

L'Autunno a Vitalonga

L'Autunno Tenuta Vitalonga invita a scoprire il nuovo arrivato in cantina... Lo CHARDONNAY Vitalonga!

Un eccellente vino prodotto da uve Chardonnay, coltivate in terreni argillosi ed accarezzate da Apollo. I tre mesi passati in barrique gli donano un colore luminoso ed un gusto intenso.

Il Vitalonga Chardonnay non sarà il solo protagonista della stagione...assieme ad esso proporremo ricercati prodotti del nostro sottobosco....**Vostre altezze PORCINO e TARTUFO**

Lasciatevi stregare da questa straordinaria alchimia...

LA CANTINA VITALONGA PROPONE TOUR&TASTING CON QUESTI GUSTOSI MENÙ:

SUA MAESTÀ PORCINO

Amuse bouche
Porcini fritti
Flan ai Porcini con crema di zucca gialla e robiola
Risotto allo Chardonnay con Porcini salsiccia e pinoli
Tasca di pollo ripiena di porcini con cognac e crema di marroni
Terrina di verdure di campo
Funghetti di choux con cioccolato e vaniglia

RE TARTUFO

Amuse buche di benvenuto
Flan di Tartufo e olio novello
Umbrichelle alla carbonara al tartufo
Faraona tartufata al cartoccio
Dolce autunno per finire.

Il tutto ovviamente condito con olio nuovo Vitalonga ...



Per prenotazioni ed informazioni
Pier Francesco Maravalle
+39 333 6003077

Tenuta Vitalonga
Azienda Agricola Maravalle
Strada Montiano, 10 FICULLE (TR)
info@vitalonga.it

ELETTRICO e NON ELETTRICO

Volendo sintetizzare potremmo dire che l'auto elettrica è al nastro di partenza perché gli ingredienti fondamentali ci sono apparentemente tutti:

L'industria propone i veicoli su base di mercato, la dizione auto elettrica fa parte del lessico comune e non evoca più sensazioni marziane, la politica ne parla ed i media pure. L'insieme di dubbi o perplessità può essere sintetizzato in poche domande: ci saranno davvero le auto elettriche? Ce la possiamo permettere l'auto elettrica? Per convincere l'acquirente basta l'infrastruttura? Ma ambientalmente va davvero bene? **Le auto elettriche ci saranno**, e a breve, semplicemente perché l'industria dell'auto ha sottoscritto con l'Unione Europea il vincolo che nel 2020 il livello di emissioni medie di CO2 della loro produzione annua sia contenuto in 95 grammi/km, pena forti sanzioni. E poiché la ricerca del settore valuta che, mettendo assieme il meglio della tecnologia, l'obiettivo tecnicamente raggiungibile per l'intero parco si aggira invece sui 103-104 grammi, per soddisfare il vincolo concordato occorrerà necessariamente porre in commercio una frazione di vetture elettriche a batteria, o di vetture ibride ricaricabili dalla rete elettrica ("plug-in" e "range extended") in grado di operare a emissioni zero almeno sulle tratte urbane.

Alcune case come Renault puntano sulle prime, altre come Toyota sono concentrate sulle seconde, utilizzabili in funzionamento elettrico in città, ma con la possibilità di percorsi extraurbani in funzionamento endotermico e quindi con un più facile gradimento del mercato; altre ancora, come BMW, lavorano sui due fronti. Le valutazioni di CIVES stimano che, per raggiungere l'obiettivo dei 95 grammi, la quota di elettriche e ibride ricaricabili dovrebbe aggirarsi nel 2020 sul 10-12% del mercato annuo, totalizzando per l'Italia da oggi fino a quel momento un circolante di 600-700mila vetture. Questo dal lato offerta. Almeno i due terzi delle auto vendute in Italia sono importate dall'estero, e nei Paesi del tutto privi di un'industria automobilistica locale come Norvegia e Danimarca la scelta a favore dell'auto elettrica è stata netta: dovendo importare, meglio importare pulito, da cui una drastica defiscalizzazione di questi oggetti. A casa nostra il quadro è più

sfaccettato. Iniziamo dal punto di vista dell'utilizzatore, assumendo anche noi che importare un'auto pulita parrebbe preferibile. Il punto di partenza è che anche nel 2020 il suo prezzo sarà più alto di un 20-30% rispetto alle altre, perché i volumi produttivi non saranno ancora sufficienti a innescare forti economie di scala. Per contro il costo di esercizio, ricaricando la batteria con le normali tariffe elettriche domestiche, resta molto più basso.

