

FIERA DELLA PESCA SPORTIVA VICENZA 24 - 26 FEBBRAIO 2018

Il comparto della pesca sportiva comprende in Italia circa 3 milioni di praticanti con prevalenza di età nella fascia che va dai 25 ai 54 anni coinvolgendo più di 150 aziende e circa 1500 negozi.

Dal 24 al 26 febbraio 2018 a Vicenza si è tenuto il "Pescare Show", salone Internazionale della nautica e della pesca sportiva che, notoriamente, è una delle discipline più diffuse in Italia dove crea un giro di affari di circa due miliardi l'anno, ma anche in Europa, dove si ritiene che gli adepti siano circa 20 milioni.

**PESCARÉ
SHOW**
SALONE INTERNAZIONALE DELLA PESCA SPORTIVA

Prima nota positiva: gli organizzatori hanno tenuto nella giusta considerazione anche il fatto che potessero partecipare i Diversamente Abili mettendo loro a disposizione i servizi indispensabili e facilitandone l'ingresso alla Fiera. Numerosi gli argomenti trattati, a partire da sabato 24 quando sono stati presentati a cura della FIPSAS i 7 Campionati Internazionali che si svolgeranno in Italia nel 2018.

Sono stati presentati quindi

- il Campionato di pesca al colpo Giovani nelle categorie under 14, under 18 ed under 23
- il Campionato di Feeder Fishing con Angelo De Pascalis
- Il Campionato di pesca a mosca
- il Campionato di Trota Torrente per Club.

Moltissimi gli intervenuti, con la parte del leone fatta dagli iscritti alla FIPSAS che conta tra le sue fila circa 200.000 tesserati e tra questi Campioni con la maglia azzurra che si sono accaparrati in competizioni Internazionali più di 100 medaglie nell'anno 2016 e 97 nel 2017.

Sempre il 24 si è tenuto l'importante convegno "La crisi dell'acqua, responsabilità e



long casting, disciplina che prevede il lancio su prato a distanze che arrivano ad oltre 200 metri, di piombi di diverse grammature.

Le novità più interessanti alla Fiera di Vicenza

Su di una superficie di circa 30.000 mq, tantissime le novità apparse:

- Acquademo, l'acquario mobile più grande d'Europa con 22.400 litri di capacità, la Fly Fishing World dedicata alla pesca a mosca presenziata dai migliori costruttori mondiali di mosche artificiali che hanno effettuato dimostrazioni dal vivo.

• "Hooking. La prima APP per l'acquisto dei permessi di pesca", un'app che permette alle aziende di incassare in tempo reale l'importo del permesso di pesca,

con economie sui costi di stampa e sui tempi. Da parte sua il pescatore potrà ottenere velocemente permessi di pesca personalizzabili, compilando dal cellulare uscite e catture.

- "Challenge the invisible", una lezione pratica sull'interpretazione e sull'uso corretto delle immagini provenienti dall'ecosondaggio, strumento basilare per il pescatore, anche per prevenire eventuali pericoli.
- In tema di attrezzature, da Itatica, la presentazione della Special Kisu, una canna prodotta per la prima volta nel nostro Paese per il surf casting. Daiwa ha presentato Exist, il nuovo mulinello super leggero ed estremamente tecnologico. Shimano ha

portato il nuovo mulinello Stella FJ in anteprima europea e giapponese, con l'allestimento in fiera di un set per presentare questa novità, rivoluzionato e alleggerito fino a modelli da 205 gr.

- VOGLIA DI WRAPPING: 'Wrappare' un'imbarcazione da pesca significa proteggerla e personalizzarla. Negli Usa hanno iniziato a fine anni '90 ed ora quasi tutte le barche subiscono questo trattamento. Per 'wrappare' una barca si usa una pellicola applicata a caldo che la protegge per sette anni da screpolature, bolle, mantiene inalterati i colori e ne permette la personalizzazione con adesivi e simili.

Un dato interessantissimo uscito dalla Fiera è che empre più giovani sono attratti dalla pesca sportiva. Sono in aumento i giovani pescatori, grazie anche ai corsi tenuti presso le Scuole (nella zona dell'Orvietano dalla Lenza Orvietana Colmic Stonfo), che avvertono una forte sensibilità verso le problematiche della salvaguardia della fauna ittica e della tutela ambientale.

A PESCARÉ SHOW sono intervenuti il Presidente FIPSAS Ugo Claudio Matteoli e il Presidente del Settore Pesca di Superficie FIPSAS Maurizio Natucci insieme agli altri Consiglieri Federali.

Renato Rosciarelli



www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

Lenza

Tantissimi articoli per: Trota Lago, Pesca al Colpo, Carp-fishing, Spinning, Ledgering, Surfcasting...

COLMIC FOX SHIMANO STONFO ZEBCO

Chiamaci per conoscere in tempo reale i nostri fantastici prezzi!

Centro Commerciale Ciconia
Via degli Eucalipi, 27/A - Orvieto (TR)
Tel. e Fax 0763.302317



STUDIO RB
RISORSE & BUSINESS
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI
E GIURIDICHE

di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po, 17/a Sferracavallo ORVIETO · Corso del Popolo 47 int. 16b TERNI
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

www.studiorborvieto.it

Campionato interregionale F.I.K. · Montefiascone.

