

AL FUOCO!

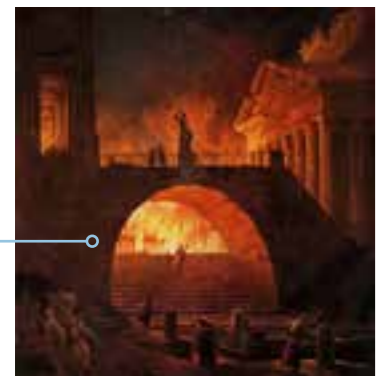
NOTRE DAME E IL SUO INCENDIO CI HA COLPITI TUTTI.

Perché inaspettato e così vicino alla nostra vita di tutti i giorni.

La paura delle fiamme è insita nell'uomo. Ma quali sono stati nella storia gli incendi più celebri, quelli che hanno causato i danni più ingenti e il maggior numero di morti nelle città più famose, tanto che ancora oggi vengono ricordati?

Ricordiamo i più funesti.

E' quasi d'obbligo iniziare col **grande incendio di Roma**, nel 64 d.C., quando era imperatore Nerone. Scoppiò nella notte tra il 18 e il 19 luglio, e durò nove giorni. Distrusse gran parte della città e causò migliaia di morti: 200.000 persone persero la casa. Si disse, ma non è storicamente provato, che l'incendio venne appiccato



per ordine di Nerone, per poi fondare al posto di Roma una città che portasse il suo nome, e che l'imperatore guardasse alla fiamme cantando e suonando la cetra.

Per deviare i sospetti, inoltre, Nerone accusò i Cristiani di aver appiccato l'incendio, e ne fece martirizzare un gran numero.

Andando avanti nel tempo, dal 2 al 5 settembre 1666 divampò il grande incendio di Londra.



La capitale inglese era già sopravvissuta a un grande incendio, avvenuto nel 1212: ne subì poi un altro il 29 dicembre 1940, durante la Seconda guerra mondiale, a causa di un violentissimo raid della Luftwaffe.

Quella del 1666 fu senza dubbio una calamità ingente, che colpì una superficie di 430 ettari: bruciarono anche 87 chiese, tra cui la cattedrale di Saint Paul.

Non è certo il numero delle vittime, ma si ritiene che fu relativamente modesto. Anche se causò danni ingentissimi, il grande incendio di Londra ebbe però una conseguenza positiva: sterminò i ratti e, in questo modo, fece cessare l'epidemia di peste che durava da circa un anno e aveva causato oltre 75.000 morti.

Abbiamo accennato al **bombardamento tedesco che incendiò Londra nel 1940**.

Quello di mettere "a ferro e fuoco" le città nemiche era un espediente piuttosto comune, in guerra: ha questa radice anche l'**incendio di Mosca del 1812**, du-



la che divenne poi la terribile ritirata di Russia.

rante le guerre napoleoniche, che distrusse circa tre quarti della città. Fu il governatore della città, conte Rastopcin, a ordinare l'incendio di fronte alla ar-

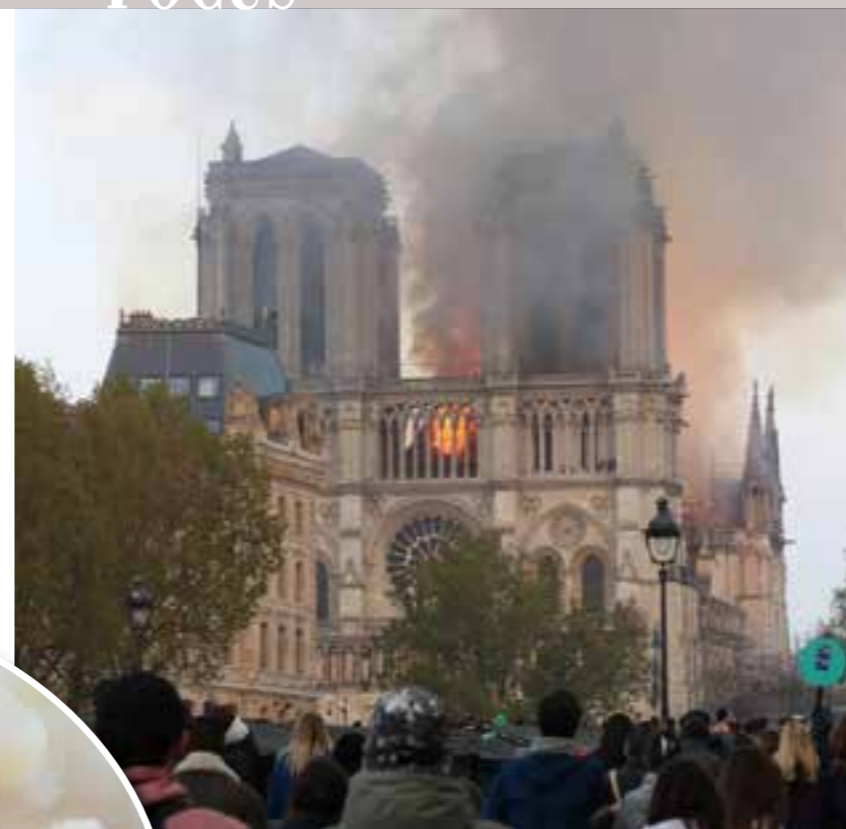
...un incendio avvenuto nella cattedrale di Notre-Dame di Parigi nel tardo pomeriggio del 15 aprile 2019. L'evento ha provocato all'edificio danni significativi, tra cui il crollo della flèche e del tetto, e ha causato il ferimento di tre persone: due agenti di polizia e un vigile del fuoco, intervenuti per spegnere le fiamme.

mate francesi che avanzavano: il saccheggio della città causò poi ulteriori incendi e frenò i tentativi per arginarli. Le vittime furono circa 12.000, tra cui 2000 soldati russi feriti che morirono tra le fiamme. Dal punto di vista militare l'incendio fu un successo: quaranta giorni dopo i francesi iniziarono quel-

Risale invece all'ottobre 1871 il **grande incendio di Chicago**, che causò centinaia di vittime e distrusse le abitazioni su 6 chilometri quadrati. Secondo la tradizione (in realtà inventata da un giornalista che,

in quel modo, aveva intero "colorire" la sua cronaca) l'incendio fu causato da una mucca che calciò una lanterna facendola cadere su un mucchio di fieno.

L'incendio fu propiziato anche da errori umani, che rallentarono l'intervento dei pompieri quando le fiamme erano anco-

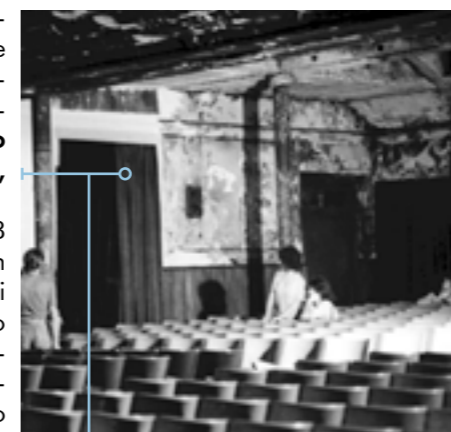


ra contenute: vento forte e siccità fecero il resto.

cuare il locale fossero state più efficaci, e se tutte le uscite di

In epoca moderna, in relazione alla storia di Torino, è doveroso ricordare l'**incendio del cinema Statuto**, del 13 febbraio 1983.

