



**L'OSTERIA della Tenuta Vitalonga** è dedicata alla riscoperta dei sapori del territorio e della sua cultura. È la cucina di una terra di confine, percorsa da antiche vie che conducevano a Nord verso Firenze ed a Sud verso Roma, lungo le quali trovavano nuove territorialità culture e sapori. Sin dal tempo degli Etruschi, la cacciagione rappresentava uno dei principali alimenti, al pari di legumi ed ortaggi, così come gli ulivi, i funghi ed i tartufi dei boschi. Frutti della terra, antiche materie prime coltivate negli orti della tenuta o approvvigionate da fornitori locali selezionati, che nell'interpretazione degli chef trovano incontro con i vini prodotti nella tenuta. I piatti proposti nei nostri menù sono sempre sapientemente abbinati ai vini prodotti dall'azienda e variano col variare delle stagioni. Ed in inverno da non dimenticare ... **IL PREZIOSO PRANZO DELLA DOMENICA. SIATE BENVENUTI LA DOMENICA ALLA TAVOLA DI VITALONGA!!!**

Poi ci sono le nostre *visite e degustazioni*

**BENVENUTI ALL' ELCIONE** Degustazione vini ed olio Bio extravergine di oliva. (Elcione Igt Rosso – Elcione Rosè – Elcione Orvieto Doc bianco) Durata 30 min

**BENVENUTI A VITALONGA** Visita dell'azienda accompagnati dal nostro personale per un viaggio attraverso le varie fasi della produzione del vino; seguirà la degustazione di vini, bruschette, salumi, formaggio ed olio Bio extravergine di oliva. (Elcione Igt Rosso – Elcione Rosè – Elcione Orvieto Doc bianco) Durata 90 min circa

**SAPORI DI VITALONGA** Visita guidata del vigneto, conoscenza dei vitigni e del territorio, visita della cantina ed illustrazione processi di vinificazione. Seguirà una degustazione di quattro vini della tenuta abbinati a quattro piatti di stagione. (Elcione Doc Orvieto bianco – Elcione Rosè – Elcione Igt Rosso e Terra di Confine Igt Rosso) Durata 2 ore circa

**GUSTO DI VITALONGA** Visita guidata del vigneto e delle cantine per un'esperienza "dietro le quinte" delle diverse tappe della vinificazione. La visita terminerà nella barriera con assaggio di un vino direttamente da una Barrique. Seguirà una degustazione gourmet presso L'Osteria di Vitalonga: 5 piatti di stagione sapientemente abbinati a 5 vini della Tenuta. (Elcione Doc Orvieto bianco – Elcione Rosè – Elcione Igt Rosso e Terra di Confine Igt Rosso – Phiculle Igt Rosso) Durata 3 ore circa

**TARTUFO DI VITALONGA** Visita guidata del vigneto ed illustrazione dei processi di vinificazione. Seguirà una degustazione di quattro vini della tenuta abbinati a quattro piatti di stagione a base di Tartufo. (Elcione Doc Orvieto bianco – Elcione Rosè – Terra di Confine Igt Rosso – Phiculle Igt Rosso) Durata 2 ore circa

**DESCO ETRUSCO** Passeggiata con visita delle grotte di origine Etrusca, dell'orto e del frutteto che raccoglie una collezione di piante da frutto a rischio di estinzione. Seguirà una degustazione di quattro vini della tenuta abbinati a quattro piatti da ispirazione Etrusca. (Elcione Doc Orvieto bianco – Elcione Igt Rosso – Terra di Confine Igt Rosso e Phiculle Igt Rosso) Durata 3 ore circa



Per prenotazioni chiamare 333 6003077  
Tenuta Vitalonga  
Azienda Agricola Maravalle  
Strada Montiano, 10 FICULLE (TR)  
info@vitalonga.it

In questi tempi in cui ognuno si erge a detentore del sapere universale, credo si debba ritornare a guardare alla storia, la storia che fa esperienza. Crede solo a tesi complottistiche e a sciamani da quattro soldi non ci rende più informati ma solo più ignoranti e miopi davanti alle conquiste della scienza. Curare e curarsi è una cosa molto importante, che non va presa come un gioco perché in ballo c'è la salute delle persone. In passato si moriva perché si ignoravano certe cose, oggi perché si vogliono deliberatamente ignorare.

La scoperta della tecnica della Vaccinazione come metodo per sconfiggere le malattie infettive impedendo il contagio dei soggetti sani, spetta a Edward Jenner, brillante Medico e ricercatore inglese. Il 14 Maggio 1796 egli innestò nel braccio di un bambino di 8 anni una piccola quantità di materiale purulento prelevato dalle ferite di una donna malata di Vaiolo Vaccino, la forma di Vaiolo che colpiva i bovini e, in forma cutanea lieve, anche gli allevatori. Il bambino non ebbe nessun disturbo e in seguito Jenner dimostrò che il piccolo era diventato immune alla forma umana del Vaiolo. A questa pratica venne dato il nome di "vaccinazione". Alla fine del 1796 Jenner inviò un articolo alla Royal Society a Londra, descrivendo 13 casi di soggetti immunizzati con il vaiolo bovino. La Royal Society rifiutò di pubblicare l'articolo. Jenner lo pubblicò successivamente a sue spese. Questo fatto è emblematico di come la comunità scientifica accolse con diffidenza questa nuova tecnica. Il metodo di Jenner ebbe tuttavia presto un'ampia diffusione ed in breve tempo più di 100.000 persone furono "vaccinate" in tutta Europa. Nel 1805 Napoleone impose la "vaccinazione" a tutte le sue truppe, ed 1 anno più tardi la vaccinazione fu estesa alla popolazione francese. Una tappa successiva di grande importanza per lo sviluppo dei Vaccini si ebbe grazie al Chimico francese Louis Pasteur, illustre ricercatore e studioso, che grazie alle sue scoperte e alla sua attività di ricerca è universalmente considerato il fondatore della moderna microbiologia. Egli si dedicò molto allo studio del Colera e del Carbonchio, ma ottenne risultati molto importanti soprattutto nello studio della Rabbia. Questa malattia non era molto diffusa,