Lo scorso fine settimana la bella cittadina di Montefiascone è stata sfondata di una grande manifestazione sportiva nell'ambito del Karate. Nelle giornate di sabato 24 e domenica 25 marzo si è svolto il primo Campionato Interregionale FIK (Federazione Italiana Karate), nato dall'unione delle forze del Comitato Provinciale FIK Viterbo e del Comitato Regionale Lazio, grazie anche alla partecipazione del Comitato Regionale Umbria e di una rappresentativa della Campania. La collaborazione tra i Comitati sopracitati è testimonianza tangibile della grande forza della Federazione, sia a livello nazionale che a livello territoriale, dove c'è coesione, sinergia e comunione di obiettivi. Quasi 50 le Società partecipanti e 800 iscritti in gara, tra sabato e domenica, dato numerico che costituisce una realtà tangibile e inconfutabile della presenza e attività del Karate FIK sul territorio. Ottima riuscita nell'organizzazione della kermesse per il Comitato Provinciale di Viterbo ed il Comitato Regionale Lazio, che per la prima

volta hanno collaborato a forze riunite per dare vita a una competizione che ha quasi equiparato una manifestazione a carattere nazionale per numeri ed accoglienza. Quattro tatami e 25 ufficiali di gara tra arbitri e presidenti di giuria, hanno visto sfidarsi atleti ed atlete per due giornate consecutive, dal sabato pomeriggio con il Kata (forma) ed il Kumite (combattimento) delle categorie Esordienti, Cadetti, Juniores, Seniores e Veterani, dalle prime esperienze delle cinture colorate fino alla spettacolarità ed all'alto livello tecnico delle cinture marroni e nere, e per tutta la giornata di domenica, con le numerosissime categorie Bambini, Ragazzi e Speranze, in competizione in entrambe le specialità di forma e combattimento. Hanno presenziato la competizione in entrambe le giornate molti esponenti di rilievo della Federazione, presentati in apertura dal Vice Presidente nazionale M° Stefano Pucci, promotore e sostenitore di questa collaborazione tra Comitati: il Maestro Fabio Tomei, Direttore del centro

nazionale di Formazione e Ricerca della Federazione; il Maestro Luciano Masci componente della Commissione tecnica Nazionale Goju Ryu; il Maestro Gilberto Berlen, Presidente della Commissione tecnica Nazionale Goju Ryu; il Maestro Roberto Campanari, componente della Commissione Nazionale Shito Ryu; il Maestro Matteo Di Martino in rappresentanza del karate campano; la Maestra Virginia Pucci, Coach della Nazionale Femminile; il Maestro Sergio Valeri, Presidente della Commissione Nazionale Ufficiali di Gara. Presenti inoltre i Presidenti dei Comitati organizzatori, i Maestri Mauro Ficchi per la Regione Lazio, Sergio Valeri per la Provincia di Viterbo e Paola Polegri per la Regione Umbria. Un grande ringraziamento va al M° Antonio Affatati, impegnato in prima persona e in stretta collaborazione con Rosato Speranza, del Centro Fitness Civico 1 di Montefiascone, per tutto ciò che ha riguardato l'organizzazione pratica della manifestazione. La palestra Civico



ospita e promuove il Karate a Montefiascone, collaborando con l'A.S.D. Mizuumi Dojo della Scuola Keikenkai sotto la guida dell'Istr. Federica Menenti, 2° dan, arbitro nazionale. Un grande ringraziamento infine all'amministrazione comunale, al Sindaco Massimo Paolini e all'Assessore allo sport, Paolo Manzi, intervenuto al Palazzetto nella giornata di domenica, per la disponibilità, l'accoglienza ed il sostegno nella promozione e diffusione del Karate nella città di Montefiascone.

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA

Il presidente Zambelli elogia la sua Orvieto per lo storico traguardo play-off.

Al termine di trentaquattro giornate, trentadue battaglie infuocate, si è concluso il girone di ritorno del campionato di serie A2 femminile e sono stati emessi gli attesi verdetti. La Zambelli Orvieto ha coronato un grande sogno con una vittoria davanti ai propri tifosi che è valsa l'ottava piazza nella graduatoria generale e guadagnando conseguentemente l'accesso ai play-off. Nell'epilogo della stagione regolare dovevano fare la loro parte le tigri gialloverdi e la vittoria conquistata sul campo ai danni di Mondovì ha certificato che il traguardo conquistato è frutto esclusivamente dei propri meriti.

La prima esperienza delle rupestri nella categoria ha registrato 18 successi e 14 sconfitte, 68 i set vinti e 55 quelli ceduti, prestazioni che hanno fruttato un bottino complessivo di 54 punti e che possono far festeggiare un obiettivo fantastico.



Tra le tante matricole del torneo solo una ha fatto meglio delle orvietane, la corazzata Cuneo che era stata costruita per puntare al grande salto, tutte le altre novizie sono state messe dietro dalle umbre.

Il presidente Flavio Zambelli è logicamente soddisfatto: «È un risultato storico per noi e per la città di Orvieto, è la prima volta che una squadra di pallavolo orvieta-

na raggiunge i play-off della seconda categoria nazionale. Quando iniziò la gestione Az della società facevamo la serie C regionale umbra, la crescita è stata evidente ed è motivo di grande orgoglio. La partita con Mondovì, così come tutto il girone di ritorno, ha dimostrato che possiamo giocarcela con tutte, non è detto che chi ha speso qualche euro di più sia automaticamente più forte, nel girone d'andata ci siamo fatti troppe fisime mentali ma ora ci siamo resi conto e siamo entrati in questo ordine di idee».

I quarti di finale degli spareggi promozione che mettono in palio un

posto nella categoria superiore cominceranno domenica prossima in trasferta proprio contro Mondovì, le piemontesi hanno chiuso al terzo posto ed avranno il vantaggio del campo.

«Nei play-off credo che si parta tutti alla pari, non ci sono squadre molto più forti o molto più scarse, può succedere di tutto, la stagione regolare del campionato lo ha dimostrato. Ce la giocheremo a viso aperto contro questa avversaria che conosciamo bene. Pensiamo a fare bene la prima sfida domenica prossima ma certamente diamo sin d'ora appuntamento ai nostri tifosi per la gara di ritorno che sarà mercoledì 18 aprile al Pala-Papini. Il pubblico si è affezionato ancor di più alla squadra e sono sicuro che non farà mancare il suo apporto. Complimenti intanto alle giocatrici e a tutto lo staff societario per questo importante risultato».

