



Vini che nascono dalla passione per la nostra terra

L'Elcione prende il nome dalla quercia secolare che domina l'omonimo vigneto di Vitalonga, circondato da boschi di leccio, lambito dalla via Romea che conduceva i pellegrini a Roma, dove il suolo è caratterizzato da argille rosse e dalla particolare ricchezza di conchiglie fossili. Nell'Elcione, Merlot e Cabernet si fondono con il Sangiovese, mostrando un'anima umbra che aggiunge fascino e magia al gusto internazionale del blend bordolese.



Ottobre mese dell'esperienza sensoriale

Divini sensi

Cena durante la quale i commensali verranno bendati alla scoperta dei sapori profondi del cibo e del vino. Un viaggio nel gusto che impegnerà tutti i sensi in un gioco di riconoscimenti e sperimentazioni percettive e sensoriali.



TENUTA VITALONGA

è lieta di ospitare tutti gli amanti del ben vivere, sarete accolti dal nostro motto "la vita ben spesa lunga è"

Per prenotazioni ed informazioni
Pierfrancesco: +39 3336003077
Marco: +39 3478760525

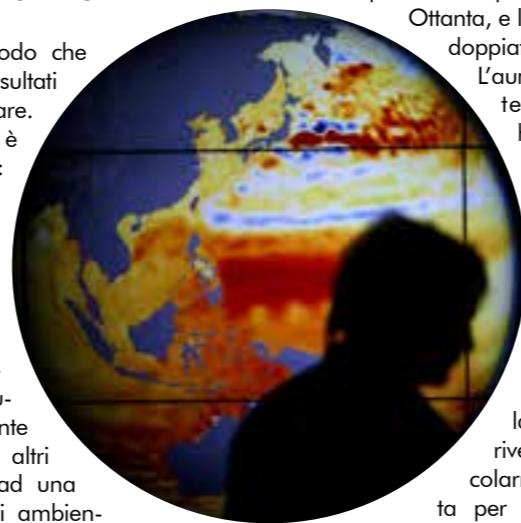
Tenuta Vitalonga
Azienda Agricola Maravalle
Strada Montiano, 10 FICULLE (TR)
info@vitalonga.it

IL CLIMA: il nostro vero nemico da combattere

I cambiamenti climatici sono una delle sfide più importanti del nostro secolo. Ma se ne parla sempre meno. In realtà influiscono su quasi tutti i problemi che affliggono il nostro paese. Il 25% delle emissioni globali dipende dall'utilizzo del suolo agricolo, dalla deforestazione e da incendi; intervenendo anche su questi elementi si potrebbe ridurre la progressione del riscaldamento globale e limitare o addirittura impedire lo scoppio di conflitti nati per l'accaparramento di terreni coltivabili e risorse. Se non si riducono le emissioni di gas serra, da qui al 2100 i migranti richiedenti asilo nell'Unione Europea triplicheranno, per sfuggire a condizioni di vita sempre più insopportabili. Le variazioni climatiche degli ultimi decenni hanno evidenziato i rischi attesi sulle coltivazioni agricole: riduzione delle aree coltivabili, bassa produzione e scarsa qualità. Tali rischi potranno essere ancora più marcati dato che il bacino del Mediterraneo è uno dei luoghi più a rischio per quanto riguarda gli impatti dei cambiamenti climatici. Tali effetti saranno ancora più drammatici se gli aumenti di temperatura saranno quelli previsti dalle stime più pessimistiche (fino a 4°C al 2100). L'intero sistema agricolo sarà quindi sottoposto a cali di produttività, alla diminuzione delle risorse idriche e della fertilità del suolo se non si interverrà con una migliore integrazione delle tecniche innovative, sui metodi di produzione ad esempio riducendo l'utilizzo di fertilizzanti chimici e introducendo varietà culturali più adatte al clima mutato. E prestando un occhio agli sprechi idrici che affliggono il nostro paese in primis. Oggi l'erosione costiera procura danni ingenti dal punto di vista ambientale ed economico. Le cause principali sono legate all'agricoltura, all'eliminazione di boschi, ad opere edili e soprattutto al riscaldamento globale che provoca un innalzamento del livello del mare e di conseguenza il fenomeno dell'erosione delle coste.

Esistono anche cause geologiche e biologiche, ma hanno un impatto minimo rispetto a quelle legate alle azioni dell'uomo. E' necessario che il nostro Paese, e non solo il nostro, realizzi interventi strutturali con barriere artificiali o con soluzioni tecnologiche eco-sostenibili che difendano le coste. Occorre intervenire anche a livello globale, per diminuire l'emissione di gas serra e tenere sotto controllo l'aumento

delle temperature in modo che si possano vedere dei risultati anche sul livello del mare. La tendenza globale è quella del riscaldamento: negli ultimi cent'anni la temperatura media del pianeta è aumentata di circa 1° per colpa della produzione di gas serra, che alterano l'equilibrio climatico. Questo innalzamento delle temperature non provoca solamente più calore ma scatena altri fenomeni che portano ad una estremizzazione dei climi ambientali. L'Italia è molto minacciata da questi cambiamenti; negli ultimi cento anni la temperatura è aumentata di 2°C, i mari sono sempre più caldi, fino a sfiorare la soglia per generare tornado. I periodi di siccità sono sempre più frequenti e sempre più lunghi, come i fenomeni temporaleschi improvvisi. Questa due ultime estati ne sono il chiaro esempio. Una, la scorsa, completamente senza acqua per un lunghissimo periodo, questa caratterizzata da temporali improvvisi e con elevate precipitazioni. Tutto dipende da noi: dobbiamo ridurre tutto ciò che produce gas serra, non solo per quanto riguarda i carburanti, ma anche un corretto uso del suolo, infatti il 25% delle emissioni globali è dovuto alla lavorazione agricola. La prossima legislatura rappresenta una grande opportunità di cambiamento: una politica decarbonizzata, un rigido rispetto delle norme accettate nell'accordo di Parigi, un incremento della collaborazione tra paesi e l'organizzazione di un piano di formazione sui rischi climatici rivolto a tutte le popolazioni, potrebbero fare la differenza per avere un futuro migliore. Dengue e febbre del West Nile sono malattie comuni nelle zone tropicali, ma probabilmente dovremo farci l'abitudine anche dalle nostre parti. Trasmesse da zanzare e altri insetti che prosperano grazie al caldo, queste nuove patologie si stanno infatti radicando anche nel nostro paese. Nel 2008 erano 12 i casi di dengue registrati in Italia, ma sono aumentati velocemente passando a 51 nel 2010 e a 74 nel 2012. Simile la situazione anche per la malattia neuroinvasiva da West Nile, originaria dell'Africa Orientale: 8 casi nel 2008, saliti a 44 nel 2013. Anche le allergie si fanno sempre più comuni a causa del global warming, che



