

ORVIETO BOWLING DANIEL VILLAGE



PIZZERIA

LOUNGE BAR

25-26
DICEMBRE

31
DICEMBRE
**PASSA CON NOI
L'ULTIMO DELL'ANNO**
Cenone a Buffet

Musica Giochi e tanto divertimento
per grandi e piccini - 40€ Adulti · 20€ Bambini

Passa un simpatico pomeriggio con
Babbo Natale
che ti aspetta con
SIMPATICI REGALI

6
GENNAIO
La **Befana**
AL BOWLING
....tanti dolcetti per tutti i bambini

ORARI: Ore 18:00-01:00 - Venerdì e Sabato 18:00-02:00 - Domenica 16:00-01:00 - Martedì e Mercoledì chiuso

Via Nera, Sferracavallo · Orvieto
0763/617271 · 380/6963814 · eventi@danielvillage.it

Seguici su



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



Per imprese e lavoratori autonomi in arrivo da parte dell'Agenzia delle Entrate le comunicazioni di anomalia fra dati dello spesometro e quanto dichiarato dal contribuente.

Continua l'attività di collaborazione fiscale da parte dell'Agenzia Entrate che con due provvedimenti datati rispettivamente 8 e 28 novembre 2017 ha reso operative le modalità con le quali mette a disposizione dei contribuenti i risultati derivanti dall'incrocio dei dati delle varie comunicazioni telematiche inviate fino ad ora (spesometro, elenco clienti e fornitori, dati e liquidazioni iva).

I soli soggetti interessati dalle anomalie riceveranno tramite Pec le informazioni rilevate al fine di poter valutare la correttezza dei dati in possesso dell'Agenzia e fornire elementi, fatti e circostanze dalla stessa non conosciuti ed in grado di giustificare la presunta anomalia. Il primo tipo di comunicazione riguarderà le anomalie riscontrate nell'anno 2015 e derivanti

dall'incrocio dei dati comunicati all'Agenzia Entrate dai clienti del contribuente tramite lo spesometro ed il volume di affari dichiarato dallo stesso nel modello iva. Il secondo tipo di comunicazione interesserà, invece, quelle anomalie che scaturiranno dal confronto fra i dati delle fatture comunicati dai clienti del contribuente nel primo semestre 2017 e quelle rilevate dalle li-

quidazioni periodiche iva del medesimo periodo. Il fine dei provvedimenti di "compliance fiscale" sopra citati è quello di permettere ai contribuenti inadempienti la regolarizzazione spontanea di possibili omissioni di versamenti o errori commessi mediante il ricorso all'istituto del ravvedimento operoso beneficiando, quindi, della riduzione delle sanzioni.

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



IMPRESA FAMILIARE. Atti di fine anno.

L'ultimo giorno dell'anno (31/12/2017) rappresenta una data molto importante, in quanto essa è da vedersi come quel termine entro il quale, provvedendo alla stipula di alcuni atti, è possibile attribuire rilevanza fiscale alle operazioni in essi contenute già dal periodo d'imposta 2017 (Modello Redditi/2018) ovvero dal 2018 (Modello Redditi/2019). L'impresa familiare può essere costituita tra l'imprenditore in-

dividuale e il coniuge, parenti entro il terzo grado e affini entro il secondo grado. La quota di partecipazione agli utili dei familiari non può superare il 49% dell'ammontare del reddito risultante dalla dichiarazione annuale (Unico Persone fisiche) dell'imprenditore; nella stessa proporzione (massimo 49%) in cui sono attribuiti gli utili ai collaboratori vengono imputati i crediti d'imposta e le ritenute d'acconto subite dall'impresa.

Per l'impresa familiare la decorrenza degli effetti fiscali riguardanti l'attribuzione di una parte del reddito ai collaboratori può essere diversa a seconda che si tratti di impresa avviata ex novo sotto forma di impresa familiare; di impresa già esistente, in relazione alla quale venga enunciata la conduzione sotto forma di impresa familiare; di ingresso nell'impresa familiare di un nuovo collaboratore. Nel primo caso gli effetti fi-

scali decorrono dallo stesso periodo d'imposta in cui l'impresa si costituisce, purché l'atto venga registrato entro 20 giorni. Nel secondo e nel terzo caso gli effetti fiscali decorrono dal periodo d'imposta successivo alla data dell'atto. Se invece la collaborazione cessa la quota di reddito va attribuita al collaboratore in proporzione alla quantità e qualità del lavoro prestato durante l'anno di cessazione.