Graverà inoltre sull'utilizzatore il costo dell'infrastruttura di ricarica necessaria; se questa, come atteso, sarà costituita per il 10% da strutture di ricarica pubblica (più o meno come le stazioni di carburante) e per il 90% da ricarica privata (nei box, nelle aree condominiali, nelle aziende e centri commerciali), la sua incidenza sarebbe di qualche frazione di eurocent al chilometro. Ipotizzando, infine, per la batteria una vita di 150.000 chilometri - ricercatori e industria sembrano concordi su questo aspetto - e guardando a quello che in gergo tecnico si chiama il "Total Cost of Ownership", ne deriva complessivamente una situazione di vantaggio per l'auto elettrica, nonostante l'investimento iniziale più alto che certo non incoraggia la scelta di acquisto; per contenerne l'influenza, alcune Case pensano di fornire la batteria attraverso forme di leasing che diluiscono la spesa iniziale. Passiamo al punto di vista dell'economia del Paese. Un primo aspetto sono gli esborsi che sosteniamo verso l'estero per importare i veicoli e le fonti energetiche necessarie a farli muovere; denaro che evidentemente alimenta molto più le economie esterne che la nostra e che converrebbe ridurre al minimo. Un confronto tra l'auto elettrica e una "auto media", rappresentativa dell'insieme delle diverse tecnologie al 2020 (esclusa l'elettrica), ci dice di nuovo che il quadro sarebbe accettabile, perché il maggior costo dei mezzi elettrici verrebbe compensato dal minor esborso per le loro fonti energetiche, a sua



volta conseguenza dell'alta efficienza della catena "generazione elettrica + veicolo elettrico", circa doppia rispetto ai veicoli tradizionali, e del minor prezzo di mercato delle fonti importate per la generazione elettrica (gas e carbone, col petrolio in misura trascurabile). E la situazione non potrà che evolversi a vantaggio degli elettrici per il crescente prezzo del barile, la riduzione di costo dei veicoli e il maggior ricorso alle fonti rinnovabili. Se poi l'auto elettrica la producessimo in casa nostra invece che importarla, tanto meglio.

L'altra angolazione da cui guardare sono gli oneri che la mobilità stradale externalizza sulla società:

costi sanitari conseguenti alla cattiva qualità dell'aria nelle città, e gli investimenti e multe che il Paese nel suo insieme deve sostenere per rispettare i vincoli internazionali sulle emissioni di gas serra. Le stime di questi costi fatte dagli studi comunitari ExternE conducono a un quadro largamente positivo a favore dell'elettrico; e a un esame attento mettono anche in luce che le emissioni di CO2, considerate l'indicatore più rappresentativo della qualità delle diverse tecnologie veicolari, giocano in realtà sotto il profilo economico un ruolo molto inferiore a quello della bolletta relativa alle fonti energetiche utilizzate: un chilometro percorso con l'auto convenzionale grava sul Paese per circa 0,9 eurocent per quanto riguarda la CO2 e per 3,6 eurocent per l'import energetico. Una buona ragione per tenere d'occhio l'insieme degli aspetti economici. Un soggetto che resta penalizzato c'è: il fisco. Con l'attuale fiscalizzazione, il combinato degli introiti IVA e accise è decisamente a sfavore dell'elettrico. Il fisco dunque, paradossalmente, come possibile ostacolo verso il ricorso a una innovazione altrimenti favorevole al Paese? La filosofia delle Carbon Tax non è nata per stimolare le scelte virtuose? Quello che resta da convincere è l'utilizzatore. Una ragione spesso invocata come causa dello scarso successo odierno del-

la mobilità elettrica è l'assenza di un'adeguata infrastruttura di ricarica che rimuova "l'ansia da bassa autonomia". È un'esigenza concreta. Lo sviluppo della rete di ricarica, sia pubblica che privata, equivale al rimuovere un ostacolo, è una componente funzionale irrinunciabile al pari delle pompe di carburante, ma non può essere di per sé una motivazione. Occorre prendere atto che la grande platea dei consumatori orienta le proprie scelte non sulle preoccupazioni climatiche ma su percezioni individuali: prestazioni, economicità, appeal estetico, e oggi l'auto elettrica può al più giocare la sua competitività sull'ultimo.

Gli interventi legislativi attuati a livello internazionale tendono a rimuovere gli ostacoli sostenendo l'avvio della rete di ricarica e l'acquisto incentivato dei veicoli. Queste misure sono in atto; è un inizio, la cui efficacia è però fortemente indebolita da diversi elementi: l'erogazione della maggior parte dei fondi è subordinata alla contestuale rottamazione di un vecchio veicolo che spesso non c'è; l'entità degli incentivi per gli elettrici è lontana dal renderli competitivi con le tecnologie concorrenti, a loro volta incentivate; lo sviluppo della rete di ricarica non è armonizzato con la diffusione dei veicoli, col rischio di creare un'infrastruttura "orfana" di oggetti da ricaricare. La palla nella fase odierna è nelle mani delle amministrazioni locali, dei Sindaci, delle città.

Assieme all'infrastruttura e alle incentivazioni economiche occorrono misure di sostegno indirette che vengano percepite dall'utilizzatore come forme compensative delle limitazioni e dei vincoli posti dai mezzi elettrici, e che possono trovare origine proprio nella valenza ambientale di questi veicoli: l'accesso privilegiato alle aree ZTL e alle tratte normalmente limitate al solo traffico pubblico, l'utilizzo gratuito o agevolato dei parcheggi, tutte cose a costo zero o al più con riduzioni marginali degli introiti delle amministrazioni; regolamentazioni in questo senso iniziano ad apparire, anche se disarmoniche e a macchia di leopardo, una visione coordinata aiuterebbe.



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

Un ritratto è per sempre

Si avvicina il periodo natalizio e quale migliore occasione per regalare o regalarsi un bel ritratto?

Un ritratto è un'opera d'arte unica che acquista valore nel tempo, un modo per ricordare e farsi ricordare, un regalo originale che parlerà sempre di te.

