

TULAGI

Tulagi è una piccola isola di due chilometri quadrati e poco più di mille abitanti che fa parte dello stato insulare delle Isole Salomone, nell'oceano Pacifico, a nord-est dell'Australia.

Tulagi non è per niente ricca e non sembra poterlo diventare in nessun modo, ma è improvvisamente diventata importante per gli equilibri di potere mondiali.



giorni – e nonostante i tentativi di dissuasione praticati tra gli altri da Australia e Stati Uniti – smisero di essere uno dei 16 paesi ad aver ancora rapporti diplomatici con Taiwan e diventarono il 179° ad averne con la Cina.

Dopo la decisione delle Isole Salomone, il ministro degli Esteri di Taiwan scrisse che la Cina «aveva di nuovo usato la diplomazia del dollaro e le false promesse per comprare un po' di politici». Il New York Times ha scritto: «Alcuni rappresentanti americani

ma sull'«accordo di cooperazione strategica» che riguarda Tulagi, che il New York Times ha scritto di aver ottenuto e verificato con alcune persone che se ne sono occupate.

L'accordo – fatto tra l'amministrazione locale e l'azienda China Sam – prevede che per i prossimi 75 anni (comunque rinnovabili una volta terminati) la società cinese China Sam, fondata nel 1985 e in parte controllata dallo Stato, possa realizzare infrastrutture per la pesca, un non meglio



e salomoniani fanno notare che le aziende e i rappresentanti cinesi hanno curato per anni i loro rapporti con i politici locali, con mazzette, regali e viaggio di lusso offerti verso la Cina e Singapore. Secondo loro, in un paese povero, con 600mila abitanti e solo 50 parlamentari, non ci vuole nemmeno un grande sforzo». Il 22 settembre, poco dopo il cambio di alleanze, è arrivata la fir-

definito «centro operativo» e dei piuttosto generici lavori di costruzione o ristrutturazione aeroportuali. Il New York Times ha aggiunto che, sebbene non ci siano conferme sul fatto che a Tulagi ci siano petrolio o gas naturali, l'accordo parla anche dell'interesse di China Sam a costruire impianti estrattivi. E queste sono solo «le possibilità esplicite», perché secondo il New York Times il docu-

mento apre anche alla possibilità che tutta Tulagi e alcune altre isole possano essere usate per creare «una zona economica speciale, o ogni altro tipo di attività che necessiti di sviluppo». Non è ancora ben chiaro cosa la Cina intenda fare a Tulagi, ma sembra improbabile che un accordo così grande sia una semplice ricompensa per un piccolo paese che cambia alleanza e decide di preferire la Cina a Taiwan. Il New York Times ha scritto che l'accordo è «solo l'ultimo esempio di come la Cina usa promesse di prosperità per perseguire i suoi obiettivi globali». Anne-Marie Brady, che si occupa di questioni cinesi e insegna all'università di Canterbury, in Nuova Zelanda, ha detto: «La geografia mostra perché Tulagi è un buon posto. La Cina sta espandendo la sua presenza militare nel sud del Pacifico e ha bisogno di porti amici e spazi aerei tranquilli, così come ne avevano bisogno le altre superpotenze arrivate prima di lei». L'accordo fatto con le Isole Salomone per Tulagi non è il primo per la Cina e anzi non è nemmeno il primo nel Pacifico, il New York Times ne parla però come di un accordo «notevole per le sue ambizioni e per l'assenza di interventi pubblici a riguardo».

Il New York Times racconta anche che c'è preoccupazione tra molti degli abitanti di Tulagi. Michael Salini, un libero professionista di 46 anni, ha detto: «Siamo tutti preoccupati dal fatto che la Cina trasformi l'isola in una base militare, per quale altro motivo avrebbe potuto volerla?». A inizio ottobre, pochi giorni dopo la firma dell'accordo, il presidente delle Isole Salomone Manasseh Sogavare è andato in visita ufficiale a Pechino, dove ha incontrato il primo ministro Li Keqiang e ci sono anche alcune foto in cui lo si vede, sorridente, accanto ai dirigenti di China Sam. Sogavare disse: «Sono lieto di riconoscere l'esistenza di una sola Cina e siamo felici di essere dalla parte giusta della storia e aver normalizzato i nostri rapporti con la Repubblica Popolare Cinese».

A fine settembre, infatti, è stato firmato un accordo riservato che consentirà a una società cinese, considerata molto vicina al Partito Comunista al governo, di avere grande controllo su cosa costruire sull'isola e nell'acqua che la circonda.

Il New York Times ha scritto che la Cina vuole, di fatto «prendere il controllo di Tulagi». Le Isole Salomone sono composte da 6 isole principali e quasi altre mille isole più piccole: hanno una superficie di 28mila chilometri quadrati e poco più di 600mila abitanti, cosa che le mette circa al 200° posto nella lista dei paesi per densità di popolazione. Le Isole Salomone si chiamano così perché pare che l'esploratore spagnolo che ci arrivò nel Sedicesimo secolo pensò di aver scoperto il ricchissimo regno biblico di Ofir, sede delle miniere del re Salomone. Non era così e le Isole Salomone – indipendenti dal 1978, seppur riconoscano ancora la regina Elisabetta II d'Inghilterra – sono anzi un paese piuttosto povero, le cui entrate dipendono in gran parte dagli aiuti esteri e la cui economia si basa soprattutto su pesca e agricoltura. L'isola di Tulagi, che ospita l'omonima cittadina, è l'isola principale della provincia centrale, una delle dieci aree amministrative delle Isole Salomone. Così come il resto dei salomoniani, anche gli abitanti di Tulagi lavorano soprattutto nel settore primario e l'isola, in gran parte coperta da giungla tropicale, non sembra celare grandi risorse naturali. Fino a un paio di mesi fa le Isole Salomone erano anche uno dei pochi paesi che ancora avevano rapporti diplomatici con Taiwan, il piccolo stato governato dai nazionalisti cinesi, che vi si rifugiarono nel 1949 dopo essere stati sconfitti da Mao Tse Tung nella guerra civile cinese. La Cina considera Taiwan un proprio territorio e si rifiuta di intraprendere relazioni con paesi che abbiano rapporti formali con Taiwan, il cui nome ufficiale è Repubblica di Cina.

I rapporti tra Taiwan e le Isole Salomone erano andati avanti per più di trent'anni, ma a metà settembre le Isole Salomone decisero di cambiare alleanze: in pochi

TU VALI,
LA TUA AZIENDA VALE.
STA A VOI
VENDERLA,
STA A LORO
COMPRARLA.
STA A
STUDIO RB
VALUTARLA



STUDIO RB
RISORSE & BUSINESS
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI
E GIURIDICHE

di Rellini A. e Bartolini M.