ha allungato la stagione di fioritura di molte piante, come la parietaria o il cipresso, aumentando da 10 a 100 volte la concentrazione dei pollini nell'aria. Negli ultimi dieci anni il numero di allergici è raddoppiato: oggi sono il 20 per cento della popolazione italiana, e si prevede che diventeranno il 60 per cento nel 2050. Anche l'asma è sempre più frequente: i casi sono aumentati del 60 per cento rispetto agli anni Ottanta, e le morti raddoppiate.

L'aumento delle temperature ha permesso infatti di avviare la coltivazione di frutti tropicali, un tempo assenti in Italia, e la Sicilia si è rivelata particolarmente adatta per le banane, tanto che a Palermo ha oggi sede il più grande produttore del paese. Ma non solo, è l'intero paesaggio agricolo del nostro paese ad essere mutato radicalmente. La coltura della vite si è spostata sempre più a nord: nei comuni di Morgez e La Salle, in Valle d'Aosta, a circa 1.200 metri di quota, oggi si producono ad esempio i vini più alti d'Europa. L'ulivo, dal canto suo, ha raggiunto la Valtellina, mentre pomodori da conserva e grano, che prima si fermavano più o meno in Toscana, oggi sono coltivati con successo in tutta la pianura Padana. Oltre a mutare la geografia delle colture, i cambiamenti climatici stanno portando nei nostri campi batteri e insetti tropicali infestanti, che trovano le temperature perfette per proliferare: come il punteruolo rosso, un parassita delle palme di origine africana, e la drosophila del ciliegio, originaria del continente americano. O ancora la temuta Xilella fastidiosa, che ha devastato gli ulivi del Salento anche grazie alle temperature estremamente miti dello scorso inverno. Nei prossimi decenni, l'impatto sull'agricoltura italiana rischia di essere pesantissimo. Un buon esempio è il grano, pianta simbolo della cultura italiana. Le coltivazioni oggi si stanno spostando progressivamente verso il nord, ma se non interverremo, nei prossimi 50 anni il frumento rischia di sparire dalla nostra penisola, con danni incalcolabili da un punto di vista culturale ed economico.

Abita i boschi e le pianure in quota delle Alpi, e per proteggersi fa affidamento sulla sua pelliccia: bianca in inverno, per mimetizzarsi con la neve, e bruno rossastra in estate, come le rocce e le piante tra cui si muove. Con le stagioni ormai impazzite, l'ermellino si trova però ad indossare sempre più spesso la pel-

liccia sbagliata quando si sciolgono le nevi, in primavera, divenendo facile bersaglio dei suoi predatori. Un altro caso emblematico è quello dello stambecco: le piante di cui si nutre germogliano anticipatamente, e sono povere di sostanze nutritive fondamentali. La conseguenza è un forte aumento della mortalità durante lo svezzamento, passata dal 50 per cento degli anni Ottanta a più del 75 per cento dei giorni nostri.

Riscaldamento globale vuol dire (anche) addio ghiacciai. Un fenomeno cui l'Italia non è immune: siamo di fronte a un collasso: per tutti i ghiacciai dell'arco alpino, così come per i due piccoli ghiacciai del Gran Sasso, si è registrato un regresso del 30-33 per cento rispetto agli anni Sessanta. Poco più di mezzo secolo fa, i ghiacciai delle Alpi si estendevano su 370 chilometri quadrati, una superficie pari a quella del lago di Garda; a oggi se ne sono persi oltre 160 chilometri quadrati, più o meno quanto il lago di Como. Un fenomeno che sta modificando notevolmente la biodiversità dell'orizzonte alpino: la vegetazione - soprattutto aghifoglie e larici - sale sempre più di quota, colonizzando gli spazi una volta occupati dai ghiacci e alterando gli equilibri naturali dell'ecosistema. Invertire la tendenza sembra molto difficile, se non impossibile.

Venezia, Versilia, le saline di Trapani, il cagliaritano: sono solo alcune delle 33 zone che corrono il rischio di essere allagate entro il 2100, a causa dell'innalzamento del livello del Mediterraneo. A questi andrà sommato l'abbassamento della superficie terrestre, per un aumento netto di quasi un metro. Tutto perché, a causa delle temperature sempre più calde, le calotte polari si sciolgono e riversano in mare aperto enormi masse d'acqua allo stato liquido, che innalzano il livello degli oceani e mettono a repentaglio intere zone costiere. Negli ultimi cento anni, per effetto dei soli cambiamenti climatici (cioè al netto di altri fattori, come il movimento della crosta terrestre), il livello del mare è salito, nel mondo, di quasi venti centimetri. Se dalle nostre parti le cose vanno leggermente meglio (l'innalzamento registrato nel Mediterraneo è di tredici centimetri e mezzo) è solo grazie all'"effetto diga" esercitato dallo stretto di Gibilterra, ma c'è poco da stare sereni:

Come evidenziato nell'ultimo documento messo a punto dal Ministero dell'Ambiente, per esempio, nel periodo 1904-2006 la temperatura superficiale dell'acqua è aumentata di 0,85 gradi nel Mediterraneo occidentale, di 0,92 nello Ionio e di ben 1,45 nell'Adriatico.

L'aumento del livello delle acque nell'intero bacino del Mediterraneo, invece, è stato stimato essere di 2,1 millimetri l'anno nel periodo 1992-2005, sebbene con qualche variabilità locale.

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



PORTE ANTICHE: RESTAURO E RIFACIMENTO IN STILE

Quando un cliente affronta il restauro di una casa storica si trova a dover restaurare le porte originali o ad aver bisogno di porte che rispecchino lo stile dell'edificio. In entrambi i casi il mio compito è quello di restituire alla casa porte che abbiano la patina del tempo e un sapore antico.