In via Cibrario 16-18 morirono 64 persone, in prevalenza intossicate dai fumi: le fiamme vennero innescate da un cortocircuito, che appiccò il fuoco a una tenda. Il tragico bilancio avrebbe potuto essere inferiore se, nell'immediato, le procedure per far eva-



sicurezza fossero state accessibili (invece tre su quattro erano chiuse).

La tragedia del cinema Statuto mise in drammatica evidenza le carenze delle leggi sulla sicurezza dei locali pubblici. In seguito, sull'onda di quello che fu definito effetto Statuto, la normativa italiana venne radicalmente rivista, introducendo per esempio l'obbligo di materiali antipannico e l'impiego di materiali ignifughi che non producono fumi velenosi.



Wedding Planning

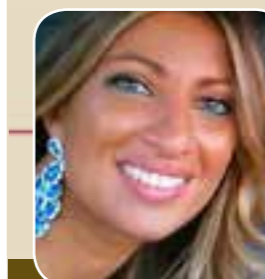
Prima di arrivare all'altare, e pronunciare il fatidico SÌ, c'è da prendere una decisione, che potrebbe cambiare, e non poco, l'andamento delle nozze.

Perché organizzare il giorno più importante non è una passeggiata e l'idea che qualcosa non fili liscio, ai promessi sposi, crea molte tensioni. Così sono sempre di più le coppie che scelgono di affidarsi a professionisti, pronti a seguire gli sposi nell'organizzazione di ogni piccolo dettaglio: partecipazioni, fiori, tableau, bomboniere e persino abiti e fedé. Per chi davvero vuole un matrimonio da sogno, romantico, perfetto e senza imprevisti non c'è altra soluzione che consultarsi con un WEDDING PLANNER.

Organizzare un matrimonio è un lavoro molto impegnativo e serio che bisogna fare con grande professionalità e capacità. È nata quindi l'idea di mettere a servizio degli sposi un team completo di professionisti. La nostra forza è il fatto che all'interno del nostro gruppo di lavoro abbiamo delle persone fidate e competenti: grafici, ritrattisti, caricaturisti, scenografi, decoratori, sarte e tappezzeri. Persone che lavorano in esclusiva per noi. Niente viene lasciato al caso, nulla viene fatto in modo improvvisato. Ma la nostra vera grande novità per le coppie di futuri sposi, è LA CONSULENZA TOTALMENTE GRATUITA. Vi consiglieremo e seguiremo personalmente mettendo al vostro servizio un team di seri professionisti che lavoreranno per voi all'unisono. La parola d'ordine è mantenere uno stesso inequivocabile stile cucito su misura per gli sposi, non perdendo mai di vista il fatto che, il giorno del matrimonio appartiene solo alla coppia. Scegliere il tema per il vostro matrimonio è un metodo efficace per dare uniformità e stile all'evento.

Partecipazioni, tableau mariage, segna posti, cake topper, decorazione della location, decorazione della chiesa, centrotavola, bomboniere saranno legati tra loro da un filo conduttore e nulla sarà lasciato al caso. La scelta del tema è anche un modo per rendere le nozze un momento più intimo e personale e noi vi aiuteremo a dare un tono alle vostre nozze mettendo un tocco del tema scelto in ogni cosa.

Inoltre il team di Verdemela è specializzato anche in allestimenti natalizi, negozi, vetrine e ristoranti e se venite a trovarci vi aspettano tanti oggetti originali e splendide idee regalo.



La vostra Wedding Designer
Azzurra



Verdemela di Danielli Azzurra
Via della Resistenza, 15
Allerona Scalo
334 6821 352



VENERDÌ 24 MAGGIO

INCONTRA LE NOSTRE CONSULENTI

CHECK UP

per gambe gonfie e pesanti

Prenota il tuo test screening

con tecnologia **VENO-SCREEN PLUS**

- **Valutazione dell'efficienza venosa** attraverso l'utilizzo della reografia a luce riflessa **LRR** (Light-Reflection Rheography)
- **Sistema non invasivo** a luce infrarossa che consente di valutare le condizioni delle vene



PROVA GRATUITA PRESSO LA PARAFARMACIA



Nuovi Numeri Whatsapp

per prenotazioni, richieste di disponibilità, informazioni su medicinali, costi e promozioni

Farmacia **334 3639244** SALVA IL NUMERO Parafarmacia **366 5437130**

FARMACIA

Orario continuato dal lunedì al venerdì
9:00 - 19:45
Sabato 9:00 - 13:00 / 16:30 - 19:45
Domenica chiuso

Via Monte Nibbio,16 – 05018 Orvieto (TR)
Tel. 0763 301949

PARAFARMACIA

Orario continuato dal lunedì alla domenica
9:00 - 20:00

Via Angelo Costanzi 59/b
Presso Porta d'Orvieto
Tel. 0763 316183

FISIOMED è un centro specializzato in Fisioterapia ed Osteopatia, presso il quale è possibile effettuare trattamenti specialistici in sede o a domicilio. Lo studio si trova a Ciconia, in via degli Aceri 58, ed è dotato di ampio parcheggio. Lo staff di FISIOMED è composto esclusivamente da fisioterapisti laureati e qualificati, sempre in continuo aggiornamento per garantirvi un servizio di qualità. Il nostro obiettivo è quello di offrirvi un servizio di alta specializzazione con accurata attenzione alle esigenze del paziente, il quale è posto al centro del progetto terapeutico. A seguito di una attenta valutazione, i fisioterapisti di FISIOMED impostano un piano di trattamento personalizzato ed individuale, con lo scopo di raggiungere l'obiettivo prefissato insieme al paziente ed ottenere il risultato desiderato.

Di seguito l'elenco dei servizi offerti da FISIOMED:

- Terapia Manuale;
- Osteopatia;
- Trattamento fasciale;
- Massoterapia;
- Rieducazione Posturale Globale metodo Souchard (RPG);
- Rieducazione Posturale metodo Mezieres;
- Fisioterapia sportiva;
- Riabilitazione neurologica;
- Linfodrenaggio manuale metodo Vodder e Leduc;
- Rieducazione vestibolare;
- Fisioterapia pre e post operatoria;
- Idrokinesi;
- Taping neuromuscolare e bendaggi;
- Terapia Strumentale (Tear, Laser, Ultrasuono, Elettroterapia, Magnetoterapia);
- Fisioterapia a domicilio.

Presso FISIOMED è inoltre possibile usufruire dei seguenti servizi specialistici:

- Agopuntura: Dott. Pieretti Claudio 338.8275854
- Angiologia: Dott. Rosi Gianluigi 337.640061
- Ecografia: Dott. Bologna Vincenzo 338.5625142
- Logopedia: Dott.ssa Carboni Giada 334.3468229
- Nutrizione: Dott. Bedini Gabriele 339.4250935
- Neurochirurgia: Dott. De Martino Luca 347.6489800
- Oculistica: Dott. Contu Saverio 338.6832566
- Ortopedia: Dott. Antinolfi Pierluigi 347.3784405

FISIOMED, al servizio della tua salute!