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

www.studiorborvieto.it

FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA

I NOSTRI SERVIZI

FARMACIA

- Emoglobina glicata
- Assetto lipidico (Colesterolo tot., HDL, LDL, trigliceridi)
- Tamponi faringei (Streptococco Gruppo A)
- Noleggio tiralatte
- Noleggio bilancia pediatrica
- Misurazione pressione
- Elettrocardiogramma
- Holter cardiaco
- Holter pressorio

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

- Glicemia
- Colesterolo tot.
- Trigliceridi
- Tamponi faringei (Streptococco Gruppo A)
- Misurazione pressione
- Foratura orecchie

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

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

Black Friday

Venerdì 29 Novembre



PROMOZIONE
1+1 sul trucco
defence color
SCONTI
su tutte le
linee **Bionike**



L'ERBOLARIO
SCONTI FINO
AL 50%
su una selezione
di articoli

Giornata **OXYAGE**
Venerdì 22 Novembre
Ossigeno, Energia, Giovinezza
Trattamenti viso con risultati immediatamente visibili.



Nuovi Numeri Whatsapp

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

SALVA IL NUMERO

Farmacia **334 3639244**

Parafarmacia **366 5437130**

VERTIGINI/INSTABILITÀ E DOLORE CERVICALE

Le Vertigini e i giramenti di testa sono una condizione comune ed invalidante. Le cause sono differenti ed è importante per il terapeuta fare una corretta anamnesi per capire quale sia la causa, ma spesso il disturbo è causato da una disfunzione a livello cervicale, e in particolare modo della cervicale alta. Per Instabilità si intende invece una errata percezione del proprio corpo, nell'ambiente, da parte dei recettori afferenti situati nella zona cervicale alta. I sintomi descritti dal paziente sono prevalentemente mal di testa lieve e un giramento di testa o una sensazione di instabilità, che non ha una durata specifica ma che peggiora con i movimenti di capo e collo. Il nostro equilibrio e la nostra posizione nello spazio è garantita da più sistemi che interagiscono tra loro (sistema vestibolare, sistema visivo e sistema somato-sensoriale o propriocettivo) e che hanno tutti sede a livello della cervicale alta e del cranio. Essi formano un complesso in grado di sostenere un movimento coordinato tra testa, corpo e occhi tramite dei riflessi chiamati VOR e COR. Il sistema somato-sensoriale o propriocettivo si trova in diversi livelli corporei ed è presente anche a livello della cervicale quindi se i propriocettori inclusi in questo tratto mandano un segnale alterato per una qualsiasi disfunzione cervicale, si crea un'integrazione errata a livello dei centri superiori, causando così la sensazione di instabilità. Una volta escluse tutte le cause esterne e accertati che il problema si trova a livello cervicale, la terapia manuale può essere un valido aiuto. Tecniche di inibizione muscolare (ridurre la contrattura dei muscoli cervicali profondi), tecniche articolatorie per migliorare il range of motion cervicale, HVLA per eliminare eventuali disfunzioni somatiche, valutazione e trattamento degli altri distretti corporei se presenti altre disfunzioni individuate precedentemente con la valutazione posturale, sono gli step terapeutici al quale la terapia manuale può fare riferimento per il trattamento di questa condizione.

Nell'immagine qui sotto, ecco uno schema su quali possono essere le cause del giramento di testa:



Ti aspettiamo presso il nostro centro per un esame della postura fondamentale sia in età evolutiva che in età adulta.

I professionisti di Fisiolife:

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

CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres

IRONI GLORIA
Fisioterapista
Ginnastica Posturale
Mezieres
Specialista in Riabilitazione Pavimento Pelvico

CICA SERENA
Ostetrica
Specialista in Riabilitazione Pavimento Pelvico

FINI AZZURRA
Biologa Nutrizionista

Dott. Giuliano Barbabella

IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO – PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori di 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.



IL SILENZIO: una prigione o una rampa di lancio per la socialità?.

In un mondo chiacchieroso dove, spesso e volentieri, le parole sono eccessive, non è facile credere a quanto possa essere rilevante l'assenza totale di rumore, il silenzio. Vi siete mai chiesti come sarebbero le vostre giornate senza alcun tipo di suono o parola superflua a fare da colonna sonora? E' quasi un'utopia immaginare la realtà di oggi in assoluto silenzio ed è proprio per questo che solitamente neanche ci accorgiamo di disturbare la pace con una mancanza di silenzio, magari pure involontaria. Dobbiamo renderci conto che nella nostra civiltà si vive fortemente la paura del silenzio e, nella maggior parte dei casi, si cerca in tutti i modi di evitarlo o screditarlo. A volte le persone silenziose vengono definite come malate o esclusivamente ostili al prossimo, come se il silenzio stesso costituisca una condizione innaturale. A mio parere le parole, se usate come strumento esclusivo, possono diventare uno schermo, uno scudo di difesa con cui si prova a nascondere i propri limiti, le proprie preoccupazioni, i propri piccoli o grandi problemi. Ciò non significa assolutamente che non ci si debba confrontare o sfogare costruttivamente rispetto ai nostri disagi ma che, per quanto non sia facile farlo, è fondamentale trovare un equilibrio tra ciò che ho scritto in precedenza e l'entrare in sintonia con se stessi, cosa che senza il silenzio diventa altamente complicato e che costituisce una delle più grandi forme di libertà che ci si possa concedere. Il silenzio ci permette di stare in contatto con la nostra intimità, di scavare dentro di noi, di poter ascoltare tutto ciò che ci accade e che ci sta intorno, di prendere più attentamente in esame i nostri pregi e difetti. Apparentemente può sembrare che ci isola ma, se gestito bene, può addirittura essere una rampa di lancio per stare meglio con gli altri, capendo nel modo migliore possibile le proprie e altrui esigenze e, dunque, uno strumento di unione e non di isolamento. Certo, a volte ci sono anche silenzi che fanno davvero male e che, paradossalmente, urlano dentro di noi. Silenzi in cui ci rifugiamo per timore di affrontare qualcosa che ci spaventa o per la paura, fondata o meno, che chi ci contorna non ci possa o voglia ascoltare, cercando pertanto di scappare dalle difficoltà. Oppure ci sono silenzi di solitudine, di emarginazione, di angoscia. E' in queste accezioni che il silenzio diviene mutismo e, a sua volta, il mutismo da origine ad una prigione mentale la cui serratura non è semplice da scardinare. Il silenzio, come la parola, cari lettori, sono strumenti di pari importanza che non devono essere esclusivizzati. Si devono controllare in modo oculato visto che oltre ad essere entrambi necessari, sono anche piuttosto potenti sia in senso distruttivo che costruttivo. Molti parlano giustamente dell'importanza della libertà di parola ma la libertà del permettersi di stare in silenzio non è altrettanto importante? E ancor più non è fondamentale di pari passo l'equilibrio nel concedersi, a seconda dei momenti, queste due forme di libertà? Al prossimo mese.