Canale di Orvieto
Località Botto, 23
Tel. 0763 29010



Un vero impasto integrale

100% farina italiana, macinata a pietra

PAM PAM

PIZZA & BIRRA

Via degli ulivi, 11 - CICONIA (TR)
Tel. 0763 349450
pampampizzabirra@gmail.com

Scelgono sempre il meglio per voi



Divini Sensi
Tenuta Vitalonga
Wonderful Experience of Italy

Sabato 28 Aprile

...Un'esperienza unica, che incuriosisce, stupisce e affascina...

Ogni portata abbinata ad un vino sarà assaporata rigorosamente avvolti nel buio.

I commensali saranno bendati per favorire un diverso e più stimolante percorso alla scoperta del vino, del cibo e dei sapori. Un viaggio nel gusto che vede impegnati tutti i sensi in un gioco di riconoscimenti e sperimentazioni percettive, e vi riserverà non poche sorprese...

Un'esperienza diretta per imparare a vedere oltre l'apparire, cogliere nel profondo la ricchezza multisensoriale che c'è in ciascuno di noi.

Menù preparato appositamente per esaltare il senso del gusto e dell'accostamento dei sapori.

Phiculle



Il nome di questo vino trova ragione nella phi, l'antica lettera greca che esprime da secoli il canone di bellezza ed equilibrio.

E' il codice misterioso che disegna conchiglie e galassie, la natura e la sua cangiante armonia. E' il numero primo che ha sedotto, sorpreso ed affascinato l'uomo, il ricercatore, il genio.



Per prenotazioni ed informazioni
Pier Francesco Maravalle
+39 333 6003077

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

Una città sommersa ATLANTIDE?



UNA CITTÀ SEPOLTA DAL MARE, ENORME, GRANDE COME PARIGI E PIÙ ANTICA DI ALESSANDRIA E DI ROMA.

E' quella venuta alla luce in Egitto, dopo oltre 2000 anni di puri racconti, grazie al lavoro del leggendario archeologo marino Franck Goddio, 70 anni, marocchino con mamma francese e papà italiano.

Si chiama

HERACLEION:

prende il nome dal dio greco Ercole ed era la Venezia dell'antichità.

Costruita su una rete di canali, lungo i quali scorrevano le processioni per Osiride, dio dell'Oltretomba, Heracleion, detta Thonis dagli egizi, era il porto obbligato per entrare nel Regno dell'Egitto e uno snodo per i commerci marittimi internazionali.

Ne parlò pure lo storico greco Erodoto nel V secolo a.C. e, tra i vip di passaggio, si dice che vi furono Elena e il suo amante Paride, che vi fecero tappa prima della guerra di Troia.

A sprofondarla nella baia di Aboukir, a sei chilometri dall'attuale costa, potrebbe essere stata una combinazione di circostanze: il peso degli edifici - tra cui templi e statue colossali -

costruiti su una base di argilla, un maremoto, un terremoto. E' presto per dirlo chiaramente. Certo è che il Mediterraneo l'ha conservata perfettamente per oltre due millenni.

Oggi chiunque può visitarla, stando all'asciutto, grazie alla ricostruzione virtuale fatta con i video e le foto scattate durante le immersioni e le operazioni di recupero.

Se alcuni reperti sono esposti al Museo Nazionale di Alessandria, molti altri sono ancora sotto il mare, come vuole l'Unesco. Statue colossali di faraoni e di dei, di regine e di eroi, scolpite

nel granito rosso.

Templi, muri, 700 anfore e 70 imbarcazioni.

E gioielli, monete, piatti e persino una boccetta di profumo ateniese decorata con una pantera.

Heracleion è una città perfettamente conservata.

Un lavoro che ha tenuto Goddio occupato negli ultimi diciassette anni e di cui

però l'archeologo subacqueo non vedrà mai la fine.

E già perché ci vor-

E ogni anno, più si scava, più la città si spande.

L'area mappata fino ad adesso è larga undici chilometri e lunga 15.

Ci vorrà molto tempo per scoprirla tutta.

Heracleion potrebbe dare nuova benzina al dibattito su Atlantide, il continente sommerso di cui parlò Platone nei suoi dialoghi.

Altro che Pompei.

Scavare sott'acqua è molto più difficile.

Dal 1992 al 2000,

Goddio e il suo team,

formato da archeologi,

ingegneri informatici

e dai golden retriever Echo e Skywalker,

ha individuato e mappato quella che, a partire dai testi dello storico Erodoto e del geografo Strabone, avrebbe potuto essere l'area della città sommersa.

Il resto del lavoro lo hanno fatto i sonar, la batimetria e soprattutto la risonanza magnetica nucleare, che, misurando i valori elettromagnetici della terra, crea mappe dei fondali estremamente precise, individuando i possibili reperti.

Con un sistema di montacarichi, aerostati e gru, gli archeologi hanno fatto emergere statue da più di 5 tonnellate.

In accordo alle regole Unesco, però, molti manufatti resteranno al loro posto.

I sub si limitano a catalogarli, fotografarli e, nel caso di iscrizioni, a imprimerle su stampi in silicone, portati in superficie per essere studiati.

Il tempo ci darà le risposte, come sempre, su uno dei più grandi miti di tutti i tempi.



Ciao, sono Viera Danielli, decoratrice di interni e restauratrice, e questo mese parlerò con te dei

MENU DIPINTI A MANO

Stai organizzando un **matrimonio indimenticabile**, un compleanno o una cerimonia **personalizzata**? Desideri trovare i regali giusti per **stupire i tuoi invitati** e far sì che tutti conservino un dono speciale a **ricordo del tuo grande giorno**?

Sei nella rubrica giusta!

Realizzerò per te delle piccole **opere d'arte** con le quali omaggiare e sorprendere i tuoi ospiti, eleganti menu dipinti a mano con la **tecnica raffinata dell'acquarello**.