FISIOMED

FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
MEDICINA SPECIALISTICA



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



IL MARE in una STANZA

Sarebbe comodo vivere a pochi passi dal mare o, pur vivendoci, avere il tempo di godere dei suoi benefici tutto l'anno, purtroppo questo è un privilegio per pochi.

LA CLINICA DEL SALE SFIDA LE ALLERGIEDA POLLINE !!!

L'allergia ai pollini o pollinosi è caratterizzata prevalentemente da lacrimazione, starnutazione e talvolta tosse e asma con ricorrenza stagionale.

Con l'alternarsi delle stagioni e nei diversi periodi di fioritura delle piante, in particolare in primavera, si verifica un evento naturale di fondamentale importanza per il regno vegetale: invisibili nubi di polline, seguendo le correnti aeree, si riversano nell'atmosfera diffondendosi in altezza e a distanza anche per diversi chilometri dalla sorgente.

I pollini, quindi, si depositano un po' ovunque, anche sulle mucose della congiuntiva, del naso e dei bronchi delle persone che vivono nelle zone interessate. Queste persone, se sensibilizzate alle proteine allergeniche liberate dai pollini, reagiscono con i caratteristici sintomi clinici.

Le allergie respiratorie rappresentano la forma più diffusa di allergie in Europa e nel mondo. Inoltre, la diffusione delle malattie allergiche sta aumentando in Europa e, anche a causa del cambiamento climatico, non è più limitata a stagioni o ambienti specifici.

La rinite allergica (con o senza congiuntivite) colpisce il 60% della popolazione europea: dal 15% al 20% di tali pazienti soffre di una forma grave della malattia. Si stima che l'asma allergico colpisca il 5%-12% della popolazione europea.

Per migliorare la situazione di congestione nasale e flogosi delle alte vie respiratorie è molto utile l'haloterapia: l'aerosol di sale secco inalato nella stanza di sale, aiuterà a liberare le vie respiratorie, diminuendo i fastidi e i disagi dovuti alle allergie.

L'haloterapia è un trattamento naturale che si basa sull'utilizzo del sale minerale naturale, e ne sfrutta le sue proprietà igroscopiche e antimicrobiche, migliorando le condizioni dell'apparato respiratorio.

Nello specifico, il sale viene nebulizzato a secco da un apparecchio che eroga particelle di piccole dimensioni (5 micron) e questo trattamento va a ripristinare l'igiene dell'apparato respiratorio, ripulendo l'intero albero bronco-polmonare e svolgendo una importante azione antimicrobica e antinfiammatoria.

L'haloterapia ha un solo nome: **Clinica del Sale.**

Info: 393 6710115

Previene e contiene le allergie da pollini.
TI ASPETTIAMO!

aerosal®

Aerosalmed presso Clinica del Sale Orvieto

Maria Letizia Giorgio

Piazza del Fanello, 19 - Ciconia - Orvieto (TR)
Tel. 393 6710115



Beautyfarma

Abbina ai trattamenti estetici offerti dalla nostra Beautyfarma

I TANTI PRODOTTI IN OFFERTA

per ritrovare la perfetta forma fisica prima dell'estate



FARMACIA del FANELLO

L'Alimentazione per lo sport completa e naturale.

VASTA GAMMA DI PRODOTTI NAMED SPORT



FARMACIA del FANELLO FARMACIA CAMILLI

Piazza del Fanello, 30 05018 Loc. Ciconia - Orvieto (TR) - Tel. 0763 300956 - Farmacia del Fanello & Beautyfarma
Farmacia Camilli - P.zza Olona, 22 Sferacavallo - Tel. 0763 342711

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

DOMENICA MATTINA APERTO

Il collo è una colonna che regge un po' troppe aspettative.

(wzgore, Twitter)

LA CERVICALE

Uno dei dolori più comuni nella società moderna è il dolore cervicale, quel tipico fastidio causato dalle tensioni a livello del collo e delle spalle. Le cause più comuni possono essere numerose e di varia gravità, ad esempio traumi pregressi, degenerazioni varie che richiedono valutazione medica, sovraccarichi eccessivi e ripetuti sul muscoli del collo, colpi di freddo, posture errate assunte nel corso della giornata, anche a causa dello stress, mancanza o eccesso di alcuni tipi di attività fisica, cattivo riposo notturno...

...ma anche un generale stato infiammatorio dell'organismo, dovuto a cattive abitudini in generale o a fardelli emotivi che ci portiamo dietro. Attraverso il collo e la colonna vertebrale ciò che nasce nel cervello si prepara a tradursi in azione, movimento. Il collo fa da ponte tra l'alto e il basso, tra la dimensione della razionalità e la dimensione delle emozioni. Simbolicamente il tratto cervicale è un vero e proprio 'crocevia' tra il capo e il resto del corpo. E spesso i disturbi che riguardano quest'area

sono legati a un equilibrio che viene a mancare. Quando il collo si irrigidisce, corpo e testa non dialogano più, lasciando la parte emotiva sacrificata rispetto a quella del pensiero.

Lo **YOGA**, con i suoi strumenti che si basano su posture fisiche (Asana), tecniche di controllo ed espansione del prana (energia) attraverso esercizi respiratori (Pranayama), gesti simbolici (Mudra), vocalizzazione di suoni e ultrasuoni (Mantra), ecc., 'lavora' alla continua ricerca dell'omeostasi, ossia la tendenza naturale al raggiungimento di una relativa stabilità. Una delle caratteristiche chiave dello yoga è l'equanimità, in sanscrito upeksha. Attraverso una pratica corretta, applicando l'equanimità è possibile raggiungere un equilibrio interiore stabile e persistente.

Nello **SHIATSU**, secondo la medicina tradizionale cinese (MTC), ogni organo e parte

del nostro corpo corrisponde ad una emozione che lo caratterizza e ad un'altra che può danneggiarlo. La maggior parte dei meridiani cui fa riferimento la MTC, nell'estendersi e diramarsi per tutto il corpo, passano attraverso il collo. Al di là delle diverse Scuole di pensiero alle quali ci si possa appoggiare, quando si effettua una pressione in una qualsiasi zona del collo, si stimola un collegamento con un determinato organo e quindi con le emozioni correlate.

La **PANCAFIT®** Metodo Raggi® serve a riallungare la muscolatura del corpo in modo globale, uno stretching di tipo analitico infatti può essere poco funzionale. Pancafit® migliora

la postura e la condizione fisica grazie alla sua azione sulle tensioni e sulle rigidità dei muscoli, per ciò in maniera indiretta agisce anche positivamente in altre patologie: blocchi respiratori, cefalee muscolo-tensive, artrosi, ernie discali, lombalgie croniche, lombosciatalgie, parestesie, protusioni ecc.