Per appuntamento: 339 2189490

Studio in Orvieto: Piazza Marconi, 1

Studio in Perugia: Via del Bovaro, 19

Studio FISIOMED in Ciconia: Via degli Aceri, 58/60



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

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

crobiota è influenzato dalla qualità del cibo (l'assunzione di inulina e oligofruztosio da legumi, frutta, vegetali e cereali promuovono la crescita di Lattobacilli e Bifidobatteri) e dalla quantità (la restrizione calorica sembra far aumentare la specie Bacteroides).

Il consumo di cibi fermentati può favorire un arricchimento sia in termini di variabilità che di crescita di alcune specie batteriche rispetto alle altre. E' grazie allo sviluppo dei microrganismi nei cibi fermentati e al loro consumo, che si può ottenere un arricchimento della flora batterica intestinale prevenendo e correggendo eventuali condizioni di disbiosi intestinale.

E in tali cibi non troviamo soltanto batteri, ma anche lieviti, che abbiamo visto far parte insieme ai virus, del microbiota intestinale, seppure in piccola percentuale. Tra i cibi di uso più comune ottenuti mediante processo di fermentazione abbiamo il kefir, ottenuto dalla fermentazione del latte o di una bevanda a base di acqua, e le verdure fermentate.

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

SALUTE DELL'INTESTINO E DIETA

Sebbene i batteri siano comunemente ancora oggi considerati causa di malattie è noto che non tutti i batteri sono causa di malattia e che l'insieme della popolazione batterica intestinale, detta microbiota, può modulare le funzioni metaboliche ed immunologiche del nostro corpo, influenzando ad esempio il metabolismo dei carboidrati, dei lipidi, il glicogeno epatico e l'accumulo di grasso nel fegato, la motilità intestinale e l'appetito. Una dieta sana integrata con alimenti funzionali, promuove la salute intestinale, in quanto può riequilibrare un eventuale stato di alterazione della popolazione microbica intestinale, meglio noto come disbiosi intestinale, la quale può portare allo sviluppo di diverse malattie intestinali e non solo. Il consumo di cibi fermentati, quali kefir e verdure fermentate, possono portare ulteriori benefici sull'intestino comportandosi come sostanze prebiotiche e probiotiche in aggiunta alla nostra abituale dieta.

All'interno del tubo digerente, vivono dei microrganismi in simbiosi mutualistica con il nostro organismo, quali batteri, virus e funghi, che prendono il nome di microbiota intestinale. I batteri ne rappresentano la maggior parte. La colonizzazione intestinale inizia a partire dalla nascita, in primis con il passaggio del feto nel canale vaginale durante il parto e poi con l'allattamento al seno. In entrambi i casi è la mamma che dona il primo corredo batterico al piccolo. Successivamente tale corredo verrà arricchito dai contatti con l'ambiente esterno, con gli animali, con gli altri esseri umani e dal cibo e dall'acqua assunti: l'ambiente non è sterile e noi abbiamo bisogno di venire a contatto con le diversità di microrganismi che lo popolano perché da lì moduleremo tutto il nostro sistema immunitario. Ogni periodo della vita di un essere umano ha

il suo corredo specifico di microbiota, che non è pertanto immutabile ma, affinché si mantenga in uno stato di equilibrio o meglio di eubiosi, è necessario che il nostro corredo batterico sia stabile, ricco e vario nella tipologia di ceppi che lo compongono. Durante la vita infatti sono diversi i fattori che possono alterarlo causando disbiosi: i modelli dietetici delle nostre scelte alimentari, i farmaci assunti, gli inquinanti, i fattori di stress e i contatti che abbiamo appunto con il mondo esterno. Ognuno di noi possiede la propria comunità di batteri intestinali, come una sorta di impronta digitale, capace di adattarsi ai cambiamenti ambientali e soprattutto alimentari. La modificazione del nostro abituale piano alimentare è il primo strumento di modulazione della flora batterica intestinale. Invecchiando si va verso una perdita della diversità di specie batteriche insieme ad una maggiore predisposizione alle infezioni. Il benessere di un organismo non può prescindere dal benessere del suo microbiota. I batteri più abbondanti sono i Firmicutes e i Bacteroides, insieme ad altre specie batteriche che svolgono per l'intestino importanti funzioni. Vi è una crescente quantità di prove che i meccanismi alla base degli effetti dei probiotici sull'intestino ospite includono la produzione di sostanze antimicrobiche, competizione per l'adesione all'epitelio e per i nutrienti, azioni immunomodulanti e inibizione della produzione di tossine batteriche. Nuovi studi dimostrano che le funzioni del microbiota non si limitano soltanto a influenzare altri organi come ad esempio il cervello, influenzando il nostro comportamento emotivo e contribuiscono ad una eventuale comparsa di disturbi neurologici e/o psichiatrici.

Alla luce di quanto detto non si può non fare attenzione a cosa ingeriamo quotidianamente in termini di qualità di cibo ma, come vedremo, anche di quantità. Il cibo che assumiamo è sicuramente tra i principali responsabili della modulazione del microbiota fin dalla nascita: sono gli zuccheri del latte materno che contribuiscono all'iniziale maturazione della popolazione microbica intestinale, che si arricchirà in seguito all'assunzione dei cibi solidi nello svezzamento. Ad esempio un piano alimentare che veda la presenza cospicua di prodotti di origine animale porterà all'aumento della specie dei Bacteroides e una diminuzione dei Firmicutes, così come una dieta ricca di zuccheri, la quale può portare inoltre anche alla iperproliferazione del lievito Candida albicans. I Firmicutes sono specie batteriche coinvolte nel metabolismo dei polisaccaridi derivati da vegetali come cereali non raffinati e verdure, meglio note come fibre. Più una dieta sarà ricca di fibre, più si assumeranno polisaccaridi non digeriti dal nostro corredo enzimatico, come amido e cellulosa, i quali saranno degradati dalle popolazioni batteriche presenti nel colon, formando zuccheri semplici o monosaccaridi, fermentabili da altri batteri che producono acidi grassi a catena corta, assorbibili finalmente nel nostro intestino. Tale processo di scomposizione e fermentazione dei carboidrati complessi delle fibre in acidi grassi a catena corta è fondamentale per il nostro corpo per attuare la difesa da microrganismi patogeni come il Clostridium difficile e la Salmonella enterica. Si comprende come una dieta povera di fibre, quindi con una rappresentanza inferiore di Firmicutes, si possa associare allo sviluppo di malattie intestinali infiammatorie. Non è tuttavia sufficiente modificare la nostra dieta per qualche giorno soltanto, ma il nostro modello alimentare poco sano dovrà cambiare in modo costante e duraturo. Il nostro mi-

"Il mondo è pieno di movimento, ma necessita di azione. Azione è movimento consapevole."

