



Vitalonga winehappenings winter 2018

A Vitalonga trasformiamo esperienze enogastronomiche e culturali, dal concept di "cosa mi offri" a "come mi fai sentire"... Momenti unici da vivere in compagnia del gioioso staff, che vi accoglierà alla porta come una famiglia.

Nei nostri Winehappenings ogni occasione di convivio è un'esperienza unica all'insegna della poesia enologica e culinaria del nostro territorio.

23 febbraio

M'ILLUMINO DI MENO



Aderendo alla campagna "M'illumino di meno" curata da CATERPILLAR e RADIO2 L'Osteria di Vitalonga propone un'esperienza di visita della cantina a lume di candela, seguita da una degustazione con cena gourmet al buio. Gusterete un delizioso e misterioso menù, per un'esperienza sensoriale dove i protagonisti saranno il tatto, l'udito, l'olfatto ed il gusto...

"L'essenziale è invisibile agli occhi!"

8 marzo

VITALONGA ROSÈ È... VOCE DI DONNA



Divertirsi e svagarsi all'insegna della leggerezza e della libertà di essere Donna! Questa è la gioiosa proposta dell'Osteria di Vitalonga per l'8 Marzo. Una serata piacevole, in compagnia dell'energia e della voce femminile...

"Le donne belle, sono quelle felici!"

Per prenotazioni ed informazioni
Pier Francesco Maravalle
+39 333 6003077

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

amazon

e il mostro dell'e-commerce.

Si abbassano le saracinesche e si accendono gli schermi: l'e-commerce ha da tempo preso piede nelle nostre vite e iniziato a influenzare negativamente i punti vendita tradizionali, colpiti da una crisi che non accenna a placarsi. Amazon è l'esempio più lampante di questa interessante commistione tra negozio fisico tradizionale e store online. Tra pochi anni comprare oggetti di consumo e beni di prima necessità potrebbe non essere più la stessa cosa. In America l'hanno chiamata "l'apocalisse del settore retail" ma in tutto il mondo la situazione è più o meno la stessa.

I negozi fisici, grandi o piccoli che siano, presenti o meno nei centri commerciali, stanno chiudendo. Tutte le grandi catene degli Stati Uniti stanno rivedendo le loro strategie di azione, confrontandosi con la spietata concorrenza del commercio online e con consumatori sempre meno presenti nei grandi centri commerciali e sempre più avvezzi a comprare in rete.

È Business Insider a sottolineare che nei prossimi due mesi saranno 3500 i negozi che chiuderanno negli Stati Uniti, tutti facenti parte di catene piuttosto grandi e importanti. Bebe, specializzata in abbigliamento femminile, chiuderà i suoi 170 negozi per passare direttamente all'online; JCPenney, importante catena di grandi magazzini sta chiudendo tutti i suoi negozi costosi e in posizioni sfavorevoli. America, colossi, non solo Orvieto e negozi di quartiere.

La patria mondiale dei mostruosi agglomerati commerciali sta mostrando quanto il pubblico sia sempre meno propenso a recarsi in certi luoghi per fare i suoi acquisti: dal 2010 al 2013 l'afflusso è diminuito del 50%. Simbolo di tutto questo la crisi senza precedenti di GameStop, il più popolare rivenditore al mondo di videogiochi, pronto a chiudere almeno 150 tra i suoi negozi sparsi nel globo per colpa delle vendite sempre più bas-

se di giochi e console: il pubblico ha orientato le sue preferenze sugli store online e sul supporto digitale, mettendo da parte le copie fisiche. Il modello Amazon si è imposto in tutto il mondo, portando numerosi venditori tradizionali a cambiare strategia per non annaspire in un mercato agguerrito e competitivo. Non esiste azienda commerciale che si rispetti senza uno store online funzionante e ben fornito, ma la partita vera si sta giocando sulle abitudini dei consumatori del futuro.

Una commistione tra online e fisico potrebbe essere l'unica strada per sopravvivere. Se i venditori tradizionali stanno buttando anima e corpo nell'online, i colossi dell'e-commerce stanno compiendo il passo inverso e trasferendo le loro conoscenze nella vendita fisica.

È il caso di Alibaba, compagnia cinese di commercio elettronico che ha da poco acquisito due grandi catene di distribuzione del suo paese facendo suoi 3000 punti vendita, ma soprattutto di Amazon, da tempo impegnata nello studio delle nuove frontiere della vendita dei beni di consumo.