Si possono realizzare ritratti di famiglia o della persona amata, ritratti di bambini o dei nostri adorati animali. La tecnica da utilizzare varia in base all'effetto desiderato: si va dal semplice chiaroscuro a matita, passando poi alla morbidezza dei pastelli, fino ad arrivare alla rapidità degli acrilici e alla brillantezza dei colori a olio.

Nel corso degli anni ho realizzato moltissimi ritratti, sperimentando e perfezionando molte tecniche, e qui di seguito vi mostro alcuni esempi



Ritratto a matita
Ritratto di famiglia, matite e carboncino su carta.



Ritratto a pastelli
Ritratto di bambino, pastelli e gessetti su cartoncino.



Ritratto ad acrilico
Ritratto di cane, acrilico su tela



Ritratto a olio
Ritratto di donna, olio su tela

Preotate ora il vostro ritratto da regalare, avrete la possibilità di scegliere tra un'ampia gamma di prezzi in base al formato del supporto, alla tecnica d'esecuzione e al soggetto da ritrarre.

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

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



Vi aspetto!



SUPER OFFERTA
Le Ghiottonerie 100 gr.
€ 0.39



Gourmet Gold Mousse



Set risparmio (24 Pz.)
€ 10.90 (0,45 al pz.)



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



**Il SUV compatto
come lo volevi.**
Nuova Hyundai Kona

K O N A
K o a o n i n H d

È arrivata la nuova Hyundai Kona, modellata sui tuoi desideri. 2WD e 4WD, tecnologia innovativa, connettività totale con il Multimedia System compatibile con Apple CarPlay e Android Auto e sistemi di guida assistita Hyundai.

Nuova Kona 1.0 Turbo 120CV tua a 14.950 euro.
Vieni a provare nuova Hyundai Kona: puoi vincere un viaggio alle Hawaii.

Paci Auto

Concessionaria Ufficiale Hyundai
TERNI, Via Vanzetti, 48 - T. 0744.300095
ORVIETO, Fontanelle di Bardano - T. 0763.316236
www.paciauto.hyundai.it

Scopri tutte le novità di Kona su hyundai.it



5 ANNI GARANZIA KM ILLIMITATI

* OFFERTA VALIDA IN CASO DI PERMUTA O ROTTAMAZIONE DI VEICOLO USATO.
Apple CarPlay è un marchio registrato di Apple Inc. - Android Auto è un marchio registrato di Google Inc. Gamma nuova Kona: consumi l/100km (ciclo medio combinato) da 5,2 a 6,7. Emissioni CO₂ g/km da 117 a 153. Prezzo listino 18.450 e prezzo promo 14.950 riferito a nuova Kona 1.0 T-GD 112CV Classic, IPT e PFU esclusi. Offerta valida fino al 31/12/2017, con il contributo delle concessionarie aderenti. Concorso Hyundai The Kona Escape, valido dal 31/10/2017 al 31/12/2017, montepremi complessivo pari a 13.508,50, regolamento completo su www.thekonaescape.hyundai.it. Condizioni e limiti della garanzia Hyundai su www.hyundai.it/serviziopostvendita/5anni.aspx. Tale Garanzia proposta non si estende a tutte le componenti delle autovetture. La Garanzia Hyundai di 5 Anni a Chilometri Illimitati si applica esclusivamente ai veicoli Hyundai venduti al cliente finale da un Rivenditore Autorizzato Hyundai, come specificato dalle condizioni contrattuali contenute nel libretto di garanzia.

NUOVA PARAFARMACIA FRISONI
Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

VENERDI 24 NOVEMBRE

Apertura fino alle ore 24

BLACK FRIDAY!



SCONTO DEL 50%
su TUTTA la linea
trucco di Bionike



SCONTO DEL 50%
sui profumi "La maison des essences"



Per tutta la giornata "accademia del colore:

L'ARTE DEL MAKE UP IN SEMPLICI MOSSE!"

Il consulente Bionike sarà a tua disposizione per insegnarti i trucchi per un viso perfetto (su appuntamento)



Orvieto - Via A. Costanzi 59/b - Tel. 0763 316183
Numero interno 12

ORARIO CONTINUATO · APERTO ANCHE LA DOMENICA · Tutti i giorni dalle 9,00 alle 20,00



FISIOMED
FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA

RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE E SCOLIOSI

La scoliosi è una patologia caratterizzata dalla deformazione della colonna vertebrale sui tre piani dello spazio. L'eziopatogenesi più frequente è quella idiopatica, ovvero senza una causa conosciuta, e rappresenta l'80% dei casi. La scoliosi idiopatica si manifesta principalmente durante l'infanzia e la pubertà, dove l'accrescimento osseo subisce un'incrementale sviluppo, per questo sarebbe utile un controllo periodico della postura durante l'accrescimento del bambino. È fondamentale riconoscere una scoliosi precocemente, in modo da iniziare subito un trattamento fisioterapico mirato ed evitare così il suo aggravarsi. La figura del fisioterapista svolge un ruolo importante nel progetto riabilitativo, ciò rende utile rivolgersi ad un operatore qualificato per un trattamento mirato. Grazie alla Riabilitazione Posturale Globale (R.P.G.) è possibile ottenere dei miglioramenti importanti sia della morfologia del rachide che dei sintomi ad esso correlati, garantendo al bambino una crescita corretta, seguendolo ed accompagnandolo lungo le varie tappe dello sviluppo.