BKS Iyengar

HAMSA YOGA E SHIATSU
DISCIPLINE PER IL TUO BENESSERE

HAMSA E SPORT

Lo sport è movimento, azione, fatica, sudore e sacrifici, per la salute, o per il divertimento, o per la competizione.

Molto spesso gli sportivi, pur essendo apparentemente "in forma", soffrono ad esempio di contratture e affaticamento muscolari. Attività come lo Yoga, lo Shiatsu, la Pancafit sono ottimi alleati per aiutare a liberare le tossine accumulate negli allenamenti, attraverso un miglioramento della circolazione linfatica, sanguigna e dei liquidi in genere.

Pancafit, Yoga e Shiatsu agiscono positivamente sul sistema posturale, strettamente connesso con i gesti tecnici specifici di ogni tipo di azione, sia sportiva che non sportiva. Queste attività inoltre possono aiutare a prendere consapevolezza di sé, che è ciò che nello sport può

fare la differenza. Consapevolezza intesa come presenza a sé stessi ed al momento presente, che si traduce in comprensione profonda delle dinamiche dei movimenti corporei, capacità di concentrazione, comprensione delle emozioni. Con grandi benefici che ne derivano, come miglioramento nella gestione dell'ansia, stimolazione del pensiero positivo,

riduzione dello stress, incremento di attenzione e memoria, diminuzione della reattività emotiva, miglioramento del sistema immunitario...accrescimento globale del benessere soggettivo.

YOGA

- ↑ Fornisce una solida base per la preparazione atletica.
- ↑ Incrementa la consapevolezza corporea.
- ↓ Riduce i livelli di stress.
- ↑ Potenzia la capacità respiratoria.
- ↔ Lavori specifici di visualizzazione possono essere allenati e utilizzati per rivivere e analizzare situazioni di gara, cambiando i pattern di azione e reazione.

PANCAFIT

- ↑ Incrementa il benessere fisico, dando un senso di leggerezza e libertà di movimento.
- ↑ Migliora la qualità della vita e innalza le performances.
- ↑ Migliora la postura e l'allungamento muscolare.
- ↓ Riduce il rischio d'infortuni.
- ↔ Risolve le problematiche specifiche di attività sportive agonistiche e non.

SHIATSU

- ↑ Favorisce un recupero più veloce a seguito di allenamenti e competizioni.
- ↓ Riduce stress e ansia pre-gara.
- ↑ Migliora la gestione del livello di arousal.
- ↑ Migliora la capacità d'analisi delle varie situazioni tattiche.
- ↓ Riduce in modo sostanziale incidenti e infortuni.

Se sei interessato ad approfondire questo argomento in maniera dettagliata [leggi l'articolo intero su fb: il Vicino e Hamsa Yoga e Shiatsu](#) o sul sito web www.ilvicino.it

HAMSA YOGA SHIATSU PANCAFIT

ORARI 2019/2020

| Lunedì | | Martedì | | Mercoledì | | Giovedì | | Venerdì | |
|--|---|-----------------------------|---|-------------------------------|---|--|--|--|--|
| S. YOGA | S. SHIATSU | S. YOGA | S. SHIATSU | S. YOGA | S. SHIATSU | S. YOGA | S. SHIATSU | S. YOGA | S. SHIATSU |
| HATHA YOGA 10:15 - 11:15 | TRATTAMENTI SHIATSU 9:00 - 15:00 | YIN YOGA 11:00 - 12:00 | TRATTAMENTI SHIATSU 9:00 - 15:00 | HATHA YOGA 10:15 - 11:15 | PANCAFIT 9:00 - 12:00 | YIN YOGA 11:00 - 12:00 | TRATTAMENTI SHIATSU 9:00 - 15:00 | PANCAFIT 9:00 - 11:00 | TRATTAMENTI SHIATSU 9:00 - 20:00 |
| ASHTANGA YOGA Prima Serie Modificata 11:15 - 12:15 | | | | ROCKET I 11:15 - 12:30 | | | | ASHTANGA YOGA Prima Serie Modificata 11:15 - 12:15 | |
| ROCKET LUNCH 13:15 - 14:15 | | PANCAFIT 14:00 - 15:00 | | ROCKET LUNCH 13:15 - 14:15 | | | | | |
| PANCAFIT 16:00 - 18:00 | | HATHA YOGA 17:00 - 18:00 | TRATTAMENTI SHIATSU 15:00 - 21:00 | PANCAFIT 16:00 - 20:00 | | HATHA YOGA 17:00 - 18:00 | | YOGA MAMME&BIMBI 17:15 - 18:15 | |
| ROCKET I 18:15 - 19:30 | TRATTAMENTI SHIATSU 18:30 - 20:30 | | | | TRATTAMENTI SHIATSU 18:30 - 20:30 | ASHTANGA YOGA Prima Serie Modificata 18:15 - 19:15 | | YOGA IN GRAVIDANZA 18:30 - 19:30 | |
| YIN YOGA 19:45 - 20:45 | | PANCAFIT 19:00 - 20:00 | | | | | | YIN YOGA 19:45 - 20:45 | |



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

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

Hamsa Yoga e Shiatsu

DOMVS Pedagogico Clinica

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

La clinica del territorio

OSAS IN LOGOPEDIA

“La riabilitazione Miofunzionale Oro-facciale” svolta dalla Dott.ssa Luisa Vera è raccomandata e viene effettuata prima, dopo o contestualmente agli altri trattamenti medici.