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

STUDIO RB è anche in Terni,
Corso del Popolo 47 int. 16b

Vasto assortimento cucce

Regala un caldo Natale anche ai nostri piccoli amici!



Buone Feste



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



Milleluci

Vi aspetta con tanti **articoli da regalo** e personalizzazione della vostra tavola con **segnaposti e centrotavola**.

Su prenotazione confezionamento di **cesti natalizi** e, infine, un **piccolo gadget** per tutti i nostri clienti.

Buone Feste



Milleluci s.n.c. di Valentino e Jenny
Via Monte Nibbio 29/C - 05018 Orvieto
0763.617210 - 1000luci.snc@gmail.com 
www.millelucibomboniere.it

BOMBONIERE

ARTICOLI DA REGALO

PARTECIPAZIONI

CONFETTATE

SEGNAPOSTI



L'ERBOLARIO TI PROPONE
un dono speciale per ogni persona che ami
CON BELLISSIME CONFEZIONI REGALO!



I cofanetti Natale 2017 di Bionike
contengono un trattamento completo per la pelle e
un esclusivo regalo firmato Rebecca.

VIENI A SCOPRIRLI IN PARAFARMACIA AD UN PREZZO SPECIALE!



ANCHE IN FARMACIA 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



FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA

LINFODRENAGGIO E SALUTE

Il LINFODRENAGGIO, o "drenaggio linfatico manuale" (DLM), è un particolare tipo di massaggio praticato nelle zone del corpo nelle quali vi è una stagnazione di liquido interstiziale con lo scopo di stimolare la circolazione linfatica per favorire il riassorbimento dei liquidi in eccesso.

Gli effetti del drenaggio linfatico manuale sono:

- Azione sedativa e rilassante: attiva infatti il sistema nervoso vegetativo parasimpatico attraverso manipolazioni lente, leggere e monotone;
- Azione sul sistema muscolare: esercita un'azione rilassante sui muscoli ipertonici ma anche sulla muscolatura liscia intestinale;
- Azione antiedemizzante: migliora l'eliminazione del liquido interstiziale e della linfa che per determinate cause patologiche si sono accumulati in alcune regioni del corpo;
- Azione sul sistema difensivo immunitario: eliminando i ristagni di liquido favorisce il passaggio delle risposte immunologiche.

Dati i suoi effetti il drenaggio linfatico manuale è particolarmente indicato nel trattamento dei linfedemi primari e secondari, dopo traumi articolari e muscolari, a seguito di interventi chirurgici e in ambito estetico per favorire l'eliminazione della cellulite e ridurre la sensazione di "gambe gonfie".

La seduta di linfodrenaggio viene svolta in un ambiente sereno e gradevole, provvisto di una temperatura adatta perché il soggetto non senta freddo sul lettino durante il trattamento. Il massaggio non provoca mai dolore e il ritmo delle manovre è lento e cadenzato. Già dopo la prima seduta il paziente prova un beneficio immediato, poiché riducendosi il gonfiore tipico dell'edema, si avverte un senso di piacevole leggerezza.

I professionisti di FISIOMED sono a tua disposizione per consigliarti il percorso terapeutico migliore ed aiutarti a gestire e risolvere il tuo problema.