L'azienda di Jeff Bezos le sta provando tutte per esportare il suo modello anche nei negozi tradizionali, aprendo e sperimentando, con fortune alterne, punti vendita molto particolari. Amazon Books, creata nel 2015, è stata la prima libreria

ufficiale dell'azienda: rivendita tradizionale di libri, Kindle e Fire, ha un catalogo dettato dalle tendenze e dalle classifiche di Amazon.com: su ogni volume presente sono indicate le votazioni del portale. Il prossimo passo, è quello di aprire negozi con vendita al dettaglio di mobili e prodotti high-tech per la casa. L'obiettivo è quello di dare al consumatore la possibilità di toccare con mano oggetti importanti e di personalizzare la propria esperienza con mirabolanti tecnologie di realtà aumentata per scoprire come gli oggetti si adatterebbero ad ogni ambiente casalingo. Ancora più avveniristica, ma per ora fallimentare, l'esperienza di Amazon GO, il negozio senza cassieri e senza cassa dove dovevano essere i sensori a riconoscere gli oggetti presi e ad addebitare tutto

sulla carta di credito dell'utente. La versione beta non è riuscita a gestire più di 20 clienti per volta, creando non pochi problemi e dimostrandosi per ora impraticabile, ma il sasso è stato lanciato e gli esperimenti continueranno: le voci che un'altra apertura del genere possa nascere a Londra si fanno sempre più fondate. Sguardo anche su alimentari e beni di prima necessità grazie ad AmazonFresh PickUP, negozio di Seattle dove si fa la spesa online e si va a ritirare il tutto a 15 minuti dal proprio ordine.

La presenza online, già da oggi requisito obbligatorio per chiunque abbia un'attività, è stato il primo passo; una vendita multicanale, tecnologicamente avanzata ed egualmente presente in rete e nel locale sotto casa, sarà la direzione verso la quale orientarsi per il futuro.

Nel nostro paese il dato generale di successo dell'e-commerce è ancora molto basso: secondo una ricerca solo il 29% degli italiani fa acquisti online per un valore di 21 miliardi di euro. Numeri risibili rispetto ai 600 miliardi spesi dai cittadini europei ma comunque in crescita rispetto al passato.

Le piccole e medie imprese fanno fatica a imporre in rete la loro presenza, ma anche in Italia il successo di Amazon è sempre maggiore e ha già da tempo messo in crisi molti punti vendita e centri commerciali.

Quei centri commerciali che avevano messo in ginocchio i negozi di quartiere ora tremano davanti ai colossi on line.

Come sempre è tutto nelle nostre mani di clienti e, come sempre, sceglieremo la via più facile per noi e meno redditizia per il futuro di tutti noi.



Decorazioni murali, restauri, dipinti su tela e qualunque superficie, graphic e web design.

PASSIONE E COMPETENZA AL SERVIZIO DELL'ARTE

Ciao a tutti, sono Viera Danielli, e questo mese voglio parlare con voi della mia multiforme attività. Come molti di voi già sapranno, scrivo su Il Vicino ormai da quasi un anno, realizzo decorazioni su muro, restauri, ritratti, dipinti su tela e mi occupo anche di grafica e web design.

Questa poliedrica attività, stimolata sicuramente dalla mia innata curiosità e voglia di misurarmi sempre con nuove sfide, è frutto in realtà di decine di anni passati a studiare sui libri e altrettanti a lavorare sul campo.

Da un lato dunque la formazione: il diploma all'Istituto d'Arte di Orvieto, la laurea con lode in Conservazione dei Beni Culturali, il titolo di Decoratore esperto nella tecnica dell'affresco e i numerosi corsi privati di pittura e restauro che periodicamente seguo per accrescere le mie conoscenze che mi consentono ogni giorno di soddisfare le richieste dei miei clienti, dalla semplice consulenza fino ad arrivare alla progettazione e realizzazione del lavoro.