Nel caso del restauro delle porte originali, ne analizzo di volta in volta lo stato di conservazione per poi scegliere l'intervento, il meno invasivo possibile e sempre reversibile, atto a conservare e preservare la decorazione e la patina originali.

Nel caso invece del rifacimento delle porte in stile, metto in campo tutta l'esperienza e la sensibilità sviluppate durante gli anni di studio e lavoro per creare delle copie perfette dall'antico, con decorazioni, patine e invecchiamenti che ingannerebbero perfino l'occhio più attento. Di seguito mostro due lavori da me eseguiti.

RESTAURO PORTA DEL '700

Questa porta presentava numerosi problemi: crepe vistose e fenditure del legno e una superficie pittorica fortemente danneggiata da cadute e distacchi. Dopo un'accurata pulitura, ho consolidato la pittura originale e ho risarcito le lacune imitando la decorazione preesistente, per dare continuità al disegno e non compromettere la leggibilità.

RIFACIMENTO IN STILE

Partendo da un originale del '700, la sfida è stata quella di restituire le porte mancanti al prestigioso Palazzo Caetani di Roma, realizzando delle copie in grado di mimetizzarsi perfettamente con quelle originali. La carpenteria in legno è stata realizzata da un mastro artigiano con legno scelto accuratamente e abilmente assemblato, la laccatura eseguita rigorosamente a mano con stratificazione di velature e patinatura finale a imitazione della porta antica originale.



Prima



Dopo



Per vedere altri miei lavori e rimanere in contatto con me, visitate il mio sito internet

www.vieradanielli.it

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

tel. 328 1464517

Ti aspetto!



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

Dal 22 al 28 OTTOBRE

SCONTO DEL 50%

SU TUTTA LA LINEA
MAKE-UP
DEFENCE COLOR!



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

Anche in farmacia

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



FISIOMED

FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
MEDICINA SPECIALISTICA



FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA

COSA È IL TRATTAMENTO FASCIALE?

La fascia muscolare è uno strato di tessuto connettivo che riveste varie strutture corporee, mettendole in relazione tra loro e permettendo la trasmissione delle forze.

Per cause di varia natura si possono creare addensamenti a livello della fascia, che impediscono il giusto scorrimento della stessa, con conseguente comparsa di problematiche che generano dolore.

Le suddette cause possono essere varie, come posture scorrette sostenute nel tempo, attività ripetitive ed esiti successivi ad un trauma. Tali alterazioni possono essere risolte tramite il trattamento fasciale.

La seduta di trattamento fasciale inizia con un'attenta valutazione e la compilazione di una cartella clinica, in base alle quali il fisioterapista andrà a ricercare i punti alterati, per poi trattarli secondo una precisa logica, tramite un lavoro esclusivamente manuale.

OSTEOPATIA E MANIPOLAZIONE VERTEBRALE

La manipolazione vertebrale è una delle tecniche che utilizza l'Osteopata per la cura del dolore muscolare ed articolare. È una tecnica precisa, rapida e non dolorosa che viene eseguita nella massima sicurezza del paziente dopo aver raccolto dati ed informazioni posturali. La manipolazione vertebrale, eseguita nel modo corretto e con la giusta intenzione durante un percorso terapeutico, consente di migliorare la mobilità delle colonne vertebrale e tutte le funzioni ad essa collegate, permettendo una riduzione della sintomatologia dolorosa più rapida e duratura.

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

Dott. Giuliano Barbabella

IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO — PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori de Il Vicino. Sono il Dott. Giuliano Barbabella psicologo/psicoterapeuta/psicoanalista, laureato in psicologia clinica e di comunità e specializzato in psicoanalisi applicata alle malattie somatiche.



PSICOLOGIA

Lo psicologo e lo psicoterapeuta: un equivoco non risolto

Lo psicologo è un laureato in psicologia che, a livello clinico, si occupa di consultazioni, test psicoattitudinali e valutazioni rispetto alla condizione psicologica del soggetto che lo consulta. Lo psicoterapeuta, invece, è un medico che ha seguito l'adeguata formazione in psicoterapia ed è quindi l'unico abilitato ad esercitare quest'ultima con tutto ciò che ne consegue, ossia il trattamento vero e proprio finalizzato alla cura dei disturbi psicopatologici e del disagio mentale in generale. La definizione sembra netta ed inequivocabile, ma in realtà vi è tutto un contenzioso ancora in corso circa i limiti delle due professioni. Lo psicologo, infatti, è legalmente autorizzato ad utilizzare strumenti di intervento per la riabilitazione in ambito clinico (il colloquio psicologico ne è un esempio), il che sembra farlo diventare molto simile allo psicoterapeuta, ma non è così. A quel punto, del resto, che cosa esisterebbero a fare le varie scuole di specializzazione? Con questo articolo, però, non voglio né minimamente professare una sorta di superiorità dello psicoterapeuta sullo psicologo, né svaloriare quest'ultimo, bensì esclusivamente provare a mettere ordine al fine di non dare più adito a quella disinformazione che permane rispetto alle figure professionali che si occupano di psicologia, provocando quella confusione che a sua volta ha come conseguenza la scelta disfunzionale sul chi rivolgersi. **Si deve arrivare ad una collaborazione tra queste due figure, non restando su una mera ed inutile competizione che non fa altro che impoverire tutta la psicologia stessa.** Ad oggi, infatti, l'unica cosa che effettivamente si nota è una reciproca conflittualità mimetica dove ogni professionista prova ad assumere il ruolo dell'altro, le competenze dell'altro. Quando il mese scorso, riferendomi a coloro che avevano l'idea di orientarsi su uno psicologo o psicoterapeuta che sia, parlavo di coraggio riguardo alla forza che dovrebbero avere nel guardare in faccia i propri limiti, oggi rigiro tale concetto ai professionisti della psiche. Anche questi potrebbero provare ad essere coraggiosi nell'ammeterseli, non invadendo gli spazi altrui e non professando abilità che necessariamente non possono possedere per esperienze formative diverse. **Il coraggio, dunque, non risiede solo nei cosiddetti pazienti ma anche e soprattutto nelle stesse figure curanti, con ampio guadagno di tutta la psicologia e non solo.** Al prossimo mese.