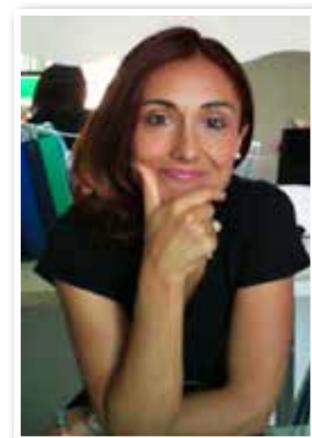
COS'È L'OSAS. È il “disturbo della respirazione durante il sonno caratterizzato da ostruzione parziale prolungata e/o intermittente completa (apnea ostruttiva) delle vie aeree superiori, che interrompe la normale ventilazione e i normali pattern del sonno. CHI COINVOLGE. Può coinvolgere tutte le fasce dell'età pediatrica, dal lattante all'adolescente. I tassi di prevalenza della sindrome in età pediatrica variano tra il 2% ed il 5,7%. Il russamento abituale è più comune, e si osserva con una prevalenza variabile tra 3 e 12% nei bambini in età prescolare.

IL RUSSAMENTO E L'OSAS non trattate possono essere causa di grave morbilità. L'alta prevalenza dell'Osas deve indurre il pediatra a considerarla alla stregua di altre importanti patologie come l'asma, dal momento che le complicanze e/o la gestione corretta della sindrome possono influenzare lo sviluppo dei bambini affetti.

I SINTOMI. I sintomi comprendono: russamento notturno abituale (≥ 3 notti / settimana), respirazione orale, episodi di apnee e sonno disturbato, enuresi (soprattutto secondaria; enuresi dopo almeno 6 mesi di continenza), cefalea al risveglio, sonnolenza diurna, deficit di attenzione e iperattività, disturbi dell'apprendimento e otiti ricorrenti.

Le complicanze comprendono deficit neurocognitivi, problemi comportamentali, oltreché cardiovascolari e metabolici. Può essere presente un ritardo di crescita, che di solito viene recuperato dopo adeno-tonsillectomia; anche l'ipertensione arteriosa ed eventuali alterazioni delle funzioni cardiocircolatorie, se presenti, possono migliorare o regredire dopo trattamento. Quando l'Osas si presenta in età pre-scolare, se non trattata, può indurre deficit di apprendimento non reversibili. L'obesità infantile può essere associata all'Osas e può aggravarne il quadro, ma, anche in questo caso, il trattamento migliora il quadro metabolico.

EVIDENZE SCIENTIFICHE: «1 documento elaborato nel 2016 dalla Conferenza Permanente per i rapporti tra lo Stato, le Regioni e le Province Autonome di Trento e Bolzano su “La sindrome delle apnee ostruttive del sonno (Osas)” in cui sono indicate le linee guida per prevenzione, diagnosi e terapia.



Dott. Luisa Vera

- Laurea in Pedagogia, iscrizione n.2432 Pedagogia clinica.
- Laurea in Logopedia, iscrizione albo n 17 Umbria.
- Master in Pedagogia clinica
- Master in Neuropsicologia del cerebroleso adulto e Psicopatologia dell'apprendimento
- Master in Posturologia e Osteopatia integrata
- Psicomotricista funzionale.
- Terapista DIR Floortime certificata.
- e-mail: veraluisa@alice.it
- Cell. 371 1879533

Lavoro in ambito clinico e formativo dal 1993. Docente di logopedia al Master Psicogeriatrics - Università di Roma la Sapienza. Titolare dello Studio Domvs di Orvieto e Viterbo. Parto da una formazione Pedagogica e Riabilitativa e mi muovo in contesti quali la scuola, lo studio, la casa. Adopero il ventaglio metodologico Pedagogico clinico dal 1996; Seguo le famiglie nella traiettoria evolutiva dello sviluppo tipico e atipico, con l'approccio Brazelton “Touchpoint”, nel rispetto della maturità dei bambini e degli scatti evolutivi. Nei disturbi del neuro sviluppo seguo il modello multidisciplinare D.I.R che partendo dal profilo individuale

lavora su attenzione, regolazione, processazione sensoriale, sviluppo motorio e linguaggio, con il coinvolgimento attivo dei genitori. Nel funzionamento cognitivo limite, applico il Brigh Start ed il Feuerstain; Mi occupo dello SMOF squilibrio muscolare oro-facciale, coniugando l'approccio posturologico globale a quello logopedico. Seguo Persone con aspetti involutivi nella terza età, Parkinson, Alzheimer, Afasia, cerebro lesioni acquisite. L'aspetto qualitativo della Voce “Speech”, rimane un interesse sempre vivo, e in continuo approfondimento, nei contesti professionali e talora negli aspetti disfunzionali DISFONIE E DISFLUENZE.



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.

Bicarbonato e limone per rendere i denti forti e bianchi...

Sembra una ricetta magica capace di eliminare qualunque imperfezione dai denti, rendendoli splendenti e molto bianchi. In realtà, chiunque utilizzi questi rimedi è destinato ad ottenere l'effetto opposto a quello desiderato: denti sensibili con imperfezioni e macchie di colore giallo-marrone!

Bicarbonato e limone sono due sostanze, che prese singolarmente, possiedono moltissimi benefici relativamente al loro utilizzo. La pratica comune di unire bicarbonato e limone deriva dall'errata convinzione che tale miscuglio sia in grado di determinare lo sbiancamento dei denti.



In realtà unendo le due sostanze, si ottiene una sorta di miscela altamente abrasiva, che applicata sulla superficie dentale, determina la rimozione della placca batterica e delle macchie superficiali.

Quindi è probabile, che inizialmente sia possibile notare la superficie dei denti più liscia e luminosa. Purtroppo, questa iniziale condizione di apparente miglioramento, a lungo termine, determina la rimozione irreversibile di sottili strati di smalto, che determineranno l'inarrestabile ingiallimento dei denti.

Inoltre la miscela di bicarbonato e limone, dotata di R.D.A. elevatissimo, lascerà le superfici dentali altamente porose, esponendole maggiormente all'assorbimento delle particelle pigmentate provenienti da cibi, bevande o sostanze assunte. Questo determina la facile formazione di macchie persistenti di colorazione variabile dal giallo al marrone scuro lungo tutta la superficie dentale.

L'aspetto estetico non è l'unica disastrosa conseguenza di questa pratica impropria; esistono danni indiretti a carico non solo dei denti, ma anche dei tessuti circostanti, che elencherò di seguito.

