

ORVIETO: LO STONFO DAY È GIUNTO ALLA DODICESIMA EDIZIONE

Anche quest'anno si è rinnovato puntualmente l'incontro con gli amici pescatori provenienti da mezza Italia, giunti soprattutto per consolidare i vincoli di amicizia che si vanno rinnovando puntualmente da dodici anni a questa parte grazie allo Stonfo Day, storica gara a coppie organizzata dalla Lenza Orvietana, la società di pescatori sportivi la cui fondazione risale a 45 anni fa e che è andata sempre più consolidandosi sia sul piano agonistico che sul fronte della tutela ambientale con i corsi tenuti a tal fine ogni anno presso le scuole Medie di Orvieto.

La manifestazione, allestita in collaborazione con la ditta Stonfo di Firenze, alla quale va il nostro plauso per averla sponsorizzata da sempre, come ribadito anche nelle passate edizioni, mira a riportare, almeno in questa occasione, la Pesca quasi agli albori, imponendo ai concorrenti l'uso rigoroso di canne fisse non più lunghe di 8 metri e prive di elastico,

con esche e pasture limitate ad un kg di bigattini, ad una scatola di mais e ad una di lombrichi per il solo innesco. L'evento è molto sentito ed i partecipanti, molto spesso, nel congedarsi, si prenotano per l'edizione successiva. Quest'anno la prova si è tenuta presso il "Parco Laghi" nella piana di Orvieto, complesso formato da tre bacini, inseriti in un bellissimo contesto, inaugurato di recente e che è apparso subito molto funzionale. La storia di questo impianto, è giusto ricordarlo, prende il via negli anni '90 allorché il Presidente della Lenza Orvietana, Valentino Maggi, da Consigliere Comunale, si adoperò per sua realizzazione e si era arrivati a buon



Campioni ed alcuni Commissari Tecnici che vanno per la maggiore. Molto gradita inoltre è risultata la visita che ci è stata riservata dall'amico **Antonio Fusconi** componente di spicco del **Comitato settore pesca di superficie**.

Al termine della gara, la premiazione, come sempre molto ambita, si è tenuta nel gradevole scenario del raduno ed è stata caratterizzata da ricchi premi per tutti, da quelli gastronomici, alle confezioni dell'ottimo vino orvietano e da diverse attrezzature di pesca offerte dalla ditta Stonfo. I saluti, gli abbracci e gli "arrivederci alla prossima edizione" gli intervenuti se li sono poi scambiati presso il ristorante "Food Village" nei pressi del Casello autostradale di Orvieto. Durante il convivio sono stati consegnati premi speciali un po' a tutti i personaggi più rappresentativi intervenuti, da quello più anziano, alla coppia più lontana (proveniente da Brescia), alle due simpatiche e gradite concorrenti femminili

che hanno onorato la manifestazione con la loro presenza.

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 **TEBCO**

Obiettivi per concorrenti in tempi brevi i nostri fantastici prezzi

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



di Rellini A. e Bartolini M.

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

www.studiorborvieto.it

Azzurra Ceprini Orvieto, è Dragonetto l'head coach



Francesco Dragonetto, napoletano classe 1984, è il nuovo capo allenatore della della Cestistica Orvieto. Il giovane coach entra a far parte del-

la società umbra dopo tante esperienze in giro per l'Italia, nel maschile come nel femminile, anche se i migliori risultati sono sempre arrivati con le donne Cresciuto nel settore giovanile del Basket Napoli maschile, ben presto però arrivano le esperienze nel settore femminile con lo Stabia Basket e il Gymnasium Napoli per poi riprendere il percorso maschile con tante esperienze in Campania e poi in Abruzzo. Esperienze tutte intermezze da diverse parentesi a Battipaglia, dove arrivano i migliori risultati nel femminile con il culmine nella stagione 2016/2017

dove salva la squadra in Serie A1 e conquista lo scudetto under 20 femminile oltre ad aver partecipato ad altre due finali nazionali giovanili. Nell'ultima stagione ha allenato alla Stella Azzurra Roma come responsabile del settore femminile: con una squadra tutta under 20 ha partecipato al campionato di serie B e ha conquistato la partecipazione alla finale nazionale under 18. Lo scorso anno ha partecipato come assistente allenatore all'europeo under 16 dell'Italia, nazionale che ha conquistato il bronzo, e quest'estate sarà impegnato in Bielorussia per il mondiale un-

der 17 femminile. "Sono molto felice e orgoglioso - dice il coach - di sposare il progetto di questa società ed avere la possibilità di allenare in Serie A2 con una squadra che sarà molto giovane, ma che sarà senza dubbio molto vogliosa di far bene. Il fatto di essere molto giovani non mi spaventa, ma anzi mi esalta soprattutto al pensiero di dare a delle ragazze giovanissime la possibilità di giocare. Lavorare con le giovani non mi ha mai spaventato, ma anzi mi stimola sempre di più a fare bene in campo e fuori per la crescita delle atlete e delle persone".

La Zambelli Orvieto inserisce in organico la schiacciatrice Mercedesz Kantor

Sul finire del mese di giugno ci sono ancora novità importanti nella **Zambelli Orvieto** i cui vertici dirigenziali sono al lavoro per preparare al meglio la seconda stagione di serie A2 femminile.

La politica sul mercato del club rupestre per questa estate non varia molto da quelle precedenti, una strategia che tende a non fare pazzie e ad individuare delle atlete promettenti da valorizzare con la propria competenza.

Nel mirino delle tigri gialloverdi era entrato da tempo un giovane talento che è stato seguito con attenzione e valutato in maniera approfondita per capire se potesse fare al caso proprio.

Con la firma del contratto è ufficiale l'ingaggio della schiacciatrice **Mercedesz Kantor** che si dichiara entusiasta: «Ho avuto modo di incontrare la società Az Zambelli per la prima volta durante un'amichevole dello scorso anno, devo ammettere che mi ha colpito subito l'ambiente familiare, ma allo stesso tempo molto professionale. Essendo figlia di un ex giocatore, sono stata cresciuta nelle palestre, in giro per il

mondo, ed ho imparato ad ascoltare ciò che mi trasmette il primo impatto e questa società mi ha colpito subito positivamente».

L'atleta di origine ungherese, figlia d'arte di papà Sandor, ma italiana a tutti gli effetti, sbarca per la prima volta nella seconda categoria nazionale affacciandosi con grande curiosità ad una nuova avventura con le idee estremamente chiare. «Penso che ormai, arrivati a questo livello, ognuna delle tredici persone che compongono la squadra ha un'ottima preparazione tecnica ed è specializzata in un ruolo con compiti ben precisi. Credo però che, come in una partita di scacchi, la differenza la facciano l'aspetto mentale e la preparazione tattica, che io amo particolarmente. So che lo staff tecnico lavora tanto anche



sulla motivazione e la psicologia, in modo da ottimizzare la concentrazione e dare il massimo anche nei momenti più complicati di una

partita e questa è una cosa che a me piace molto».