ma il suo decorso era terribile e la prognosi era sempre la morte. La ricerca era oltremodo difficile in quanto l'agente infettivo dell'idrofobia era un virus, molto più pic-



colo dei batteri e pertanto invisibile ai microscopi dell'epoca. Erano che la saliva degli animali

arrabbiati conteneva il virus rabbico, che il male si comunicava con morsi e che il periodo di incubazione poteva durare da qualche giorno a parecchi mesi. Pasteur però dopo alcune ricerche scoprì che la rabbia non risiedeva soltanto nella saliva. La maggioranza degli animali che avevano ricevuto sotto la pelle una inoculazione di materia del cervello di cani arrabbiati, soccombevano alla rabbia. Questo materiale infetto agiva meglio della saliva. Dunque Pasteur capì che l'ambiente più favorevole al virus era il cervello. Partendo da questo presupposto decise di creare il vaccino utilizzando parti di midollo. Prelevato un frammento del midollo di un coniglio che era morto di rabbia, lo sospese con un filo in un flacone sterilizzato, l'aria del quale era mantenuta allo stato secco con dei frammenti di potassa caustica posti in fondo al vaso. Con il passare dei giorni, man mano che il midollo si dissecava, perdeva sempre più la sua virulenza. Il virus, una volta divenuto inattivo, veniva tritato nell'acqua pura e infine inoculato sotto la pelle dei cani. Questi, al contrario di quelli

## VACCINI: una storia di conquiste.

non vaccinati, sopravvivevano. Questa terapia venne sperimentata con successo su molti cani finché un giorno fu provata per la prima volta il 6 Luglio 1885 su Joseph Meister, un bambino di 9 anni morso da un cane ammalato e a sua volta colpito da idrofobia. Dopo 12 iniezioni ed un'attesa di circa 2 settimane, nonostante l'incredulità delle persone, che rimproveravano a Pasteur l'imprudenza del suo atto, il ragazzo poté lasciare il letto completamente guarito. Il 1 Marzo 1886, Pasteur poteva affermare davanti all'Accademia delle Scienze che, su 350 persone sottoposte al trattamento preventivo, c'era stata effettivamente una sola morte.

In Italia le vaccinazioni furono introdotte verso la fine del 1800 sulla spinta delle esperienze acquisite in Europa e nel nostro Paese con il vaccino

ria dalla legge Crispi-Pagliani (1888). Nel 1939 venne resa obbligatoria la vaccinazione antidifterica entro i primi due anni di vita. I criteri che da allora fino all'inizio del XXI secolo hanno indirizzato gli interventi dell'Autorità Sanitaria sono stati:

- disponibilità di un vaccino efficace e sicuro
- situazione epidemiologica e rilevanza sanitaria e sociale della malattia che si intendeva prevenire

Su questa base si sono successivamente introdotte, come programmi di immunizzazione universale dei nuovi nati, le vaccinazioni contro le seguenti malattie: Difterite, Tetano, Poliomielite, Pertosse, Rosolia, Morbillo, Parotite, Epatite B, Haemophilus influenzae b.

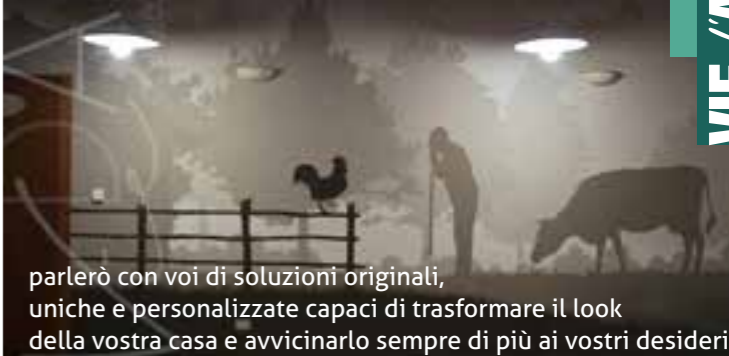
Le vaccinazioni contro Difterite, Tetano, Poliomielite ed Epatite B sono state introdotte come obbligatorie, e l'obbligatorietà permane tuttora. Una delle figure più importanti nella storia moderna dei Vaccini è stata sicuramente quella di Albert Sabin, Medico ricercatore americano, di origine polacca, famoso per le sue scoperte sul virus della Poliomielite. Negli anni 1947-50 negli USA egli sviluppò una tecnica per attenuare il virus in modo tale da ottenere un vaccino somministrabile per via orale. Il vaccino così ottenuto divenne la prima arma in tutto il mondo per la lotta alla Poliomielite. Non volle mai trarre benefici economici dalle sue scoperte e si rifiutò sempre di brevettarle dicendo che esse appartenevano ai bambini di tutto il mondo.

La nostra salute e dei nostri cari non riguarda solo noi ma tutti, perché viviamo in un mondo fatto di relazioni con le altre persone. Curarsi è un dovere e ricevere le giuste cure un diritto. Ricordiamocelo.

contro il vaiolo e le ricerche sui batteri di Pasteur e Koch. La prima vaccinazione ad essere introdotta fu, appunto, quella antivaiolesca, resa obbligato-



Salve a tutti, sono Viera Danielli, decoratrice di interni e restauratrice,



parlerò con voi di soluzioni originali, uniche e personalizzate capaci di trasformare il look della vostra casa e avvicinarlo sempre di più ai vostri desideri.