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



dr. Roberto Ausilio
PSICOLOGO
PSICOTERAPEUTA

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

Marcellino la peste



I genitori ormai erano al collasso. **Marcellino a 8 anni aveva già la fama del teppista.** Era violento coi compagni, scarso il suo rendimento scolastico e sua madre Lisa non sapeva a quale santo votarsi. Nel frattempo la scuola aveva già contattato i servizi pubblici per il disagio infantile. **La diagnosi di iperattività, ancora non ufficiale, era nell'aria.**

Ho lavorato sodo con i suoi genitori, senza vedere il bambino, ed è stato sufficiente. Lisa e Alessio si sono resi conto dei loro errori nella comunicazione ed educazione del figlio. Avevano alternato un atteggiamento iperprotettivo ("non preoccuparti, poverino, ci pensiamo noi") a **comportamenti rabbiosi e violenti quando la situazione degenerava.** Inoltre in casa fino ad allora non si parlava d'altro che del "problema Marcellino" e il bambino era continuamente esortato a comportarsi bene, a "ragionare". Ovviamente tutto ciò aveva un effetto paradossale: il bambino per attirare le attenzioni su di sé continuava a comportarsi sempre peggio!

I genitori da me seguiti hanno imparato a stabilire poche e chiare regole col figlio e riuscire a farle rispettare. Hanno deciso di non parlare più del problema, per evitare di ingigantirlo, e nel frattempo hanno seguito alla lettera le mie indicazioni. Anche gli insegnanti sono stati coinvolti nella strategia terapeutica e hanno iniziato a dare regole ferme e precise a Marcello....

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.

FAVORIRE GLI APPRENDIMENTI

LA SPINTA ad apprendere...NASCE DALL'AZIONE, DAL BISOGNO DI CONOSCENZA ED ESPLORAZIONE... DALLA CURIOSITA'...DALL'AMBIZIONE...EMULAZIONE...ASPIRAZIONE... MOTIVAZIONE CHE aumenta in funzione della prossimità della meta...del nuovo...dell'inconsueto...del subitaneo...DELLA SORPRESA...

giardino sono vere e proprie palestre di apprendimento. Ciogliamo dunque l'occasione di vivere la quotidianità con entusiasmo e stupore, certi di sollecitare la mente dei nostri figli, apprendendo insieme a loro trucchi e strategie per vivere bene e autonomamente la quotidianità. CONDIVIDERE QUESTI APPRENDIMENTI FACILITA LA CONDIVISIONE DI TUTTI GLI ALTRI, soprattutto quando si incontrano delle difficoltà specifiche.

APPRENDERE A SCUOLA

Apprendere in maniera sistematica, ordinata e in gruppo "Sana Disciplina", potendosi confrontare con coetanei e insegnanti. La scuola, luogo di sapere e scambio, Palestra per apprendere metodi e strategie oltre che nozioni. Luogo dove allenarsi alla relazione, preparando la valigia degli attrezzi della conoscenza. Vivere bene la scuola, senza ostacoli e giudizi, grande opportunità per aprire la mente alle conoscenze, rimanendo assorbenti tutta la vita.

APPRENDERE NELLA DIFFICOLTA'

Quando certi automatismi non scattano! Quando occorre andare per gradi! Siamo tutti diversi...ogni Persona matura in tempi diversi, possiede uno stile di apprendimento, una propria particolare modalità percettiva e una modalità di processare le informazioni.

Occorre rispetto, e incessante desiderio di sperimentare, provare, e mettersi in gioco. Non temere le cadute, rispettando quelle degli altri.

Aiutare nelle difficoltà significa "entrare insieme" nei meccanismi cognitivi ed emotivi, percorrere un pezzo di strada insieme, contaminandosi piacevolmente. Il gruppo aiuta a rappresentarsi nelle difficoltà e rende più consapevoli e pronti a fronteggiare ogni delusione.

L'apprendimento piacevole è un divertimento, un nutrimento, e a poco a poco, la fatica della disciplina si supera in vista di mete gratificanti e sempre più alte.



L'Ambiente e le Persone contano molto... i nuovi concetti di AFFORDACE "l'oggetto che invita all'azione", e di apprendimento cooperativo, ci parlano di RELAZIONI CHE NUTRONO ED AMBIENTI FAVORENTI.

APPRENDERE NELLA QUOTIDIANITA'

INSIEME per fare...in ogni azione quotidiana c'è apprendimento, e questo fare insieme stimola la capacità di risolvere problemi, allena le procedure, affina le abilità esecutive, potenzia il senso di autoefficacia e di autostima.