OSTEOPATIA PER LA CURA DEL DOLORE

Il nostro corpo è fatto per muoversi liberamente in tutte le direzioni dello spazio in modo fluido ed armonico. Con il passare degli anni, in ogni individuo, si generano degli adattamenti posturali per cui questa libertà di movimento viene a mancare ed iniziano a comparire dolori muscolari ed articolari in aree anatomiche differenti, in base alle attività lavorative, sportive e domestiche svolte dalla persona. Con l'Osteopatia è possibile individuare le zone anatomiche che hanno perso la loro naturale mobilità ed in poche sedute recuperare una migliore funzionalità muscolare ed articolare riducendo, quindi, la sintomatologia dolorosa.



DOTT. MATTEO COCHI
Osteopata D.O.
Dottore in Fisioterapia Specializzato in Rieducazione posturale metodo Mézières, 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.

Il capo di Martina



Martina ha seri problemi col suo capo. **Con entrambi i suoi capi. Perché ha problemi sul lavoro e problemi con suo marito.** Viene nel mio studio e mi dice "Dr. Ausilio qui mi mettono tutti i piedi in testa. **Mio marito vuole comandarmi a bacchetta. Il mio capo è peggio,** non fa altro che sbraitare e prendermi per scema. Come devo fare?" Martina le aveva provate tutte. Pazienza, indifferenza, contare fino a 10, darsi per malata. Una volta ha persino finto il funerale del suocero per non andare al lavoro! Ma i problemi sono rimasti gli stessi. Anzi. Dopo 3 anni non ne può più di questo impiego e preferirebbe emigrare all'estero. Ma il marito? Anche con lui le cose vanno male. Per quanto lei si sforzi, suo marito sottolinea sempre i suoi errori e non è mai contento. Tanto che Martina mi chiede: **"Non sarò forse io quella sballata, che non riesce a farsi rispettare?"** Così, una seduta alla volta, esploriamo la sua infanzia. Mi racconta di suo nonno autoritario che la umiliava e la metteva in punizione. Mi dice della sua insegnante di Inglese alle medie che una volta le disse "è inutile che ti impegni, questa materia non è per te!". E lei si sentiva così stupida, tanto da non voler più andare a scuola. Capisco che Martina va aiutata a cambiare l'opinione che ha di sé. **"Sono debole e un po' sciocca, ormai ho le prove!"** Per cambiare direzione decidiamo di lavorare su due aspetti. Da una parte andiamo a rielaborare con la Psicoterapia EMDR le esperienze "traumatiche" del passato che l'hanno portata a sentirsi stupida, debole e vergognosa...

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 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



Nuovo Studio

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

Dr. Ausilio, Psicologo Psicoterapeuta
328 4645207

DOMVS Pedagogico Clinica

La clinica del territorio

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

RESPIRARE BENE PER... SENTIRE BENE E PARLARE BENE

“LA LAMPADA DI ALADINO... E LA
MISTERIOSA SCATOLA DEI SOFFI...”

Tecniche logopediche per le funzioni orali, una buona ventilazione dell'orecchio e la costruzione di un inventario fonetico e fono-articolatorio completo:



Soffiare con il naso o con la bocca, aspirare da una cannucchia, leccare, schiacciare la lingua, bere dal bicchiere, gonfiare le guance o masticare adeguatamente cibi solidi, le funzioni orali sono fondamentali per l'articolazione del linguaggio, tanto da essere definite ABILITA' DI PRE-LINGUAGGIO.

RAFFREDDORI, ALLERGIE, DIFFICOLTA' NEL COORDINARE IL SOFFIO DELLE NARICI... possono generare una chiusura della Tuba di Eustachio, con conseguente cessazione del flusso d'aria diretto verso l'orecchio medio. A questo punto la meccanica dell'orecchio si blocca: la membrana del timpano non può più vibrare, le onde sonore che la urtano vengono riflesse e gli ossicini non sono in grado di oscillare e trasportare il suono alla parte nervosa dell'orecchio. L'otite sieromucosa quindi non è un'infezione dell'orecchio, bensì un blocco meccanico dello stesso, causato da un ostacolo che trova la sua origine in un altro organo "IL NASO".

Spesso non servono terapie antibiotiche, i trattamenti devono essere mirati sul naso e non sull'orecchio, la guarigione avviene attraverso la penetrazione dell'aria nell'orecchio, con conseguente "scarico" in gola del liquido bloccato nel cavo del timpano. L'ARIA E' LA MEDICINA.



IL PEDIATRA



LA LOGOPEDISTA

OCCORRE AGIRE TEMPESTIVAMENTE PER PREVENIRE UNA LUNGA SERIE DI CONSEGUENZE:

CALO DI UDITO

Il bambino subisce un lento e progressivo calo di udito che normalmente supera il 50%. A volte i genitori notano un calo di udito, accorgendosi che il bambino non risponde prontamente se chiamato e, durante le conversazioni, chiede spesso di ripetere. In alcuni casi invece l'ovattamento non viene notato in famiglia e sono le insegnanti della scuola materna, il pediatra ad accorgersene.