Studio in Orvieto: Piazza Marconi, 1
Studio in Perugia: Via del Bovaro, 19
Per appuntamento: 339. 21 89 490

DOMVS Pedagogico Clinica

La clinica del territorio

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

RAFFREDDORI, ALLERGIE, DIFFICOLTÀ NEL COORDINARE IL SOFFIO DELLE NARICI.

**OCCORRE AGIRE TEMPESTIVAMENTE PER PREVENIRE UNA LUNGA SERIE DI CONSEGUENZE:
CALO DI UDITO**

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

ASSENZA DI SINTOMI SPECIFICI

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

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

RITARDO NELLO SVILUPPO DEL LINGUAGGIO

Nei casi in cui l'ovattamento persista per oltre 6 mesi, specialmente nei bambini più piccoli, si notano ripercussioni sullo sviluppo del linguaggio. I bambini apprendono il linguaggio proprio tra il 2° ed il 3° anno di vita con un meccanismo che coinvolge strettamente l'udito: il bambino impara a parlare ascoltando e ripetendo. Se questo circuito di ascolto e prove articolatorie si interrompe, anche la memoria fonologica non viene esercitata. Quindi i piccoli ovattati, vanno incontro ad un progressivo peggioramento del linguaggio, ancora non consolidato.

CALO DELLE PRESTAZIONI SCOLASTICHE

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

ALTERAZIONE DEI RAPPORTI SOCIALI

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



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

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

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

RAFFREDDORI, ALLERGIE, DIFFICOLTÀ NEL COORDINARE IL SOFFIO DELLE NARICI... possono generare una chiusura della Tuba di Eustachio, con conseguente cessazione del flusso d'aria diretto verso l'orecchio medio. A questo punto la meccanica dell'orecchio si blocca: la membrana del timpano non può più vibrare, le onde sonore che la urtano vengono riflesse e gli ossicini non sono in grado di oscillare e trasportare il suono alla parte nervosa dell'orecchio. L'otite sieromucosa quindi non è un'infezione dell'orecchio, bensì un blocco meccanico dello stesso, causato da un ostacolo che trova la sua origine in un altro organo "IL NASO". Spesso non servono terapie antibiotiche, i trattamenti devono essere mirati sul naso e non sull'orecchio, la guarigione avviene attraverso la penetrazione dell'aria nell'orecchio, con conseguente "scarico" in gola del liquido bloccato nel cavo del timpano. L'ARIA È LA MEDICINA.



IL PEDIATRA



LA LOGOPEDISTA

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



Centro Studi Hamisa

- FLESSIBILITÀ
- FORZA
- STABILITÀ



Yin Yoga: Secondo il concetto taoista di Yin e Yang, Yin si riferisce a tutto ciò che è principio fondamentale, femminile, profondo, forza passiva, freddo, umido, quieto, scuro, introversione.

All'interno del corpo queste qualità appartengono a fascia, tendini, legamenti, cartilagini, ossa. Nello Yin Yoga, assumendo varie posture e mantenendole con una respirazione profonda e con la muscolatura rilassata, si permette al tessuto connettivo di allungarsi e fortificarsi, creando spazio tra le articolazioni e incrementando così il flusso energetico nei meridiani.

Vinyasa Yoga Flow: Vinyasa significa letteralmente eseguire in modo speciale. Il modo speciale di una pratica in vinyasa è allargare l'attenzione al respiro durante l'esecuzione di sequenze variabili. L'unione del respiro con il movimento, in un flusso continuo, è il motore di questa pratica.

Respirare nelle posture che via via si assumono, respirare mentre si entra e si esce dalle posizioni, respirare nei movimenti di collegamento tra una posizione e l'altra.

Postura e benessere fisico, attraverso un approccio globale sulla persona svolgendo comodamente la più efficace ginnastica posturale di gruppo.

Si effettuano esercizi di "riequilibrio posturale" su Pancafit®, strumento all'avanguardia utile per sciogliere e riallungare quei muscoli divenuti tesi e rigidi in seguito a traumi, stress, posture professionali scorrette.

Ridare elasticità ai muscoli significa ritrovare scioltezza e libertà della schiena e di tutte le articolazioni



SHIATSU

- STRESS
- TENSIONI
- + ENERGIA
- + VITALITÀ

Lo Shiatsu è una tecnica manuale Giapponese, che si caratterizza per le pressioni che l'operatore porta sul corpo comodamente vestito del ricevente.

Perché provare un trattamento Shiatsu?

Per lasciare che la mente si possa alleggerire dalle pressioni del momento e che il corpo si rigeneri trovando nuove energie per affrontare la routine quotidiana.



MIGLIORA LA TUA
POSTURA CON PANCAFIT®
METODO RAGGI

PANCAFIT

DR. ANTONIO SIGNORINI
CHIENESIOLOGA

VIENI A CONOSCERE IL CENTRO HAMISA

CENTRO STUDI HAMISA						ORARI 2018/2019
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	
	08:00/09:00 MEDITAZIONE E PRANAYAMA					
	09:00/10:00 YIN YOGA					
11:30/12:30 VINYASA YOGA FLOW		11:30/12:30 VINYASA YOGA FLOW	09:00/10:00 YIN YOGA	11:00/12:00 LEZIONI INDIVIDUALI		
13:30/14:30 VINYASA YOGA FLOW		13:30/14:30 VINYASA YOGA FLOW		13:30/14:30 PANCAFIT® DI GRUPPO		APPROFONDIMENTI TEORICO-PRATICI
18:30/19:30 LEZIONI INDIVIDUALI	18:00/19:00 VINYASA YOGA FLOW	16:00/19:00 PANCAFIT® DI GRUPPO	18:00/19:00 VINYASA YOGA FLOW	16:30/19:00 LEZIONI INDIVIDUALI		
19:30/20:30 YIN YOGA						

- classe soft
- classe strong
- yoga in gravidanza e post parto
- * Trattamenti shiatsu su prenotazione

ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO



ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE
SEDE ARCONE · 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



IN EVIDENZA ALCUNE DELLE TANTE ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE DI ABBADIA MEDICA.

