SOLO COSE BUONE DALLA NATURA Canale di Orvieto Località Botto, 23 Tel. 0763 29010

PESCA IN MARE AI CEFALOPODI.

seppie sta prendendo sempre nello, in genere a frizione anpiù piede e di conseguenza teriore e con recupero molto si evolve tecnicamente. Un

numero sempre maggiore di amanti dello spinning si stanno dedicando all'Egi Fishing, anche detta più semplicemente pesca al calama-

ro o eging

Si tratta di una tecnica a lancio che ha origini molto antiche e mira alla ricerca ed alla cattura dei Cefalopodi per mezzo di esche finte. E' tra le più esercitate nel nostro paese specialmente nel periodo invernale e permette di insidiare seppie, totani e calamari e talora anche qualche bel polpo.

Le esche più usate sono le "egi", conosciute da tutti come "totanare"e che ricordano la forma di un gambero, con un piombo situato presso la testa e che le fa affondare in funzione del loro peso. Le prime totanare erano più sofisticate delle attuali in quanto erano rivestite da tessuto di seta e colorate con delle vernici fluorescenti.

Le più recenti portano dei colori sgargianti ed un rivestimento di materiale sintetico che si riscalda facilmente e che attrae i cefalopodi con tiepide emanazioni di calore che ne facilitano l'individuazione. In ogni caso sono provviste nella parte posteriore di un cestello, una coroncina di piccoli aghi nei quali le prede rimangono impigliate con i tentacoli avvicinando l'esca alla bocca.

ATTREZZATURE

Per praticare questo tipo di pesca si utilizzano delle attrezzature ad hoc; le canne in genere vanno da 2 metri a 2,5 metri, con una potenza di lancio e ad azione lineare, e con anelli abbastanza ravvicinati che limitano la formazione di parrucche di filo durante il lancio.

Sono attrezzi ad azione morbida che permettono di ferrare il cefalopode in modo molto preciso impedendo che le carni si strappino nel suo

La pesca ai calamari e alle tentativo di liberarsi. Il mulilento, andrebbe preferibil-



mente caricato con un multi fibra sottile che permetta di avvertire facilmente la presenza della preda. Il terminale deve essere rigorosamente in fluorocarbon di diametro intorno allo 0,26.

LA TECNICA DALLA RIVA

tecnica di La recupero consiste lanciare l'esca ed attender che raggiunga il fondo, dopo-

diché si imprimono alla lenza due forti strattoni (jerkate in linguaggio tecnico) a salire, si aspetta un po' e si ripete l'operazione.

Quando ci si accorge, dalla resistenza aumentata, che la preda ha afferrato l'artificiale con i tentacoli, si deve ferrare con decisione per favorire la penetrazione degli aghi.

suo recupero deve essere accurato e non violento e possibilmente va guadinata perché la fase più delicata è quando viene sollevata dalla superficie del mare.

LA TECNICA DALLA **BARCA**

Dalla barca le totanare descritte sopra vanno bene per i tre tipi di cefalopodi che si cerca di catturare, ma per le seppie si debbono usare quelle con peso maggiore perché esse stazionano prevalentemente sul fondo marino e quindi lì vanno insidiate; i calamari, invece, quando sono in caccia si muovono in direzione verticale e quindi la totanara va fatta scendere verso il fondo.

Il periodo di pesca migliore è l'autunno e per le seppie anche la primavera, fascia



temporale durante la quale

si portano a basse profondità

per la riproduzione anche se

i cefalopodi in genere stazio-

nano nei nostri mari per tutto

l'anno e lo sanno bene colo-

ro che praticano la traina con

la seppia viva che sono co-

stantemente in contatto con i

pescatori di professione per

farsele fornire. Si può dire

che per l'eging il periodo mi-

gliore va da ottobre/novem-

I calamari possono

essere cattura-

ti anche di

bre a tutto gennaio.

no, ma il

momento miglio-

re rimane la notte.

Le esche da EGI

a 20 grammi circa.

sono disponibili in di-

verse misure dai 7 agli 11

cm con pesi che vanno da 10

Per i calamari i fondali ideali

sembrano essere quelli sab-

biosi ma con qualche posei-

donia e delle rocce sparse

tito, molto favorevoli alla loro cattura notturna sono i porti nei quali le luci attraggono piccoli pesci dei quali i calamari si nutrono pre-

Dove è consen-

valentemente.

Come detto, le esche in genere sono rivestite con materiali molto sgargianti che polarizzano i raggi UV diventando più visibili, anche con acque non perfettamente limpide, specie per le seppie. Queste ultime possono facilmente risalire verso l'alto o sprofondare nella sabbia, rimanendovi in agguato, arazie al loro "osso" costituito da carbonato di calcio molto poroso che può essere svuotato o riempito di acqua a seconda del loro stazionamento, allo stesso modo della vescica natatoria dei pesci. Ecco perché di solito vengono catturate raschiando il fondo con l'artificiale.