ASSENZA DI SINTOMI SPECIFICI

Il bambino non ha praticamente mai né dolore né febbre. Tale caratteristica rende l'otite sieromucosa particolarmente subdola, poiché l'assenza di disturbi ritarda la diagnosi.

DIFFICOLTA' NELL'EQUILIBRIO E NEL CONTROLLO DELLO SPAZIO
Il bambino non controlla perfettamente la fonte sonora, quindi subisce lo spazio. Appare impacciato, poco coordinato, e caotico nell'esplorazione dello spazio.

RITARDO NELLO SVILUPPO DEL LINGUAGGIO

Nei casi in cui l'ovattamento persista per oltre 6 mesi, specialmente nei bambini più piccoli, si notano ripercussioni sullo sviluppo del linguaggio.

I bambini apprendono il linguaggio proprio tra il 2° ed il 3° anno di vita con un meccanismo che coinvolge strettamente l'udito: il bambino impara a parlare ascoltando e ripetendo. Se questo circuito di ascolto e prove articolatorie si interrompe, anche la memoria fonologica non viene esercitata. Quindi i piccoli ovattati, vanno incontro ad un progressivo peggioramento del linguaggio, ancora non consolidato.

CALO DELLE PRESTAZIONI SCOLASTICHE

Il bambino ovattato è obbligatoriamente disattento, non riesce a concentrarsi ed ovviamente ha enormi difficoltà, ad esempio nei dettati, nelle doppie, oltre che in tutto l'apprendimento. Il calo di rendimento scolastico si ripercuote negativamente a livello psichico, creando dei sensi di inferiorità, particolarmente nei casi in cui il problema non sia stato riconosciuto.

ALTERAZIONE DEI RAPPORTI SOCIALI

Il bambino tende ad isolarsi e non partecipa ai giochi di gruppo perché ha difficoltà a capire le regole e ad interagire con gli altri.

IL PEDIATRA e LA LOGOPEDISTA lavorano in prevenzione, per intercettare i possibili ostacoli senso-percettivi, e garantire una base per gli apprendimenti futuri.



Associazione
Amici del Cuore di Orvieto

Importante gesto di **solidarietà**
da parte dell'Associazione
Amici del Cuore di Orvieto

L'Associazione "Amici del Cuore" di Orvieto, presieduta dal dr. **Giampiero Giordano**, regalano un ecografo ricondizionato al Pronto Soccorso del P.O. di Orvieto.

USL Umbria 2
Servizio Affari Generali, Legali e Logistica
Tel. 0744/394363 Fax 0744/394368
Mail: usl2@usl2.umbria2.it

Pr. n. 224/2017
Tel. 0744/394363

Al Dirigente Medico
Pronto Soccorso Ospedale di Orvieto
Dr. Giulio Menichini

n. r.c. Alla Circonferenza Medico-Capitolina
del Presidio Ospedaliero di Orvieto
Dr.ssa Rita Volocchi

Loro Sedi

Oggetto: accettazione proposta di donazione.

In riferimento al comunicato che con dist. n. 1010 del 11/09/2017 è stata accettata la seguente proposta di donazione effettuata in favore dell'USL Umbria n. 2:

BENE IN DONAZIONE	DEDENOMINAZIONE DEL DONANTE	SERVIZIO ACCENDIALE DESTINATARIO DELLA DONAZIONE
n. 1 ecografo usato SonoLine G 50 (Ultrasonium Imaging System)	Associazione "Amici del cuore"	Pronto Soccorso 118 del P.O. di Orvieto

Controfirmare:
L'Esattore (Fiscale) Proprietario (G. MENICHINI) *Giulio Menichini*
Il Resp. P.O. Logistica e Assistenza (Dr. Fabio Tapani) *Fabio Tapani*

Il Responsabile Servizio Affari Generali, Legali e Logistica (Dr. Piero Caselli) *Piero Caselli*

Allegato: Mod. Standard Locali Umbria 2 | Sede Legale (provinciale) | La. 11/00/03 (art. 17)

Il " Team Cardioprotetto per uno sport sempre più sicuro" è uno dei progetti che ha caratterizzato e che continuerà a caratterizzare, insieme alla defibrillazione nel territorio, l'attività degli Amici del Cuore di Orvieto.
La Azzurra Orvieto continuerà ad essere testimonial del progetto anche per la stagione sportiva 2017-2018.