## Dipinti su muro

La casa è il luogo dove viviamo gran parte della nostra esistenza ed è per questo che sentiamo l'esigenza di creare un habitat che ci somigli e di decorarlo secondo i nostri gusti e desideri. Per decorare le pareti di una casa moltissime sono le soluzioni possibili, una di queste è il dipinto su muro. Per dipingere su un muro si possono adottare le tecniche e gli stili più disparati, si parte dalla semplice tinta piatta, per poi passare alla velatura o alle decorazioni geometriche fino ad arrivare alle più complesse quadrature e ai trompe-l'œil. Numerosi sono i dipinti su muro che ho realizzato nel corso degli anni, tenendo conto dei gusti e dei desideri dei miei clienti, e oggi ve ne voglio presentare 3.



### Fantasia di fiori e foglie

Morgana e Fabio volevano personalizzare le pareti della loro sala da pranzo con uno stile fresco e moderno. Tra le soluzioni possibili abbiamo scelto la fantasia di fiori e foglie, un pattern grafico e molto moderno, ma al tempo stesso raffinato ed elegante.



### Silhouettes

Per l'Osteria di Villalba occorre una decorazione che tenesse conto della tradizione e della storia del territorio, rivisitate però in chiave contemporanea. L'idea è stata quella di dipingere scene del bosco e di vita contadina attraverso la sovrapposizione di silhouettes di grigi digradanti che desse l'illusione di sfondare la parete e proiettare i commensali al confine tra il bosco e la campagna.

### Sala Corsica

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. Duplice 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.



Questi sono solo alcuni esempi di quello che si può fare con il colore e un po' di fantasia, per vedere altri miei lavori e rimanere in contatto con me, visitate il mio sito internet

[www.vieradanielli.it](http://www.vieradanielli.it)

seguitemi sulla mia pagina facebook  
Vie D'Arte di Viera Danielli  
tel. 328 1464517



Vi aspetto!



# SUPER OFFERTA

Le Ghiottonerie 100 gr.

€ 0.39



PURINA  
**felix**



## Gourmet Gold Mousse

PURINA  
**GOURMET**

Set risparmio (24 Pz.)

€ 10.90 (0,45 al pz.)



[www.effeveterinaria.it](http://www.effeveterinaria.it)

via dei Falegnami, 9 Zona ind. Bardano - Orvieto - via delle Acacie, 26 Ciconia - Orvieto  
Tel. 0763 316372 - e-mail: effevet@tin.it



COLOR K-PAK

MERAVIGLIOSA LINEA COLORE JOICO INTENSA E LUMINOSA

La linea per coloro che non hanno paura di guardare al futuro  
IN UNO SPETTACOLO DI COLORE ABBAGLIANTE ED ESPRESSIVO.

I pigmenti Joico sono progettati per creare infinite possibilità,  
mescolando le tinte di una tavolozza sempre in evoluzione

PER FARVI ESSERE SEMPRE ALL'ALTEZZA DELLE ULTIME TENDENZE MODA.

VIENI A PROVARE COLOR K-PAK

TI ASPETTIAMO



Racconto di Bellezza  
HAIR SALON

di Valentina Laschino

NAIL ART STUDIO - BABY PARKING

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



JOICO  
THE ART OF HEALTHY HAIR  
BY JUDY



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!



**NUOVA PARAFARMACIA FRISONI**

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

## GLI EVENTI DI OTTOBRE



*Bionike* 30  
SALUTE E BELLEZZA



**VENERDÌ 20 OTTOBRE**

**APERITRUCCO!!**

dalle ore 16:30 ti aspettiamo per un aperitivo in compagnia del nostro esperto Bionike che sarà a tua disposizione per una seduta make up gratuita!

**SCONTO DEL 50% su TUTTA la linea trucco di Bionike.**

**VENERDÌ 27 OTTOBRE**

**SCONTO DEL 50% su TUTTA la linea trucco di Bionike.**

*Bionike* 30  
SALUTE E BELLEZZA

**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**



**FISIOMED**  
FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA

## FASCITE PLANTARE E FISIOTERAPIA

La fascite plantare è l'infiammazione della fascia plantare, ovvero la banda di tessuto fibroso che si estende dal tallone alla zona metatarsale, il cui scopo è quello di assorbire e restituire l'energia prodotta durante la fase del passo.

Tale infiammazione può insorgere dopo aver praticato un'attività sportiva che comporta una sollecitazione a livello della pianta del piede, come ad esempio la corsa o il calcio.

Tra i più frequenti fattori di rischio troviamo:

- postura scorretta;
- problemi all'arco del piede e disequilibri a livello muscolo-articolare;
- utilizzo di calzature non adatte all'attività sportiva;
- corsa su terreni sconnessi.

La fascite plantare si manifesta attraverso un dolore acuto, che tende ad aumentare quando si sta più tempo in piedi, quando si salgono le scale o dopo un'intensa attività sportiva. La prevenzione svolge un ruolo importante; esercizi di stretching dei muscoli interessati, un buon lavoro propriocettivo e l'utilizzo di calzature adeguate possono ridurre notevolmente l'insorgenza di questa patologia. Dal punto di vista terapeutico, il trattamento è prettamente fisioterapico. I fisioterapisti di FISIOMED curano questa patologia tramite l'utilizzo di tecniche di terapia manuale, abbinata in alcuni casi ad una terapia strumentale adeguata per risolvere la sintomatologia dolorosa. Oltre a ciò gli specialisti di FISIOMED effettuano una valutazione posturale, volta ad individuare eventuali cause che possano aver determinato tale sintomatologia, e, tramite un lavoro di Rieducazione Posturale Globale mirato, vanno a risolvere le stesse, evitando così che il problema si ripresenti. L'atleta, inoltre, viene seguito fino al ritorno all'attività sportiva e durante la stessa, così da consentire un recupero ottimale del gesto atletico e praticare con passione e serenità lo sport che ama.