Riordinare i propri spazi, "la cameretta", custodire e curare il proprio abbigliamento e accessori" L'armadio", la cucina, il



Luisa Vera

Tel. 371 1879533

Pedagogista clinico, Logopedista Senior con formazione eclettica in filosofia, pedagogia, neuropsicologia e psicomotricità. Da sempre ha seguito persone con difficoltà della comunicazione nel ciclo di vita. Attualmente docente di logopedia al Master di Psicogeriatrics all'Università di Roma La Sapienza. Svolge la sua attività di clinica ad Orvieto, Viterbo, Roma.



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

Associazione
Amici del Cuore di Orvieto

NOTIZIE del CUORE

Dal "Pranzo di Natale" **AUGURI** a tutti gli Amici del Cuore di Orvieto!

CHINESIOLOGIA

DIASTASI ADDOMINALE

ITFOSALUTE

La diastasi dei muscoli retti dell'addome consiste nella eccessiva distanza tra i fasci muscolari dei due muscoli che decorrono verticalmente dalle coste al pube. La distanza tra i due retti genera uno spazio attraverso il quale gli organi addominali interni possono sporgere verso l'esterno e lasciare lo spazio per la formazione di ernie addominali. Negli stadi iniziali, in base alla costituzione e alla valutazione del chirurgo è possibile impostare un programma ben mirato e specifico di esercizi da svolgere che hanno come scopo proprio quello di rinforzare la muscolatura più profonda, il muscolo trasverso dell'addome; che possa quindi contenere efficacemente tutti gli organi addominali. La progressione nel corso delle settimane porta poi al rinforzo, in avvicinamento, proprio dei retti dell'addome che possono così riprendere la loro attività corretta e il loro lavoro.

Di seguito alcuni trattamenti e cure per la diastasi addominale:

- Evita gli addominali tradizionali.
- Lavora gli strati più profondi della cavità addominale: il trasverso dell'addome.
- Mantieni una dieta leggera
- Fai gli addominali ipopressivi
- Evita di caricare il peso in modo errato.
- Terapia Manuale.
- Combinazione di elettrostimolazione e ginnastica addominale ipopressiva.

PER UNA CONSULENZA TI ASPETTIAMO PRESSO IL 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
Mezieses
Preparatore Atletico

GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Ginnastica Posturale
Mezieses
Specialista in
Riabilitazione
Pavimento Pelvico

CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieses

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



ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE SEDE ARCONI · ORVIETO SCALO

Strada dell'Arconi 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

DERMATOLOGIA E
TRICOLOGIA

CENTRO DI DIAGNOSI
E CURA DEL DOLORE
OSTEOARTICOLARE E

MUSCOLOSCHIELETRICO

ELETTROCARDIOGRAMMA

ECG DA SFORZO

ECG DINAMICO SECONDO
HOLTER

ELETTROCARDIOGRAMMA

FISIOCHINESITERAPIA

FOOTBALANCE

100% plantari personalizzati in

pochi minuti

GASTROENTEROLOGIA
E FISIOPATOLOGIA
DIGESTIVA

GRAFOLOGIA

MEDICINA DELLO SPORT

MEDICINA ESTETICA

ORTOPEDIA

ORTOPEDIA PEDIATRICA

OSSIGENO-
OZONOTERAPIA

OSTEOPATIA

OSTEOPOROSI

OSTETRICIA E

GINECOLOGIA

OTORINOLARINGOIATRIA
PEDIATRICA

PODOLOGIA

POSTUROLOGIA

SENOLOGIA

VISITE PER RINNOVO E
RILASCIO PATENTI DI
GUIDA

VULNOLOGIA



ARTOSCAN
RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE



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



ABBADIA MEDICA
CENTRO
ECOGRAFIA CLINICA



ABBADIA MEDICA
CENTRO
ECOGRAFIA CLINICA

PALESTRA MEDICA



FOOTBALANCE
100% plantari personalizzati in pochi minuti



AEROSALBUBBLE
stanza del sale



ORTODONZIA
POSTURALE



CONSULENZA
SENOLOGICA
SPECIALISTICA

ECOGRAFIA
SENOLOGICA
CON ECOCOLOR-DOPPLER



Naturopata Miranda Lopane

Ciao a tutti!