Se sei interessato ad approfondire questo argomento in maniera dettagliata leggi l'articolo intero su fb: il vicino, centro studi hamsa. Shiatsu e yoga o sul sito web www.ilvicino.it



YOGA · SHIATSU · PANCAFIT
DISCIPLINE PER IL TUO BENESSERE

Per restare aggiornato su tutte le nostre attività INVIA un messaggio whatsapp: scrivi "INFO" al numero 3518503208



FORMAZIONE PER INSEGNANTI

Formazione per Istruttori di ginnastica metodo Yoga, in collaborazione con il Centro Studi Hamsa di Orvieto
INNOVATIVA FORMULA 12 MESI

Il corso è composto da 2 moduli: il primo modulo da agosto a dicembre 2019 ed il secondo modulo da gennaio a luglio 2020, alla fine dei quali verrà rilasciato un attestato di frequenza riconosciuto CSEN-CONI. Con questo teacher training potrete raggiungere l'obiettivo finale nell'arco di soli 12 mesi.

Il percorso formativo, per un totale di 250 ore, dà la possibilità di richiedere un Diploma di "Istruttore Ginnastica metodo Yoga" 250H, che verrà rilasciato direttamente da CSEN e riconosciuto CONI.

STUDIO YOGA BRESCIA - CENTRO DI FORMAZIONE ACCREDITATO



Info Studio Yoga Brescia: 335 6649118 Rosalba - Info Centro Studi Hamsa: 392 6002317 Federica
www.studioyogabrescia.it - formazione@studioyogabrescia.it



Piazza del Commercio, 8 ORVIETO SCALO - Tel. 351 85 03 208 - Pancafit® group 347 94 00 873

DOMVS

Pedagogico Clinica

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

La clinica del territorio

LA COLLABORAZIONE CON L'ORTODONTISTA

"A una buona unità dento-facciale corrisponde una buona respirazione, una perfetta articolazione del linguaggio e fonazione del bambino".



La corretta deglutizione dipende da un rapporto ideale tra i muscoli del viso, della lingua e della gola: a riposo la parte anteriore della lingua tocca il tetto della bocca, i denti si toccano o sono leggermente divaricati e le labbra sono insieme senza sforzo. Allo studio Domus, dopo aver effettuato una visita dall'ortodontista, si progetta un programma di esercizi specifici per riequilibrare la muscolatura oro-facciale e modificare la posizione linguale errata. La respirazione orale e abitudini come portare il ciuccio, succhiare frequentemente il pollice o la matita o il labbro, mangiarsi le unghie, possono portare ad una spinta linguale in avanti, verso i denti (o tra di essi) durante l'atto deglutitorio. Se l'abitudine continua durante la crescita può portare a problemi ortodontici, labbra secche e screpolate, palato stretto, infezioni delle dita ecc. ed in seguito a problemi posturali e dolori alle articolazioni e in diverse parti del corpo, inoltre va ad interferire con la corretta pronuncia di alcuni fonemi e in particolare /t/, /d/, /s/, /z/, /r/, /j/, /dz/, /ts/, /tʃ/, /dʒ/. Le alterazioni delle funzioni muscolari dell'apparato masticatorio possono portare infatti a contrazioni di alcuni muscoli in maniera sbilanciata dovute soprattutto ad un tentativo di compenso per rendere stabile la mandibola. Questo porta ad alterazioni dei muscoli del collo e a problemi della colonna vertebrale, con conseguenze importanti a livello posturale. In seguito a questa situazione si possono avere cefalee, dolori cervicali, disturbi oculari e del sistema uditivo. Capitano spesso adolescenti che si presentano in maniera tardiva dal logopedista solo perché "nonostante molti anni di apparecchio ortodontico i denti continuano a tornare in avanti". Questi ragazzi solitamente presentano anche già problemi posturali di vario tipo. La terapia miofunzionale mira a cancellare gli schemi motori anomali e a rieducare il sistema neuromuscolare a nuovi schemi, questo garantisce il risultato dell'apparecchio ortodontico e annulla la possibilità che il problema ritorni una volta tolto l'apparecchio. Naturalmente dipende anche dalla situazione di partenza della persona.

La terapia logopedica miofunzionale si esegue prima del trattamento ortodontico.

Questa modalità si può preferire quando non si hanno importanti disomogeneità ossee. La bocca del bambino è libera da strumenti che tendono a diminuirne la sensibilità e distraggono la lingua dal giusto posizionamento. La terapia logopedica miofunzionale andrà quindi a riequilibrare a livello neuromuscolare i muscoli orofacciali e garantirà il successivo intervento ortodontico più breve e più stabile

La terapia miofunzionale si alterna alla terapia ortodontica. La terapia miofunzionale comincia prima del trattamento ortodontico, poi si esegue il trattamento ortodontico sospendendo la terapia logopedica e poi, una volta terminato il trattamento ortodontico, si riprende la terapia miofunzionale.

La terapia miofunzionale e la terapia ortodontica vengono svolte contemporaneamente, questo, però, è possibile solo se non vengono applicati apparecchi ortodontici sul palato o apparecchi che, in generale, rendono difficili o poco utili i movimenti linguali e la terapia stessa.

Il trattamento ortodontico si



Dott.ssa Luisa Vera
Logopedista, Master in Posturologia e Osteopatia integrata, Psicomotricista.
Tel. +39 371 1879533
www.pedagogiadomus.it
veraluisa@alice.it



CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



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

Prof. Sergio Corbi
Medico Chirurgo Odontoiatra
Specialista in chirurgia Maxillofacciale
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 Forenze



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



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



Dr. Noemi Bilotta
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Dr Chiara Gradi
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



LA PREVENZIONE E L'IGIENE ORALE!

Quando si pensa alla prevenzione, di solito si pensa all'appuntamento periodico per la seduta di igiene orale. Sicuramente prendere appuntamento con l'Igienista Dentale è un passo fondamentale per evitare di andare incontro a fastidiosi problemi futuri. Ma non basta: tanto può fare anche il paziente, a casa. Ovvero lavarsi i denti due/tre volte al giorno (almeno due minuti) seguendo i movimenti di spazzolamento corretti suggeriti dall'Igienista; e ricordarsi di utilizzare un presidio interdente (filo, scovolino) almeno una volta al dì, preferibilmente la sera.

Gli impianti dentali necessitano della stessa prevenzione, visite di controllo e di igiene orale dei denti naturali.

Quando venite a trovarci per la seduta di pulizia, nel nostro studio, a breve, vi offriremo, oltre alla professionalità e cordialità di sempre, il nuovo metodo AIR-FLOW, decisamente meno invasivo e più "a lungo termine" dei metodi tradizionali - senza comportare per questo costi aggiuntivi.



COME FUNZIONA IL METODO AIR-FLOW?

Il metodo AIR-FLOW deterge i denti, gli impianti dentali e le tasche parodontali esercitando un'azione igienizzante profonda e indolore. Particolarmente indicato per la profilassi sottogengivale, l'apparecchio AIR-FLOW Master, tramite un getto a pressione delicata di una miscela di polvere di glicina-acqua-aria, rimuove senza disagi per il paziente il biofilm batterico sia dalle superfici radicolari che dagli impianti endossei, fino ad una profondità sub-gengivale di oltre 5 mm. Durante il breve trattamento, il biofilm viene rimosso e la superficie radicolare risulta perfettamente deterata, fino alla base della tasca parodontale.