Sarà un periodo di grandi cambiamenti per la giocatrice residente nel Lazio che è alle prese in questi giorni con l'esame di maturità superiore e che a fine estate si trasferirà in Umbria per il suo primo anno lontano da casa.

«Sono aperta alle nuove esperienze e pronta ad affrontare anche la sfida in questa nuova categoria. Ho scelto questa società perché so che avrò la possibilità di avere una crescita tecnica che in altre squadre forse avrei avuto in maniera minore. Inoltre ho sentito parlare molto bene dello staff tecnico, so che sono molto

attrezzati anche al livello di fisioterapia e che la preparazione fisica è una delle migliori. Vedendo le mosse operate sino ad ora capisco che la società sta mirando a fare un campionato di alto livello e mi sento onorata di far parte di questo progetto. Vorrei ringraziare ancora una volta la società sportiva per aver pensato a me ed avermi concesso questa occasione. Sono prontissima e carica per affrontare questo nuovo anno pallavolistico, continuerò a puntare l'asticella sempre più in alto».

Mercedesz Kantor è nata il giorno 8 settembre 1998 a Modena, è alta 180 cm. e gioca in post-quattro, ha mosso i suoi primi passi nelle giovanili di Modena, nel 2013 è passata a Casal de' Pazzi dove è rimasta tre anni vincendo lo scudetto nel campionato italiano under 16 ed under 18, ottenendo una promozione in B2 e disputando la B1; nel 2015 ha vestito la maglia della Olimpia Roma in B2 e nelle ultime due stagioni della Volleygroup Roma in B1.

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto
Località Botto, 23
Tel. 0763 29010

Un vero impasto integrale

100% farina italiana, macinata a pietra

PAM PAM

PIZZA & BIRRA

Scegliamo sempre il meglio per voi

Via degli ulivi, 11 - CICONIA (TR)

Tel. 0763 349450

pampampizzabirra@gmail.com

La memoria dovrebbe insegnare: ITALIA POPOLO DI MIGRANTI

UN VIAGGIO PER MARE SEGNA L'INIZIO DI MOLTE STORIE DI EMIGRAZIONE.

Tra il 1876 e il 1976, più di 11 milioni di italiani attraversarono l'oceano Atlantico alla ricerca di lavoro e di una vita migliore. Nel primo quindicennio del XX secolo, quando i flussi transoceanici raggiunsero l'apice, una media di 300.000 persone partiva annualmente dai quattro porti d'imbarco autorizzati di Genova, Napoli, Palermo e Messina (fonte Commissariato generale dell'emigrazione 1926). Come un ponte il mare unisce popoli, civiltà e culture differenti, il vecchio e il nuovo mondo. La lunghezza e la monotonia del viaggio rendevano più intensi il dolore per il distacco e la nostalgia di casa. Durante il viaggio, gli emigranti non avevano tanto tempo per la meraviglia, la noia o la nostalgia. Il mal di mare, l'indifferenza e gli abusi dell'equipaggio, la paura dei naufragi e delle malattie contagiose, la possibilità di essere sbarcati in un paese diverso da quello previsto, erano più dolorosi della solitudine e delle preoccupazioni per un futuro incerto. Gli italiani erano privi di un'efficace protezione da parte della legge e le speculazioni delle compagnie di navigazione potevano trasformare il viaggio transoceanico in un'esperienza altamente rischiosa. Questo ricorda qualcosa di terribilmente attuale. Il trasporto di emigranti fu un grosso affare per la marina mercantile italiana e consentì ai porti italiani di inserirsi nel mercato internazionale dei trasporti marittimi dove, fino ad allora, avevano occupato una posizione del tutto marginale. Lo sviluppo del trasporto marittimo e il continuo ribasso delle tariffe trasformarono "in esodo transoceanico la mobilità continentale" (Molinari 2001, 239). Nella propria autobiografia, Frank Capra (1971, 5) descrive il viaggio in America a bordo del piroscafo Germania come "tredici giorni di miseria e fetore, imprigionati in un oscuro steerage affollato da emigranti terrorizzati che piangevano e vomitavano". Nel 1894, Edmondo De Amicis viaggiò da Genova in Argentina a bordo del piroscafo

Nord America insieme a 1600 emigranti italiani. Pubblicato nel 1889, il romanzo Sull'Oceano, che racconta i ventidue giorni di quel viaggio, ottenne un straordinario successo e divenne un modello obbligato per coloro che si accingevano a scrivere della traversata transoceanica. Sia nelle situazioni che nella scelta lessicale, lo scrittore ligure utilizza l'immagine classica dell'inferno dantesco per descrivere la condizione di estrema sofferenza dei passeggeri di terza classe. Questo modello letterario è stato spesso adottato dagli stessi emigranti in riferimento alla propria esperienza: "Se Dante avesse conosciuto ciò che erano le terze classi dei transatlantici nel 1885, per certo ne avrebbe descritta una e l'avrebbe allegata nell'inferno e vi avrebbe inchiodato i peccatori de' più neri peccati" (Guglieri 1913, 14). Gli emigranti erano ammassati in vecchie e insicure carcasse, riadattate per quello speciale trasporto, o erano confinati negli spazi più bassi in navi a servizio misto per passeggeri di classe ed emigranti. Le compagnie di navigazione non differenziavano chiaramente la tipologia delle proprie navi e, di solito, trasportavano i passeggeri e le merci negli stessi spazi a viaggi alterni. Venivano montati dei tramezzi temporanei per permettere la sistemazione degli emigranti e, subito dopo lo sbarco, le partizioni venivano rimosse e la nave era preparata per ritornare in Europa come mercantile. I passeggeri di terza classe erano divisi per sesso e sistemati in differenti compartimenti: la parte anteriore della nave era riservata agli uomini soli, quella centrale alle coppie sposate, le donne sole alloggiavano nella parte posteriore. Non esistevano sale da pranzo separate e i pasti erano distribuiti negli spazi comuni di ciascun compartimento per ranci, cioè per gruppi di sei persone, una delle quali a turno era incaricata del ritiro delle vivande dalla cucina. Il

viaggio verso il nuovo mondo durava dalle due alle quattro settimane, in base alle condizioni del mare e al carico; durante questo periodo, l'affollamento e la sporcizia dei dormitori diventavano tali da spingere l'igienista Vittorio Cantù (1895, 54) a scrivere che "l'impressione di disgustosa ripugnanza che si riceve scendendo in una stiva dove hanno dormito gli emigranti è tale che, provata una volta sola non si dimentica più". Alla fine dell'Ottocento, essendo il traffico transoceanico in rapidissima crescita, le strutture e il personale dei porti erano del tutto insufficienti e inadeguati. La