Dall'altro il lavoro che quotidianamente svolgo in tutti gli ambiti della mia attività, che mi permette di misurarmi sempre con nuove sfide e perfezionare le tecniche acquisite. Realizzo ogni giorno per i miei clienti DECORAZIONI D'INTERNI, eseguendo dipinti su pareti, mobili e tele per rendere unici e personalizzati gli ambienti del vivere quotidiano; Mi occupo da anni, con passione e dedizione, di RESTAURO di pitture murali, dipinti su tela e di mobili decorati; Eseguo su commissione RITRATTI E DIPINTI vari con qualunque tecnica e su qualunque superficie (olio su tela, acrilici, aerografie, pastelli, etc...); Diplomata in Arti della Grafica e della fotografia, mi dedico inoltre al lavoro di GRAFICA PUBBLICITARIA realizzando per i miei clienti immagini coordinate, loghi, marchi commerciali e siti web.

Per consulenze e preventivi, per vedere le mie creazioni e rimanere in contatto con me, visitate il mio sito internet

www.vieradanielli.it

seguitemi sulla mia pagina facebook
Vie D'Arte di Viera Danielli

tel. 328 1464517

Vi aspetto!



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI
 Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue



GIOVEDÌ 15 FEBBRAIO

GIORNATA CHECK-UP NUTRIZIONALE:

- calcolo massa grassa/magra
- fabbisogno energetico giornaliero
- indice di massa corporea (BMI)
- liquidi totali
- metabolismo basale

PRENOTATI!!!

SUPER OFFERTA SAUGELLA

Saugella dermoliquido + Latte detergente viso
 500ml IN OMAGGIO

A SOLI € **7,90**



PORTA D'ORVIETO
 centro commerciale

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



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.

Lucio chiuso in gabbia



A 17 anni la vita di Lucio sembrava già finita. Non aveva voglia di uscire, non aveva amici, si sentiva inutile e desolato. L'unica sua consolazione erano i videogame e il tablet. I genitori si sentivano in colpa e avevano portato il ragazzo in pellegrinaggio dai medici più illustri. Ma niente, **Lucio continuava ad avere la faccia di un naufrago su un'isola deserta.**

Si vergognava di sé, si sentiva sbagliato e colpevole "In fondo non mi merito niente di buono" mi ha detto una volta. Abbiamo lavorato prima sui sintomi della depressione e della fobia sociale, per aiutarlo a innescare il cambiamento. Gli ho spiegato tante cose che non sapeva su come funziona il corpo, le emozioni e le relazioni. Abbiamo individuato e valorizzato le sue risorse e analizzato la sua storia, per capire le radici della sua vergogna. I genitori, in assoluta buona fede, avevano troppo fatto leva sui suoi sbagli, mettendolo spesso a confronto con altri bambini. **Lucio si era convinto di essere deludente e in fondo anormale.** Era ormai in un circolo vizioso che lo portava a confermare questa credenza negativa. Con la Psicoterapia EMDR abbiamo sbloccato la situazione già dalla terza seduta. Poi il percorso è stato in discesa e Lucio su mia indicazione ha iniziato a fare dei piccoli test...

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



Studio Psicologia e Vita

in Via Sette Martiri 80,
 vicino Stazione FS - Orvieto Scalo

Dr. Ausilio, Psicologo Psicoterapeuta
 328 4645207

PSICOLOGIA E VITA

DOMVS

Pedagogico Clinica

La clinica del territorio

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

GIORNATA MONDIALE DELLA MOTRICITÀ OROFACCIALE 2018

GIORNATA MONDIALE DELLA MOTRICITÀ OROFACCIALE del 17 febbraio 2018 per diffondere la sensibilità riguardo le funzioni orali presso l'utenza e presso gli studi coinvolti nella gestione degli squilibri muscolari orofacciali.

A tal fine La Dott.ssa Luisa Vera e il Dott. Luca la Mesa parteciperanno a "STUDI APERTI": durante il mese di febbraio 2018.

- **17 FEBBRAIO** - presso studi Pediatrici via Cassia 538 Roma
- **24 FEBBRAIO** - presso centro studi Porta Fiorentina via della Palazzina 1F - Viterbo (VT)
- **26 FEBBRAIO** - presso studio Domus viale 1 maggio 103 Orvieto (TR)

- Brochure informativa per l'utenza
- Screening gratuito
- Pacchetti per eventuali trattamenti a costi agevolati.



PREVENZIONE SMO E MONITORAGGIO SISTEMA TONICO POSTURALE

Contributo presentato ed accettato nella sessione poster al
X CONGRESSO EUROPEO DI LOGOPEDIA CPLOL 10/12 Maggio 2018 Cascais Portogallo.