IN IMPLANTOLOGIA È PARTICOLARMENTE INDICATA:

- nella terapia di supporto - utilizzando il metodo AIR-FLOW con glicina si ottengono risultati non paragonabili a nessuna manovra simile, in prossimità di impianti e corone protesiche. La tecnica consente di detossificare e detergere il collo dell'impianto e l'area di passaggio tra impianto e corona, senza danni a carico dell'impianto stesso e della corona protesica.
- nelle perimpiantiti - la perimpiantite è l'infezione dei tessuti circostanti all'impianto, causata da un eccessivo accumulo di batteri. Il metodo AIR-FLOW può essere utilizzato con vantaggio associato alle comuni terapie di trattamento.
- nella lucidatura di protesi rimovibili - previa rimozione di placca e tartaro, per eliminare le anti-estetiche macchie dovute o a scarsa igiene orale o a sostanze pigmentanti (caffè, the, etc..)

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

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

AMPIO PARCHEGGIO



LABORATORIO ANALISI

chimico-cliniche e batteriologiche



PRESSO LAB 2000



Dr. Antonio Rasetelli
Biologa Nutrizionista

- Diete Dimagranti Personalizzate
- Diete per Sportivi
- Menù per Minor
- Test Intolleranze Alimentari
- Test Genetici DNA e Diete
- Test Biochimici e ormonali per la valutazione della composizione corporea
- Test Asipomerica Ecografia stadiografica per la valutazione Muscolare e Artrosi



Dott.ssa Picchiemi Giulia Ada
Responsabile Tecnica di Laboratorio Biomedico

ORVIETO (TR) Vicolo Corsica n°1-3

Tel. e Fax 0763 391095

Per prelievi domiciliari 360 616783

e-mail: lab2000orvieto@gmail.com

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 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€

• ORMONI TIROIDEI:

- FT3
- FT4
- TSH

15€

CHECK-UP COAGULAZIONE:

- PT
- PTT
- Fibrinogeno
- Omocisteina
- Antitrombina III

40€

CHECK-UP LIPIDICO:

- Colesterolo TOT, HDL, LDL
- Trigliceridi
- Glicemia

10€

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€

CHECK-UP TIROIDEO BASE:

- FT3
- FT4
- TSH

15€

PSA LIBERO E TOTALE:

- Urinocoltura

25€



INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA



L'istamina è un "mediatore chimico" responsabile di risposte allergiche e immunitarie. La produzione endogena avviene a partire dall'aminoacido istidina; l'istamina è presente però anche naturalmente in numerosi alimenti.

Perché l'istamina possa essere presente negli alimenti, è necessaria la presenza di aminoacidi liberi, microrganismi, batteri e condizioni che ne consentano la crescita e la trasformazione; alte concentrazioni di istamina si trovano principalmente nei prodotti della fermentazione microbica quali formaggi fermentati, carni in scatola, vino, birra, pesce fresco che non è stato conservato alle temperature idonee.

In un organismo sano, l'istamina prodotta attraverso normali processi fisiologici a livello endogeno o introdotta attraverso i cibi, viene degradata velocemente dalla diaminossidasi (DAO), un enzima presente a livello dell'intestino tenue, al fine di evitarne l'assorbimento e il manifestarsi delle tipiche risposte allergiche. Se il soggetto presenta un sistema digestivo compromesso perché affetto da intestino irritabile, disbiosi intestinale, squilibri a carico della flora batterica intestinale o deficit di DAO, andrà in contro alla presenza di elevati livelli di istamina nell'intestino tenue che poi si riverserà nel sangue provocando la comparsa di sintomi che possono facilmente essere scambiati per reazioni allergiche.

I QUATTRO PARAMETRI DA TENERE SOTTO CONTROLLO SONO QUINDI:

- Il livello di istamina assunta dall'organismo: non solo attraverso il cibo, ma anche attraverso l'ambiente e le piante che ci circondano
- Il livello di istamina prodotta dai batteri intestinali a partire dall'istidina
- Il livello di istamina rilasciata dai mastociti in risposta ad allergeni con cui l'organismo entra in contatto
- Il tasso di degradazione enzimatica da parte della DAO, se i suoi livelli sono troppo bassi non risultano sufficienti a degradare tutta l'istamina.

L'ECESSO DI ISTAMINA SI TRADUCE IN NUMEROSE MANIFESTAZIONI ANCHE MOLTO DIVERSE FRA LORO:

- disturbi a carico dell'intestino e del sistema digestivo come sindrome dell'intestino irritabile, gonfiore, diarrea, stitichezza (meno comune), dolori e bruciori allo stomaco, dolori addominali, nausea, vomito, reflusso acido, pesantezza di stomaco, crampi o flatulenza
- sintomi legati alla pelle come eruzioni cutanee, orticaria, psoriasi, eczemi, acne o brufoli, rosacea o arrossamenti cutanei, prurito (anche oculare), infiammazione della pelle, orticaria
- disturbi legati all'apparato respiratorio come congestione, asma, irritazioni e costipazione della mucosa nasale, starnuti, tosse cronica, rinite, asma, difficoltà respiratorie
- sintomi a carico del sistema cardio-circolatorio come aritmia, tachicardia, collassi circolatori, ipotensione, ipertensione, brividi, vertigini, palpitazioni, vertigini
- disagio a carattere psicologico come stati di ansia, stress, depressione, squilibri dell'umore, irritabilità, mancanza di concentrazione
- ulteriori manifestazioni come: mal di testa, fibromialgia, lacrimazione, affaticamento, problemi di sonno, edema (spesso interno a occhi, bocca e gola).

I disturbi solitamente compaiono circa 45 minuti dopo l'assunzione di alimenti contenenti istamina e scompaiono dopo un lasso di tempo variabile da soggetto a soggetto.

Il contenuto di istamina è variabile all'interno dello stesso tipo di alimento, quindi spesso accade che anche ingerendo lo stesso alimento la sintomatologia può verificarsi come non.

Sicuramente il consumo combinato e ripetuto di alimenti ad elevato tenore di istamina, può condurre alla comparsa di sintomi molto accentuati.

Nei soggetti con dermatite atopica e in soggetti che soffrono di mal di testa, l'istamina presente negli alimenti provoca un peggioramento dei sintomi stessi.

Contrariamente ad un'allergia alimentare, l'intolleranza all'istamina non interessa il sistema immunitario, per tanto non è riscontrabile per mezzo di un classico test allergologico.

Anche sostanze come la tiramina (ammina derivante dall'aminoacido tiroxina), la caffeina, la solanina, la teobromina, la serotonina ecc...possono provocare reazioni simili all'istamina.

L'unico accorgimento praticabile è l'attenzione alimentare verso l'esclusione dalla dieta di alimenti ricchi di istamina o istamino-liberatori: in questo ultimo caso si tratta di alimenti che sono di per se privi di questo aminoacido a che sono comunque in grado di stimolare la liberazione di istamina da parte dell'organismo.

Si raccomanda per tanto di ridurre al minimo gli alimenti ricchi di istamina e quelli amino liberatori assumendoli quindi in piccole quantità, bassa frequenza e non in associazione.

ALIMENTI NON CONSENTITI

Va precisato che al fine di evitare carenze nutrizionali, è opportuno non eliminare completamente tali alimenti e che anche una astensione totale protratta a lungo è sconsigliata.

ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA

Pomodori, crauti, spinaci, conserve, Ketchup, salsa di soia, pesce in scatola (conservati, marinati, salati o essiccati quali sardine, tonno, sgombro, acciughe, aringhe), pesce affumicato (come aringa, salmone...), crostacei e frutti di mare, salsicce, salame, carne secca, prosciutto affumicato, mortadella, formaggi fermentati e stagionati, alcolici, vino, birra, aceto di vino, lievito.

ALIMENTI ISTAMINO-LIBERATORI

Cioccolato/cacao, fragola, banana, ananas, papaya, agrumi (arance, pompelmi...), kiwi, lampone, pera, avocado, molluschi e crostacei, noci, nocciole, mandorle e anacardi, albume d'uovo, carne di maiale, caffè.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Carne e pollame freschi o sur-

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

gelati

- Pesci freschi o surgelati, come il merluzzo, la trota ecc. La conservazione dei pesci a basse temperature è in grado di rallentare in misura consistente la sintesi di istamina batterica

- Tuorlo d'uovo

- Formaggi freschi, ricotta e altri latticini, come latte, yogurt ecc...

- Frutta fresca come mele, pesche, albicocche, meloni, cachi ecc. Escludendo quella non consentita

- Verdura a foglia larga (lattuga, cicoria...), carote, cavolfiore, zucchine, cetrioli, broccoli, preferibilmente fresca, cruda o cotta. Escludendo quella non consentita

- Cereali preferibilmente quelli integrali

- Olio extravergine di oliva da impiegare a crudo nella giusta quantità per condire gli alimenti

- Succhi di frutta privi di acido citrico

- Aceto di mele o limone per condire

- Consumare almeno 2 Litri di liquidi al giorno preferendo acqua oligominerale naturale.

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



grande
PROMOZIONE

NAMEDSPORT
SUPERFOOD



BELATI
HEALTHCARE



3+1 OMAGGIO

OFFERTA
barrette e shot

OFFERTA Omega3 € **69,90**
anzichè € ~~98,99~~



P.zza Fanella, 1/2 - Ciconia - Orvieto (TR) - Tel. 0763 301004

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

L'ESCLUSIONE: un'armonia instabile tra scelta e rifiuto

Vorrei questo mese mettere in risalto il tema dell'esclusione non nella sua accezione negativa troppo spesso 'chiacchierata' bensì da un punto di vista più costruttivo. L'escludere, del resto, non implica anche l'attività del selezionare? E il selezionare non implica, a sua volta, da una parte il saper scegliere e dall'altra il saper rifiutare? La scelta ed il rifiuto, come spesso accade, pur sembrando due opposti, costituiscono due facce della stessa medaglia: se si sceglie qualcosa è consequenziale la rinuncia a qualcos'altro. Ciascuno di noi, nel corso della vita, fin dall'infanzia, si trova ad attuare delle scelte o dei rifiuti per poi fare i conti con la paura di stabilire il da farsi. Prendere una decisione, dalla più banale ad una più importante, rappresenta una costante della nostra esistenza ed è ciò che ci aiuta a crescere, cambiare, evolvere. Di frequente è proprio l'angoscia delle conseguenze di quest'ultima, uno dei motivi per cui molta gente vive con forte ansia e preoccupazione qualsiasi tipo di scelta o rifiuto. Il timore di commettere errori irreparabili, l'intenzionalità di attuare qualcosa per rivalsa verso qualcuno o se stessi, la paura di non risultare all'altezza o di esporsi o di perdere il controllo o di porsi in una condizione di impopolarità, sono tutti fattori che condizionano la capacità di decisione di un soggetto e che stanno alla base del fuggire da se stessi, del rimandare ogni cosa, impiantandoci in mille pensieri vorticosi che non portano da nessuna parte. Quanto vorremmo non dover scegliere o quantomeno che altri scegliessero per noi? Ma, allo stesso tempo, quale potrebbe essere il prezzo che pagheremmo per alleggerirci e per provare tale sollievo? Di sicuro, sarebbe il prezzo della nostra indipendenza, che da quando siamo bambini in un modo o nell'altro abbiamo cercato di conquistare e sarebbe anche il prezzo della nostra libertà rispetto alla possibilità di avere potere sulla nostra vita, ossia ciò che distingue una persona libera da uno schiavo. Vedete, dunque, come l'esclusione sia strettamente legata al concetto di indipendenza, libertà e crescita personale? Sembra assurdo, ma come ho dimostrato, non lo è! Per tale motivo, si deve coraggiosamente abituarci costruttivamente ad escludere, ossia a selezionare, scegliere e rifiutare. Come? Può apparire banale scriverlo, ma la risposta è scegliendo, rifiutando. Infatti, più evitiamo di prendere delle decisioni, più riduciamo la capacità di discernere i nostri pensieri, perdendo il contatto con il nostro intuito e le nostre sensazioni. E' come se, essendo poco o per nulla utilizzati, i nostri personali sensori di scelta si desensibilizzassero, attendendo tempi migliori. Se li riattiviamo, invece, recuperiamo una maggiore consapevolezza di noi e, scelta dopo scelta, arriveremmo a sentirci più forti e soddisfatti, anche sbagliando. Poiché, pur cadendo in qualche errore, in ogni momento si può altresì scegliere di cambiare strada o comunque fare qualcosa di diverso e questo perché semplicemente siamo esseri umani e soprattutto esseri liberi.

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



Ben ritrovati, sono di nuovo qui a scrivere su questa bellissima e particolare rivista. Mi presento nuovamente, sono Santini Maria Angela, Naturopata diplomata in Naturopatia nel 2010 presso l'Istituto Riza Psicosomatica di Roma e specializzata poi nel corso del tempo come Operatore Del Benessere in tecniche corporee quali:

- Riflessologia Plantare Integrata
- Cranio Sacrale Somatoemozionale
- Metamorfica
- Massaggio dei Meridiani con olii essenziali
- Digitopressione
- Base e fondamenti del theta healing



