namikoshi
- Mèzièrista
- Insegnante A.I.M.I. Associazione Massaggio Infantile
- Conduttrice di classi di Bioenergetica S.I.A.B.
- Counselor a meditazione corporea S.I.A.B. Società italiana analisi bioenergetica

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



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