ressa sui moli rendeva la visita medica prima dell'imbarco una semplice formalità e non era raro il caso che fossero ammessi a bordo emigranti che avessero malattie epidemiche, come tifo, malaria, tracoma e tubercolosi. A causa della mancanza di rigore dei medici di porto, il governo degli Stati Uniti impose la presenza di un medico di sua fiducia, la cui severità divenne un "vero e proprio incubo per gli emigranti" (Molinari 2005, 69). La prima legge organica italiana sull'emigrazione del 1901 migliorò la situazione solo parzialmente. Lo Stato avrebbe dato la patente di vettore solo alle compagnie che impiegavano piroscafi in ottime condizioni; a causa di difficoltà economiche e politiche e per le pressioni delle compagnie di navigazione, il complesso sistema della legge rimase per gran parte inattuato. Quando durante il viaggio scoppiava un'epidemia, la difficile situazione sanitaria a bordo diventava drammatica. Il sovraffollamento, la cattiva ventilazione dei dormitori e la scarsità delle attrezzature mediche favorivano la rapida diffusione delle malattie. La malaria e il morbillo avevano il più alto tasso di morbosità e, insieme alle malattie broncopulmonari e gastrointestinali, costituivano la principale causa di infermità e morte dei bambini. L'emergenza sanitaria trasformava normali patologie in-



SALDI
SALDI
SALDI
FINO AL
60%





Pellet EN PLUS

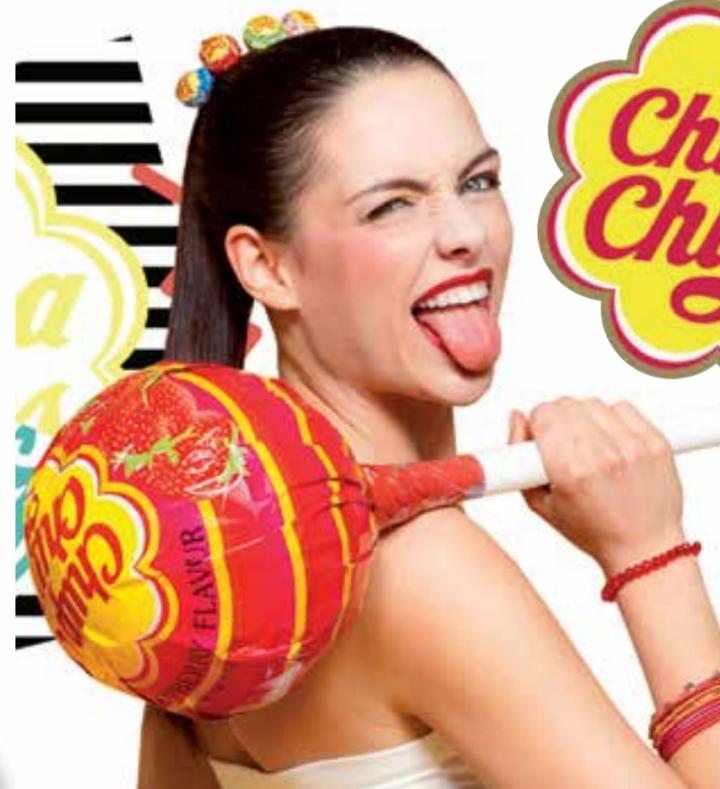
A partire da
€ 3,90
 al sacco (15 Kg)

PRESTAGIONALE PELLET

CONSEGNA A DOMICILIO

Zona Ind.le BASCHI
340 7891505

FENOMENO



Sempre giovane e moderno eppure già così vecchio e semplice. Correva l'anno 1958, un anno storico: lo Sputnik era stato lanciato da pochi mesi nello spazio, e da poco era nata la CEE (Comunità economica europea), le radio passavano "Nel blu dipinto di blu" fresco della vittoria a Sanremo e i primi suoni di rock 'n roll arrivavano nel nostro Paese con Elvis. L'anno della nascita del microchip e l'anno della nascita di una delle invenzioni più golose di sempre: il chupa chups. Allora chiamato Gol, questa caramella "che permetteva ai bambini di non sporcarsi le mani" nacque dalla passione e dall'intuizione di un pasticciere spagnolo, Enric Bernat, erede di tre generazioni di pasticceri. Sessant'anni di vita e una carriera lunga di successi che hanno permesso a

questo dolcime di diventare una vera e propria icona pop. I numeri sono impressionanti: 16 minuti - calcolati scientificamente dalla casa produttrice - in cui viene mangiato; venduto in 103 paesi in tutto il mondo per un totale di circa 130 gusti, nelle ultime sei decadi 70.000 milioni di pezzi in oltre 130 gusti che continuano ad appassionare intere generazioni, se è vero che nell'ultimo Black Friday ne sono stati venduti quasi 380mila esemplari. Tanti da poterne distribuire gratuitamente a tutta la popolazione di Firenze. Un motto, quello di "Forever Fun" che è stato abbracciato da decine di perso-

naggi famosi che hanno contribuito alla sua fama e al suo ingresso nell'immaginario collettivo di intere generazioni. I figli degli anni '90 ricorderanno le Spice Girl - in particolare la "baby" Emma Bunton - farne un vero e proprio accessorio di scena, e ancora Britney Spears, Madonna e su fino all'empireo della moda con fan del calibro di Naomi Campbell e Giorgio Armani e diverse collezioni di prêt-à-porter che negli anni, strizzando gli occhi, alla pop art, hanno portato il lollipop più famoso del mondo su gonne, spolverini, jeans e qualsiasi altro capo d'abbigliamento, sancendo il matrimonio tra cibo e moda più longevo e divertente di sempre. Pop Art, ma non solo: il sodalizio tra l'arte contemporanea e i chupa chups è ancora più longevo se si pensa che il famosissimo logo floreale che campeggia sulle caramelle tondeggianti è stato disegnato da Salvador Dalí negli anni '70, poco dopo il traguardo del primo decennio di vita del dolcime. Un'intuizione geniale e soprattutto con intuizioni ante litteram che oggi chiameremmo vere e propri colpi di genio del marketing; fu lo stesso creatore del Chupa Chups, Enric Bernat, a volere che le sue caramelle fossero più esposte e maggiormente riconoscibili rispetto a tutti gli altri dolci

venduti nelle drogherie e inventò un particolare espositore - chiamato "cap and flag" -, da mettere più in alto vicino alla casa, colorato e divertente quanto bastava per attirare l'attenzione dei bambini e convincere le mamme. Ironia, colore, semplice divertimento: gli stessi capisaldi che guidano l'azienda ancora oggi, quando all'alba del 60esimo anno di età è stata messa in commercio, per festeggiare, una collezione vintage - proprio come si fa nella moda: due latte da 150 e 16 pezzi e i SuperChups, ovvero lollipop giganti che ne contengono una o due decine. Dagli espositori di cartone colorato alle grandi campagne di marketing contemporanee la strada è stata lunga, anche grazie alla capacità, secondo Marco Seregini, Direttore Commerciale della Perfetti Van Melle, che nel 2006 ha acquistato la Chupa Chups S.A.: "di entrare nelle maglie delle tante culture mondiali proponendo gusti amati dalle popolazioni locali" o strane ricette che possono piacere anche agli adulti. Basti pensare al Salty Lemon, Daiquiri, Popcorn o all'espresso; e ancora tutte le specialità che esistono solo in determinati Paesi come il "Dulce de Leche" in Messico, il Tè Verde, Tè al Limone o Tè alla Menta in Cina e l'uva negli Usa.





NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue



PELLE PROTETTA E ABBRONZATURA PERFETTA

UN OMAGGIO PER TE
CON L'ACQUISTO DI DUE
O PIÙ PRODOTTI!

PROMOZIONE SOLARI



Acquistando
2 solari Rilastil
in OMAGGIO
il doposole da 200ml

TUTTI
€15,00



TUTTI I SOLARI
A €14,90



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



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.

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, trattamento fasciale, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia
Cell. 3279032936

Si riceve su appuntamento presso:
FISIOMED srl
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.



"Io l'aereo mai!"

Ogni estate era un dramma per Luana. **Da quando aveva 27 anni non prendeva più l'aereo**, dopo qualche anno aveva smesso di prendere il treno. E a 42 anni aveva difficoltà ad andare in autostrada. **Le prendeva l'ansia, la tachicardia, sudava e non ce la faceva proprio ad andare avanti.** Questo problema stava diventando invalidante per lei, progressivamente si muoveva sempre meno. Se non fosse venuta da me a quest'ora probabilmente non uscirebbe più di casa. Invece per fortuna la **Psicoterapia l'ha aiutata a capire le ragioni del suo malessere.** Non solo. Le ha dato tanti strumenti utili per gestire l'ansia e per prevenirla. Infine Luana grazie all'**EMDR** ha visto scomparire in modo graduale e definitivo tutte le spiacevoli sensazioni fisiche associate al movimento. **Ha capito che nel suo cervello tutto funziona correttamente.** Aveva associato i mezzi di trasporto al pericolo, perché nella sua storia personale era successo che...Comunque adesso è libera, ha ripreso a guidare in autostrada e a fare qualche viaggio in treno. Ad agosto è in partenza, stavolta prende l'aereo: destinazione Bilbao, Spagna. Buon viaggio **Luana, mandaci un selfie sull'aereo, sempre col sorriso!**

visita il 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.

DOMVS VICINO ALLE FAMIGLIE: LOGOPEDIA A CASA

UN SUPPORTO CONCRETO E POSSIBILE PER ADULTI E ANZIANI CON DISTURBI DELLA COMUNICAZIONE, DEL LINGUAGGIO, DELLA MASTICAZIONE E DELLA DEGLUTIZIONE.

DOPO INTERVENTI DI LARINGECTOMIA, un buon trattamento nel proprio ambiente di vita permette il ripristino delle tre funzioni fisiologiche peculiari di questa struttura: - la respirazione; - la deglutizione; - la fonazione. E infine l'integrazione del nuovo schema corporeo.

DOPO UN ISCHEMIA O UN EMORRAGIA CON ESITI DI AFASIA, è importante un supporto specialistico immediato, verso il ripristino di nuove modalità comunicative.

- Strategie alternative di comunicazione (immagini, gestualità, uso di computer);
 - Rieducazione vocale;
 - Esercitazioni muscolari per Disartrie;
- Guida per pazienti e familiari alla corretta preparazione degli alimenti e al raggiungimento di nuove autonomie.



DOPO LA DIAGNOSI DI PARKINSON, o altre malattie degenerative, è possibile effettuare un training logopedico: PER FAVORIRE IL RILASSAMENTO MUSCOLARE e ventilare adeguatamente;

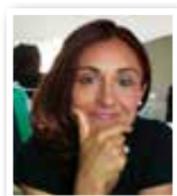
PER MIGLIORARE LA RESPIRAZIONE, controllare i due atti respiratori (inspirazione ed espirazione) rendendoli molto più lunghi e profondi. Un buon supporto respiratorio permette infatti il controllo della sonorità della voce senza un affaticamento eccessivo;

ESERCITARE LA FONAZIONE coordinando l'atto respiratorio e fonatorio. Questa migliore coordinazione consente un uso più corretto della voce;

ESERCIZI PER LA DEGLUTIZIONE E LE PRASSIE BUCCO-FACCIALI. Tali esercizi interessano la motilità delle labbra e della lingua.

Per produrre dei suoni chiari è necessario rafforzare ad aumentare l'ampiezza dei movimenti della lingua e delle labbra; ESERCIZI PER L'ARTICOLAZIONE, DI PROSODIA (TONO) E RITMO, DI LETTURA. Questi esercizi tendono ad aiutare il paziente a scandire in modo migliore le parole, dando armonia al discorso.

TRAINING SPECIFICI SULLE FUNZIONI ESECUTIVE, PER MANTENERE LE ABILITÀ DI APPRENDERE COSE NUOVE E PIANIFICARE.



Luisa Vera

Tel. 371 1879533

Logopedista Senior con formazione eclettica in filosofia, pedagogia, neuropsicologia. 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.



Low Pressure Fitness, la nuova tendenza dal Rimini Wellness 2018



Il 3 giugno scorso è conclusa la 13ª edizione del Rimini Wellness dove in anteprima è stato presentato il LPF - Low Pressure Fitness®. È un metodo di allenamento globale sviluppato da Piti Pinsach e D.ssa Tamara Rial-Faigenbaum, PhD per la prevenzione di disfunzioni del pavimento pelvico e il miglioramento della postura e il tono del core (baricentro del corpo) ed è stata presentata dalla Mimi Rodriguez Adami, International Coach e rappresentante della LPF per l'Italia.

BENEFICI IMMEDIATI CHE RISCOPTRERAI INCLUDONO:

- La rieducazione posturale
- La diminuzione della circonferenza del punto vita
- Un aumento della capacità polmonare
- Aumento del tono muscolare degli addominali e del suolo pelvico. Questo si vede nella prevenzione dell'incontinenza, prolapsi e diversi tipi di ernia.

Nonostante esistano programmi di allenamento per la postura che utilizzano me-

todi come Mezieres, Suchard, Pancafit, Pilates, allenamenti per migliorare la respirazione, allenamenti per aumentare la forza degli addominali e tonificare il core, non esiste nulla che diminuisce la pressione intra-addominale usando la respirazione e correggendo la postura per prevenire e correggere prolapsi degli organi pelvici, incontinenza urinaria, il cedimento della parete addominale, migliorare la motilità intestinale, ecc.