> Sono animali molto veloci nel nuoto ed effettuano degli scatti fulminei per aggredire la preda, quali gamberi, pesci, granchi ed ogni tipo di essere vivente alla loro portata; nel pe-

riodo riproduttivo sono ancora più aggressive, per questo ce le ritroviamo appese alla lenza in un attimo e questo le rende ancora più affasci-

Renato Rosciarelli





Aperto anche Domenica mattina fino alle 12:00 - www.zaghinopesca.com



Via Sant'Anna 1 - Orvieto Scalo Tel. 351 7476472





Qualcuno ancora li prende come segni di degrado non capendo che ormai l'arte si é spostata dai salotti alle strade. Miami, Detroit, Berlino, Parigi. Scopriamo insieme quali sono le città che si impongono oggi sul panorama mondiale dell'arte contemporanea a cielo aperto andando alla ricerca dei murales più belli al mondo.

NEW YORK

Dalla famosa foto di Eisenstaedt l'artista brasiliano Kobra ha realizzato un murales nella "V-J Day in Time Square" a New York. L'artista brasi-



liano ha trasformato una delle foto più significative del secolo scorso in un'opera policromatica emblema della street art; assolutamente da non perdere, insieme alle tante opere che si trovano a Brooklyn.

BERLINO



Da Mitte a Friedrichshain passando per Kreuzberg, i murales occupano le pareti lasciate scoperte dai bombardamenti. Lì i muri e le saracinesche sono ancora a portata di spray o pennello per artisti emergenti locali e famosi nomi internazionali. In particolare la Estside Gal-

lery è una tra le gallerie a cielo aperto più affascinanti del mondo: conserva infatti frammenti del muro che divideva in questo punto la parte Ovest della città da Berlino Est. Qui murales e graffiti riempiono e colorano il tratto fino all'incrocio tra Friedrichstrasse e Zimmerstrasse, il vero e proprio Checkpoint Charlie.

SAN FRANCISCO

Il quartiere per eccellenza per scoprire alcune delle opere di street art più belle a San Francisco è sicuramente Mission che ha una storia molto particolare. Il quartiere messicano di San Francisco ha un'energia unica e ci sono le migliori taquerie della città. Ma è anche uno dei quartieri più poveri, con molti senza tetto e altre difficoltà a livello sociale. Qui l'arte urbana non viene intesa come un semplice linguaggio, ma come un percorso di riscoperta e di miglioramento.

MIAMI

Disegni onirici e stupendi murales. La street art a Miami significa soprattutto Wynwood Walls, i coloratissimi muri che "ospitano" opere di vari artisti nel quartiere Wynwood di Miami. Chi non è mai stato a Miami difficilmente potrà immaginare che, al di là delle bellissime spiagge e dei locali glamour, la città possa offrire qualcosa in più. Wynwood era una zona degradata con magazzini abbandonati. Poi ha subìto una profonda trasformazione. Oggi è un vero e pro-

prio paradiso per gli artisti di strada che hanno regalato al quartiere nuova luce e tanto colore.

PISA

Qui si trova un graffito degno di nota, che attrae molti appassionati, sorge dietro il convento dei frati "Servi di Maria" e ha la firma di Keith Haring, che morì nel 1990. Nel 2011, sono iniziati dei lavori di restauro per proteggere quella che viene considerata

una vera e propria opera d'arte. Il tema è quello dell'armonia e della pace nel mondo, visibile attraverso i collegamenti e gli incastri tra le 30 figure che, come in un puzzle, popolano i centottanta metri quadrati della parete.

DETROIT

AstroSamantha sbarca a Detroit. L'astronauta italiana Samantha Cristoforetti è la protagonista di un murales creato da un collettivo milanese su richiesta del consolato italiano. Il grande graffito è stato realizzato in occasione della Giornata del Contemporaneo 2019 nella zona di Eastern Market a Detroit, nel Michigan. A firmarlo è Orticanoodles,

collettivo milanese di street art guidato dall'artista Walter Contipelli.



PARIGI

Un quadro grandissimo che si estende sulla città più romantica del mondo. Siamo a Parigi, qui gli artisti Ella & Pitr hanno realizzato il murales più grande del mondo sul tetto dell'imponente centro congressi all'interno

del quartiere fieristico Paris Expo Porte de Versailles. Si intitola "Quel temps fera-t-il demain" (Che tempi ci attendono domani) e raffigura un'anziana donna pensierosa con in testa, al posto di una nuvoletta, un sacchetto di plastica.