 ARTOSCAN	 Mineralometria ossea computerizzata (con tecnica DEXA Dual X-Ray Absorptiometry) MOC	 ECOGRAFICA E ECODOPPLER	 ANALISI SU SANGUE, URINE E TAMPONI ANALISI DI LABORATORIO	 VISITA CARDIOLOGICA CON ELETTROCARDIOGRAMMA
 ECG DA SFORZO	 ECG DINAMICO O HOLTER	 ECODOPPLER CARDIACO	 PNEUMOLOGIA E SPIROMETRIA	 ORTOPEDIA DELL'ANCA
 ORTOPEDIA DEL GINOCCHIO	 ORTOPEDIA DEL PIEDE	 ORTOPEDIA DELLA MANO	 PNEUMOLOGIA E SPIROMETRIA	 Pilates, Yoga, Postura Yoga PALESTRA MEDICA
 MEDICINA SPORTIVA	 MALATTIE REUMATICHE E TERAPIA DEL DOLORE	 Fisioterapia, Riabilitazione, Rieducazione SPORTSALUS	 FOOTBALANCE	 ENDOCRINOLOGIA
 OTORINOLARINGOIATRIA	 OTORINOLARINGOIATRIA PEDIATRICA	 SENOLOGIA	 NEUROLOGIA	 PATENTE DI GUIDA 1. Cognome 2. Nome 3. Data e luogo nascita 4. Rilascio 5. Scadenza 6. Firma 7. Abilitazioni 8. Residenza RINNOVO PATENTI

QUANDO UN BEL SORRISO CI FA STARE MEGLIO



Premio Nobel per la Medicina 2018.



Il Premio Nobel per la Medicina 2018 è stato assegnato a James P. Allison e a Tasuku Honjo. Sono stati premiati per le ricerche sul freno naturale che riesce a bloccare l'avanzata dei tumori, sulle quali si basa l'immunoterapia. Le ricerche di James P. Allison e Tasuku Honjo sono state una pietra miliare nella lotta contro i tumori perché per la prima volta hanno portato alla luce i meccanismi con i quali le cellule del sistema immunitario attaccano quelle tumorali. Allison ha aperto la via a queste ricerche studiando le proteine che funzionano come un freno del sistema immunitario e intuendo le loro grandi potenzialità: manipolando il loro freno naturale sarebbe stato



tumori che si stanno dimostrando molto promettenti. Tasuku Honjo con il suo gruppo di ricerca dell'università di Kyoto, subito dopo l'annuncio del Nobel (fonte: Nobel Foundation) James P. Allison, 70 anni, è immunologo americano e dal 2004 ha condotto le sue ricerche nel Memorial Sloan-Kettering Cancer Center di New York. Nato negli Stati Uniti il 7 agosto 1948, ha cominciato la sua carriera scientifica negli anni '80, prima nell'università del Texas e poi in quella californiana di Berkeley.



possibile aggredire i tumori con nuove armi. Honjo ha segnato un altro passo lungo questa nuova strada scoprendo una proteina delle cellule tumorali che funziona anche come un freno, ma con un meccanismo d'azione diverso rispetto a quelli noti fino a quel momento. Entrambe le scoperte si sono tradotte nel tempo in nuovi approcci per la terapia contro i

Tasuku Honjo, 76 anni, è di origini giapponesi e ha lavorato a lungo fra Giappone e Stati Uniti, tra le università di Kyoto e Osaka, la Carnegie Institution di Washington e i National Institutes of Health. Immunologo di formazione, è nato il 27 gennaio 1942 a Kyoto e nella sua città ha lavorato a lungo a partire dagli anni '70, tranne brevi parentesi negli Stati Uniti e a Osaka.

Avere un bel sorriso richiede una dentizione completa e un corretto combaciamento dei denti. Il Chirurgo Maxillo-Facciale svolge un ruolo fondamentale laddove l'Odontoiatra da solo non ha la possibilità di correggere difetti di posizione dei denti causati da discrepanze scheletriche (mandibola troppo avanzata o arretrata), o di ripristinare una dentizione fissa nelle gravi atrofie ossee causate dalla prematura perdita dei denti. In questi casi solamente la collaborazione tra Chirurgo Maxillo-Facciale e Ortodontista (nei casi di malocclusione dento-scheletrica) o tra Chirurgo Maxillo-Facciale e Protesista (nelle atrofie ossee dei mascellari) può portare ad un risultato armonico del volto e ad una funzione masticatoria perfetta. Mentre in passato il risultato era quasi sempre legato all'abilità del chirurgo e alla sua esperienza, la chirurgia attuale è supportata da tecnologie informatizzate che, utilizzando ricostruzioni tridimensionali, consentono la predicibilità del risultato morfologico e funzionale. In chirurgia ortognatica questo permette di ottenere un risultato estetico oltre che funzionale. In chirurgia implantologica consente il corretto posizionamento di impianti in regioni anatomiche in passato irraggiungibili. Oltre a programmi computerizzati la moderna chirurgia maxillo-facciale si avvale oggi di strumenti a ultrasuoni e di materiali sempre più biocompatibili, riducendo così il rischio di complicanze intra e post-operatorie. Molte procedure chirurgiche che in passato richiedevano ricoveri prolungati oggi vengono effettuate in una sola giornata. La chirurgia implantologica moderna addirittura permette al paziente di sorridere il giorno stesso dell'intervento chirurgico.



Foto a sin. Prima dell'intervento. Foto a dx Dopo intervento riduttivo sulla mandibola



La stessa Paziente di profilo a sinistra prima, a destra dopo l'intervento.

Dott. Vittorio Dallera-Dott.ssa Elisabetta Sarti
Per visite e informazioni:
Abbadia Medica - Orvieto tel. 0763 301592
www.the-face.it
info@the-face.it


Beautyfarma

IL NUOVO CENTRO ESTETICO

La Farmacia del Fanello è attenta nel garantire ai suoi clienti cura e prevenzione della salute ed ora anche dell'estetica grazie al centro estetico Beautyfarma, annesso alla farmacia, dove potrete usufruire di trattamenti estetici di base: trattamenti viso/corpo, massaggi, depilazione ed epilazione laser, manicure, pedicure, smalto semipermanente, lifting e tinta ciglia. Grazie al progresso e all'introduzione di nuove tecnologie nel settore dell'estetica professionale, oggi è possibile effettuare presso il nostro centro estetico dei trattamenti estetici innovativi, specialmente per quanto riguarda il ringiovanimento della pelle.