Inoltre, con un minimo di 20 minuti di esercizi ipopressivi continui, due volte la settimana, in due mesi si può vedere una diminuzione del 10% della circonferenza vita! I cambiamenti sono veloci e molto evidenti. LPF usa concetti che si conoscono già ma in un modo molto studiato, provato e "evidence based", che non ha controindicazioni e oltre alla funzionalità migliora anche l'auto-fiducia e la funzionalità sessuale. Bisogna provarlo per credere.

Fonte: www.lapalestra.net



Cos'è l'ambliopia o "occhio pigro"?

Rappresenta un'acuità visiva inferiore alla norma (10/10) in uno o in entrambi gli occhi. È una sindrome da privazione sensoriale, non giustificabile con patologie che siano evidenziate. Comunemente l'occhio ambliope viene detto "occhio pigro" per indicare un'alterazione nello sviluppo della funzione visiva. Insorge in età plastica, ovvero in età in cui il sistema visivo è molto sensibile e modificabile. Rappresenta ad oggi una delle cause più frequenti di disabilità visiva nei bambini. Una diagnosi precoce e un intervento adeguato e tempestivo portano alla regressione di tale disturbo.

QUALI SONO LE CAUSE?

Le cause di ambliopia possono essere varie. Le dividiamo in quattro gruppi:

1. Vizi refrattivi non corretti
2. Anisometropia: è presente una differenza di vizio refrattivo tra i due occhi maggiore di 2 diottrie.
3. Strabismo: alterazione muscolare che impedisce l'allineamento coordinato dei bulbi oculari.
4. Deprivazione: presenza di alterazioni anatomiche come, ptosi, cataratta congenita, emangioma palpebrale ed altre

PUÒ COLPIRE ENTRAMBI GLI OCCHI?

È generalmente monolaterale (solo un occhio), ma può insorgere in entrambi gli occhi (es. bambini prematuri soggetti per molto tempo ad incubatrice)

QUALI SONO I CAMPANELLI D'ALLARME?

Il bambino:

- si avvicina troppo alla tv
- tende a prediligere le attività da vicino
- un occhio devia e non fissa
- sono presenti movimenti ritmici, oscillatori e involontari di uno o entrambi gli occhi
- la palpebra superiore simula una parziale chiusura dell'occhio (ptosi)
- c'è riflesso bianco
- posizione anomala del capo (p.a.c.)

PERCHÉ È IMPORTANTE UNA DIAGNOSI PRECOCE?

L'ambliopia se non trattata precocemente (massimo 8-10 anni di età) comporta un mancato sviluppo della funzione visiva irreversibile.

QUALI SONO LE TERAPIE?

- Correzione del vizio refrattivo, se presente (lente correttiva)
- Eliminazione dell'ostacolo visivo (intervento di cataratta, ptosi ecc.)
- RIABILITAZIONE ortottica (bendaggio associato a sedute riabilitative)

RISULTATI

L'ambliopia si definisce guarita quando: i valori del visus sono di norma e uguali in entrambi gli occhi (in un'età in cui l'insorgenza di una recidiva è improbabile).



**PRENOTA SUBITO
UN CONTROLLO ORTOTTICO
PER IL TUO BAMBINO**

Dott.ssa **Martina Pelorosso**,
ortottista e assistente in oftalmologia.
Presso: **Ottica Mancini**
Via Sette Martiri, 90 Orvieto Scalo
tel. 320 8796412
0763 305701



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



AEROSAL BUBBLE

ALLERGOLOGIA

ANGIOLOGIA

ARITMOLOGIA

CARDIOLOGIA

CHINESIOLOGIA

CHIRURGIA

AMBULATORIALE

CHIRURGIA GENERALE

CHIRURGIA DELLA

COLONNA VERTEBRALE

CHIRURGIA DELLA SPALLA

CHIRURGIA DELL'ANCA

CHIRURGIA DEL

GINOCCHIO

CHIRURGIA DEL PIEDE E

DELLA CAVIGLIA

CHIRURGIA

MAXILLO-FACCIALE

CENTRO DIAGNOSTICA

ECOGRAFICA

CENTRO DIAGNOSTICA

ECODOPPLER

CENTRO DI DIAGNOSI

E CURA DEL DOLORE

OSTEOARTICOLARE E

MUSCOLOSCHIELETICO

DERMATOLOGIA E

TRICOLOGIA

CHIRURGICA

DIABETOLOGIA E

ENDOCRINOLOGIA

DIETOLOGIA CLINICA

FISIATRIA

FISIOCHINESITERAPIA

GASTROENTEROLOGIA

E FISIOPATOLOGIA

DIGESTIVA

GERIATRIA

GRAFOLOGIA

MEDICINA DELLO SPORT

MEDICINA ESTETICA

MEDICINA INTERNA

MOC

MUSICOTERAPIA

NEFROLOGIA

NEUROCHIRURGIA

NEUROFISIOLOGIA

NEUROLOGIA

OCULISTICA

ORTOTTICA

ORTOPEDIA

ORTOPEDIA PEDIATRICA

OSTEOPATIA

OSTEOPOROSI

OSTETRICIA E

GINECOLOGIA

OTORINOLARINGOIATRIA

OTORINOLARINGOIATRIA

PEDIATRICA

PALESTRA MEDICA

PEDIATRIA

PLANTARI SU MISURA

PNEUMOLOGIA

PODOLOGIA

POSTUROLOGIA

PSICHIATRIA

PSICOLOGIA

RISONANZA MAGNETICA

ARTICOLARE

SENOLOGIA

SCIENZE DELLA

ALIMENTAZIONE

E NUTRIZIONE UMANA

UROLOGIA

VISITE PER RINNOVO

E RILASCIO

PATENTI DI GUIDA

VULNOLOGIA

NOVITÀ!

AM

ABBADIA MEDICA

PUNTO PRELIEVI

ANALISI DI LABORATORIO SINGOLE
PACCHETTI CHECK UP E PREVENZIONE

PUNTO PRELIEVI

P.zza del Fanello 22/23
05018 Orvieto (TR)



ORARIO PRELIEVI

Martedì: 7:30-10:00
Giovedì 7:30-10:00

CONTATTI

Tel. 0763 630216 - 0763 301592
abbadialab@abbadiamedica.it





Salute, cura e bellezza del tuo corpo

 Beautyfarma

La **Farmacia del Fanello** è attenta nel garantire ai suoi clienti una cura e prevenzione della salute ed ora anche dell'estetica grazie al centro estetico **Beautyfarma** annesso alla farmacia. All'uscita del centro Beautyfarma, il cliente potrà contare su prodotti e personale in grado di soddisfare qualsiasi ulteriore esigenza.

L'alta resa dei trattamenti realizzati nel nostro centro estetico, è garantita da uno staff altamente qualificato e dall'utilizzo di tecnologie eccellenti e macchinari di ultima generazione. La tipologia e la durata sono personalizzabili secondo le specifiche esigenze. Naturalmente non manca nessun trattamento di estetica di base quale per esempio il trucco (con i nostri prodotti KORFF), che per una giornata o serata speciale sappiamo deve essere impeccabile.