BRISTOL, LONDRA E...

Fra i murales più belli al mondo non possiamo certo dimenticare le opere di Banksy, forse il maggior rappresentante vivente della Street Art. Sono sparsi in tutto il mondo; da Ge-

rusalemme a Los Angeles, da New Orleans a Timbuktu.. anche se Banksy predilige Bristol, sua città di origine, e Londra.



FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA



PARAFARMACIA FRISONI

- Trattamenti viso e corpo RENEVE
- Trattamenti laser RENEVE
- Massaggi viso e corpo
- Manicure
- Pedicure
- Smalto semipermanente NAILOVER
- Epilazione

RENEVE. LA TUA BELLEZZA IN FARMACIA

Dall'esperienza di Reneve Monaco, azienda internazionale leader nel settore della medicina estetica, nasce il Clinical Beauty in farmacia.

Da sempre punto di riferimento per le problematiche di dermatologia e di dermocosmesi, da oggi la moderna farmacia si qualifica come esperto di Clinical Beauty.

Tecnologie innovative, cosmeceutici naturali e protocolli collaudati sono gli ingredienti per trattamenti beauty di altissimo livello scientifico.

PER INFO E APPUNTAMENTI 329 1456221

oxyporation system

UN PIENO DI OSSIGENO PER LA TUA PELLE





Nuovi Numeri Whatsapp

per <u>prenotazioni</u>, richieste di <u>disponibilità</u>, <u>informazioni</u> su medicinali, <u>costi</u> e <u>promozioni</u>

Farmacia 334 3639244 SALVA IL NUMERO 366 5437130 Parafarmacia Via Monte Nibbio,16 Orvieto (TR)

Tel. 0763 301949

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

Dott. Giuliano Barbabella

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.



Il tempo: UNA RISORSA O UN LIMITE DISTRUTTIVO?

Il concetto di tempo è un qualcosa che vive dentro e fuori le nostre esistenze. E mentre noi il tempo lo viviamo, lo perdiamo, lo ignoriamo, lo godiamo o combattiamo, esso esiste a prescindere da tutto, a volte remando a favore e regalandoci occasioni e opportunità, altre volte contro. Noi viviamo nell'illusione o di averne così tanto a disposizione da rimandare sempre a domani ogni cosa che a nostro avviso risulta scomoda o inutile, oppure il contrario, sentendo di non averne abbastanza. E ciò ci mette davanti a pericoli non irrilevanti come il non riuscire a godersi il momento presente e a investirlo nel bene o nel male nella connotazione di capro espiatorio togliendoci da ogni tipo di responsabilità. Quando soprattutto si ha la sensazione di perdere tempo o che questo ci sfugga è verosimile che non stiamo mettendo in atto aualcosa che vorremmo fare. sentendoci immersi nelle nostre abitudini, ma ci potremmo chiedere in questi casi se realmente abbiamo tutta questa voglia di andare oltre, visto che la routine che ci provoca insofferenza rappresenta parimenti una "confort zone" in cui ci si sente altamente protetti e con molti punti di riferimento. Ma come uscire dalla trappola del troppo o poco tempo a disposizione?

Possiamo immaginare Il nostro tempo come una tela bianca che ci offre l'opportunità di tracciarvi una figura che per noi abbia un senso, ossia che risulti a noi credibile. Questa metafora rimanda alla possibilità di imparare a vedere il tempo come qualcosa che siamo in grado di plasmare sulla base delle nostre esigenze. Possiamo quindi disegnare mentalmente il nostro tempo dandogli una forma in base a ciò che desideriamo per noi poiché è probabile che la vera ragione di un tempo che fugge o che va sprecato sia legata proprio a come non lo stiamo adeguando ai nostri bisogni più autentici. Per comprendere meglio tutto ciò è necessario un tempo ancora più specifico: un tempo di riflessione. Quest'ultimo ci dovrà spingere a vedere cosa davvero per noi è essenziale, come ci muoviamo nel nostro quotidiano e in che modo vogliamo starci dentro. Se cioè da una posizione libera (ecco il tempo che allora può divenire una risorsa) in cui ciò che accade attorno e dentro di noi viene accolto e affrontato, oppure restando passivi (ecco il tempo come limite distruttivo) dentro la sgradevolezza di un tempo che ci fa pure comodo non sentire più nostro senza prendersi la responsabilità di sentirsi padroni delle proprie azioni. Dunque, anche qui, come in tutte le cose, c'è una scelta da prendere ed ecco che ritorna preminente il tema dell'avere coraggio nel percorrere la strada più scomoda che però potrebbe allo stesso tempo portare a soddisfazioni inaspettate.