Il progresso tecnologico ha permesso l'introduzione di trattamenti estetici meno invasivi per il viso rispetto a quelli della chirurgia estetica, in grado di donare alla pelle una seconda giovinezza.

I nostri macchinari, abbinati a trattamenti estetici tradizionali sono efficaci per soddisfare qualsiasi esigenza: idratare, illuminare, correggere e prevenire le rughe del viso, eliminando anche lo stress, i segni della stanchezza e dell'età.

Presso il nostro centro estetico è possibile effettuare:

RADIOFREQUENZA: si tratta di un trattamento molto efficace e indolore, definito "lifting senza bisturi", consigliato per problematiche legate alla perdita di tono della pelle e al rilassamento cutaneo. Con l'ausilio di un apposito macchinario per l'estetica, il cui funzionamento si basa sull'emissione ad alta frequenza di onde elettromagnetiche, che trasmettono non solo energia ma un'informazione che stimola il collagene, i fibroblasti rigenerando i tessuti e diminuendo la profondità delle rughe. Si tratta di un processo che rimodella la pelle in modo rapido, semplice e indolore, contrastando il rilassamento causato dal tempo con un effetto liftante visibile.

IL PEELING ULTRASONICO: è un manipolo del nostro macchinario che genera vibrazioni a frequenza ultrasonica che determina un'esfoliazione selettiva.

ELETTROPORAZIONE: una vera biorivitalizzazione che consiste nel passare sulla pelle uno speciale manipolo roller che permette di aumentare la permeabilità cutanea incrementando così l'assorbimento in profondità di sostanze specifiche (es acido ialuronico, aminoacidi, biorivitalizzanti anche omeopatici). Il risultato finale è un effetto di ringiovanimento cutaneo, tonificazione e miglioramento dell'elasticità. Questo trattamento è consigliato soprattutto in caso di macchie da invecchiamento, cicatrici, borse, occhiaie, irregolarità della cute da esiti di acne e invecchiamento cutaneo.

I brand dei prodotti utilizzati in cabina per trattamenti manuali sono prestigiosi e di nicchia: **Dermatrophine Pro** è un prodotto Sifarma, azienda che vanta oltre 25 anni di esperienza nel settore estetico-dermatologico con una linea di prodotti i cui risultati sono testati garantiti e visibili immediatamente. **Payot** è un brand francese, sinonimo di eleganza e prestigio fondato dalla Dr.ssa Nadia Payot che ha principi attivi efficaci, brevettati e texture sensoriali.


FARMACIA del FANELLO

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

CURA E RINGIOVANIMENTO DELLA PELLE

L'Isola dei Tesori è un Asilo Nido 0-3 anni, un luogo dove imparare, esplorare, socializzare, condividere e crescere in sicurezza.

Protetti ci si abitua a vivere il quotidiano.

Un Nido accogliente a misura di bambino.



Asilo Nido 0/3



Sono aperte le iscrizioni per l'anno 2018/2019


SERVIZIO BABYSITTER



Perché per diventare grandi bisogna prima imparare ad essere bambini

"..PERCHÉ È IL NIDO ECCO PERCHÉ...!"



Via Sant'Anna 1
Orvieto Scalo

CHIAMA ORA:
3488419395

Simona 339 6015206

Margherita 328 7089237

Simona 348 2438143



LABORATORIO ANALISI

chimico-cliniche e batteriologiche

ORVIETO (TR) Vicolo Corsica n°1-3
CASTIGLIONE IN TEVERINA (VT)
 Sede AVIS, Via Antonio Gramsci
 Tel. e Fax 0763 391095
 Per prelievi domiciliari 360 616783
 e-mail: lab2000orvieto@gmail.com



CHECK-UP SALUTE DONNA:

- Emocromo completo con formula
- Esame urine
- Glicemia
- Azotemia
- Creatinina
- Acido urico
- Gamma GT
- Got, GPT
- Protidogramma + proteine totali
- Colesterolo TOT, HDL, LDL
- Trigliceridi
- Sideremia
- Ves
- TSH

70€

CHECK-UP SALUTE UOMO:

- Emocromo completo con formula
- Esame urine
- Glicemia
- Azotemia
- Creatinina
- Acido urico
- Gamma GT
- Got, GPT
- PSA libero + PSA totale
- Colesterolo TOT, HDL, LDL
- Trigliceridi
- TSH
- Protidogramma + proteine totali

80€

CHECK-UP SALUTE BAMBINO-GIOVANI:

- Emocromo completo con formula
- VES
- TAS
- PCR
- Tampone rapido per streptococco beta
- Emolitico gruppo A

40€

ORARIO:

- Apertura Lun/Ven 8.00/12.00 Sab 8.00/10.00
- Prelievi 8.00-9.30
- Consegna referti 10.00/12.00

CHECK-UP COAGULAZIONE:

- PT
- PTT
- Fibrinogeno
- Omocisteina
- Antitrombina III

40€

CHECK-UP CARDIOLOGICO:

- Colesterolo TOT, HDL, LDL
- CPK
- LDH
- Troponina
- Mioglobina

60€

CHECK-UP ORMONALE DONNA:

- LH
- Prolattina
- FSH
- Estradiolo
- Progesterone

40€

MARKERS TUMORALI DONNA:

- Alfa - fetoproteina
- CEA
- CA 125
- CA 15-3

50€

MARKERS TUMORALI UOMO:

- Sangue occulto (1 campione)
- PSA
- PSA free
- CA 19-9
- CEA

50€

ORMONI TIROIDEI BASE:

- FT3
- FT4
- TSH

20€

CONTROLLO TIROIDEO COMPLETO:

- FT3
- FT4
- TSH
- Ab TPO
- Ab TG

45€



Siamo entrati d a poco in autunno con meravigliosi colori autunnali, i paesaggi multicolori, i tramonti rosso fuoco, quel freschetto che invoglia a fare tanti buoni propositi se non fosse per..... quella sensazione di stanchezza che ci fa trascinare le gambe, l'insonnia notturna e quella fastidiosa sonnolenza diurna! Per non parlare di quegli attacchi di fame che ci spingono irrimediabilmente a spizzicare cibi non proprio salutari. Ebbene, nulla di preoccupante, è la classica sindrome da "cambio di stagione" che colpisce e contagia proprio in autunno!