Di seguito ti mostro alcuni esempi di menu dipinti a mano che ho realizzato per gli eventi esclusivi di un mio carissimo cliente, dai gusti raffinati ed eleganti.

Un evento diventa unico e indimenticabile se niente viene lasciato al caso, se

ci si prende cura di **ogni singolo dettaglio**, se ci si affida a professionisti in grado di trasformare ogni particolare in un'emozione unica e irripetibile.

REALIZZA ANCHE TU IL TUO SOGNO!

Regali personalizzati, illustrazioni per menu e partecipazioni uniche e originali, tableau de mariage esclusivi e molto altro ancora.

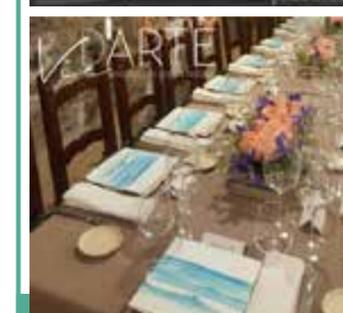
Per scoprire nuove idee originali, vedere i miei lavori e chiedere un preventivo su misura per te, visita il mio sito internet

www.vieradanielli.it

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

tel. 328 1464517

Ti aspetto!





NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

~ SPECIALE BIONIKE ~

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
MEDICINA SPECIALISTICA



FISIOTERAPIA e OSTEOPATIA

FISIOMED srl, presso la sede di Ciconia, sita in via degli Aceri 58/60, offre, previo appuntamento, i seguenti servizi di medicina specialistica e diagnostica:

- | | |
|---|---|
| AGOPUNTURA
Dott. Pieretti Claudio
Tel. 338 8275854 | Dott.ssa Cochi Alice
Tel. 340 7508336 |
| ANGIOLOGIA
Dott. Rosi Gianluigi
Tel. 337 640061 | LOGOPEDIA
Dott.ssa Carboni Giada
Tel. 334 3468229 |
| CHINESIOLOGIA
Dott.ssa Signorini Lara
Tel. 347 9400873 | NUTRIZIONISTA
Dott. Bedini Gabriele
Tel. 339 4250935 |
| DERMATOLOGIA
Dott. Borgognoni Stefano
Tel. 345 9846529 | OCULISTICA
Dott. Contu Saverio
Tel. 338 6832566 |
| ECOGRAFIA
Dott. Siano Giulio
Tel. 327 7849474 | Dott.ssa Riccitelli Francesca
Tel. 339 5729549 |
| FISIOTERAPIA
Dott. Cochi Matteo
Tel. 392 2485551 | OSTEOPATIA
Dott. Matteo Cochi
Tel. 392 2485551 |
| Dott. Fuso Matteo
Tel. 327 9032936 | ORTOPEDIA
Dott. Antinolfi Pierluigi
Tel. 347 3784405 |

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 srl
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.

PSYLIFE COMMUNITY



Lucia vive senza freno a mano

Sono quasi vent'anni che faccio lo Psicologo e ho visto centinaia di persone rinascere grazie alla Psicologia. Lucia è una di queste. **Ha combattuto duramente e alla fine ha vinto.** L'ho aiutata a superare la separazione col marito: una brutta storia di violenze e umiliazioni che l'hanno però aiutata a diventare la donna forte che è oggi! **Lucia si è già iscritta con entusiasmo a "PsyLife" PsicoVita**, la nuova community che ho creato per te che vuoi lasciarti alle spalle ansia, stress e problemi familiari e di coppia. Sì, in PsyLife trovi la qualità che già conosci, con contenuti video esclusivi che creo con passione solo per te e gli altri iscritti della community. **Io sono al tuo fianco**, ti spiego le strategie più efficaci per risolvere i tuoi problemi e rispondo ai tuoi dubbi e alle domande in diretta Facebook. Sono il tuo Psicologo che già apprezzi, da oggi puoi avermi al tuo fianco in modo nuovo e rendere molto facile il tuo percorso di crescita. **Prendi le redini della tua vita** grazie alla Psicologia moderna, semplice ed efficace! Il risultato è assicurato: torna a sorridere, a essere felice, e apri le ali per volare libero nella tua Vita! Ma sbrigati, stiamo selezionando in questi giorni le persone che entrano in PsyLife. **Hai tempo solo fino al 6 maggio** e i posti sono limitati! Invia la tua candidatura adesso: compila il modulo che trovi sul mio sito. Ti aspetto! Perché grazie alla Psicologia possiamo vivere davvero alla grande...parola di Lucia!

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

DOMVS

Pedagogico Clinica

La clinica del territorio

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

IL LINGUAGGIO E LA MANO

INSIEME STRUMENTO FORMIDABILE DI UMANIZZAZIONE

Atelier per aiutare il bambino ad esprimersi e ad apprendere gioiosamente.

Metodologie antiche e moderne si fondono per offrire stimolazioni multiple VISIVE, TATTILI, CINESTESICHE, UDITIVE. Le voci del bambino e dell'operatore si intrecciano e si concretizzano in rappresentazioni grafiche ricche di espressività.

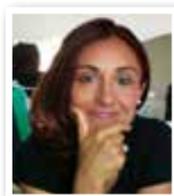
La motricità fine delle dita, e la motricità della bocca coordinate tra loro si potenziano e si allenano insieme, naturalmente e gioiosamente.

Le strutture ritmiche VERBO-TONALI e il GRAFISMO FONETICO sostengono l'apprendimento del linguaggio, e la scoperta della BOCCA, matura e rispondente ai bisogni espressivi, consentono il piacere fonatorio e MIMICO ESPRESSIVO.

Gli esercizi MIO-FUNZIONALI si integrano perfettamente al progetto espressivo del soggetto in trattamento.

Giochi in aria, sulle ginocchia, sul tavolo, allo specchio, lasciando tracce colorate alla parete, con la mano dominante e l'altra che aiuta, talvolta insieme...