Il seguente contributo è l'estratto della tesi
"BILANCI DI SALUTE E MONITORAGGIO POSTUROLOGICO IN ETÀ EVOLUTIVA, PROPOSTA DI UN
PROTOCOLLO INTEGRATO"

Master in posturologia clinica e osteopatia integrata.
Università di Roma Tor Vergata anno 2016-2017.
Luca La Mesa, Luisa Vera.



Luca La Mesa

Tel. 333 9679233
Pediatria Asl Roma psicoterapeuta, posturologo clinico, coordinatore di nidi, svolge la sua attività a Roma, Viterbo e Orvieto.



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 Psicogeriatrica all'Università di Roma La Sapienza. Svolge la sua attività di clinica ad Orvieto, Viterbo, Roma.



Associazione
Amici del Cuore di Orvieto

EFFETTO QUATTROZAMPE avere un cane protegge cuore e salute.

Il cane è davvero il miglior amico dell'uomo. A "certificarlo" questa volta sono gli scienziati svedesi, per il loro studio, pubblicato su 'Scientific Reports', dopo aver scoperto che i proprietari di cani sono meno a rischio di morte per malattie cardiovascolari o altre cause, rispetto a chi non ospita in casa un pet. Lo studio ha esaminato i dati di 3,4 milioni di svedesi. In particolare, il team ha analizzato i registri nazionali relativi a persone tra i 40 e gli 80 anni, confrontati con i dati sui proprietari dei cani. "I risultati mostrano che i proprietari di cani che vivono soli hanno una riduzione del rischio di morte del 33% e una riduzione del rischio di attacco cardiaco nell'11%" rispetto a chi non ha pet, spiega Mwenya Mubanga dell'Università di Uppsala, primo autore dello studio. Le persone che vivono da sole erano già risultate a maggior rischio di morte cardiovascolare, in base ad altre ricerche. "Il cane può rivelarsi un prezioso membro della famiglia nelle case dei single", dice Mubanga. In questo modo i ricercatori hanno scoperto il rischio ridotto di malattie cardiovascolari nei proprietari di cani, in particolare in chi ha cuccioli di razze da caccia. Ma in che modo i quattrozampe proteggono la salute delle persone? Se possedere un cane favorisce l'attività fisica, i ricercatori ammettono che potrebbe essere valido anche il contrario: le persone attive sarebbero così più inclini a scegliere di dividere la vita con un cane. Ma l'effetto protettivo del pet potrebbe essere legato anche al fatto di favorire il contatto sociale, tra passeggiate e chiacchierate al parco, o il benessere dei proprietari con coccole e feste. E si sospetta che un ruolo possa essere giocato anche dal microbioma (i microrganismi che 'abitano' nell'intestino): avere un cane potrebbe modificare, in senso benefico, il microbioma batterico del proprietario. Insomma, le ipotesi sono numerose, ma il link con la salute è 'certificato' dai dati, e l'effetto sarebbe particolarmente benefico nelle persone che vivono da sole.

ISCRIVITI AD "AMICI DEL CUORE"

costa solo € 13,00
Puoi iscriverti presso i nostri PUNTI AMICI:
• **NEGOZIO FIORI E PIANTE "BLUE ROSES"**
Piazza Ippolito Scalza, 8/A - 0763 344020 - Orvieto
Via degli aceri 15 - 0763 300319 - Ciconia
• **ABBADIA MEDICA**
Strada dell'Arcone, 13Q e Piazza del Fanello 22/23 - Orvieto
OPPURE:
Effettuare un versamento sul **C/C BANCARIO N. 01137014**
della Cassa di Risparmio di Orvieto
intestato a: Associazione Amici del Cuore
Per informazioni:
0763 301592 · 333 5703075