Avete notato ad esempio che diventa buio sempre prima? Che le giornate sono più corte? Ebbene, le ore di luce e di buio hanno un'influenza strategica sul nostro organismo, in particolare sulla secrezione di melatonina, l'ormone del sonno! La melatonina, chiamata anche ormone del sonno, è il principale ormone secreto dall'epifisi o ghiandola pineale, situata nell'encefalo. Deriva dal triptofano, un amminoacido essenziale, attraverso una via metabolica abbastanza complicata. In sintesi, la secrezione di melatonina è favorita dal buio, mentre in presenza di luce è favorita la secrezione di serotonina, il cosiddetto ormone del buonumore. Questa piccola spiegazione potrebbe già bastare a farvi capire quanto il cambio di stagione possa influenzare sia il ritmo sonno-veglia che il nostro umore. Infatti si fa buio con notevole anticipo rispetto alla stagione estiva, quanto basta per modificare l'equilibrio melatonina-serotonina. Semplifi-

cando: fa buio prima, aumenta la secrezione di melatonina, si riduce quella di serotonina. Di conseguenza in autunno abbiamo più sonno e un maggior

di compensazione. Se cambia la secrezione di melatonina, il nostro corpo ci chiede un po' più di triptofano per compensare questa carenza: ed ecco spiegata la smodata voglia di dolci, torte, biscotti, farine raffinate che ci prende durante il cambio di stagione. Voglio darvi una buona notizia però: questi scombusolamenti durano solamente poche settimane. Impariamo a gestirli nel modo

AUTUNNO E CAMBIO DI STAGIONE: UN AIUTO DALL'ALIMENTAZIONE?

Qualche consiglio a tavola su come affrontare l'autunno ed cambio di stagione:

- Non fate mai mancare la frutta sulle vostre tavole, in particolare quella maggiormente ricca in triptofano come: agrumi, kiwi, ananas, banane, prugne;
- Idem per la verdura: preferite quella di colore verde, in particolare indivia, spinaci, bietta, lattuga;
- Aggiungete una manciata di semi nei vostri piatti: utilizzate i semi di zucca come snack e/o fuoripasto e semi di sesamo.
- Sostituite la pasta normale con i cereali integrali: via libera a riso integrale, farro, orzo e avena! Vi sazieranno ugualmente senza far salire eccessivamente l'indice glicemico del vostro pasto. È utile anche sostituire il pane bianco con quello di segale o di farro o integrale;
- Non dimenticatevi della frutta secca, in particolare noci e mandorle: utilissimi come snack e spezzafame da consumare nell'arco della giornata. Ingannate la vostra voglia di dolce con del cioccolato fondente: molto ricco in triptofano, vi aiuterà a soddisfare il desiderio di dolce senza troppi sensi di colpa! Meglio sceglierlo molto fondente, vi consiglio 85% o anche 90%;
- Non dimentichiamoci delle uova, ottime se consumate a colazione.

più corretto, evitando così di cadere nel circolo vizioso dei carboidrati e farine raffinate che, inevitabilmente, ci creano dipendenza e tendono a farci mettere su qualche chiletto. Perché creano dipendenza? L'assunzione di zuccheri determina un'iper produzione di insulina, che tende ad abbassare il tasso di glicemia fino a portarlo al di sotto dei suoi livelli fisiologici, determinando una situazione di ipoglicemia e quindi il desiderio di ingerire altri zuccheri. Ecco a voi il circolo vizioso.

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

Dott.ssa Azzurra Fini
 Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico
 Via G. Marconi 5, Porano

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

Ambulatorio Medico
 Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

FisioLife
 Via Piave 2, Sferracavallo

Tel. 328 8633173
 azzurra_fini@hotmail.it



CLINICHE ARCONONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



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

IMPLANTOLOGIA A CARICO IMMEDIATO: COSA SI INTENDE?

Il carico immediato è una tecnica che prevede il posizionamento chirurgico di impianti dentali ai quali viene applicata una protesi provvisoria entro le 24 ore dall'intervento, quindi a differenza della procedura classica delle protesi supportate da impianti, nel carico immediato non si devono aspettare 2 o 3 mesi tra l'inserimento degli impianti ed il posizionamento della protesi.

Questa tecnica però non è applicabile in ogni caso, poiché per posizionare subito gli impianti ci devono essere necessariamente delle condizioni favorevoli dell'osso in cui deve avvenire l'inserimento. Se tali condizioni non sono presenti si potrebbero creare dei problemi alla guarigione dell'osso attorno agli impianti fino ad arrivare alla perdita dell'osteointegrazione, ovvero la mancanza dell'ancoraggio tra osso e impianto che è condizione necessaria per il corretto funzionamento degli impianti dentali.

Cosa può fare il paziente per sapere se questa tecnica è applicabile nel suo caso specifico? Innanzitutto bisogna recarsi dal dentista, l'unico che può stabilire se ci sono le condizioni favorevoli o meno, in secondo luogo vediamo quali sono queste condizioni.

La tecnica non può essere applicata se non possedete abbastanza osso, (gli impianti vengono inseriti all'interno dell'osso e con esso devono integrarsi) per cui se l'osso non è sufficiente bisognerà prima effettuare un intervento di rigenerazione ossea e attendere che l'osso si riformi per poi inserire gli impianti; in questo caso ovviamente i tempi si allungano e quindi non stiamo più parlando di carico immediato.

Un altro caso in cui la tecnica non può essere applicata è se l'osso non è abbastanza duro, in questo caso si potrà procedere con l'inserimento degli impianti ma si dovranno aspettare dei mesi prima di mettere i denti fissi.