L'obiettivo è raggiungere una comodità e un piacere nell'espressione orale e scritta del LINGUAGGIO, che via via diventerà sempre più organizzato e ricco, per favorire gli apprendimenti più complessi e la COMUNICAZIONE EFFICACE.



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



Associazione
Amici del Cuore di Orvieto

OTTIMISMO, la prima arma contro le malattie del cuore.

Un sorriso aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, soprattutto negli uomini. Lo rivela uno studio pubblicato sulla rivista Annals of family medicine, secondo il quale una predisposizione all'ottimismo allontana i pensieri negativi e stressanti, migliorando la salute del cuore.

La ricerca, condotta da un gruppo di studiosi del Center for Primary Care and Prevention del Memorial Hospital di Rhode Island, rivela come il "sentirsi bene" sia fondamentale ai fini dello "star bene": secondo lo studio un atteggiamento di fiducia aiuta chi si accosta alla prevenzione o alla cura delle malattie cardiovascolari a ottenere buoni risultati.

Il gruppo di cardiologi ha seguito per 15 anni diversi volontari per monitorare se e come la percezione del rischio cardiovascolare in un soggetto potesse incidere sullo stato di salute del cuore nel corso della propria vita. E nella maggior parte dei casi è stato rilevato che le persone che si percepiscono "non a rischio" seguono generalmente uno stile di vita sano ed equilibrato, affrontano più positivamente le difficoltà della vita quotidiana, sono più ottimiste e rispondono più efficacemente alle cure e alla prevenzione.



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



OPEN DAY ABBADIA MEDICA

AMBULATORIO DI
CHIRURGIA MAXILLO-FACCIALE

Sabato 14 aprile 2018

presso Abbadia Medica - Strada dell'Arcone 13Q - ORVIETO

Il Dott. Vittorio Dallera e la Dott.ssa Elisabetta Sarti Specialisti in
Chirurgia Maxillo Facciale

saranno a vostra disposizione per eseguire una

VISITA GRATUITA

per valutare alterazioni o patologie del volto e del cavo orale

Dismorfosi dei Mascellari e Chirurgia Ortognatica

L'armonia del volto è data dalle corrette proporzioni delle strutture anatomiche che lo costituiscono.

Deviazioni dalla norma del mascellare superiore e/o della mandibola danno luogo ad anomalie morfo-funzionali che prendono il nome di dismorfosi dei mascellari, che determinano le malocclusioni dento-scheletriche.

Fattori genetici e/o teratogeni, fattori ereditari o fattori ambientali sono possibili cause.

La malocclusione può essere sostenuta da vari tipi di alterazioni:

- mandibola eccessivamente lunga o al contrario, troppo corta
- mandibola asimmetrica, che da luogo ad una laterodeviante
- arretramento del mascellare superiore, oppure difetto trasversale del mascellare superiore, oppure, infine eccesso di sviluppo del mascellare con esposizione delle gengive nel sorriso.

Le anomalie descritte possono associarsi e presentarsi in varie combinazioni

- Eccesso mandibolare (III classe)
- Deficit di lunghezza mandibolare (II classe)
- Laterodeviante mandibolare

Il trattamento delle dismorfie dei mascellari prevede:

- 1) il trattamento ortodontico per la preparazione delle arcate dentarie
- 2) la programmazione dell'intervento da effettuare, simulando gli spostamenti ritenuti idonei, sulla documentazione radiologica (bidimensionale o 3D) e sui modelli delle arcate dentarie
- 3) l'intervento chirurgico

Gli interventi chirurgici che permettono la correzione delle malocclusioni vengono eseguiti in regime di ricovero (generalmente 2 notti di degenza), in anestesia generale, in convenzione con il Servizio Sanitario Nazionale.

La chirurgia dei mascellari permette il recupero della funzione, con miglioramento della masticazione, dello stato nutrizionale, della fonazione e della respirazione, unitamente al miglioramento morfologico ottenuto mediante il recupero dell'armonia del volto.



Dott.ssa Sarti Elisabetta- Dott. Vittorio Dallera
Specialisti in Chirurgia Maxillo Facciale
Maria Cecilia Hospital- Cotignola (Ravenna)

dr.elisabettasarti@gmail.com - vittorio.dallera@gmail.com
www.the-face.it

Per informazioni e prenotazioni telefonare al numero:

0763 301592

Orari: Lunedì-Venerdì dalle ore 9.00 alle ore 20.00
Sabato dalle ore 9.00 alle ore 12.00



**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
- ARITMOLOGIA
- CARDIOLOGIA
- CHINESIOLOGIA
- CHIRURGIA GENERALE
- CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE
- CHIRURGIA AMBULATORIALE
- CHIRURGIA DELLA SPALLA
- CHIRURGIA DELL'ANCA
- CHIRURGIA DEL GINOCCHIO
- CHIRURGIA MAXILLO-FACCIALE
- 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
- RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE
- SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA
- UROLOGIA
- VULNOLOGIA

- AEROSALBUBBLE
- CARDIOLOGIA
- CHINESIOLOGIA
- CHIRURGIA DELLA SPALLA
- CHIRURGIA DELL'ANCA
- CHIRURGIA DEL GINOCCHIO
- CHIRURGIA DEL PIEDE E DELLA CAVIGLIA
- 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
- MUSICOTERAPIA

- ORTODONZIA
- ORTOPEDIA
- ORTOPEDIA PEDIATRICA
- ORTOTTICA
- OSSIGENO-OZONOTERAPIA
- OSTEOPATIA
- OSTEOPOROSI
- OSTETRICIA E GINECOLOGIA
- OTORINOLARINGOIATRIA
- OTORINOLARINGOIATRIA PEDIATRICA
- PODOLOGIA
- POSTUROLOGIA
- SENOLOGIA
- VISITE PER RINNOVO E RILASCIO PATENTI DI GUIDA





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.