Il termine COLPO DI FRUSTA indica qualunque movimento rapido e violento che coinvolge l'organismo (anche una caduta). Il più comune è il colpo di frusta da "tamponamento automobilistico" nel quale la regione che subisce l'accelerazione più repentina è quella della colonna cervicale e del capo. In questo caso il whiplash può portare all'insorgenza di dolore a livello cervicale o cervico-dorsale, con la possibilità che si irradia alle spalle o addirittura a braccia o mani. Lo spettro dei sintomi che caratterizza questa sindrome è molto ampio e oltre al dolore nelle regioni sopracitate, il paziente potrebbe riportare anche: rigidità e difficoltà a muovere il collo, indolenzimento alla schiena, vertigini, emicranie, cefalee, instabilità e disturbi dell'equilibrio, acufeni (ronzii nelle orecchie) e, nei casi più violenti, nausea e vomito. La Terapia Manuale inquadra questo trauma come una sindrome disarmonica che coinvolge tutto l'organismo: sia dal punto di vista neuro-muscolo-scheletrico che viscerale. La Terapia quindi non dovrà solo limitarsi al trattamento della regione sintomatologica ma dovrà porre attenzione anche ad altre aree che potrebbero aver subito delle disfunzioni somatiche.

- Le zone che solitamente vengono inficciate maggiormente e sulla quale converrebbe fare particolare attenzione sono:
- lombare, regione rachidea all'altezza in cui avviene effettivamente l'impatto tra le due vetture;
 - gabbia toracica, a causa della presenza della cintura di sicurezza che potrebbe aver fatto da limite al movimento repentino di "iperestensione-iperflessione" che subisce il corpo;
 - clavicole e spalle, sempre a causa della cintura di sicurezza;
 - articolazioni sacro-iliache e sacro, in quanto l'energia del trauma viene dispersa a tutta la colonna attraverso sistema fasciale, MTR e legamenti.
 - organi pieni come fegato, reni e milza, poiché l'impatto causa delle forze di tensione alla massa viscerale come se questa fosse all'interno di un contenitore liquido. Si trattano almeno 10-15 giorni dopo l'incidente;
 - diaframmi, fondamentali per garantire una fisiologica mobilità degli organi toracici, addominali e pelvici;
- È importante sottolineare che ogni paziente subisce un incidente con una dinamica diversa pertanto il suo corpo gestirà il trauma effettuando dei compensi unici e personali. Di conseguenza le aree da trattare non seguono un protocollo, ma sarà deciso un intervento personalizzato dopo un'attenta valutazione.

I professionisti di Fisiolife:

 CROCCOLINO RICCARDO Masso-Fisioterapista Chinesiologo Terapista Manuale Terapista Posturale Preparatore Atletico	 GIRONI GLORIA Fisioterapista Ginnastica Posturale Meziers Specialista in Riabilitazione Pavimento Pelvico
 CROCCOLINO GIACOMO Masso-Fisioterapista Chinesiologo Ginnastica Posturale Meziers	 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 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

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



SE NON PUOI OSSERVARLO...
...NON PUOI CURARLO!
ARTOSCAN
RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE



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



ABBADIA MEDICA
CENTRO
ECOGRAFIA CLINICA



- GIMNASTICA POSTURALE FORTIBLE E COLLETTA
- NEUROFISIOLOGIA METODO MEDINA
- NEUROFISIOLOGIA METODO BASSI PANGART
- SOCRIO STABILIZATION METODO SGL FORTIBLE PULSO
- PROGRAMMA DIVERSENTIOME CARTELLI DELL'INIZIARE
- PILATES
- PILATES IN STABILIZER
- YOGA

PALESTRA MEDICA



FOOTBALANCE
100% plantari personalizzati in pochi minuti



AEROSALBUBBLE
stanza del sale



ORTOPEDIA
PEDIATRICA



OTORINOLARINGOIATRIA
PEDIATRICA



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.

RIDONIAMO IL SORRISO AI PAZIENTI AUTISTICI!

Il disturbo dello spettro autistico è una complessa invalidità dello sviluppo, caratterizzato da limitazioni nella capacità di comprendere e di comunicare.

Lo spettro dei sintomi va da lieve a grave e le sue caratteristiche (sociali, comunicative e comportamentali) comprendono: problemi di interazione sociale, problemi di comunicazione verbale e non verbale, comportamenti ritualistici o compulsivi, risposte atipiche all'ambiente.

Per molti pazienti con autismo, gli appuntamenti odontoiatrici o di igiene dentale sono esperienze difficili, che fanno paura.

La cura dentale può essere trascurata a causa dei problemi di interazione sociale, di linguaggio e di comunicazione, o per comportamenti difficili del paziente. Quali sono i problemi di salute orale che crea l'autismo?