La paura, tra le emozioni, è quella da me più profondamente conosciuta e vissuta; forse era con me già dalla mia nascita e forse è una delle poche cose che non mi abbia mai abbandonato realmente, perlomeno, questo è quello che ho scoperto nel corso dei miei anni e della mia evoluzione. **Viviamo costantemente fra una paura e l'altra e insieme ad essa cresciamo un giorno dietro l'altro ma con molta poca consapevolezza.** Siamo abituati a demonizzarla, a temerla, a tenerla lontana il più possibile utilizzando qualunque mezzo anche l'autodistruzione mentre basterebbe poco, forse veramente molto poco, per poter comprendere che è invece **una delle alleate più abili e valide con la quale ci dovremmo realmente confrontare e accogliere.** Come tutte le emozioni, dalle più amate e agogniate alle più temute e demonizzate, anche la paura è espressione e manifestazione del nostro momentaneo stato interiore. Non siamo stati abituati e quindi non sappiamo come porci in ascolto di noi stessi e dell'immensità che ci abita così quando arriva lei, la più temuta, tutti tendiamo a fuggirla come primo istinto direi prettamente primordiale. È grande, a volte molto forte, inquietante, sovrana, infestante; eppure è lì per noi, solo per farsi vedere, per farsi riconoscere, per differenziarsi e per allungarci una mano ad andarle incontro. Perché? Perché **come tutte le grandi manifestazioni emozionali la paura viene per metterci di fronte al suo spauracchio, per indurci al cambiamento, alla consapevolezza che è arrivato il momento di andare incontro a nuovi "lidi", a nuove mete, più consoni e confacenti, a i nuovi Noi stessi!** Così, come una grande regina, invade e inonda la nostra interiorità prendendosi il suo spazio e la sua reale importanza bloccandoci proprio nei momenti più belli e importanti della nostra vita. **Dobbiamo porre l'attenzione sulla possibilità di imparare ad ascoltarla, a tenerla un po' con noi e col giusto stimolo esternare con grande efficacia e direzionalità il senso della sua visita nel nostro quotidiano traendo beneficio da essa.** Fra le varie tecniche che posso utilizzare per aiutare le persone che si rivolgono a me, il Cranio Sacrale Somato-Emozionale è quella in assoluto più indicata per porsi in ascolto e quindi in comunicazione con le varie emozioni, veicolandole in modo tale da poter dare loro senso e direzionalità. Attacchi di panico, ansia, stress; a tutto possiamo rapportarci rendendo i nostri punti fragili dei grandi e fermi punti di forza e convinzione; le nostre fragilità sono le parti più belle e preziose che potremmo mai portare con noi senza, ogni giorno, lottare per non ascoltare il rumore della paura.

Santini Maria Angela riceve sia per appuntamento presso il suo Studio in Via Largo Vernoux BASCHI o a domicilio. Per informazioni 338 6673565



A ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE
SEDE ARNONE - ORVIETO SCALO

Strada dell'Arnone 13Q
Orvieto Scalo
0763.301592

F ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE
SEDE FANELLO - CICONIA

Piazza del Fanello 22/23
Ciconia
0763.630216



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

 ARTOSCAN	 MOC	 ECOGRAFICA E ECODOPPLER	 ANALISI SU SANGUE, URINE E TAMPONI	 PLANTARI FOOTBALANCE
--------------	---------	-----------------------------	--	--------------------------

 Dott. Letta Tommaso Dott. Iacola Roberto Dott. Giordano Giampiero Dott. Ripaci Salvatore CARDIOLOGIA	 VISITA CARDIOLOGICA CON ECG	 ECG DA SFORZO	 ECODOPPLER CARDIACO	 ECG DINAMICO O HOLTER
--	---------------------------------	-------------------	-------------------------	---------------------------

 Dott. Pugno Carmine Dott. Franci Michele Dott. Bellini Diego Dott. Bocchino Lorenzo Dott. Giraki Damiano Dott. Beni Giuseppe Dott. Moschi Francesco Dott. Gemma Dario Dott. Roccalto Salvatore Dott.ssa Favilli Giulia Dott. Leonardo Pasquale ORTOPEDIA	 CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE	 ORTOPEDIA DELL'ANCA	 ORTOPEDIA DEL GINOCCHIO	 ORTOPEDIA DEL PIEDE E DELLA MANO
---	--	-------------------------	-----------------------------	--------------------------------------

 Fisioterapia, Riabilitazione, Rieducazione SPORTSALUS	 TERAPIA DEL DOLORE	 DERMATOLOGIA	 MEDICINA ESTETICA	 PICCOLA CHIRURGIA AMBULATORIALE
--	------------------------	------------------	-----------------------	-------------------------------------

 PNEUMOLOGIA E SPIROMETRIA	 SENOLOGIA	 EPATOLOGIA	 GASTROENTEROLOGIA	 ANDROLOGIA E UROLOGIA
-------------------------------	---------------	----------------	-----------------------	---------------------------

 Dott. Ciccarilli Renato Dott.ssa Ignagni Sabina Dott.ssa Ricci Ilaria Francesca Dott. Torresi Giovanni OCULISTICA	 NEUROLOGIA	 NEUROPSICHIATRIA INFANTILE	 • PEDIATRIA • ELETTROCARDIOGRAFIA • OCULISTICA • ORL • DERMATOLOGIA • MALATTIE RESPIRATORIE • NEUROPSICHIATRIA INFANTILE • LOGOPEDIA ABBADIA MEDICA PER LA PEDIATRIA
--	----------------	--------------------------------	--

È TEMPO DI ALLERGIE !!!!

FAI IL TUO CHECK-UP CON LE PROPOSTE DI ABBADIA MEDICA E DISPONIBILE UN AMPIO PANNELLO DI ALLERGENI PER OGNI ESIGENZA PROPONIAMO DEI PANNELLI CHE POSSONO ESSERE MODIFICATI A SECONDA DELLE NECESSITÀ SOSTITUENDO E/O INSERENDO ALLERGENI.

RAST INALANTI
(graminacee, erbe, polveri, alberi)
pannello 12 allergeni
€ 95

- Cynodon dactylon
- Dactylis glomerata
- Lolium perenne
- Phleum prat.
- Paretaria off.
- Paretaria j.
- Artemisia vulg.
- Dermatophagoides pt.
- Dermatophagoides far.
- Olivo
- Cipresso
- Pioppo

MINI-RAST INALANTI
pannello 6 allergeni
€ 48

- Cynodon dactylon
- Phleum prat.
- Artemisia vulg.
- Dermatophagoides pt.
- Dermatophagoides far.
- Olivo

MINI-RAST INALANTI
pannello 6 allergeni
+ spirometria e visita pneumologia
€ 118

RAST INALANTI
pannello 12 allergeni
+ spirometria e visita pneumologia
€ 165

PRIST
IgE totali
€ 10

A MAGGIO E GIUGNO

CONTINUA LA CAMPAGNA DI PREVENZIONE DELLA FRAGILITÀ OSSEA E DELLA OSTEOPOROSI È UNA PROPOSTA DI ABBADIA MEDICA

OSTEOPOROSI
BASE € 25

OSTEOPOROSI
PLUS € 45

OSTEOPOROSI
TOP € 80

OSTEOPOROSI
BASE + MOC € 55

OSTEOPOROSI
PLUS + MOC € 75

OSTEOPOROSI
TOP + MOC € 110

CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
FOSFATASI ALCALINA
VITAMINA D

CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
FOSFATASI ALCALINA
VITAMINA D
PARATORMONE (PTH)

CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
FOSFATASI ALCALINA
VITAMINA D
PARATORMONE (PTH)
CROSS LAPS SIERO (ICT)

CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
FOSFATASI ALCALINA
VITAMINA D
MOC

CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
FOSFATASI ALCALINA
VITAMINA D
PARATORMONE (PTH)
MOC

CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
FOSFATASI ALCALINA
VITAMINA D
PARATORMONE (PTH)
CROSS LAPS SIERO (ICT)
MOC

PROSSIMO INIZIO ATTIVITA' ENDOSCOPIA DIGESTIVA

GASTROSCOPIE ED ESAMI DI FISIOPATOLOGIA DIGESTIVA
Dott. MAURIZIO LONGARONI

Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva
Chirurgia dell'apparato digerente ed endoscopia digestiva
Chirurgia generale

VISITE SPECIALISTICHE
gastroenterologia
chirurgia dell'apparato digerente

ENDOSCOPIA DIGESTIVA
gastroscopia
colonscopia

Il dr. Longaroni si interessa pertanto di malattia da reflusso gastro-esofageo, malattia funzionali dell'esofago, patologie gastroduodenali, patologie intestinali stipsi, disturbi della defecazione, incontinenza, malattia emorroidaria.