Ecco arrivate le feste natalizie, che per tanti vogliono dire meno lavoro, mentre per noi commercianti e' esattamente il contrario: noi siamo qui soprattutto per aiutare il cliente a scegliere il regalo piu' adatto per il destinatario e per le proprie tasche!

Infatti non mi e' mai sembrato giusto approfittare del dopo-Natale, gennaio, per mettere i saldi; ma io sono controcorrente, non faccio testo e per questa ragione ho deciso di **FARE SCONTI ANCHE A NATALE** (cioe' quando serve) ovviamente su certi prodotti che magari sono di fine serie, e sulle grandi quantita'.

La parola chiave e' aiutarsi, come fa la natura che con i suoi aromi ci accompagna per tutta la vita.

Ecco una breve storia...

I profumi vengono utilizzati da sempre per curare e influenzare, per la bellezza e le cerimonie religiose. In India nella medicina ayurvedica, nell'antico Egitto per la mummificazione, in Cina per le fumigazioni, nella Grecia antica per l'oracolo, ecc.. In quasi tutte le culture si trovano unguenti per i re e gli iniziati. Gia' nel medioevo comparvero i primi profumieri. Oggi veniamo manipolati in continuazione dalla presenza di sostanze aromatiche negli alimenti e nei profumi industriali. Ma saper conoscere e usare i profumi, e' una vera arte, chiamata aromaterapia, capace di ripristinare il nostro equilibrio interiore e superare piu' facilmente i problemi di tutti i giorni, raggiungendo un atteggiamento piu' positivo verso la vita e mobilitando le forze di autoguarigione. Quindi venite a scegliere il vostro profumo preferito, e magari fate un regalino a una persona cara e...



Auguri di buone feste a tutti



Via delle Mimose, 20 - Ciconia, Orvieto (TR) - Tel. 345 1761935
 ilpuntoverde08@gmail.com

ALLATTAMENTO LE COLICHE DIPENDONO DALLA MAMMA?

Quando una mamma allatta, la preoccupazione che attraverso il latte passino sostanze nocive per il bambino è alta: nei dotti lattiferi circolano tutte le molecole che la mamma produce o ingerisce, esattamente come se fosse un secondo "sistema circolatorio" eguagliabile a quello sanguigno. Una domanda frequente è: "Quello che io mangio si riflette sul mio latte?". Non esattamente: se la mamma mangia tanti grassi il suo latte non sarà tanto grasso, idem dicasi per proteine e carboidrati. La composizione di macronutrienti del latte materno dipende in realtà dalle richieste del bimbo: poppate frequenti rendono il latte leggermente più ricco di proteine rispetto a poppate diradate; poppate lunghe garantiscono una maggior presenza di grassi al termine della poppata stessa rispetto a quelle brevi. Allattare a richiesta permette al bambino di modulare il proprio "menu". Discorso leggermente diverso per i micronutrienti, vale a dire vitamine e minerali, e per i grassi insaturi EPA e DHA: più ne è ricca la dieta materna, più ne sarà ricco il latte. E' per questo motivo che si raccomanda alla donna che allatta di consumare regolarmente frutta e verdura, frutta secca a guscio, pesce di piccola taglia e semi oleosi.

LE COLICHE E LA FLORA BATTERICA INTESTINALE

In passato si credeva che le coliche del neonato potessero essere favorite dal consumo materno di alimenti meteorizzanti, quali latte e derivati, broccoli e cavoli, legumi e cibi fermentati. Quest'informazione si è rivelata essere ampiamente errata, eppure ancora adesso tali consigli vengono elargiti a cuor leggero, causando frustrazione nella mamma che non sa più cosa mangiare per il bene del piccolo. Se il vostro piccolo soffre di coliche non modificate la vostra dieta: le cause, pur non essendo ancora completamente chiarite, sono da cercare altrove. E' ormai certo che l'inghiottimento di aria durante una poppata o un pianto favorisca la comparsa di coliche, così come un flusso di latte troppo veloce che "ingolfi" il sistema digestivo del piccolo. Eppure la questione è molto più complessa. E' possibile dividere il "pianto da coliche" in due categorie:
 - Colichette vere e proprie, do-