Salvo il caso in cui i disordini dell'autismo sono combinati con un deficit dello sviluppo di diversa natura, non esiste alcuna specifica manifestazione orale. Bensì diversi sono i fattori che possono contribuire ad una scarsa salute orale. Le precedenti cure odontoiatriche possono aver avuto bassa priorità o chi si prende cura del paziente può non essere ricorso a cure dentali.

A volte le ragioni possono essere di negligenza dentale: paura e imbarazzo da parte dei genitori per eventuali comportamenti di resistenza del bambino, paura del disagio, odontofobia, insoddisfatta qualità dei servizi precedenti.

A volte la somministrazione frequente di dolci, dati in premio per modificare il comportamento del paziente, porta allo sviluppo di carie dentali. Bisogna dunque che il personale odontoiatrico sia il più preparato possibile, e per farlo occorre che sia idoneo e preparato a lavorare con il paziente, analizzando l'anamnesi medica, dentale e personale, ma anche discutendo con i genitori circa le informazioni specifiche su motivazioni e premi che sono rinforzi efficaci con il paziente.

Inizialmente occorrerà programmare appuntamenti brevi, utili ad agevolare l'orientamento e a familiarizzare. Inoltre è importante coinvolgere sempre gli stessi membri del team odontoiatrico ad ogni appuntamento, per evitare che il paziente si stressi ma anche per evitare di perdere tempo per un nuovo ri-orientamento. Bisogna prestare attenzione soprattutto all'istruzione delle norme di igiene domiciliare rivolte non solo ai pazienti ma anche ai loro tutori cercando di spiegare l'importanza di queste ultime e cercando di far comprendere che la cura odontoiatrica non deve essere finalizzata come cura d'urto, ovvero quando il dolore è ormai insopportabile o quando non è più possibile applicare una terapia conservativa, bensì deve essere programmata e monitorata a seconda delle esigenze del paziente cercando in questo modo di effettuare delle visite di prevenzione.

Cercando di mettere in atto tutte queste procedure e accorgimenti si possono ridurre sia gli stress al paziente sia attenuare l'odontofobia, patologia molto diffusa in pazienti affetti da questo disturbo. Facendo ciò sicuramente il team odontoiatrico riuscirà almeno in parte a far sorridere questi pazienti che soffrono della loro condizione; in più nel team odontoiatrico questi pazienti potranno trovare degli amici, persone su cui possono contare e che si prenderanno cura di loro!



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

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

ALIMENTAZIONE IN CHEMIOTERAPIA

Molti mi chiedono quanto sia importante una modifica delle abitudini alimentari in chemio e radioterapia. Rispondo sempre che una terapia nutrizionale in questo caso non è solo fondamentale, ma è **INDISPENSABILE!** Molti degli effetti collaterali della chemioterapia riguardano l'apparato digerente: nausea vomito, problemi intestinali, disturbi della mucosa della bocca. Questa cura, infatti, è in grado di uccidere le cellule tumorali, ma intacca anche le cellule sane, come la mucosa del tubo digerente (da qui stomatiti, esofagiti, gastriti, coliti). Per contrastarne gli effetti è necessario curare particolarmente l'alimentazione, prima, durante e dopo il trattamento.

Che fare dunque? Innanzitutto prepararsi già prima di iniziare la terapia. Se già si soffre di stitichezza, ad esempio cambiare subito l'alimentazione: introdurre cibi integrali, ad esempio il pane integrale a lievitazione naturale, facile da trovare in molti negozi, e comunque facile da fare in casa; ancor meglio

tare meccanicamente le mucose e peggiorarne l'infiammazione. Durante la chemioterapia, anche in caso di gravi infiammazioni delle mucose, va molto bene mangiare i cereali integrali sotto forma di crema, ad esempio la crema di riso. Un pregiudizio diffuso è che durante la chemioterapia, per irrobustire l'organismo, sia bene mangiare molto, e mangiare alimenti molto calorici, come gelati, o piatti conditi con burro e panna, o bevande zuccherate, e alimenti ricchi di proteine e di grassi, come uova, carni e formaggi. Questi consigli discendono dalla conoscenza che quando un tumore è in stadio molto avanzato i malati tendono a dimagrire e a perdere forze.