FLUOROPROFILASSI

Il fluoro è un elemento presente in natura che aumenta la resistenza dello smalto agli attacchi degli acidi demineralizzanti e favorisce la remineralizzazione delle lesioni cariose iniziali di piccole dimensioni soprattutto se l'applicazione è locale.

I mezzi di applicazione principale della fluoroprofilassi sono due: via sistemica e via topica.

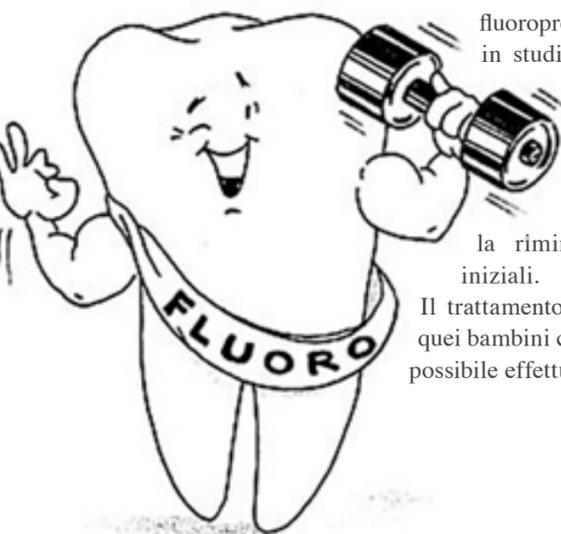
La fluoroprofilassi sistemica è efficace nella fase preeruttiva, in quanto il fluoro penetra nel germe dentale tramite il circolo sanguigno e raggiunge i tessuti duri del dente.

La fluoroprofilassi topica invece, è efficace nella fase posteruttiva, si consigliano infatti l'utilizzo di dentifrici fluorati due volte al giorno e il ricorso se necessario a supplementi di fluoro in gocce o compresse.



Secondo le necessità, si può integrare una fluoroprofilassi topica professionale, eseguita in studio odontoiatrico, che prevede l'uso di vernici o gel ad alte concentrazioni di ioni fluoro; entrambi i prodotti, a contatto con le superfici dello smalto, ne modificano la struttura rendendolo più resistente e facilitando la remineralizzazione delle lesioni cariose iniziali.

Il trattamento di fluoroprofilassi è indicato in tutti quei bambini che presentano alto rischio di carie ed è possibile effettuarlo da due a quattro volte l'anno.



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

AMPIO PARCHEGGIO

NOVITÀ

APERTO dal LUNEDÌ al SABATO dalle 9:00 alle 19:30

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

Finanziamenti a tasso 0

Prof. Sergio Corbi
Medico Chirurgo Odontoiatra
Specialista in chirurgia Maxillofaciale
Già Direttore del reparto di Odontoiatria
e Implantologia Azienda Ospedaliera
San Camillo di Roma



Dr. Marco Gradi
Specialista in Implantologia
e Protesi



Dr. Alex Adramante
Conservativa
Endodonzia - Protesi -
Pedodonzia
Odontoiatria
Legale e Forense



Dr. William Adramante
Odontoiatria Generale
Protesi - Gnatologia
per disturbi dell'ATM
- Estetica Additiva



Dr. Laura Rosignoli
Spec. in
Ortognatodonzia
Ortodonzia Estetica
-invisalign



Dr. Noemi Bilotta
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Dr. Chiara Gradi
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



ARRIVA LA PRIMAVERA: COME RIMETTERSI IN FORMA?

Come ogni anno in questo periodo, l'arrivo della primavera fa tornare alle nostre menti il pensiero della "prova costume": il sole inizia a splendere, le temperature iniziano a salire, le feste Pasquali sono passate e si risveglia la necessità di rimettersi in forma. Arrivano i buoni propositi: le palestre iniziano a riempirsi, le strade si affollano di runners e, d'improvviso, tutti si ricordano della dieta! Purtroppo, il comune approccio del "tutto e subito" porta a ridursi a strategie di emergenza, drastiche e sofferenti, che fanno più male che bene. L'atteggiamento migliore, invece, sarebbe quello di prendersi cura della propria salute e della propria forma fisica quotidianamente, tutto l'anno, senza sforzi eccessivi ed in modo equilibrato, per arrivare alla "prova costume" serenamente e senza troppa fatica! L'errore sta proprio nel fatto che si poltrisce tutto l'inverno, mangiando troppo e male e dopo Pasqua si va nel panico. Ci vuole equilibrio, moderazione e costanza, nell'alimentazione così come nell'attività fisica. Strapazzarsi di palestra tutti i giorni per 2-3 ore, dopo essere stati sedentari per tutto l'inverno, non servirà a molto: l'overtraining non darà risultati più veloci, anzi, probabilmente porterà ad un rapido abbandono dei buoni propositi. Lo stesso vale per le diete drastiche dell'ultimo minuto, che promettono di far perdere molti Kg in pochi giorni. Spesso si tratta di strategie pubblicitarie, con nessuna validità dal punto di vista scientifico, che al contrario possono causare problemi di salute e rallentamento del metabolismo, con rapida e maggiore riacquisizione del peso perduto (effetto yo yo). È necessario quindi evitare scorciatoie e tenere chiaro in mente che non è possibile avere il "massimo risultato con il minimo sforzo". Non bisogna però pensare che "tutto è perduto": non scoraggiatevi! Si è sempre in tempo per adottare delle buone abitudini alimentari ed un sano stile di vita, purché si decida di farlo correttamente, rispettando i tempi e le esigenze del nostro organismo. Prima di ricorrere a rigide diete "fai da te", all'inu-

tile eliminazione di carboidrati e grassi ed al controproducente salto dei pasti, organizziamo la giornata alimentare in modo da renderla equilibrata sia sotto il punto di vista calorico che dei nutrienti. In questo modo risulterà più facile "stare a dieta" ed avremo risultati più duraturi nel tempo.