- Trattamenti viso/corpo
- Servizi estetici di base
- Massaggi
- Laser a diodo
- Radiofrequenza
- Onde d'urto
- Pressoterapia di ultima generazione

**SOFT SKIN PLUS**

Soft Skin Plus è un'apparecchiatura che usa tecnologie quali la Radiofrequenza, l'Elettroporazione, lo Scrub ad Ultrasuoni e la Radiofrequenza Frazionata; attraverso queste innovative metodiche, si garantisce al paziente notevoli miglioramenti in termini di ringiovanimento della pelle e del viso e rimodellamento del corpo.

**WAVE CELL**

Wave Cell è un'apparecchiatura che, attraverso l'utilizzo delle Onde d'Urto, rappresenta la soluzione ideale per combattere la PEFS (la cosiddetta cellulite). Con questa tecnologia non invasiva e completamente indolore, è possibile trattare tutti i tipi di cellulite e adiposità localizzate ottenendo un rimodellamento della figura corporea.

**EPIL FAST**

Epil Fast è la soluzione innovativa e completamente indolore per l'epilazione progressiva duratura con laser a diodo adattabile a tutti i fototipi di pelle e a varie tipologie di pelo; il fascio di energia consente di trattare rapidamente ampie aree diminuendo i tempi delle sedute.

**DIGITAL PRESS**

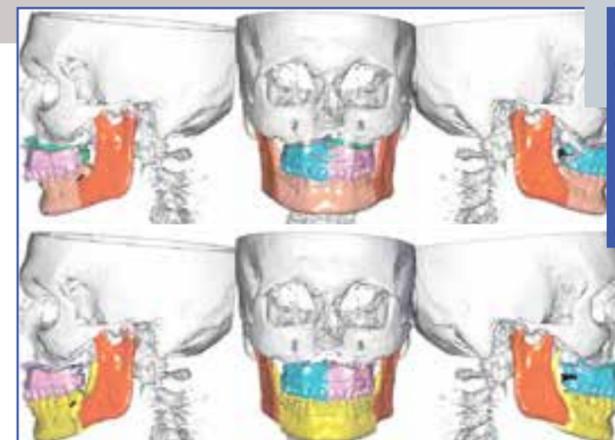
Digital Press è la combinazione di tre diverse metodiche che possono essere utilizzate singolarmente o in sinergia; l'utilizzo in sinergia consente di ottenere risultati nettamente superiori rispetto ai singoli trattamenti.

Pressoterapia - Infrarossi - Elettrostimolazione

Per appuntamento 0763 300956

Piazza del Fanello, 30 05018 Loc. Ciconia - Orvieto (TR)
Tel. 0763 300956 -  Farmacia del Fanello & Beautyfarma

ORARIO CONTINUATO: Centro estetico 9:00-19:00 - Farmacia 9:00-20:00



CHIRURGIA

Chirurgia ortognatica

La **chirurgia ortognatica** è l'insieme di tecniche che permettono di modificare posizione e dimensioni della mandibola e del mascellare superiore quando sia presente una malocclusione dentale.

Attraverso incisioni invisibili, fatte nella mucosa orale, si accede a mandibola, mascella e mento, si effettuano le osteotomie, cioè i tagli ossei, si mobilizzano i segmenti nella nuova posizione desiderata, in precedenza programmata e quindi si procede alla fissazione mediante sistemi di osteosintesi.

La chirurgia ortognatica è di solito preceduta da un trattamento ortodontico, che ha lo scopo di preparare i denti e portarli nella posizione necessaria per potere procedere all'intervento chirurgico. In alcuni casi è possibile scegliere di eseguire prima l'intervento chirurgico e successivamente effettuare l'ortodonzia.

La moderna chirurgia ortognatica utilizza **sistemi di pianificazione 3D virtuali** che permettono una migliore valutazione pre-operatoria nella fase di progettazione del tipo di intervento necessario per ottenere il miglior risultato funzionale ed estetico.

Le tecniche chirurgiche sono varie e possono essere eseguite in varie combinazioni:

- **Chirurgia nel mascellare superiore:** permette la correzione di mascellari arretrati che conferiscono un effetto appiattito del volto, o la correzione di mascellari molto lunghi che determinano una eccessiva esposizione delle gengive nel sorriso, o la correzione dei morsi aperti (cioè di quella condizione nella quale manca il contatto tra denti superiori e inferiori).
- **Chirurgia della mandibola:** permette di ridurre oppure allungare la mandibola, o centrarla nel caso in cui essa sia deviata.
- **Chirurgia del mento:** corregge un mento lungo o troppo arretrato.

Di seguito le foto di due pazienti sottoposti a chirurgia ortognatica per malocclusione dentale e dismorfia del volto. La programmazione 3D ha permesso di ottenere il miglior risultato funzionale ed estetico.



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

UNA ARTICOLAZIONE
"BLOCCATA" VA SEMPRE
"SBLOCCATA"?

Prendiamo ad esempio la *Caviglia* che comunemente consideriamo come un'articolazione deputata principalmente alla mobilità. Flesso-estensione, inversione-eversione e movimenti combinati. Quando si riscontra un problema di mobilità si cerca di "sbloccare" a tutti i costi le varie articolazioni con auto trattamenti, stretching, manipolazioni; purtroppo spesso si guarda solo ad un effetto che in questo caso è la mancanza di mobilità. *Le domande dovrebbero essere le seguenti: perché in questa articolazione vi è mancanza di mobilità? Bisogna davvero sbloccarla? Potrebbe essere un meccanismo di protezione?*



Se un vecchio trauma ha "insultato" i legamenti del piede, anche dopo la guarigione di questi tessuti non è detto che la funzionalità dell'articolazione sia di nuovo integra. *I muscoli deputati al movimento in questo caso devono assolvere anche alla funzione di stabilizzatori poiché l'articolazione non è del tutto protetta.* Ecco che quella caviglia non andrebbe sbloccata. Andrebbe rieducata nella sua funzione stabilizzatoria per far sì che i legamenti che tengono compatte le varie componenti ossee siano integri nella loro funzione. *Tutti i compensi che si sono sviluppati intorno (limitazione articolare, retrazione fasciale e muscolare ...) sono strategie che il cervello mette in atto per proteggere la caviglia stessa.* Prima di andare spediti a sbloccare un'articolazione bisognerebbe chiedersi perché si è creato quel limite. Questo vale per le spalle, le anche, la colonna vertebrale e qualsiasi altra articolazione. I PROFESSIONISTI DI FISIOLIFE CONSIGLIANO: fare un'attentissima valutazione della causa, i compensi e fare un test per non correre alcun rischio.