**FISIOMED, al Servizio della Tua Salute!**



**DOTT. MATTEO COCHI**  
Osteopata D.O.  
Dottore in Fisioterapia  
Specializzato in Rieducazione posturale metodo Mézières, Riabilitazione neurologica e Fisioterapia sportiva.  
Cell. 3922485551



**DOTT. MATTEO FUSO**  
Dottore in Fisioterapia  
Specializzato in Rieducazione Posturale Globale (R.P.G.) e trattamento della scoliosi, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia  
Cell. 3279032936

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

FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA



*dr. Roberto Ausilio*  
PSICOLOGO  
PSICOTERAPEUTA

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

*Non hai mai tempo?*



Marina viene nel mio studio e mi dice: "Dr. Ausilio io sono fatta così. Sono 38 anni che corro dalla mattina alla sera, non ho mai tempo e sono sempre in affanno! **Ma possibile che non riesco a godermi mio figlio** Claudio perché ho sempre qualcosa di urgente da fare? Mi aiuti lei perché sono alla frutta!" Capita anche a te di sentirti schiacciare da un enorme orologio che ti toglie il respiro e il gusto di fare le cose piacevoli? Con Marina abbiamo lavorato in due direzioni. L'ho aiutata a comprendere **le radici della sua ansia**, andando ad esaminare la sua storia personale. Marina ha capito che aveva fatto proprie le aspettative dei suoi genitori. Sua madre la voleva perfetta come suo fratello. Marina in fondo si sentiva una frana. Sapeva che non avrebbe mai raggiunto quel gigante del fratello. E ha iniziato **a correre per non deludere nessuno**. O almeno ci ha provato. Ma più correva e più si stressava, e meno riusciva a concludere! Ho inoltre aiutato Marina a rilassarsi e sviluppare nuove competenze di gestione del tempo. Ha imparato **esercizi di respirazione, training autogeno, visualizzazioni e strategie pratiche per rendere piacevoli le sue giornate**. Oggi riesce a fare molte più cose di ieri. Fa tutto col sorriso, senza sforzo e con gran gusto. Suo figlio Claudio ha ripreso ad andare bene a scuola: anche lui è più sereno con una madre così. Al termine della Psicoterapia Marina mi ha detto: "Dr. Ausilio ho capito una cosa. L'orologio è importante, ma la mia vita di più".

leggi tutto l'articolo sul sito [www.robertoausilio.it](http://www.robertoausilio.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

iscriviti alla newsletter dal sito [robertoausilio.it](http://robertoausilio.it)



*Nuovo Studio*

Psicologia e Vita  
in Via Sette Martiri 80,  
vicino Stazione FS · Orvieto Scalo

Dr. Ausilio, Psicologo Psicoterapeuta  
**328 4645207**

# DOMVS

## Pedagogico Clinica

In un luogo protetto dove attivare risorse e scambi,  
punto di incontro tra professioni e innovazione.  
• PROFESSIONALITÀ • ACCURATEZZA • TEMPESTIVITÀ

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

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

La clinica del territorio

## Parole in movimento



### Atelier logopedico-psicomotorio per la promozione dello sviluppo del linguaggio e del movimento.

In Domvs cerchiamo di integrare l'intervento logopedico con quello psicomotorio per potenziare verbo e azione, motori dello sviluppo psicomotorio e comunicativo-linguistico. Psicomotricità e logopedia si fondono per dare i massimi risultati, crediamo nelle connessioni tra le varie discipline dove ognuna offre le proprie peculiarità.

Nei gruppi in Domvs il bambino ha l'opportunità di confrontarsi e offrirsi ai pari. L'apprendimento e le modalità di fronteggiare le difficoltà sono facilitati dall'imitazione e dal modello costituito dagli altri componenti del gruppo. I sistemi di padronanza su cui si allena riguardano l'indipendenza segmentaria, la coordinazione gestuale, il controllo dell'equilibrio posturale, l'armonia dei movimenti, il successo nell'abitare lo spazio e il potenziamento dell'espressione verbale che trova in questa dinamica una simultaneità di stimoli indispensabili per un significativo sviluppo. Uno spazio in cui l'azione motoria influenza la produzione verbale e viceversa, e promuove la presa di coscienza di sé e l'espressione di sé, contribuendo così ad una reale integrazione sociale.

Il ventaglio metodologico a cui la dott.ssa Luisa Vera e la dott.ssa Roberta Belli attingono proviene dall'integrazione di diverse scienze, Pedagogia Clinica, Neuropsicologia e Logopedia, Psicomotricità funzionale, Posturologia clinica.



È il luogo dove la persona può ritrovare nuovi equilibri,  
è lo spazio protetto dove attivare ogni propria risorsa verso il superamento di ostacoli e difficoltà.  
Domvs come casa punto raccolto e intimo per favorire incontri e scambi.  
Domvs prende il nome dalla cattedrale che rappresenta Orvieto e trae influssi positivi dalle radici storico-artistiche locali. Orvieto è crocevia di tre province, Terni, Perugia e Viterbo, spazio di azione del nostro operare, con collaboratori del luogo e con le istituzioni educative.