Possiamo quindi sostenere che l'implantologia a carico immediato, abbinata alle nuove tecniche di chirurgia microinvasiva, consente di raggiungere risultati ottimali sia in ambito funzionale che estetico. Tali risultati fino a poco tempo fa non sarebbero stati possibili, il paziente sottoponendosi alla tecnica di carico immediato ha numerosi vantaggi, primo tra tutti quello di avere immediatamente i denti fissi e in secondo luogo quello di riacquistare subito le funzioni masticatorie ed estetiche. L'intervento inoltre è meno invasivo e si svolge unicamente in una seduta, mentre l'inserimento di un impianto tradizionale comporta sempre più sedute dal dentista e maggior tempo di convalescenza.

In ogni caso il paziente deve sempre essere istruito circa la corretta igiene orale ricordando in ogni caso che la placca ed il tartaro si formano sia sui denti naturali che su quelli artificiali; una corretta igiene domiciliare ed una ogni tre mesi con l'igienista dentale garantiscono nel 99% dei casi il successo dell'inserimento implantare.

Se queste condizioni non saranno rispettate la struttura implantare può incorrere in perimplantite e in casi più gravi alla perdita dell'impianto.



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
Igienista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



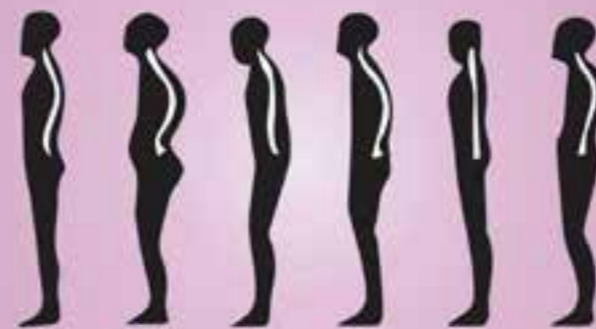
Dr Chiara Gradi
Igienista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



ALLINEAMENTO POSTURALE



CHINESIOLOGIA

Se consideriamo la solidità e la stabilità di un palazzo la prima cosa che andiamo a valutare sono le fondamenta. Avere dei pilastri ben piantati nel sottosuolo pone le basi per costruirci sopra i vari piani in piena armonia e sicurezza. Più saranno alti e possenti i piani superiori e più possenti e solide dovranno essere le fondamenta. Nella postura umana, in posizione eretta, il centro di gravità si trova grosso modo all'altezza dell'ombelico a livello della seconda-terza vertebra lombare.

Questo punto viene proiettato nel poligono di base che rappresenta la base che si crea tra i due piedi. Finché il centro di gravità cade nel poligono di base il corpo è in equilibrio. Quando solleviamo dei pesi è come se aggiungessimo ai piani del palazzo maggiore carico.

Se le fondamenta non sono adeguatamente strutturate il palazzo potrebbe anche crollare. Questo analogamente avviene ad una persona che si appresta a sollevare dei carichi sulla schiena ma non ha adeguatamente impostato la base di appoggio e piedi come fondamenta stabili.

Se vi sono delle disfunzioni agli arti inferiori, al bacino o alla colonna vertebrale, purtroppo l'aggiunta dei carichi non farà altro che aggravare questa condizione e rischiare di far uscire, facilmente, il centro di gravità dal poligono di base.

Ecco perché quando si prende di riferimento un "modello biomeccanico" bisogna valutare dal basso verso l'alto tutte le strutture portanti.

La volta plantare, la caviglia, il ginocchio, l'anca, l'articolazione sacroiliaca, la colonna lombare, dorsale, le coste e il tratto cervicale. Solo quando tutto il corpo è in armonia, "ben piazzato", allora si riesce a esprimere la piena funzionalità e forza. Ogni disfunzione rappresenta l'anello debole di una catena che può mettere a rischio tutto il palazzo, con il rischio di infortuni e crolli.

Per una Valutazione Posturale ti aspettiamo presso il nostro centro.

I professionisti di Fisiolife:

CROCCOLINO RICCARDO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Terapista Manuale
Ginnastica Posturale
Mezieres
Preparatore Atletico

CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres

GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Ginnastica Posturale
Mezieres
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



Occhio alla scuola!

Il riconoscimento precoce di un problema visivo nei primi anni di vita è importante perché la vista gioca un ruolo determinante nel contatto e nell'esplorazione dell'ambiente e di conseguenza nello sviluppo globale del bambino. Riconoscere un problema visivo precocemente significa anche iniziare al più presto un intervento specifico che aiuti il bambino a migliorare la sua interazione con l'ambiente.

È importante controllare la vista dei bambini: se il bambino non vede bene, fatica di più ad imparare. La prevenzione dei difetti della vista nei bambini non va sottovalutata e una visita ortottica ed oculistica periodica è una buona abitudine: è bene fare un controllo della vista per chi torna dopo le vacanze, ma soprattutto per chi fa il suo ingresso nel mondo della scuola.

Una visione scorretta corrisponde ad un minore apprendimento nei bambini. Il non vedere correttamente, che si tratti di miopia (vedere male da lontano), di astigmatismo (visione sfocata o sdoppiata a tutte le distanze), o di ipermetropia (vedere male da vicino), non solo rallenta oggettivamente l'apprendimento perché il bambino ha difficoltà a vedere, ma può anche provocare stress e angoscia.



Ecco alcuni atteggiamenti "spia" da tenere d'occhio:

- il bambino astigmatico tende a stare storto rispetto al libro o, al contrario, tiene il libro stesso o il quaderno storti;
- il miope invece tende ad avvicinarsi molto al testo e quindi ad ingobbirsi.
- l'ipermetrope deve staccarsi spesso dal libro perché la visione gli si annebbia, c'è molto affaticamento durante la lettura che quindi necessita di lunghe pause per continuare a studiare

Se il bambino fa fatica a vedere, sarà un bambino svogliato, disattento, che non vuole studiare e potrebbe manifestare anche cefalea, arrossamenti degli occhi, stanchezza e cercherà di usare gli occhi il meno possibile. Accade sempre più frequentemente che nel passaggio dalla scuola dell'infanzia a quella di primo grado, il bambino sperimenta e prova disagio nello svolgere le attività proprio per una condizione visiva di discomfort!

Il mio consiglio è quello di controllare il sistema visivo prima che l'impegno visivo sia già alto, soprattutto per i bambini che cominciano la prima classe!



PRENOTA SUBITO
UN CONTROLLO ORTOTTICO
PER IL TUO BAMBINO

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