I professionisti di Fisiolife:



CROCCOLINO RICCARDO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Terapista Manuale
Ginnastica Posturale
Mezieres



GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Ginnastica Posturale
Mezieres
Specialista in
Riabilitazione



CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres



CICA SERENA
Ostetrica
Specialista in
Riabilitazione
Pavimento Pelvico



CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres



FINI AZURRA
Biologa Nutrizionista

 **Fisiolife**

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



CLINICHE ARCONI

Eccellenza dentale ad Orvieto



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

LA SALUTE DEI TUOI DENTI DIPENDE : da come li spazzoli!

Moltissime persone sono convinte che spazzolare con maggiore pressione corrisponda ad una migliore prestazione di igiene orale.

Questo è un concetto completamente sbagliato, perché a determinare l'efficace disgregazione della placca batterica, non è la forza esercitata in fase di spazzolamento, bensì l'azione meccanica eseguita dalle setole dello spazzolino secondo una determinata tecnica.

Infatti studi scientifici dimostrano che un'eccessiva pressione durante la fase di spazzolamento determina, a lungo termine, danni a carico di denti e gengive, come ad esempio:

- abrasioni dello smalto
- traumi delle mucose
- sanguinamento gengivale
- possibile innesco di recessioni gengivali

Come posso controllare la pressione esercitata durante lo spazzolamento?

Se si utilizza uno spazzolino manuale basterà esercitare una pressione che non faccia deformare troppo le setole; è necessario prestare attenzione alla forma delle setole dello spazzolino; se tendono a "sventagliarsi" in poco tempo, vuol dire che la forza esercitata è maggiore rispetto a quella richiesta dall'azione meccanica. Se si utilizza uno spazzolino elettrico è possibile controllare la pressione mediante un particolare sensore audio/visivo, che segnalerà l'eccessiva pressione durante la fase di spazzolamento.

Il suo triplice sistema di protezione, oltre a segnalare visivamente l'eccessiva pressione, bloccherà la micro-pulsazioni fino ad arrestare la sua attività.

Inoltre se ci accorgiamo che stiamo applicando troppa pressione è importante scegliere uno spazzolino con le setole morbide, sia che parliamo di uno spazzolino manuale che elettrico, così da non creare ulteriori danni ai tessuti molli e duri!



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



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

ESTATE: QUALCHE IDEA PER PRANZARE CON INSALATE MISTE

Chiediamolo a chi è sempre a dieta: si dimagrisce di più in estate o in inverno? La risposta è scontata: in estate! In realtà, se dovessimo attenerci strettamente alle modifiche del nostro metabolismo, è d'inverno che bruciamo più calorie: le basse temperature della stagione fredda infatti fanno sì che parte dell'energia immagazzinata venga dissipata come calore per mantenere il termometro del nostro organismo tarato alla temperatura ottimale per il suo funzionamento. I motivi per cui in estate siamo più magri che in inverno sono più sociali che fisiologici: quanti di noi non si sentono chiudere lo stomaco all'idea della prova costume? A questo spauracchio aggiungiamo anche un altro fattore meno psicologico: il caldo fa calare l'appetito, quindi mangiamo di meno perché abbiamo meno voglia di mangiare. Senza contare che tra gli alimenti tipicamente estivi solo il gelato si distingue per il suo contenuto considerevole di grassi e zuccheri; in inverno, invece, sono molti di più gli alimenti o i piatti densamente energetici: arrostiti e spezzatini che prevedono burro e vino, cioccolata in tazza, torte e biscotti tipici delle feste, primi piatti con condimenti sostanziosi.

In estate si fa meno uso di ingredienti grassi come strutto, burro, panna, pancetta e simili: si ha più voglia di freschezza e leggerezza. Pensiamo alla frutta estiva, ricchissima di acqua e ancora più buona se gustata fresca: anguria, melone, pesche, fragole, frutti di bosco. Per non parlare della verdura, che sarebbe proprio un peccato far cuocere: pomodorini, zucchine, ravanelli, innumerevoli tipi di insalata, spinacini, cetrioli, peperoni, tanto per citarne alcuni. Vuoi per l'abbondanza di prodotti freschi, vuoi per l'intrinseca voglia di leggerezza che l'estate porta con sé, in questa stagione sono in molti a pranzare con **insalatone miste o piatti freddi**. A volte però si fanno errori grossolani pensando di far bene tanto alla salute quanto alla linea: vediamo quali sono quelli più ricorrenti.

• **Fate attenzione ad affettati e formaggi:** sicuramente sono pasti veloci e non richiedono nemmeno di accendere il fornello, ma hanno almeno un paio di controindicazioni per la salute. Gli affettati (prosciutto, bresaola, arrosto di tacchino...) sono **ricchissimi di sale**, che favorisce la ritenzione idrica e contribuisce alla classica pesantezza alle gambe che le donne lamentano da maggio a settembre. I formaggi sono invece **densamente calorici** perché contengono alte percentuali di grassi, in prevalenza saturi: pensate che anche quelli definiti "magri" o "leggeri" ne contengono per legge una percentuale del 10-35%.

• **Non eccedete con i condimenti:** l'olio extravergine d'oliva è sicuramente un ottimo alimento che contribuisce alla prevenzione di malattie cardiovascolari e di alcuni tumori (ad esempio il cancro al seno), ma è densamente energetico e difficilmente dosabile. Aiutatevi con **un cucchiaino** per evitare di versarne troppo nella vostra insalata: un cucchiaino di olio apporta 10 g di grassi (in prevalenza monoinsaturi), pari a 90 kcal. Non sostituite l'olio extravergine con altri tipi di oli vegetali: non ne avrete alcun vantaggio calorico ma apporterete una quantità superiore di omega-6 che, quando non bilanciati dalla giusta proporzione di omega-3, si sono dimostrati essere pro-infiammatori.

• **Evitate l'aceto balsamico di bassa qualità:** il vero aceto balsamico di Modena è un ingrediente da veri gourmet la cui preparazione è molto lunga, sostituite piuttosto con un **buon aceto di mele!**

• **Attenzione agli ingredienti che aggiungete alla vostra insalata:** se fate le associazioni sbagliate rischiate di ottenere un pasto solo illusorio o -

riamente leggero, ma che nasconde **troppo sale, troppe proteine** provenienti da fonti animali diverse, **troppe calorie** e che richiede **tempi di digestione lunghissimi**. Un classico è l'insalata con pomodorini, mozzarella, tonno in scatola e mais: senza contare né olio di condimento né pane di contorno, abbiamo davanti a noi un pasto da circa **400 kcal**, di cui il **50-60%** sono **lipidi**. E se nell'insalata aggiungiamo olive, carciofini, peperoni sott'olio, acciughe nel vasetto, a quanto ammonterà il conteggio totale? Dopo aver elencato gli sbagli, vediamo invece **come possiamo migliorare la nostra insalatona estiva...**

• **Arricchiamola di legumi!** I legumi sono **ricchi di fibra** e hanno un bassissimo indice glicemico, dunque garantiscono una **sazietà prolungata**.