Ma è ben dimostrato che le diete ipercaloriche e iperproteiche non aiutano. Questi consigli anzi sono pericolosi per chi si sottopone a chemioterapie precauzionali, come quella che si fa dopo l'intervento per tumore al seno. Durante la chemioterapia infatti le pazienti tendono ad ingrassare, mentre se non si in-

È bene evitare la componente della fibra che può irritare le mucose, specialmente se ricavata da cereali integrali cotti al forno, come pane integrale, o da cibi molto grezzi. Va molto bene, invece, il riso integrale cotto a lungo, sotto forma di crema di riso. Per fare la crema di riso unire una tazza di riso integrale con sette tazze di acqua e un pizzico di sale marino. Fare bollire per due ore a fuoco lento poi passare al setaccio e insaporire con passato di verdura o con salsa di soia; se piace il gusto dolce, insaporire con una mela cotta o della uvetta;

4) Superati i primi giorni dal ciclo della terapia, iniziare gradualmente a mangiare prodotti vegetali non raffinati come cous cous con humus di ceci o polenta di miglio con crema di lenticchie rosse, che sono ricche di sostanze che aiutano la formazione dei globuli bianchi;

5) Evitare lo zucchero e gli altri carboidrati raffinati (evitare anche di utilizzare la farina 00): alzano troppo l'insulina nel sangue; dolcificare, invece, con malti quando è necessario e evitare comunque qualsiasi dolce di pasticceria; se non si vuole rinunciare al dolce scegliere tra quelli al cucchiaio su ricette macrobiotiche;

6) Se esistono problemi di stitichezza la chemioterapia può aggravare il problema. È consigliabile provare ad inserire nella dieta una bevanda a base di succo di mela e agar agar (sciogliere a freddo un cucchiaino di agar-agar in una tazza di succo di mela senza zucchero, portare a ebollizione, bere tiepido) e, lontano dal ciclo

di chemio, aumentare la componente vegetale della dieta introducendo cereali non o poco raffinati e, con attenta gradualità, i legumi;

7) Eliminare i cibi che danno maggiormente infiammazione all'intestino come le proteine animali della carne e del formaggio;

8) Mangiare, invece, pesce (meglio se pesce azzurro). Contiene acidi grassi OMEGA3 che sono potenti anti-infiammatori. Fare, ad esempio, lo sgombro bollito con un po' di cipolla cruda tagliata finemente (se gradita) o,

Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano

Abbadia Medica
P.zza del Fanello 22/23, Ciconia

Ambulatorio Medico
Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

FisioLife
Via Piave 2, Sferracavallo

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

se è troppo forte, un cipollino tenuto a bagno o qualche goccia di limone

9) Consumare alimenti proteici già in parte digeriti, come il miso, sotto forma di zuppa o di condimento per cereali e verdure; la zuppa di miso può accompagnare quotidianamente tutti i pasti per favorire la digestione; è particolarmente indicata la zuppa di miso con alga wakame (in piccolissima quantità), ricca di sostanze emollienti e di sali minerali;

10) Evitare di bere acqua durante i pasti e sostituirla, quando possibile, con del tè "bancha" tiepido; lontano dai pasti è invece bene bere per ripulire l'organismo dalle sostanze tossiche prodotte dalla terapia.

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

NUTRIZIONE



il pane integrale con i semi di lino; o il riso integrale, che si cuoce in modo diverso dal riso bianco (una tazza di riso ben lavato, due tazze di acqua fredda, un cucchiaino da caffè raso di sale marino integrale, cuocere a fuoco bassissimo per tre quarti d'ora, il riso è pronto quando ha consumato tutta l'acqua), o altri cereali integrali con verdure, tutti da masticare molto accuratamente. I cibi ricchi di fibre non vanno bene, invece, in caso di colite, né durante i cicli di 'chemioterapia', specie i prodotti da forno, perché le fibre indurite dalla cottura possono irri-

grassa è più facile guarire.

ICONSIGLI dell'ISTITUTO NAZIONALE dei TUMORI:

- 1) Masticare il cibo molto bene e lentamente altrimenti si gonfia la pancia;
- 2) Non preoccuparsi se dopo la terapia ha nausea e non ha fame, l'appetito tornerà nel giro di pochi giorni, il suo corpo le dirà cosa fare;
- 3) Nei giorni della chemioterapia mangiare prodotti vegetali sotto forma raffinata come ad esempio creme di cereali e tofu.