ECCO ALCUNI CONSIGLI PRATICI:

- **COLAZIONE.** Innanzitutto impariamo a non saltarla, per evitare di arrivare con molta fame a pranzo e quindi mangiare troppo e male. Se siamo abituati a fare colazione al bar con cappuccino e cornetto è il momento di passare a qualcosa di più salutare; un esempio potrebbe essere una spremuta (o un frutto) e due o tre fette biscottate con un velo di marmellata senza zuccheri aggiunti oppure uno yogurt naturale (o greco) con frutta secca a guscio (noci, mandorle, nocciole...) e un frutto;
- **PRANZO.** Se siamo a casa preferiamo un primo piatto di cereali non raffinati (riso integrale, farro, quinoa, orzo, pasta integrale) con della verdura di stagione, cruda e/o cotta, condito con olio extravergine di oliva, preferibilmente a crudo. Se siamo a lavoro evitiamo pizze, focacce, tramezzini, pasti confezionati o precotti di cui non conosciamo gli ingredienti. Prendiamoci dieci minuti a casa, anche la sera prima, per prepararci un pranzo al sacco come un'insalata con un secondo piatto (petto di pollo o tacchino, legumi, ricotta fresca, tonno, salmone) o saltuariamente un panino integrale con verdura e poco affettato magro;
- **SPUNTINI.** Ricavarsi una pausa di anche soli 5 minuti per mangiare un frutto o uno yogurt aiuta a non avere troppa fame e ci fornisce la giusta energia per la nostra attività;
- **CENA.** A differenza del mattino, in cui abbiamo bisogno di più energia per

affrontare l'intera giornata, la sera ci attende una fase di riposo, per cui il nostro organismo tende a consumare meno energia; quindi non bisogna appesantirsi a cena ma prediligere piatti leggeri con cotture semplici, evitando condimenti eccessivi ed aggiunte "fuori pasto". Ricordiamoci infatti il detto "colazione da re, pranzo da principe e cena da povero"; È fondamentale bere tanta acqua, almeno 1,5 litri al giorno, così da allontanare le tossine, reidratare le cellule e i tessuti, ridurre la ritenzione idrica ed aiutare a sentirsi più sazi; Naturalmente a tutto questo va associata una buona dose di attività fisica quotidiana.

Per "depurarsi" più facilmente dagli eccessi delle feste



Pasquali è consigliabile, inoltre, introdurre alimenti vegetali di diverso colore, ricchi di fibre, acqua, vitamine, antiossidanti e fitocomposti, utili al benessere del nostro organismo. Ad esempio, si possono consumare spesso i finocchi che aiutano le funzioni intestinali e stimolano la diuresi, contribuendo a diminuire quei fastidiosi gonfiori addominali dati dalla cattiva digestione e dalla ritenzione idrica. Per diminuire l'uso del sale da cucina è buona abitudine usare spezie ed erbe fresche aromatiche, dotate di numerose proprietà benefiche per il nostro organismo, talvolta anche antiinfiammatorie e antitumorali. Le crucifere come broccoli, cavoli e cavolfiori sono ricche di antiossidanti e stimolano la produzione di bile, facilitando il lavoro del fegato, messo a dura prova in questi giorni di "stravizi cu-

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, Serracavallo

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

linari".
Buona primavera a tutti!



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

Tecniche di rilassamento sono efficaci contro l'ipertensione.



Tecniche di rilassamento quali la meditazione riducono la pressione del sangue modificando l'attività di migliaia di geni. Lo rivela una ricerca condotta presso il Beth Israel Deaconess Medical Center (BIDMC) e Massachusetts General Hospital (MGH) di Boston e pubblicata sul Journal of Alternative and Complementary Medicine.

I ricercatori Usa hanno identificato i geni la cui attività varia dopo otto settimane di training di rilassamento, geni legati al funzionamento del sistema immunitario, al metabolismo, ai ritmi circadiani, con un impatto significativo sulla riduzione della pressione del sangue. "Tradizionalmente l'ipertensione è trattata con farmaci ma non tutti i pazienti rispondono alle terapie e per molti di loro gli effetti avversi sono troppo limitanti per continuare le cure farmacologiche", spiega l'autore del lavoro Randall Zusman; per questi pazienti "strategie alternative sarebbero impagabili", continua: "Nel nostro studio abbiamo visto che le tecniche di rilassamento sono efficaci nel ridurre la pressione del sangue in pazienti

ipertesi che non stano assumendo medicine". Gli esperti hanno coinvolto 58 pazienti ipertesi, che non assumevano farmaci o ne avevano sospeso l'assunzione per diverse settimane prima dello studio. Per otto settimane tutti hanno preso parte a lezioni settimanali su tecniche di rilassamento (ad esempio respirazione diaframmatica, meditazione, ripetizione di mantra etc) da ripetere ogni giorno a casa con un'audioguida. Parte di loro dopo le otto settimane presentava una riduzione considerevole della pressione, sotto i limiti di riferimento (140/90 mm Hg). Con prelievi di sangue si è analizzata l'attività genica dell'intero campione. È emerso che coloro che avevano visto ridursi notevolmente la pressione, presentano cospicue variazioni nell'attività di quasi 2000 geni principalmente legati al metabolismo e al sistema immunitario. Lo studio dimostra l'efficacia di una alternativa potenzialmente valida ai farmaci, spiegando anche i 'meccanismi d'azione' in atto.

Muoversi, una delle chiavi della felicità.