- **Escoriazioni della mucosa:** l'alta abrasività della miscela unita alla forza dello spazzolamento può provocare ferite superficiali della gengiva.
- **Alterazione della flora batterica:** mescolando le due sostanze si ottiene una sostanza capace di alterare il pH del cavo orale e quindi anche la sopravvivenza della flora batterica "buona", che non potrà contrastare l'effetto patogeno degli altri microrganismi.
- **Traumi gengivali:** a causa dell'elevato R.D.A. della miscela e di un inadeguato spazzolamento è possibile che si determini una o più recessioni gengivali.
- **Sensibilità dentinale:** è la diretta conseguenza della recessione gengivale, che esponendo la radice del dente, provoca la fastidiosa sensazione al caldo e al freddo.
- **Elevato rischio di carie:** provocato dall'eccessiva abrasività della sostanza che causa erosione dello smalto.
- **Aumento della pressione arteriosa:** nei soggetti particolarmente predisposti, la pratica dell'utilizzo del bicarbonato, potrebbe far innalzare ulteriormente i livelli di pressione arteriosa.

Concludendo, vorrei dare un importante consiglio: se davvero volete avere i denti più bianchi, chiedete al vostro odontoiatra o al vostro igienista dentale di fiducia, che certamente sapranno consigliare il miglior sistema più adatto alle vostre esigenze.

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

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
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





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€

CONTROLLO STREPTOCOCCO BETA EMOLITICO GRUPPO A:

- Rapido

15€

- Colturale con antibiogramma

20€

BREATH TEST LATTOSIO: 100€

BREATH TEST HELICOBACTER PILORI: 50€

ASSETTO LIPIDICO:

- Colesterolo totale
- Colesterolo HDL
- Colesterolo LDL
- Glicemia

10€

FUNZIONALITA' RENALE:

- Azotemia
- Creatinina
- Esame urine
- Urinocoltura

20€

ESAME URINE:

- Adulti e Bambini
- Consegna entro le ore 10:00

5€

CHECK-UP COMPLETO TIROIDE:

- FT3
- FT4
- TSH
- AA. Tireoglobulina (TG)
- AA. Tireoperossidasi (TPO)

45€

CHECK-UP BASE TIROIDE:

- FT3
- FT4
- TSH

15€

ORVIETO (TR) Vicolo Corsica n°1-3
Tel. 347 3817976 - Tel. e Fax 0763 391095
Per prelievi domiciliari 360 616783
e-mail: lab2000orvieto@gmail.com

ORARIO:

- Dal lunedì al venerdì
- Prelievi 8.00-9.30
- Consegna referti 10.00/12.00

PRESSO LAB 2000 RICEVE:



Dott.ssa Picchiami Giulia Ada
Responsabile Tecnico di
Laboratorio Biomedico



Dr. Antonio Rosatelli
Biologo Nutrizionista
Tel. 349 7256747

- Diete Dimagranti Personalizzate
- Diete per Sportivi
- Menù per Mense
- Test Intolleranze Alimentari
- Test Genetici DNA e Dieta
- Test Bio-impedenziometrico per la valutazione della composizione corporea
- Test Adipometrico, Ecografia stratigrafica per la valutazione Muscolare e Adiposa

Il tempo passato davanti allo schermo modifica il cervello dei bambini.

Il tempo passato davanti agli schermi modifica letteralmente il cervello dei bambini. Lo ha scoperto uno studio pubblicato da Jama Pediatrics basato sulle risonanze cerebrali, che ha messo in relazione le



modifiche anche ad una perdita di capacità cognitive.

I ricercatori del Cincinnati Children's Hospital hanno sottoposto 47 bambini e bambine tra 3 e 5 anni ad un test per valutare le capacità cognitive, oltre che a una risonanza magnetica al cervello per stabilire

la cosiddetta 'integrità della sostanza bianca', cioè di quella parte che garantisce il corretto passaggio delle informazioni fra le varie zone.

Ai genitori invece è stato fatto compilare un questionario sulle ore passate davanti allo schermo e sui contenuti guardati, da cui è scaturito un punteggio.

"Alti punteggi nel questionario sono associati significativamente ad un linguaggio meno espressivo, una minore abilità di dare il nome rapidamente agli oggetti e a più basse capacità di scrittura - scrivono gli autori -.

All'aumentare del punteggio è risultata associata anche una minore integrità della sostanza bianca, in tratti che coinvolgono le funzioni del linguaggio e dell'alfabetizzazione".

In Toscana arriva l'infermiere di famiglia.

L'introduzione di questa figura, in grado di seguire le cure e la prevenzione per i pazienti a casa, una volta che siano fuori dall'ospedale, è stata resa possibile grazie a un progetto sperimentale dell'Asl Toscana Centro e della Regione Toscana. Nello

specifico, nel comune di Poggio a Caiano sono attivi tre infermieri di famiglia (uno ogni 3.300 abitanti) e cinque nel comune di Carmignano (uno ogni 3.000 abitanti).

L'infermiere di famiglia, spiega la Asl, "opera in collaborazione con tutti gli altri professionisti impegnati nel percorso assistenziale per aiutare individui e famiglie a trovare le soluzioni ai propri bisogni di salute e a gestire le malattie croniche e le disabilità", puntando a diventare "una guida nei percorsi di salute, un punto di riferimento aggiuntivo a quello fondamentale del medico di famiglia, ma non un sostituto a quest'ultimo". Uno dei ruoli cruciali, afferma

sempre la Asl, è orientare il cittadino "verso l'accesso appropriato e tempestivo ai vari servizi, al fine di ottenere le corrette risposte sanitarie".

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.

OGGI VI PARLIAMO DELL'ASILITE SAPETE DI COSA SI TRATTA?

Sapete di cosa si tratta?



È il temine che usano i medici pediatri nord europei per indicare generalmente tutte quelle piccole e frequenti malattie che colpiscono i bambini che vanno al nido e alla scuola dell'infanzia. Si tratta quasi sempre di infezioni delle alte e basse vie respiratorie, spesso di origine virale e che guariscono spontaneamente in 7-20gg circa ma che si ripresentano poi ciclicamente durante l'anno scolastico: mal di orecchie; mal di gola; tosse; raffreddore. (fonte: uppa.it)

Quando non è necessario utilizzare l'antibiotico, un valido aiuto naturale a queste problematiche è proprio l'haloterapia che effettuiamo alla Clinica del Sale Orvieto così come in quelle di tutta Italia, con il metodo Aerosal®, trattamento sia preventivo che coadiuvante e unico validato scientificamente ed autorizzato dal Ministero della Sanità.

Abbiamo cura di voi.