Vieni a trovarci Ti aspettiamo



APERTURA
nuovo
PUNTO VENDITA ad Orvieto



www.effveterinaria.it

Via dei Falegnami, 9 Zona ind. Bardano - Via delle Acacie, 26 Ciconia - P.zza XXIX Marzo, 26 Orvieto
Tel. 0763 316372 - e-mail: effvet@tin.it

DOLORE ALLA CERVICALE, MAI PROVATO CON LO SHIATSU?

La nostra colonna vertebrale si divide in tre tratti; cervicale, dorsale e lombare.

La cervicale è del rachide, la parte più sollecitata a causa anche dei molteplici movimenti (rotazione, flessione, estensione, inclinazione) a cui è continuamente sottoposta.

Coordinata alla vista, alla masticazione, alla deglutizione... Punto focale per ogni tensione accumulata durante il corso delle giornate.

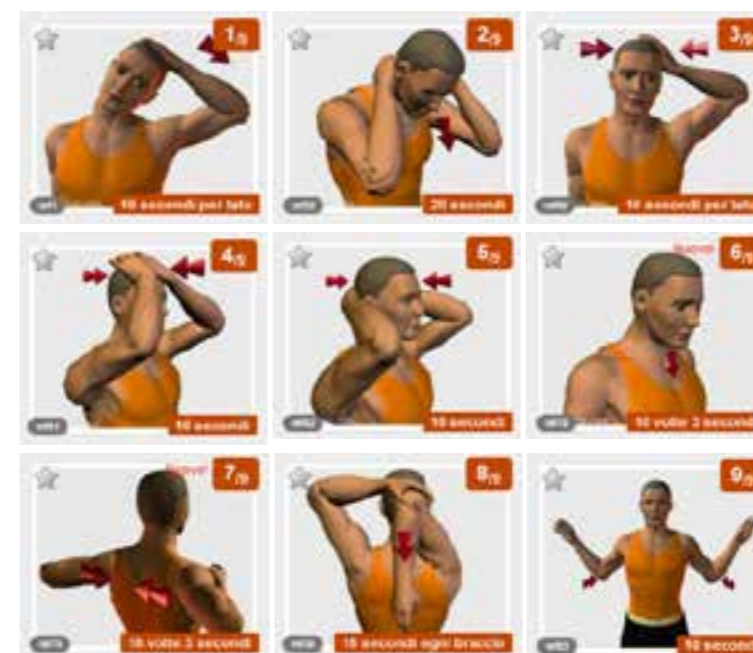
La cervicaglia è uno dei disturbi muscolo-scheletrici più diffusi e può presentarsi ad ogni età, oggi spesso anche nei bambini.

Inizialmente localizzato nella zona del collo, il fastidio e/o dolore può irradiarsi lungo le braccia fino alle dita, scendere nella zona dorsale localizzandosi tra le scapole o anche tramutarsi in cefalee e noiosi mal



di testa o capogiri.

Molto spesso a questa dolenzia è accompagnato un senso di rigidità del collo, avvertito spesso per esempio in auto, tanto da non riuscire con fluidità a girare il capo, da contratture muscolari dolenti al tatto e disturbi alla vista.



Le cause possono essere molteplici; fattori artrosici, ernie al disco, traumi ma anche disturbi meno importanti ma bensì fastidiosi come cattive posture, vita sedentaria, smartphone, quindi eccessivo tempo passato a capo chino, stress, ed a volte è anche un insieme di più cause che scatenano un sintomo più importante.

Il consiglio che sento di dare, oltre ad una visita specialistica che ci dia una diagnosi adeguata, è cambiare il nostro stile di vita, cercare di capire cosa facciamo durante la nostra giornata, magari anche in maniera ripetuta, che possa sollecitare la nostra cervicale. Impariamo a prenderci delle pause ed a fare dei semplici esercizi per il collo e magari ai primi sintomi di dolenzia intervenire con dei trattamenti adeguati, come per esempio lo shiatsu, che ci aiutino a sciogliere le tensioni accumulate ed a facilitare il riallineamento della nostra postura.

COS'È LO SHIATSU?

Un'antica tecnica giapponese esercitata con i polpastrelli dei pollici, che in maniera professionale e consapevole effettua pressioni ritmate su punti specifici del nostro corpo, portandolo ad uno stato profondo di rilassamento, sciogliendo contratture e rigidità muscolari e stimolando il corpo all'autoguarigione.



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