• **Per aggiungere una piccola quota di grassi buoni, diminuite leggermente in condimento di olio e aggiungete un cucchiaino di frutta secca:** non solo noci e mandorle, ma anche semi di girasole o di zucca, semi di sesamo o di papavero, oppure pinoli (ancora più gustosi se prima li tostate in padella).

• **Usate buone fonti di proteine animali:** dimenticate le tristi scatolette di tonno e di gamberetti in salamoia, e sostituite con gamberetti freschi (o surgelati) saltati in padella, ciuffi di seppioline bollite, rondelle di polpo cotto in pentola a pressione, petto di pollo grigliato e tagliato a dadini.

• **Avete mai provato a inserire nelle vostre insalatone una nota di dolcezza con qualche pezzettino di frutta?** Le **pesche** stanno bene con spinaci, pinoli e petto di pollo; le **fragole** sono ottime con basilico e mandorle; la **mela verde** bilancia con la giusta acidità gli scampi con noci e scaglie di grana; l'**ananas** è buonissimo con il tonno grigliato e tagliato a dadini. Volete qualche idea per gli abbinamenti da creare? Vi lascio qualche spunto con le insalatone che preferisco, e che



hanno tutte il vantaggio di poter essere preparate in anticipo e di conservarsi in frigorifero avendo l'accortezza di condire solo prima di mangiare per evitare che gli ortaggi si affloschino. Ottimo anche per un pranzo da consumare in ufficio!

• **Ceci con carote, pomodorini, gamberi e cumino**

• **Riso Venere nero con polpo e timo**

• **Orzo con asparagi, fragole e foglioline di basilico**

• **Seppioline con piselli, pinoli e maggiorana**

• **Miglio con fave, pomodorini e semi di zucca**

• **Farro condito con fiori di zuccina saltati in padella con mandorle, zucchine julienne**

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

• **Seppioline con piselli, pinoli e maggiorana**

• **Miglio con fave, pomodorini e semi di zucca**

• **Farro condito con fiori di zuccina saltati in padella con mandorle, zucchine julienne**

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



LO SHIATSU COME AIUTO NEGLI STATI D'ANSIA

Cos'è e come si manifesta l'ansia?

La capacità di percepire l'ansia è di per sé una reazione sana dell'uomo in situazioni di vita minacciose. Essa attiva tutti i sensi, rende attenti e incita a proteggersi. Le persone tendono a reagire con iperattività, frenesia e panico, oppure con uno stato di irrigidimento, «congelamento» o persino con la depressione, spesso con perdita di memoria o rimozione dell'accaduto.

Dal punto di vista fisiologico l'iperattività e l'irrigidimento si manifestano tramite il sistema nervoso, ad esempio attraverso accelerazione del polso, pressione arteriosa alta, respirazione difficoltosa, colpi di caldo o freddo, tremore, traspirazione, diarrea, bisogno di urinare, irrequietezza interiore, insonnia e incubi.

I muscoli si contraggono, possono indurirsi, il petto si restringe e la respirazione si fa corta, la circolazione e la digestione si incepano e il sistema immunitario si indebolisce.

Le persone ansiose possono essere molto irritabili e avere repentini scatti di ira.

Come agisce lo shiatsu in caso di ansia?

Un aspetto fondamentale per il trattamento dell'ansia è un quadro terapeutico che ispiri fiducia.

Il tocco delicato del corpo mediante tecniche specifiche dello shiatsu consente l'equi-



- Mente concentrata sul pericolo
- Rilascio di adrenalina
- Dilatazione delle pupille
- Respirazione più veloce
- Sudorazione
- Aumento della frequenza cardiaca
- Blocco della digestione
- Chiusura della vescica e dei visceri
- Aumento della pressione arteriosa
- Aumento della coagulazione
- Aumento della tensione muscolare

librio energetico e incentiva le risorse, il potenziale e le forze autoregolanti della persona. Nervi, muscoli e respirazione si rilassano, le percezioni dei sensi e i pensieri entrano in sintonia tra loro. La fiducia in se stessi e nel proprio cammino viene rafforzata.

L'accompagnamento empatico del terapeuta e il colloquio iniziale aiutano a riconoscere e definire i nessi legati all'insorgere e alla gestione degli stati di ansia.

L'ansia diventa così osservabile. Si rende possibile affrontarla

Che cosa dovrete sapere sullo shiatsu?

Il trattamento avviene attraverso gli indumenti e la persona è distesa su un futon o un lettino per massaggi. L'operatore si serve dei pollici e dei palmi delle proprie mani esercitando una pressione dolce e profonda in specifici punti del corpo. Tensione e blocchi si sciolgono, il flusso energetico ritrova il suo equilibrio. Inoltre il contatto dà al corpo e alla mente sostegno.

Lo shiatsu può completarsi con un colloquio di counseling che aiuta a tenere il contatto con se stessi e l'ambiente che ci circonda, preserva la salute e mantiene la flessibilità interiore ed esteriore.

Lo shiatsu può accompagnare terapie convenzionali.



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

- Operatore Shiatsu Prater 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)

Punto Verde

Frizzante come il Ginger, brillante come l'Oro dell'India (la curcuma), vi aspetta con la nuova gestione l'**ERBORISTERIA IL PUNTO VERDE**. L'accoglienza dei nostri clienti con **cortesìa, qualità e professionalità**: questo è lo scopo che ci prefiggiamo.

Come sempre in via delle Mimose 20, a Ciconia, venite a trovarci per conoscere la **Dottorssa Katja Todaro** laureata in tecniche erboristiche.

FANGHI DI ALGA GUAM un eccellente rimedio per gli inestetismi della cellulite. Le **ALGHE GUAM** rimineralizzanti e dermoprotettive **AGISCONO EFFICACEMENTE** riducendo la cellulite e le adiposità della pelle. **Provare per credere!**



LA PROTEZIONE SOLARE TRE VOLTE ATTIVA. I solari **NATURE'S** sono adatti a tutta la famiglia perché si prendono cura della pelle anche quella più delicata dei bambini e favoriscono un'abbronzatura perfetta e sicura. Prova anche il **BETA SUN** un integratore utile per avere un'abbronzatura intensa e duratura.



VITAVIT MAGNESIO-POTASSIO è un integratore alimentare di Magnesio, Potassio, Vitamina B6 e Taurina utili in caso di aumentato fabbisogno, eccessiva perdita o ridotto nutrimento di tali nutrienti. Ideale per tutti.



Via delle Mimose, 20
05018 Ciconia – Orvieto (TR)
Tel. 347 3529035
E-mail: katjatodaro78@libero.it

ORARI NEGOZIO:
Dal lunedì al sabato
9:30/13:00 – 16:30/19:30
Chiuso il mercoledì pomeriggio



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