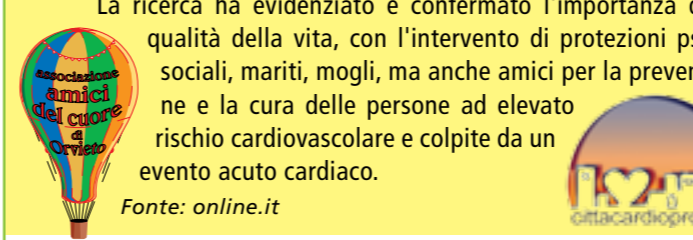


## Il matrimonio fa bene al cuore

Secondo uno studio di medici inglesi chi vive in coppia ha il 14 per cento in più di probabilità di sopravvivere rispetto ai single in caso di attacco di cuore

Che la qualità dei rapporti relazionali, affettivi e le attività di supporto psicologico siano importanti nella cura delle malattie cardiache era già noto da tempo. Come sembra assodato, che coloro che hanno una fede religiosa, colpiti una grave patologia, possano reagire meglio e avere una migliore prognosi. Una ricerca inglese da parte dei medici cardiologi dell'Aston Medical School di Birmingham indica che il matrimonio possa fare bene al cuore. Lo studio è stato presentato al recente Congresso Europeo di Cardiologia (ESC), un assise tra le più qualificate nel mondo. Tra le persone che sono state colpite da un attacco di cuore, chi vive in coppia ha il 14 per cento in più di probabilità di sopravvivere rispetto ai single. L'originale ricerca, essendo la prima in questa materia, non si è limitata solo ad analizzare i malati di cuore ma ha segnalato anche che il matrimonio ha un'influenza positiva allungando la vita alle persone portatrici di tre importanti fattori di rischio per le malattie cardiovascolari: colesterolo elevato, diabete e pressione alta. L'analisi dei dati ha rilevato che i pazienti coniugati affetti da diabete avevano una sopravvivenza maggiore del 14 per cento, gli ipertesi del 10 per cento e gli ipercolesterolemici del 16 per cento rispetto ai singoli alla fine dello studio. I divorziati sopravvivono meno dei coniugati. In una nota rilasciata dall'ESC dr. Paul Carter, primo autore, afferma "Matrimonio vuole dire un coniuge che aiuta psicologicamente e fisicamente a diversi livelli, che vanno dallo stimolare il partner per stili di vita più sani, ad avere maggiore aderenza alle terapie farmacologiche e alle visite di controllo. I dati suggeriscono che il matrimonio rappresenta la possibilità di essere supportati nel tenere sotto controllo i fattori di rischio per le malattie cardiache e, in ultima analisi, per vivere meglio e più a lungo."

La qualità di una relazione è importante e esistono molte evidenze che eventi molto stressanti della vita, come il divorzio, possano aumentare l'incidenza di malattie cardiache. I dati dicono che i pazienti divorziati con pressione alta o con un attacco cardiaco precedente avevano tassi di sopravvivenza inferiori rispetto ai coniugati. La ricerca ha evidenziato e confermato l'importanza della qualità della vita, con l'intervento di protezioni psicosociali, mariti, mogli, ma anche amici per la prevenzione e la cura delle persone ad elevato rischio cardiovascolare e colpite da un evento acuto cardiaco.



**ISCRIVITI AD "AMICI DEL CUORE"**  
costa solo € 13,00  
Per informazioni:  
0763 301592 · 333 5703075



## E' GIUSTO CONDANNARE QUESTO MUSCOLO A PRESCINDERE?

Quando troviamo un muscolo retratto, contratto, rigido, la prima cosa che ci viene in mente è allungarlo. Tuttavia allungare senza un ragionamento causa-effetto può anche peggiorare le cose. Tra i muscoli sotto accusa spesso ci finisce il Piriforme che viene definito responsabile di molte sciatalgie. Il muscolo si irrigidisce e irrita il nervo sciatico con sensazioni dolorose e disturbi funzionali che possono arrivare fino al piede. Ma perché un muscolo così profondo dovrebbe irrigidirsi? Ha sempre senso fare stretching del piriforme da "protocollo standard" per la sciatica? Le cause di una sua retrazione sono varie: Una tra tante potrebbe essere un trauma dell'osso sacro che ha creato un'alterazione della meccanica sacro-iliaca. Potrebbe anche derivare "dall'alto" come adattamento della base del cranio che tira il sacro in posizione tale da trazionare il piriforme e irrigidirlo. Tra l'altro va ricordato che spesso questo muscolo tende a lavorare più del dovuto per compensare una mancanza di attivazione o una debolezza dei glutei, specie il medio gluteo che si trova sotto la zona della natica. E' un sistema alternativo di emergenza per stabilizzare l'articolazione dell'anca. In questo caso la riattivazione dei glutei, nella loro funzione fisiologica, può inibire il piriforme come naturale bilanciamento di muscoli stabilizzatori. Una attenta valutazione della funzionalità del tratto lombo-pelvico è fondamentale prima di buttarsi a capofitto nello stretching del piriforme, sperando che un suo rilassamento risolva i problemi di sciatica.