POMERIGGIO ARTE & BENESSERE

CLINICA del SALE ORVIETO & L'ALVEARE CENTRO CRESCITA
presentano **AEROSAL®-Lab**
dove Arte e Benessere si incontrano

sabato 16 novembre
"UN MARE DI FOGLIE"
Un'emozionante ESPERIENZA MULTISENSORIALE per BAMBINI

POSTI LIMITATI - PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
INFO e CONTATTI, Clinica del Sale Orvieto - 393.6710115

Il nostro pomeriggio ore 15:30 bambini 3-10 anni ore 17:00 bambini 1-3 anni

Prima Parte:
HALOTERAPIA-LETTURA nella Stanza del Sale

Seconda Parte:
LABORATORIO CREATIVO nell'Alveare Centro Crescita

"Un meraviglioso pomeriggio di coccole all'interno della Stanza del Sale... il regno incantato di Maria Letizia, in compagnia delle dolci LETTURE e delle divertenti attività ludico-creative delle Api Regina Silvia e Valentina che ci condurranno a dare vita ad una meravigliosa opera d'ARTE!"

Vi aspettiamo!

AEROSALMED® erogatore di Aerosol salino a secco, è classificato secondo il paragrafo 3 dell'Allegato 9 alla direttiva 90/269/CEE e successive modifiche e integrazioni, regola 11 Dispositivi Medici Classe

NOLEGGIA AEROSALHOME

NON HAI LA POSSIBILITÀ DI RECARTI PRESSO IL NOSTRO CENTRO PER I TRATTAMENTI?

Grazie ad Aerosalhome®, ovvero una tenda portatile e facilmente richiudibile, dalle piccole dimensioni è possibile effettuare la terapia del sale a casa propria!!!!

Contattaci per informazioni



aerosal®

Aerosalmed presso Clinica del Sale Orvieto

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



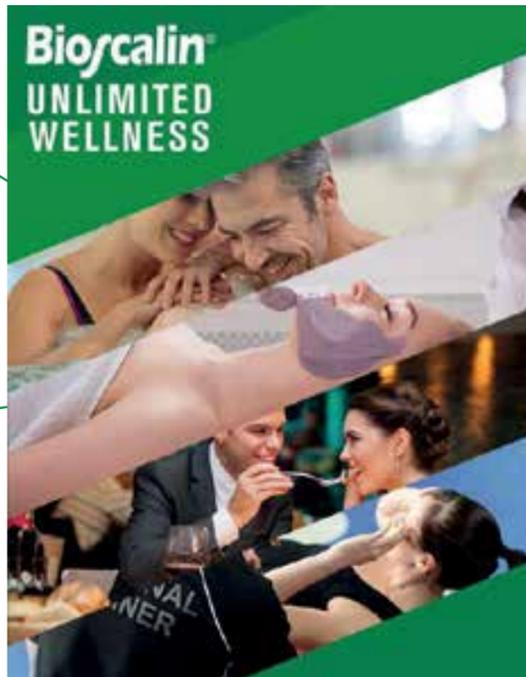
BELATI
HEALTHCARE

**BIOSCALIN TI REGALA
FINO A 3 MESI DI BENESSERE ILLIMITATO**

Bioscalin

Puoi scegliere tra 17.000 esperienze benessere sempre diverse.
Come?

Acquista un trattamento completo Bioscalin,
conserva lo scontrino e vai sul sito www.bioscalinbenessere.it,
inserisci i dati richiesti e carica la ricevuta d'acquisto.
Riceverai un codice di accesso alla tua area personale dove
potrai scaricare i voucher che ti interessano.



PROMO SHAMPOO: € 5,90



GRUPPO
CIDAT

l'alta specializzazione in sanità

**ECOGRAFIE
E ECOCOLORDOPPLER**

ENDOSCOPIA DIGESTIVA

ODONTOIATRIA

DENTASCAN

**RISONANZA MAGNETICA
NUCLEARE 1,5 TESLA**

**RISONANZA MAGNETICA
OSTEOARTICOLARE**

TAC

CONE BEAM

ELETTROMIOGRAFIA

MAMMOGRAFIA

MOC

**FISIOTERAPIA
E RIABILITAZIONE**

CENTRO PRELIEVI

RADIOLOGIA

MEDICINA DEL LAVORO

MEDICINA DELLO SPORT

CENTRO PRELIEVI

VISITE SPECIALISTICHE

- senologia
- ortopedia
- angiologia
- dermatologia
- gastroenterologia
- ginecologia
- fisioterapia
- cardiologia
- logopedia
- neurologia
- nutrizionista



MURRI
diagnostica
fisiokinesiterapia

TERNI
via Italo Ciauro, 6
tel. 0744.427262
diagnosticamurri@gmail.com



**DOMUS
GRATIÆ**
centro diagnostico

TERNI
via Ippocrate, 164
tel. 0744.221025
prenotazioni@cidatsanita.it



**ORVIETO
DIAGNOSTICA**
centro medico polispecialistico

ORVIETO SCALO
piazza Monte Rosa, 44
tel. 0763.32521
orvietodiagnostica@cidatsanita.it

sconto

scegli la migliore
polizza al miglior
prezzo!

fino al

40%

valido per tutti i nuovi contratti

sconto applicabile alle tariffe vigenti all'atto della sottoscrizione.

Allianz Arena

Sede di Orvieto
Delegato assicurativo:
Luca Piazzai
Via San Leonardo, 9
Tel. 0763 590177

Sede di Orvieto Scalo
Delegato assicurativo:
Ciuffa Dott. Daniele
P.zza del Commercio, 33
Tel. 0763 393261

Allianz



FISIOMED

FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
MEDICINA SPECIALISTICA

OSTEOPATIA PER IL RIEQUILIBRIO POSTURALE E LA PREVENZIONE DEL DOLORE MUSCOLARE ED ARTICOLARE

Molti fattori come traumi, cattive abitudini alimentari, stress, interventi chirurgici, sforzi fisici ed uno stile di vita sedentario, possono determinare nel tempo alterazioni posturali che ci predispongono a DOLORE muscolare ed articolare.

Con l'OSTEOPATIA è possibile individuare le principali alterazioni posturali di ogni individuo e, attraverso il trattamento manuale, ripristinare un migliore EQUILIBRIO POSTURALE prevenendo il dolore e migliorando la qualità della nostra vita.

Le tecniche utilizzate durante il trattamento sono differenti e sono scelte dall'Osteopata in base al paziente ed alla sua sintomatologia. Possono essere utilizzate tecniche dolci di rilasciamento muscolare, tecniche dirette di manipolazione articolare e vertebrale, oppure tecniche specifiche per la mobilità viscerale e craniosacrale. Essendo il trattamento di Osteopatia sempre personalizzato al paziente è possibile curare individui di qualsiasi età: bambini, giovani ed anziani.