Una delle chiavi della felicità? Muoversi, essere attivi. Basta anche un piccolo cambiamento, come ad esempio quello di fare esercizio fisico un giorno solo a settimana o dedicarsi appena 10 minuti sempre nell'arco di sette giorni per poter osservare un aumento nel livello di felicità. A evidenziarlo è uno studio dell'Università del Michigan, pubblicato sulla rivista Journal of Happiness Studies. Gli studiosi esperti in chinesologia Weiyun Chen e Zhanjia Zhang, hanno revisionato 23 ricerche sulla felicità e l'attività fisica, quindici di tipo osservazionale (in cui ci si limita a osservare ciò che accade) e otto di tipo interventistico (in cui invece vi è qualche tipo di intervento). Tra gli studi inclusi alcuni sui giova-

ni, gli anziani e anche su gruppi specifici di persone, come ad esempio donne colpite da un tumore ovarico. "I nostri risultati suggeriscono che la frequenza e il volume dell'attività fisica sono fattori essenziali nella relazione tra quest'ultima e felicità" evidenzia Chen. "Ancora più importante, anche un piccolo cambiamento fa la differenza". L'esame degli studi suggerisce inoltre, relativamente sempre alla durata dell'esercizio, l'esistenza di una sorta di 'effetto soglia' oltre il quale il livello di felicità sembra rimanere lo stesso: diversi studi hanno infatti rilevato che i livelli di positività erano gli stessi sia che le persone si esercitassero 150-300 minuti a settimana, sia che lo facessero per oltre 300 minuti.

MASSOTERAPIA



CHINESIOLOGIA

Il termine massoterapia è composto da due parole: MASSO che viene dal greco e significa "impastare" e TERAPIA che deriva dal greco "therapeutikos" e significa "trattamento o cura di un disturbo o di una malattia".

La pratica del massaggio o massoterapica risale ai tempi preistorici con origini in India, Cina, Giappone, Grecia e Roma. Il massaggio è stato menzionato per la prima volta nella letteratura risalente ai tempi antichi con il primo riferimento presente nel "Nei Ching", testo medico cinese scritto prima del 2500 A.C.

I MASSAGGI CHE PROPONIAMO

- Massaggio svedese
- Massaggio decontratturante
- Massaggio sportivo
- Linfo-drenaggio
- Massaggio connettivale

BENEFICI DEL MASSAGGIO

La tecnica del massaggio produce numerosi vantaggi o effetti positivi quali:

- Produce un effetto antalgico con conseguente diminuzione o scomparsa del dolore
- Produce un effetto anti-infiammatorio
- Determina ipertermia e iperemia cutanea e sottocutanea
- Stimola il microcircolo
- Stimola il tono muscolare
- Stimola il sistema nervoso parasimpatico con produzione e rilascio di ormoni del benessere

PRECAUZIONI E CONTROINDICAZIONI

Qualunque pratica di trattamento di massaggio dovrebbe essere preceduta dall'anamnesi completa del paziente. Per anamnesi si intende "il colloquio con il paziente" che fornisce al terapeuta tutte le informazioni rilevanti che aiutano a ricercare quell'evento o problematica che potrebbe essere una controindicazione al massaggio come ad esempio: stato febbrile o infettivo, e situazioni più aggravate come neoplasia ed altro ancora. Superata la completa anamnesi, il terapeuta è impegnato nell'eseguire un accurato bilancio analitico e di contratto per valutare le condizioni fisiologiche.

I professionisti di Fisiolife:



CROCCOLINO RICCARDO
Masso-Fisioterapista
Chinesologo
Terapista Manuale
Ginnastica Posturale
Meziers



CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesologo
Ginnastica Posturale
Meziers



GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Ginnastica Posturale
Meziers



Specialista in
Riabilitazione
Pavimento Pelvico
CICA SERENA



Ostetrica
Specialista in
Riabilitazione
Pavimento Pelvico
FINI AZZURRA
Biologa Nutrizionista

Fisiolife

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

SHIATSU IN GRAVIDANZA BENEFICI E INDICAZIONI

Lo Shiatsu è un'antica tecnica digitopressoria di origine giapponese, nata seguendo i principi della medicina tradizionale cinese, dove l'operatore effettua pressioni, in punti ben precisi, attraverso i polpastrelli delle dita o il palmo delle mani. Durante la gravidanza questa tecnica può appor-



tare molteplici benefici, in quanto questo periodo rappresenta per ogni donna un enorme cambiamento sia fisico che psicologico e lo shiatsu aiuta non soltanto ad un raggiungimento maggiore di rilassamento muscolare, ma consente di ritrovare maggiore equilibrio psicofisico.

I disturbi della gravidanza che possono trovare giovamento dallo shiatsu sono:

Mal di schiena

Eh si... durante il periodo di gravidanza è molto facile averne, il pancione cresce, il baricentro si sposta in avanti e la colonna vertebrale assume posizioni inconsuete che mettono in tensione tutti i muscoli, in maggior modo quelli lombari, cioè della parte bassa della schiena. Lo Shiatsu riesce, attraverso le sue pressioni, a sortire un effetto decontratturante e alleviare notevolmente questa sintomatologia.

Nausea e disturbi digestivi

Anche in questo caso sottoponendosi ad un trattamento shiatsu si può facilitare lo svuotamento gastrico, migliorando la digestione e le nausee e combattere un eventuale stitichezza stimolando la motilità intestinale.

Gambe pesanti

Soprattutto negli ultimi mesi della gravidanza si avverte gonfiore e pesan-

tezza...lavorando bene su tutti gli arti inferiori si stimola il ritorno venoso e linfatico migliorando in generale la circolazione.

Crampi

Lavorando su un rilassamento più profondo di tutta la muscolatura e stimolando la circolazione si previene la formazione di contratture e di fastidiosi crampi che normalmente colpiscono i muscoli del polpaccio verso gli ultimi mesi di gravidanza.

Stanchezza

Sin dal primo trattamento si avverte un'immediata sensazione di leggerezza ed una maggiore vitalità che migliora il tono dell'umore.



Lo Shiatsu non presenta particolari controindicazioni l'operatore effettua pressioni perpendicolari e ritmate alternandole a lievi impastamenti e trazioni. Il trattamento è studiato sulla persona, sull'ascolto del corpo e i suoi bisogni, ha una durata di 50 minuti e si può praticare anche attraverso abiti comodi.



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