OCCHI E POSTURA

CHINESIOLOGIA

La vista è uno degli organi di senso più importanti e gioca un ruolo fondamentale nelle relazioni e nel lavoro quotidiano.
La presenza di disfunzioni parziali o totali di questo organo di senso, di uno o entrambi gli occhi, porta l'organismo a cercare di supplirne la mancanza attuando meccanismi di compenso che coinvolgono in toto il sistema posturale.
È frequente che i soggetti con disturbi visivi sviluppino una posizione anomala del capo che potrebbe sfociare in torcicollo orizzontale, torsionale o verticale in forma singola o combinata.
Dall'algia del rachide cervicale il disturbo potrebbe evolversi fino a coinvolgere il rachide lombare.
Non deve sorprendere il fatto che le alterazioni posturali siano molto più diffuse in soggetti che non sanno di avere un deficit visivo o che hanno un deficit poco invalidante che gli permette quindi di proseguire la vita quotidiana senza protesi ortottiche (gli occhiali).
Ad esempio un soggetto con una miopia lieve che non porti lenti correttive effettuerà quotidianamente e involontariamente un compenso spostando la testa avanti, con l'obiettivo di ottimizzare la funzione visiva, provocando un'alterazione della posizione del collo sul piano sagittale. Non avvertendo la necessità di una correzione oculistica il soggetto tenderà a controbilanciare il deficit con una modifica della posizione dei propri segmenti corporei fino ad arrivare al paramorfismo.
I soggetti miopi, nello specifico con il protrarsi nel tempo sono soggetti a rettilineizzazione se non addirittura all'inversione della lordosi cervicale. Un altro esempio di problematica posturale in conseguenza ad un deficit visivo potrebbe essere legato al disturbo ad un singolo occhio. Nello specifico il soggetto, involontariamente, tenderà a compensare tale fenomeno inclinando o ruotando lateralmente la testa. È quindi evidente che una condizione di costante asimmetria nel tono dei muscoli del collo non può che portare all'insorgenza di cervicalgie e squilibri sul piano frontale.
Il fatto che un deficit visivo coinvolga in primis il tratto cervicale non deve far perdere il focus posturale globale. Un'anomalia su un tratto della colonna andrà ad inficiare l'intero sistema e protraendosi nel tempo, porterà a problematiche anche in altri distretti.

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. Dediciamo la massima attenzione ai nostri pazienti, che vengono seguiti da terapisti qualificati.

- Professionisti:
- | | | | |
|--|---|--|---|
| | CROCCOLINO RICCARDO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Terapista Manuale
Ginnastica Posturale
Preparatore Atletico | | GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Ginnastica Posturale
Meziers
Specialista in
Riabilitazione Pelvico |
| | CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Meziers | | CICA SERENA
Ostetrica
Specialista in
Riabilitazione Pelvico |
| | FINI AZZURRA
Ginnastica Posturale
Meziers | | Biologa Nutrizionista |

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



ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE SEDE ARNONE · ORVIETO SCALO

Strada dell'Arcone 13Q – Orvieto Scalo
0763.301592 – 328.5885966



ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE SEDE FANELLO · CICONIA

Piazza del Fanello 22/23 – Ciconia
0763.301592



ALLERGOLOGIA

ANGIOLOGIA

ARTOSCAN

ARITMOLOGIA

CARDIOLOGIA

CHINESIOLOGIA

CHIRURGIA GENERALE

CHIRURGIA DELLA
COLONNA VERTEBRALE

CHIRURGIA DELLA SPALLA

CHIRURGIA DELL'ANCA

CHIRURGIA DEL
GINOCCHIO

CENTRO DIAGNOSTICA
ECODOPPLER

CENTRO DIAGNOSTICO
ECOGRAFIA

DERMATOLOGIA E

TRICOLOGIA

DIABETOLOGIA E
ENDOCRINOLOGIA

DIETOLOGIA CLINICA

ELETTROCARDIOGRAMMA

ECG DA SFORZO

ECG DINAMICO SECONDO
HOLTER

FISIATRIA

FISIOCHINESITERAPIA

GERIATRIA

MEDICINA DELLO SPORT

MEDICINA INTERNA

MEDICINA ESTETICA

MOC

NEFROLOGIA

NEUROCHIRURGIA

NEUROFISIOLOGIA

NEUROLOGIA

OCULISTICA

ORTOPEDIA

OSTEOPATIA

OSTEOPOROSI

OSTETRICIA E

GINECOLOGIA

OTORINOLARINGOIATRIA

PALESTRA MEDICA

PNEUMOLOGIA

PODOLOGIA

POSTUROLOGIA

PSICHIATRIA

PSICOLOGIA

SCIENZE DELL'ALIMENTAZIO-
NE E NUTRIZIONE UMANA

UROLOGIA

AEROSALBUBBLE

CARDIOLOGIA

CHINESIOLOGIA

CHIRURGIA DELLA SPALLA

CHIRURGIA DELL'ANCA

CHIRURGIA DEL
GINOCCHIO

CHIRURGIA DEL PIEDE E
DELLA CAVIGLIA

CHIRURGIA
MAXILLO-FACCIALE

CENTRO DIAGNOSTICA
ECODOPPLER

CENTRO DIAGNOSTICA
ECOGRAFIA

CENTRO DI DIAGNOSI
E CURA DEL DOLORE

OSTEOARTICOLARE E
MUSCOLOSCHIELETICO

DERMATOLOGIA E
TRICOLOGIA

ELETTROCARDIOGRAMMA

ECG DA SFORZO

ECG DINAMICO SECONDO
HOLTER

ELETTROCARDIOGRAMMA

FISIOCHINESITERAPIA

FOOTBALANCE

100% plantari personalizzati in
pochi minuti

GASTROENTEROLOGIA
E FISIOLOGIA

DIGESTIVA

GRAFOLOGIA

MEDICINA DELLO SPORT

MEDICINA ESTETICA

ORTOPEDIA

OSSIGENO-
OZONOTERAPIA

OSTEOPATIA

OSTEOPOROSI

OSTETRICIA E

GINECOLOGIA

OTORINOLARINGOIATRIA

POSTUROLOGIA

SENOLOGIA

VISITE PER RINNOVO E

RILASCIO PATENTI DI

GUIDA

SE NON PUOI OSSERVARLO...
...NON PUOI CURARLO!