Il trattamento di RIEQUILIBRIO POSTURALE è particolarmente indicato nello SPORT per il miglioramento della performance e la prevenzione degli infortuni muscolari ed articolari.

FISIOTERAPIA: TRATTAMENTO FASCIALE ED EPICONDILITE

L'epicondilita è una patologia dolorosa che riguarda la regione laterale del gomito. Le cause vanno ricercate in un uso eccessivo o scorretto dell'articolazione, che in seguito ad un sovraccarico tende ad infiammarsi. È il caso delle attività professionali che comportano movimenti ripetitivi delle mani e del polso, come idraulica, macelleria, cucina, sartoria e giardinaggio. Nel mondo dello sport, invece, tale problematica si riscontra maggiormente nel tennis, nel golf e nella scherma. Il sintomo prevalente è il dolore, che aumenta gradualmente nella parte esterna del gomito, e peggiora se si prova a stringere un oggetto o a distendere il braccio. Oltre al dolore si può manifestare anche una diminuzione della forza ed una rigidità a livello dell'articolazione con difficoltà nello svolgere attività di vita quotidiana. Il trattamento fasciale è un rimedio efficace per la risoluzione di questa problematica. Il fisioterapista, tramite una valutazione accurata, sarà in grado di riconoscere i punti fasciali alterati e trattarli tramite un lavoro esclusivamente manuale ed individuale. In seguito al trattamento, verranno insegnati al paziente degli esercizi terapeutici specifici, in modo da garantire un risultato stabile e duraturo.

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. 392 2485551



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. 327 9032936

DI SEGUITO L'ELENCO DEI SERVIZI OFFERTI DA FISIOMED:

- Terapia Manuale;
- Osteopatia;
- Trattamento fasciale;
- Massoterapia;
- Rieducazione Posturale Globale metodo Souchard (RPG);
- Rieducazione Posturale metodo Mezières;
- Trattamento della scoliosi;
- Ginnastica posturale;
- Fisioterapia sportiva;
- Riabilitazione neurologica;
- Linfodrenaggio manuale metodo Vodder e Leduc;
- Rieducazione vestibolare;
- Trattamento dei disturbi dell'articolazione temporo mandibolare (ATM)
- Fisioterapia pre e post operatoria;
- Idrokinesi;
- Taping neuromuscolare e bendaggi;
- Terapia Strumentale (Tecar, 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 | 392.2485551 |
| • Logopedia: | Dott.ssa Carboni Giada | 334.3468229 |
| • Neurochirurgia: | Dott. De Martino Luca | 347.6489800 |
| • Neurologia e Elettromiografia: | Dott. Bartocci Arnaldo | 392.2485551 |
| • Nutrizione: | Dott. Bedini Gabriele | 339.4250935 |
| • Oculistica: | Dott. Contu Saverio | 338.6832566 |
| • Ortopedia: | Dott. Antinolfi Pierluigi | 392.2485551 |
| • Psicologia: | Dott. Barbabella Giuliano | 339.2189490 |

Si riceve su appuntamento presso:

Studio Fisiomed - Ciconia, Via Degli Aceri n. 58/60

FISIOTERAPIA e OSTEOPATIA



VENDESI
TERRENO EDIFICABILE

955 mq

* con possibilità di realizzare
Villino Bifamiliare
su 2 livelli

📍 **LOC. FANELLO
CICONIA
ORVIETO (TR)**

PER INFO:
📞 **335 1242981**



MichelaN.

Il primo Metodo Anti Cellulite Over 35



PRENOTA IL TUO TRATTAMENTO ZERO

NO a personale poco qualificato
NO a trattamenti uguali per tutti
NO a trattamenti brevi ed
inefficaci nel tempo

MICHELAN.

**E' UN CAMBIO DI STILE
DI VITA RADICALE!**

Perché comprende:

- **Esercizi:** stiamo creando con un Personal Trainer un insieme di esercizi, alcuni dei quali erano già inseriti nel vecchio Metodo, integrando così alla vostra quotidianità un qualcosa di efficace e in breve tempo. Non solo, io stessa seguirò dei corsi con finalità "Coach dell'Estetica" dove potrò avere un attestato del Coni e insegnarvi gli esercizi più utili;
- **Alimentazione:** sapete quanto questo sia importante e essenziale, ma sapete anche che io posso solo consigliarvi e non darvi delle diete. Ma, c'è sempre un ma, posso controllare cosa mangiate grazie ad un Diario dove anoterete la vostra alimentazione giornaliera, così da rendervi conto come e cosa mangiate. Quando una cosa viene scritta assume un'importanza diversa;
- **Trattamenti Estetici:** eh beh qui gioco in casa. Qui posso veramente sbizzarrire la mia fantasia e creare ogni volta qualcosa di diverso, unico e irripetibile per ognuna di voi. L'ultimo corso mi ha dato una padronanza dei macchinari che mi mancava, quel tassello che cercavo da tempo.

All'interno tratterò anche il viso.

Hai capito benissimo, lavorerò sul tuo corpo a 360°.

Cerco sempre il meglio. La perfezione (lo so non esiste, ma devo almeno avvicinarmi.)

Detto questo credo sia giusto e doveroso parlare di cosa comprende oltre ai 3 Fondamentali citati sopra:

1. Percorso mirato e personalizzato viso e corpo in un'unica seduta
2. Consulenza iniziale, ripetuta più volte durante il percorso
3. Prodotti domiciliari per tutta la durata (viso e corpo)
4. Diario dell'alimentazione
5. Diario degli esercizi
6. Eventi mensili esclusivi di attività sportiva finalizzati al percorso
7. E tanto di più ma non posso rivelarti tutto ora... rovinerei le molteplici sorprese future!

Cosa ti farebbe dire di no a:

gambe gonfie e pesanti; circolazione affaticata; ritenzione idrica; adipe localizzato; pelle cadente e flaccida; cellulite nella totalità degli arti inferiori; linea dei glutei non più definita; pancia rilassata e atona; viso rugoso; pelle del viso grigia; pelle del viso spenta; collo rugoso, o in gergo collana di Venere; sottomeno del sottomeno; contorno del tuo ovale completamente perso; décolleté svuotato e segnato dal tempo.

Centro estetico "IL FIORE DI LOTO"

Via Degli Aceri 68/70, Ciconia - Orvieto - Tel. 0763 302983