vute a ingestione di aria durante la poppata o il pianto vigoroso, oppure a causa di flusso troppo veloce del latte materno attraverso i dotti;
 - Coliche del neonato "ad alto contatto", vale a dire il bisogno di coccole che si manifesta anche con dolori addominali. Un'interessante ipotesi formulata di recente ha a che fare con la teoria dell'attaccamento: le coliche, più che segnalare un malessere fisico, denotano un "bisogno di coccole". La dimostrazione viene provando a risolvere il disagio del bimbo con un alto contatto genitoriale: ad esempio massaggiandolo sulla pelle, tenendolo in braccio, metterlo a rancocchietta sulla propria pelle o tenerlo in fascia. Certamente le coliche presentano una componente di dolore addominale (infatti il neonato rigurgita o emette aria durante questi episodi), ma esso potrebbe essere più una conseguenza che una causa del pianto: con il pianto, infatti, il bimbo cerca di comunicare con voi, ma più piange più ingoia aria, e maggiore sarà il discomfort di stomaco e intestino. Anche alla luce di queste recenti considerazioni, va sfatato il mito secondo cui l'alimentazione materna di una donna che allatta possa influire sulle coliche neonatali. Tuttavia, alcuni studi evidenziano una correlazione di altro tipo: la dieta materna potrebbe indirettamente peggiorare (non causare) le coliche. Dico "indirettamente" perché il fattore incriminato è la flora batterica intestinale della mamma, a sua volta dipendente in buona parte da come la donna si alimenta (altre influenze sono date da attività fisica, vita all'aria aperta, contatto con animali, uso di farmaci o antibiotici, uso di fermenti lattici). Una mamma con una buona flora intestinale sembra proteggere il bimbo da episodi di colichette dolorose dovute all'ingestione di gas: i batteri della flora positiva, infatti, sono in grado di contenere il meteorismo e la flatulenza, proprio come nell'adulto (chi soffre di colite e colon irritabile ha nel 100% dei casi uno sbilancio del microbiota intestinale). Per garantire una buona salute intestinale è prioritario curare l'alimentazione della mamma che allatta; può anche essere utile fare un'integrazione specifica di probiotici, fin da prima del parto.

PER LA DERMATITE DEL PICCOLO

CIBI NO

Si consiglia alla mamma di astenersi dal consumare alimenti che liberano istamina, in particolare:
 * Cioccolato, caffè, tè
 * Frutta secca
 * Alimenti fermentati (alcuni formaggi, yogurt, miso, tempeh...)
 * Albume delle uova (per il tuorlo non esistono dati di rilievo che ne suggeriscano l'astensione)
 * Fragole, spinaci, funghi, affettati e pesce conservato (tonno, salmone, alici...)

Se queste eliminazioni non fossero sufficienti e la mamma fosse disposta a provare una restrizione ulteriore, si possono eliminare anche latte e formaggi, glutine (frumento, avena, segale, orzo e farro) e Solanacee (pomodori, peperoni, melanzane, patate). Gli studi evidenziano inoltre una correlazione molto forte, protratta fino ai 7 anni d'età del



bambino, tra la dermatite e il consumo materno di alimenti ricchi di margarine e grassi industriali sia durante la gravidanza che in allattamento: un motivo in più per astenersi da tutto ciò che è junk-food!

CIBI SI

Si suggerisce il consumo di due o tre porzioni di pesce a settimana (200-250 g) a partire dal primo trimestre di gravidanza, in quanto l'azione dei grassi EPA e DHA è protettiva verso l'insorgere della dermatite. Gli studi dimostrano che una ricca presenza nella dieta materna di vitamina C e antiossidanti da frutta e verdura permette di proteggere il bambino dalla fastidiosa malattia della pelle.

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

Fisilofe
Via Piave 2, Serracavallo

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 ARCONONE

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.