ARTOSCAN
RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE

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

HOLOGIC

ABBADIA MEDICA
CENTRO
ECOGRAFIA CLINICA

- GIMNASTICA POSTURALE FONDAMENTALE E COLLETTIVA
- RIEQUILIBRIO POSTURALE METODO MEDIO
- RIEQUILIBRIO POSTURALE METODO BASIL FERRARI
- SOCRIO STABILIZZAZIONE MUSCOLARE SUL FONDAMENTO PULCRO
- PROGRAMMA DI RIEQUILIBRIO CAPUTE DELL'INDIANI
- PILATES
- PILATES IN STABILIZER
- YOGA

PALESTRA MEDICA

FOOTBALANCE
100% plantari personalizzati in pochi minuti

AEROSALBUBBLE
stanza del sale

ABBADIA MEDICA
CENTRO ORTODONZIA
POSTURALE

CONSULENZA
SENOLOGICA
SPECIALISTICA

ECOGRAFIA
SENOLOGICA
CON ECOCOLOR-DOPPLER

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

Piazzale Monterosa, 19 Orvieto Scalo

SINDROME PREMESTRUALE E DIETA

Ogni mese, con l'avvicinarsi del ciclo mestruale, moltissime donne si sentono emotivamente più fragili, moltissimi avvertono pesantezza alle gambe e tensione addominale accompagnato, spesso, da gonfiore, il peso aumenta e la qualità della pelle o dei capelli può peggiorare.

Questa è la famosa **Sindrome PreMestruale (SPM)**, non è una malattia ma una serie di disturbi che interessano 8 donne su 10 che, in alcune donne si manifestano in forme leggere, in altre possono essere anche intensi e dolorosi, il tutto spesso associato con l'aumento del desiderio di cibo, in cui generalmente scatta la voglia del dolcetto o due nell'arco della giornata oppure provocare delle vere e proprie abbuffate di cibo, si ingerisce di tutto e di più senza sentire il sapore dei cibi ed il vero senso di fame e sazietà. Ne consegue il gonfiore addominale, il senso di pienezza e affaticamento nella digestione. Spesso vi è anche associato il mal di testa che può peggiorare in una dolorosa emicrania di forte intensità. Le cause della sindrome premenstruale non sono ancora del tutto note, ma è comunque tutto riconducibile ad un aumento degli estrogeni nel sangue e ridotti livelli di serotonina, l'ormone del benessere.

L'alimentazione può dare un grandissimo contributo alla SPM riducendo la sintomatologia, **COME?**

Nei dieci giorni che precedono la comparsa della mestruazione, è bene adottare una **dieta a basso contenuto di sodio**, per contrastare la ritenzione idrica tipica della SPM.

Quindi, oltre a **ridurre il sale da cucina**, è bene evitare: salumi e insaccati, formaggi, carne e pesce affumicato, piatti pronti e prodotti da forno raf-

finati.

Va invece **aumentato il consumo di frutta e verdura fresca e di stagione, e di legumi** (eccezione per chi soffre di colite).

È bene **aumentare l'apporto di calcio e magnesio**, i quali prevengono gli spasmi della muscolatura uterina, agiscono sulla psiche placando il malumore e diminuiscono la voglia del dolcetto. Questi minerali si trovano nelle verdure, soprattutto a foglia verde, legumi, cacao (vero, sotto forma di fave, ricche di magnesio, utili a contrastare gli attacchi di fame nervosa, e non il classico cioccolato al latte), germe di grano, fichi, mais, mele, noci, mandorle, soia, pesce azzurro, pesche, banane e albicocche. Utili sono anche i fitoestrogeni, sostanze che mimano l'azione degli estrogeni e che svolgono un effetto protettivo nei confronti di malattie come osteoporosi e cardiache, possono **alleviare i sintomi tipici della SPM**.

Quindi, cosa portare a tavola in quei giorni?

- Cereali e derivati integrali (riso integrale, riso rosso e riso nero, miglio, grano saraceno, quinoa e amaranto).
- Carni magre e pesce (soprattutto quello grasso, come sgombri, salmone, sardine, tonno, branzino e orata).
- Frutta

(banane ricche in potassio e le pere in caso di intestino pigro) e verdura, specialmente a foglia verde.

- Legumi, ricchi in fitoestrogeni, proteine e fibre.
- Frutta secca e oleosa, per il contenuto di omega 3 mantengono l'equilibrio ormonale.

Non dimentichiamo il movimento privilegiando le **attività fisiche rilassanti** come lo yoga, il pilates e le camminate all'aria aperta.



Vi consiglio il **riso nero selvaggio canadese** aiuta a **contrastare i gas addominali e contrasta stanchezza, nervosismo e irritabilità**.



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

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



CLINICHE ARCONI

Eccellenza dentale ad Orvieto



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

LA PREVENZIONE E L'IGIENE ORALE!