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

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

# ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO  
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO

## SEDI

Strada dell'Arcone 13Q  
05018 ORVIETO (TR)



Contatti:  
0763.301592 - Cell. 328.5885966

Piazza del Fanello 22 / 23  
05018 ORVIETO (TR)



Contatti:  
0763.301592

Email: [abbadiamedica@alice.it](mailto:abbadiamedica@alice.it)

Sito: [www.abbadiamedica.it](http://www.abbadiamedica.it)

Facebook: [Abbadia Medica srl](https://www.facebook.com/AbbadiaMedica)

## ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE

AEROSALBUBBLE	MUSCOLOSCHIELETICO	OCULISTICA
ALLERGOLOGIA	DERMATOLOGIA E TRICOLOGIA	ORTOPEDIA
ANGIOLOGIA	DIABETOLOGIA E ENDOCRINOLOGIA	OSSIGENO-OZONOTERAPIA
ARTOSCAN	DIETOLOGIA CLINICA	OSTEOPATIA
ARITMOLOGIA	FISIATRIA	OSTEOPOROSI
CARDIOLOGIA	FISIOCHINESITERAPIA	OSTETRICIA E GINECOLOGIA
CHINESIOLOGIA	FOOTBALANCE 100% plantari personalizzati in pochi minuti	OTORINOLARINGOIATRIA
CHIRURGIA GENERALE	GASTROENTEROLOGIA E FISIOPATOLOGIA DIGESTIVA	PALESTRA MEDICA
CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE	GERIATRIA	PNEUMOLOGIA
CHIRURGIA DELLA SPALLA	MEDICINA DELLO SPORT	PODOLOGIA
CHIRURGIA DELL'ANCA	MEDICINA INTERNA	POSTUROLOGIA
CHIRURGIA DEL GINOCCHIO	MEDICINA ESTETICA	PSICHIATRIA
CHIRURGIA DEL PIEDE E DELLA CAVIGLIA	MOC	PSICOLOGIA
CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER	NEFROLOGIA	SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA
CENTRO DIAGNOSTICA ECOGRAFIA	NEUROCHIRURGIA	UROLOGIA
CENTRO DI DIAGNOSI E CURA DEL DOLORE OSTEOARTICOLARE E	NEUROFISIOLOGIA	VISITE PER RINNOVO E RILASCIO PATENTI DI GUIDA
	NEUROLOGIA	

## NOVITÀ



PALESTRA MEDICA



FOOTBALANCE

100% plantari personalizzati in pochi minuti



AEROSALBUBBLE

stanza del sale



TRX



ARTOSCAN  
RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE



CONSULENZA  
SENOLOGICA  
SPECIALISTICA

ECOGRAFIA  
SENOLOGICA  
CON ECOCOLOR-DOPPLER



ABBADIA MEDICA  
CENTRO  
ECOGRAFIA CLINICA



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

Centro Studi Recupero Anni Scolastici



Tutti gli indirizzi scolastici

Diploma anche in **1 ANNO**

Corsi mattina, pomeriggio e sera

**RIPETIZIONI POMERIDIANE**

PER GLI ALUNNI DI TUTTE LE SCUOLE

**MEDIE E SUPERIORI**

PER

Tutte le materie

Per informazioni contattaci

**0763 393700**

mail: [segreteria\\_lateneo@libero.it](mailto:segreteria_lateneo@libero.it)

Piazzale Monterosa, 19 Orvieto Scalo

## CENTRIFUGATI, ESTRATTI, FRULLATI: ATTENZIONE ALLA QUANTITÀ DI ZUCCHERI

Centrifugati ed estratti sono diventati alternative molto comuni al consumo di frutta e verdura fresca. Fino a poco tempo fa nei bar e nelle caffetterie, avevamo la possibilità di consumare soltanto delle semplici spremute di arancia oppure dei frullati di frutta, composti in genere da frutta fresca e latte vaccino. Oggi, come conseguenza di una maggiore consapevolezza e sensibilizzazione della popolazione al consumo di frutta e verdura fresca, molti locali si sono attrezzati per preparare anche centrifugati o estratti, bevande rinfrescanti dal sapore piacevole, spesso arricchite con spezie come zenzero e cannella, composte esclusivamente dal succo dei vegetali e prive della parte fibrosa.

**Ma quale è la differenza tra una centrifuga, un estrattore e un frullatore?**

Sono elettrodomestici che lavorano a velocità e modalità diversa. Vediamone insieme le differenze:

- **LA CENTRIFUGA** è dotata di lame che ruotando ad una velocità dai 12 ai 18.000 giri al minuto, tagliano finemente il cibo inserito mentre la forza centrifuga separa il succo dalla polpa, che viene letteralmente sparato verso un setaccio e raccolto in un bicchiere adatto. Date le velocità elevate, la centrifuga tende a surriscaldare gli alimenti e, anche se lavora molto velocemente, le vitamine termolabili potrebbero degradarsi.

- **L'ESTRATTORE** lavora a velocità molto più basse, dai 40 ai 90 giri al minuto, è più lento nel processo, i cibi vengono spinti all'interno di una vite che ruotando lentamente, separa il succo dalla polpa, senza il rischio del surriscaldamento dei cibi, si pulisce più facilmente della centrifuga ma ovviamente rispetto a quest'ultima, ha un costo maggiore. Sia centrifuga che estrattore separano il succo degli alimenti vegetali dalla polpa, che viene raccolto in un contenitore diverso da quello che recupera le fibre scartate, le quali potranno essere successivamente impiegate per ricette di riciclo.

- **IL FRULLATORE** è un elettrodomestico che conosciamo più o meno tutti da più tempo, dotato di lame che tritano il cibo sempre ad elevate velocità, ma nella sua interezza, sia fibra che

polpa; pertanto si ottiene una bevanda meno limpida, più corposa e soprattutto fibrosa nel caso di frullati a base di verdure (noti anche con il termine di smoothies). Che piacciono o meno, sicuramente il risultato finale vedrà un prodotto più completo da un punto di vista nutrizionale.