ESAMI DI FISIOPATOLOGIA DIGESTIVA
manometria esofagea
ph-impedenziometria esofagea 24 ore
manometria anrettale

RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO
biofeedback ed elettrostimolazione

Per informazioni rivolgersi alla Segreteria di Abbadia Medica 0763 301592 - 0763 630216

Punto Verde

CHIAO A TUTTI!

L'estate si avvicina e la vostra erborista vi consiglia dei prodotti naturali per migliorare la vostra forma fisica ed altri per una perfetta abbronzatura ed efficace protezione solare!

PEP ULTRA:

Pep Ultra è una linea di prodotti naturali per ogni esigenza di perdita di peso.
TAVOLETTE BRUCIAGRASSI, per chi ha un metabolismo rallentato.
PUNTO VITA, per gli accumuli adiposi sul giro vita.
MANGIAKAL, quando si esagera con pasti e spuntini ricchi di grassi e carboidrati.
SAZIA, favorisce il senso di sazietà e riduce l'assorbimento di grassi e carboidrati.
NOTTE, favorisce la termogenesi notturna (termogenesi è un particolare processo metabolico che consiste nella produzione di calore da parte dell'organismo, soprattutto nel tessuto adiposo e muscolare) e migliora la qualità del sonno.



SLIM 6:

E quest'anno la NOVITÀ!
 SLIM 6, un drink che svolge 6 azioni sinergiche mirate alla perdita del peso.



SOLARI NATURE'S:

Con i solari Nature's avrai una protezione solare tre volte attiva, adatta a tutta la famiglia. Questi solari associano al sistema filtrante l'azione di un mix di 7 estratti naturali, che aiutano l'epidermide, oltre che a proteggerla, a mantenersi idratata ed elastica contrastandone anche l'invecchiamento precoce.



SOLARI ARGÀ:

Infine, la linea di solari Argà, all'olio puro di argan, detto anche l'oro del deserto per un abbronzatura protetta ma intensa e luminosa.



Venite all'Erboristeria il Punto Verde e saprò consigliarvi al meglio ciò che desiderate!

Via delle Mimose, 20 Ciconia - Orvieto (TR) - Tel. 334 3490092
 e-mail: katjatodaro78@libero.it

ORARI NEGOZIO:

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

GRAVIDANZA E TERAPIA MANUALE

CHINESIOLOGIA



Problemi che possono sorgere durante la gravidanza sono ad esempio relativi alla colonna vertebrale e ai muscoli che vanno a sostenerla, oppure mal di schiena (lombalgia), sciatalgia (più nota a tutti come sciatica), dolori al collo (cervicalgia), mal di testa (cefalea), problemi di digestione o nausea, ritenzione idrica, problemi circolatori.

Ti ritrovi in qualcuno di questi sintomi? La Terapia Manuale può aiutarti, poiché provvede a mantenere la giusta mobilità degli organi, dei tessuti, dei muscoli e delle articolazioni, che vengono tutti sottoposti a uno stress per via della crescita del feto.

Il pancione può portare facilmente a tensioni a livello fisico, a limitazioni di movimento, nonché alla compressione dei visceri addominali o alla sollecitazione del sistema nervoso. L'equilibrio globale che il corpo aveva prima della gravidanza viene perso e occorre acquisirne uno nuovo, che di continuo deve modificarsi in base ai cambiamenti.

La postura deve trovare un nuovo assetto, in particolare le curve della schiena e la colonna vertebrale devono disporsi a favorire il sostegno di un peso in aumento giorno dopo giorno.

La Terapia Manuale ha un approccio olistico che guarda alla globalità del corpo e si pone l'obiettivo di facilitare il ritrovamento di questo nuovo equilibrio, adoperando, come unico mezzo terapeutico, le mani e l'abilità palpatoria, che consentono di individuare e sciogliere eventuali tensioni.

Non ha solo una funzione curativa ma agisce anche preventivamente individuando il manifestarsi di problematiche come quelle sopra citate associate alla gravidanza.

Inoltre il trattamento facilita il parto, un momento delicato per il neonato, garantendo mobilità al bacino ed elasticità tissutale, affinché non sorgano difficoltà o traumi nel momento del parto.

TRATTARE IL PAZIENTE "SERIAMENTE" E NON "IN SERIE"
 Trattarlo come "unico" e non come "uno in più"
 Fizio Life Orvieto

I professionisti di FizioLife:



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



GIRONI GLORIA
 Fisioterapista
 Ginnastica Posturale
 Mezieres



Specialista in
 Riabilitazione
 Pavimento Pelvico
CICA SERENA
 Ostetrica



CROCCOLINO GIACOMO
 Masso-Fisioterapista
 Chinesiologo
 Ginnastica Posturale
 Mezieres



Specialista in
 Riabilitazione
 Pavimento Pelvico
FINI AZZURRA
 Biologa Nutrizionista



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

PRANOTERAPIA



La seduta di pranoterapia

La pranoterapia nella nostra società odierna affianca sempre più spesso la medicina tradizionale perché svolge un ruolo migliorativo per il benessere psicofisico e quindi è un ulteriore vantaggio per il paziente.

Questa sua stessa caratteristica la rende altresì una terapia energetica che può essere sperimentata anche da un fisico sano.

Il pranoterapeuta riporta l'equilibrio psicofisico donando la sua energia all'assistito.

Già dalla prima seduta di pranoterapia, che in media ha una durata variabile dai 20 ai 30 minuti, l'assistito può percepire gli effetti benefici del trattamento.

Tali effetti benefici sono dovuti alla capacità del pranoterapeuta e sono amplificati dallo stato di rilassamento e di ritorno alla dimensione spirituale che il contesto stesso del trattamento invita a riscoprire.

Nella nostra società odierna le persone cercano di mantenere o di raggiungere il benessere psicofisico attraverso un sano regime alimentare, praticando sport ed evitando l'accumulo di stress.

E' ormai noto che tutta questa ricerca non investe solo la dimensione materiale della nostra vita ma è strettamente collegata con la dimensione spirituale.

Posso affermare che la pranoterapia è il mezzo più efficace per combattere lo stress e per recuperare il benessere psicofisico perché trattasi di energia positiva che canalizzata attraverso le mani parla al nostro fisico e dona equilibrio allo spirito.

Ad ulteriore vantaggio del nostro stile di vita dico che la pranoterapia non ha controindicazioni.

Non utilizza farmaci di alcun tipo. Non si effettuano manipolazioni perché le mani sono solo lievemente posate sul corpo e protette da un tessuto naturale interposto.

Anche una sola seduta di pranoterapia può portare ad un profondo senso di rilassamento, allontanando per più giorni ansia e stress.



Per info
 Tel. 339 8826860
 Silvano