Quando si pensa alla prevenzione, di solito si pensa all'appuntamento periodico per la seduta di igiene orale. Sicuramente prendere appuntamento con l'Igienista Dentale è un passo fondamentale per evitare di andare incontro a fastidiosi problemi futuri. Ma non basta: tanto può fare anche il paziente, a casa. Ovvero lavarsi i denti due/tre volte al giorno (almeno due minuti) seguendo i movimenti di spazzolamento corretti suggeriti dall'Igienista; e ricordarsi di utilizzare un presidio interdentale (filo, scovolino) almeno una volta al dì, preferibilmente la sera.

Gli impianti dentali necessitano della stessa prevenzione, visite di controllo e di igiene orale dei denti naturali.

Quando venite a trovarci per la seduta di pulizia, nel nostro studio, a breve, vi offriremo, oltre alla professionalità e cordialità di sempre, il nuovo metodo AIR-FLOW, decisamente meno invasivo e più "a lungo termine" dei metodi tradizionali - senza comportare per questo costi aggiuntivi.



COME FUNZIONA IL METODO AIR-FLOW?

Il metodo AIR-FLOW deterge i denti, gli impianti dentali e le tasche parodontali esercitando un'azione igienizzante profonda e indolore. Particolarmente indicato per la profilassi sotto-gengivale, l'apparecchio AIR-FLOW Master, tramite un getto a pressione delicata di una miscela di polvere di glicina-acqua-aria, rimuove senza disagi per il paziente il biofilm batterico sia dalle superfici radicolari che dagli impianti endossei, fino ad una profondità sub-gengivale di oltre 5 mm. Durante il breve trattamento, il biofilm viene rimosso e la superficie radicolare risulta perfettamente detersa, fino alla base della tasca parodontale.



IN IMPLANTOLOGIA è particolarmente indicata:

- nella terapia di supporto - utilizzando il metodo AIR-FLOW con glicina si ottengono risultati non paragonabili a nessuna manovra simile, in prossimità di impianti e corone protesiche. La tecnica consente di detossificare e detergere il collo dell'impianto e l'area di passaggio tra impianto e corona, senza danni a carico dell'impianto stesso e della corona protesica.
- nelle perimpiantiti - la perimpiantite è l'infezione dei tessuti circostanti all'impianto, causata da un eccessivo accumulo di batteri. Il metodo AIR-FLOW può essere utilizzato con vantaggio associato alle comuni terapie di trattamento.
- nella lucidatura di protesi rimovibili - previa rimozione di placca e tartaro, per eliminare le anti-estetiche macchie dovute o a scarsa igiene orale o a sostanze pigmentanti (caffè, the, etc..)

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
Igienista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Dr Chiara Gradi
Igienista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



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

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

AMPIO PARCHEGGIO

RICERCA: LO SHIATSU, UN RIMEDIO ALTERNATIVO CONTRO L'EMICRANIA

Trial al Sant'Andrea di Roma, effetti positivi dal trattamento manipolativo

La medicina alternativa complementare, come lo Shiatsu, può rappresentare un trattamento adeguato, sicuro e senza effetto collaterale, contro l'emicrania.

È quanto emerge dai primi dati a disposizione del Comitato etico dell'ospedale Sant'Andrea di Roma (Università "Sapienza"), dove per tre anni si è portato avanti uno studio pilota randomizzato per testare l'efficacia e la sicurezza della combinazione di Shiatsu e trattamento farmacologico (amitri-pilina).

La ricerca realizzata nel reparto di Neurologia diretto dal professore Francesco Orzi è ancora in fase sperimentale per la dimensione del campione, ma i risultati sono stati pubblicati dalla rivista statunitense "Neurological Sciences".

"Nonostante si tratti di un primo riscontro empirico, appare con evidenza la validità del trattamento manipolativo sul corpo umano. Nessuno intende sostituirsi alla cosiddetta, medicina tradizionale, né denigrare l'uso di farmaci, che in molti casi mantiene la sua importanza. Piuttosto intendiamo dimostrare l'esistenza di valide metodiche naturali per la cura di emicrania e cefalee e i loro riscontri positivi", spiega il dottor Fulvio Palombini, professore di tecniche riabilitative manuali all'università



detta, medicina tradizionale, né denigrare l'uso di farmaci, che in molti casi mantiene la sua importanza.

Piuttosto intendiamo dimostrare l'esistenza di valide metodiche naturali per la cura di emicrania e cefalee e i loro riscontri positivi",

spiega il dottor Fulvio Palombini, professore di tecniche riabilitative manuali all'università

di Sapienza di Roma e presidente dell'associazione italiana shiatsu, che collabora alla ricerca.

"Lo shiatsu, aggiunge Palombini, è una tecnica talmente semplice quanto efficace, che andrebbe praticata in tutte le strutture sanitarie adibite alla cura dell'emicrania."

Fonte Ansa

COS'È LO SHIATSU?

Nasce in Giappone intorno al VI secolo, è una pratica manuale manipolatoria che stimola nel ricevente un processo di auto-

guarigione attraverso delle pressioni, perpendicolari e costanti, effettuate con i pollici o con i palmi delle mani.

COME SI SVOLGE?

Il trattamento si svolge in un ambiente tranquillo e rilassante, distesi su di un lettino. Si resta comodamente vestiti con indumenti leggeri.

L'operatore tratterà le varie parti del corpo attraverso digitopressioni in punti ben precisi.

A CHI È RIVOLTO?

A persone in ogni età, dai piccini agli anziani, fondamentale è che il trattamento sia effettuato da mani esperte.



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