**ATTENZIONE AL CONCENTRATO DI ZUCCHERI SEMPLICI**

Il frullatore non estrae succhi ma omogenizza gli alimenti e poiché l'ingrediente di partenza, di solito la frutta fresca, è sempre diluito con un liquido (latte vaccino, latte vegetale, acqua o gelato nel caso dei frappè), abbiamo il vantaggio di poter usare poca frutta per bicchiere. Diverso è il discorso per i centrifugati e gli estratti, caratterizzati dal fatto di concentrare il succo degli alimenti, quindi a parità di peso di partenza, otterremo un volume inferiore della bevanda. Inevitabilmente per ottenere un quantitativo sufficiente per un bicchiere, dovremmo aggiungere altri ingredienti. Se i nostri estratti e centrifugati sono esclusivamente o per la maggior parte a base di ortaggi, poco male: avremo pochi zuccheri e un concentrato di sali minerali, vitamine, clorofilla e antiossidanti, diversi e specifici sulla base degli ortaggi scelti ma comunque con noti effetti benefici sulla salute. **Nel caso invece di estratti a base di frutta, oltre ai sali minerali, vitamine e antiossidanti concentreremo anche gli zuccheri semplici di cui la frutta è notoriamente ricca.** La frutta infatti contiene una miscela di zuccheri composta da saccarosio, fruttosio e glucosio; questi ultimi sono spesso presenti in concentrazioni simili a seconda della tipologia del frutto e sono entrambi zuccheri semplici a rapido assorbimento. Non è poco frequente di trovare nei bar delle proposte di centrifughe a base esclusivamente di frutta. Potete notare voi stessi come in alcune proposte di centrifugati, ci siano dai 3 ai 4 frutti per centrifugato. Anche se non possiamo sapere nello specifico la quantità di frutta impiegata in partenza,

possiamo ipotizzare che sia un quantitativo sicuramente eccessivo, dal momento che per ottenere un bicchiere pieno dovremmo per forza usare più frutti. Come risultato finale avremo un concentrato di zuccheri semplici, a rapido assorbimento e a minore sazietà per assenza della fibra. Lo stesso discorso ovviamente vale per gli estratti o centrifugati domestici che ci prepariamo nella quotidianità.

• **QUINDI**

- Il consumo di frutta fresca va preferito alla versione di succo concentrato, per il suo contenuto di fibre, oltre che antiossidanti e vitamine, e per il suo effetto più saziante. La fibra inoltre è importante per il metabolismo della flora batterica intestinale e per il benessere del nostro intestino.

- Il consumo di estratti e centrifugati di sola frutta, se necessari o graditi, devono essere opportunamente valutati all'interno di



### 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

**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

**Fisiomed**

Via degli aceri 58, Ciconia

Tel. **328 8633173**

[azzurra\\_fini@hotmail.it](mailto:azzurra_fini@hotmail.it)

di fruttosio e altri zuccheri semplici, come sciroppi vari. Preferire il consumo di alimenti normalmente contenenti zuccheri

quali frutta, latte e verdure



# CLINICHE ARCONONE

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.

## DEVITALIZZARE UN DENTE, quando è necessario?

La devitalizzazione è una delle pratiche mediche studiate dall'endodonzia, cioè la scienza medica che si occupa della cavità interna del dente in ambito odontoiatrico, quindi la chirurgia endodontica interviene esclusivamente sull'interno del dente. Questo intervento viene chiamato comunemente devitalizzazione, ma il suo nome per gli odontoiatri è terapia canalare proprio perché i canali del dente vengono svuotati, quindi allargati leggermente e disinfettati meticolosamente.

All'interno del dente, sotto lo smalto e sotto la superficie più dura, c'è un tessuto molle definito polpa che contiene i vasi sanguigni, i nervi e il tessuto connettivo. La polpa si estende dalla corona del dente fino alla punta delle radici, dove si connette ai tessuti che circondano la radice, è molto importante per la crescita e lo sviluppo del dente, tuttavia, quando il dente è totalmente sviluppato, esso può sopravvivere anche senza la polpa in quanto i tessuti che lo circondano continuano a nutrirlo.

Devitalizzare un dente, quindi asportare la polpa, vuol dire salvarlo da una possibile estrazione. Grazie alle cure canalari, infatti è possibile riparare denti gravemente danneggiati da un trauma o da una carie profonda che è giunta fino alla polpa infiammando i nervi circostanti.

Vi sono dei sintomi che rendono necessaria una visita dentistica che culminerà quasi certamente in una devitalizzazione: dolore intenso del dente, sensibilità al caldo e al freddo, dolore durante la masticazione, prosciugamento dei nodi linfatici, dell'osso e dei tessuti gengivali, scolorimento dei denti e gonfiore.

Le cause di infiammazione o infezione possono essere diverse: un trauma con conseguente frattura del dente, un granuloma che infetta l'estremità della radice del dente, una carie profonda che provoca infiammazione del tessuto della polpa.

La terapia canalare è considerata un intervento di routine e viene effettuata spesso in poche sedute.

Il dentista esamina il dente e fa una radiografia, somministra l'anestesia locale, pratica quindi un'apertura sulla corona del dente e con dei piccoli strumenti rimuove la polpa nella camera pulpare e nel canale radicolare, preparando la zona per l'otturazione; a questo punto l'endodontista riempie il canale radicolare con un materiale biocompatibile (un materiale simile alla gomma, chiamato guttaperca). La guttaperca viene usata in combinazione con un cemento adesivo, in modo da sigillare completamente il canale radicolare. Nella maggior parte dei casi l'apertura viene chiusa con un'otturazione temporanea, rimossa dal dentista prima della ricostruzione del dente; dopo questo intervento bisogna fissare un nuovo appuntamento, al fine di inserire una corona o un qualche altro rivestimento che protegga il dente e gli permetta di funzionare come prima.