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



Dr Chiara Gradi
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



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'infiammazione 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

SHIATSU E REUMATISMI

Sempre più frequentemente sentiamo persone lamentarsi dei cambiamenti meteorologici e degli effetti di questi sull'organismo.

Nelle stagioni invernali e autunnali i reumatismi si fanno sentire più che in altri periodi; sono ben 5 milioni e mezzo le persone che in Italia soffrono di ciò e ben 300 milioni nel mondo.

Parliamo di **dolori di natura muscolare o articolare** che spaziano dalla zona delle spalle o al collo, a un dolore diffuso al braccio, piuttosto che alla zona della schiena o alle gambe e ancora più probabile alle caviglie... queste, sono solo alcune delle zone più colpite.

Con l'arrivo dell'inverno, questi dolori tendono ad accentuarsi principalmente per due motivi:

- **il freddo** è in grado di penetrare nei tessuti lasciandoli più rigidi e meno elastici;
- **l'umidità** crea depositi stagnanti all'interno del corpo, soprattutto nella zona articolare.

Ciò che danneggia maggiormente e accentua i dolori muscolari e articolari è la staticità, il mancato movimento e l'infiammazione tissutale che si crea.

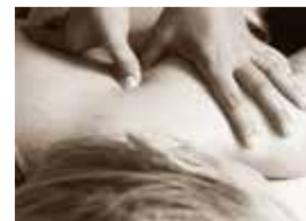
INFIAMMAZIONE qual è la causa?

Alla base di ogni dolore c'è un'infiammazione del tes-



suto sottostante, sia esso muscolare o articolare. L'infiammazione può crearsi da un'eccessiva rigidità (causata ad esempio dal freddo o dal poco movimento) oppure dal riflesso di un organo o apparato circostante che si trova in stato di forte infiammazione.

In quest'ultimo caso, il dolore muscolare o articolare è un **riflesso di un problema sito altrove**, spesso nelle vicinanze.



Se non si risolve il problema all'origine, non si troverà beneficio nemmeno a livello muscolare o articolare.

I DOLORI RIFLESSI

Può sembrare strano, ma un **organo o un apparato in disequilibrio energetico**,

ovvero che non lavora correttamente, sprigiona nei tessuti circostanti le tossine in eccesso, infiammando muscoli o articolazioni ad esso annessi.

Da qui la legge del basso-alto e viceversa, è una legge su cui si basa la medicina naturale (mediterranea classica o tradizionale cinese) che richiama il concetto già espresso di **"infiammazione riflessa"**.

Cosa significa nello specifico? Si tratta di un collegamento che avviene all'interno del corpo che fa sì che un dolore in zona alta (ad esempio cervicale) possa trovare la sua origine nella zona bassa del corpo (ad esempio organi genitali).

Facciamo allora qualche esempio di dolore riflesso:

- per la legge alto-basso, un dolore ai muscoli delle spalle può richiamare un'infiammazione presente all'apparato genitale;
- o ancora, un dolore alla zona lombare della schiena può essere il riflesso di un'infiammazione al viscerale circostante, ovvero l'intestino.

Quindi i dolori articolari o muscolari possono essere provocati da una causa esterna come il freddo, l'umidità o uno sforzo fisico maggiore del solito, oppure possono essere il riflesso di un malfunzionamento all'interno del corpo.

UN RIMEDIO NATURALE

Quando si soffre di dolori muscolari o articolari è sempre

bene accertare, come dicevamo, l'origine del disturbo ma un ottimo rimedio privo di controindicazioni è lo shiatsu, che attraverso la sua tecnica di digitopressione, effettuata esclusivamente con i pollici o i palmi delle mani, stimola il corpo all'autoguarigione, scioglie la muscolatura e mobilita le articolazioni donando un'immediata sensazione di leggerezza, una maggiore fluidità nei movimenti ed un profondo senso di benessere psico-fisico. Lo Shiatsu ha vari stili, il Namikoshi è l'unico riconosciuto dal ministero della sanità giapponese; si contraddistingue per un approccio che utilizza le conoscenze della scienza medica occidentale concentrandosi sui sintomi per risalire alla causa originaria, lavorando per un effetto terapeutico e preventivo.



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