Subito dopo l'operazione, per qualche giorno, il dente potrebbe essere più sensibile del solito, ma questo fastidio può essere eliminato coi farmaci, riguardo i rischi di frattura il dentista consiglia di non mangiare cibi duri per diverse ore dopo la devitalizzazione o di non masticare dalla parte in cui è stata eseguita. Di regola, quindi, è meglio consumare cibi liquidi o morbidi, ed evitare cibi troppo caldi o troppo freddi.

In genere tutti i denti possono essere curati con la terapia canalare, e la maggior parte di essi hanno lo stesso arco di vita degli altri denti naturali, a patto, come sempre, che venga eseguita una corretta igiene orale e regolari controlli e pulizie dal vostro dentista di fiducia.



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



## LA BIOENERGETICA DI ALEXANDER LOWEN: QUANDO LA PAURA DI VIVERE CI FA AMMALARE .

Corpo, mente, anima: i tre poli che costituiscono l'individuo e il cui equilibrio permette di realizzare una situazione reale non solo di serenità e consapevolezza ma proprio di salute, da intendersi come vigore fisico e mentale radicato nell'impulso del cuore. Un concetto di salute che diventa più ampio, mezzo e obiettivo per il raggiungimento di una condizione esistenziale di pienezza e totalità.

Nella miriade di possibilità per cercare e trovare l'equilibrio del sé, una stella da seguire per ritrovare la strada nella notte delle nostre paure e incertezze è la Bioenergetica, metodo di psicoterapia di origine psico-corporea o corporea sviluppata dallo psicoterapeuta americano Alexander Lowen.

**Egli individua nella paura di vivere il fondamento delle malattie e della disconnessione dal corpo, dal quale si scappa o che si rifiuta in quanto rappresenta il canale attraverso cui provare quelle emozioni che sono, semplicemente, Vita. Malattia e repressione, infatti, tolgono al corpo lo stesso impulso vitale.**

La Bioenergetica supera le teorie sul corpo e sul carattere di Reich che ne sono alla base, ampliando il quadro d'analisi alla dimensione psico-emotiva del paziente o della persona che sperimenta la tecnica. I mezzi di esplorazione di sé verso il riequilibrio della propria instabilità e il benessere sono elementi che si ritrovano in altre discipline olistiche, attribuendogli un'interpretazione propria: movimento, suono, respiro, energia. Rispetto ad altre tecniche, però, la Bioenergetica dà particolare attenzione alla postura e al ruolo del suono del corpo, facendo sì che "voce" e "grounding" possano essere considerati i due aspetti principe nello svolgimento della pratica.

Come affermava lo stesso Lowen, **la persona deve sperimentare tre stadi per giungere al benessere; essi sono la consapevolezza di sé, l'autoaffermazione e padronanza di sé.** Proprio nella fase dell'au-

toaffermazione, la voce ricopre un ruolo fondamentale in quanto la persona ha la possibilità di affermarsi attraverso un'espressione totalmente libera di sé, urlando, piangendo, concentrando su quei "sì" e "no", quel contrasto fra volontà e possibilità che può aver incatenato la sua vita fino a quel momento. Con l'attivazione di questa libe-



razione, sarà possibile ripristinare il proprio contatto con il mondo, in particolare permettendo all'individuo di "tornare nel mondo".

Il "grounding" è da intendersi proprio come capacità fisica di poggiare in modo saldo e consapevole sulla superficie della terra, ma anche in senso più alto e profondo come la capacità di "stare nel mondo", facendo aderire (senza far plasmare) la nostra personalità alle dinamiche dell'esistenza che si tendono a rifiutare, respingere; muri che devono diventare ponti per un presente di centratura, presenza, attenzione, bene-stare.

Lowen elaborò il suo metodo di Bioenergetica **come possibilità per recuperare la padronanza di sé e della propria salute per migliorare la vita quotidiana e concre-**



**ta dell'uomo sul pianeta, da un punto di vista fisico anche avviando un movimento che aiuta ad aumentare le difese immunitarie.** Esso ottenne e continua ad ottenere grande successo proprio perché si presenta come un ausilio all'uomo moderno e alle sue necessità di lasciar andare le tensioni, quelle di cui siamo consci ma soprattutto quelle che abitano nei ricordi dei primi anni della vita e che danno l'impronta al nostro carattere.

Secondo varie scuole di pensiero, infatti, è il contesto che ci ospita al nostro arrivo nel mondo e le relazioni che instauriamo a segnare in modo incredibile ciò che saremo da grandi, dimensioni che se vissute con pesantezza e paure creano problemi a livello psicofisico, comportamentale, familiare, scolastico e lavorativo. **Far emergere i traumi permette quindi di affrontare la vita con maggior autostima verso se stessi, fiducia negli altri e positività verso il corso imprevedibile degli eventi.**

Una classe tipo di Bioenergetica secondo il metodo di Lowen permette al paziente di scaricare la propria negatività attrave-



verso cizi mirati di respirazione associata a movimento e all'uso della voce, non delle parole, con un focus particolare alle sensazioni che si ricavano dall'ascolto attento e dalla percezione consapevole del nostro corpo fisico. Si partecipa alle classi senza scarpe per permettere al corpo

di concentrarsi attraverso la gravità. La conseguenza sarà un particolare tipo di postura poiché essa è strettamente legata alla percezione che si ha del mondo che ci circonda: **sentirsi ben radicati a terra, sentire uno squilibrio nella distribuzione del peso, una chiusura a livello di spalle o torace,** la capacità o il timore di guardare negli occhi sono tutti segnali che il corpo trasmette esprimendo un disagio e che vanno letti con attenzione.

Fonte: eticamente



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