Al prossimo numero.

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



I professionisti della Studio FisiaLife Orvieto seguono la persona a 360 gradi tramite Terapia Manuale, Attività Motoria e Nutrizione; tre pilastri fondamentali per prevenire, curare e mantenere il benessere di ognuno di noi

SERVIZI

-CONVENZIONI ASSICURATIVE

TERAPIE A DOMICILIO

PERSONAL TRAINER

Esame di valutazione

NUTRIZIONISTA

test genetici

Test adipometrico

CONSULENZE MEDICHE

e Programmi personalizzati

Esome impedenziometrico

Test genetici intolleranze (glutine e lattosio)

-Test disbiosi, microbioma,

TERAPIE MANUALI

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

RIABILITAZIONE PRE E POST INTERVENTO CHIRURGICO

-OSTEOPATIA E OSTEOPATIA PEDIATRICA

GINNASTICA POSTURALE

RIABILITAZIONE

PAVIMENTO PELVICO

LINFODRENAGGIO KINESIOTAPING

BENDAGGI FUNZIONALI

TERAPIA STRUMENTALE

TECAR TERAPIA ULTRASUONI LASER YAG

-ELETTROTERAPIA ONDE DURTO

ONOFORESI -MAGNETOTERAPIA





cell. 329 9219878 - 339 2028734 Via Piave 1/3, Orvieto (Sferracavallo) fisiolifeorvieto@gmail.com



Mezieres

Ginnastica Posturale Biologa Nutrizionista

Dott.ssa GIRONI GLORIA Posturale Mezieres Pavimento Pelvico Pavimento Pelvico Dott.ssa FINI AZZURRA





HAMSA YOGA E SHIATSU DISCIPLINE PER IL TUO BENESSERE

SETTEMBRE, ANDIAMO. E'TEMPO DI ... RICOMINCIARE



ASHTANGA VINYASA YOGA:

- lunedì e mercoledì 11:00-12:00
- lunedì e mercoledì 13:15-14:15
- lunedì 18:15-19:30 e giovedì 18:30-19:30

YIN YOGA:

- venerdì 11:00-12:00
- lunedì e venerdì 19:45-20:45
- YOGA PRINCIPIANTI:
- martedì e giovedì 11:00-12:00 lunedì e giovedì 17:00-18:00

YOGA BIMBI:

venerdì 16:00-17:00

YOGA MAMME&BIMBI:

venerdì 17:15-18:15

YOGA IN GRAVIDANZA:

venerdì 18:30-19:30

Sono aperte le iscrizioni ai singoli corsi, che si svolgeranno nel rispetto delle norme anti-Covid.

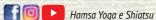
Se sei interessato ad approfondire questo argomento LEGGI L'ARTICOLO SU FB: il Vicino e Hamsa Yoga e Shiatsu o sul sito web www.ilvicino.it

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



CLINICHEARCONE Eccellenza dentale ad Orvieto



La Clinica Arcone oggi è ancora più competitiva. Il nostro team, già accellente, 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



COSA FARE DOPO L'ESTRAZIONE DI UN DENTE.

Una domanda ricorrente che viene fatta al dentista è: farà male l'estrazione del dente?

Beh, durante la procedura viene effettuata l'anestesia quindi non si sente nulla, mentre nelle ore successive

è necessario seguire pedissequamente le istruzioni che vi vengono fornite dal vostro odontoiatra, così da evitare problematiche legate alla guarigione della ferita.

Qui di seguito elencheremo delle indicazioni principali da eseguire dopo un estrazione.

- (1.) seguite sempre le indicazioni del dentista che ha effettuato l'intervento e sentitevi liberi di fare tutte le domande che vi vengono in mente, non esistono domande stupide!!
- (2.) antidolorifici e antibiotici vanno assunti sempre su consiglio e prescrizione del dentista, ricordando di segnalare al dentista se prendete già dei farmaci (ad esempio l'aspirina va sospesa).
- 3.) evitare sciacqui vigorosi con il colluttorio disinfettante, soprattutto nelle prima 24 ore e non toccate o premete l'area con le dita!
- 4.) non spazzolate in prossimità dell'area per le prime 24/48 ore, e in seguito utilizzare uno spazzolino morbido post chirurgico.
- (5.) evitare dentifrici con microgranuli o troppo forti di gusto per qualche giorno, preferendo invece dentifricio con clorexidina, zinco o
- 6.) cercate di dormire con la testa un pò sollevata, magari con qualche cuscino in più in modo da lenire le pulsazioni dolorose e il sanguinamento.
- (7.) ultima ma non meno importante, ricordatevi di tenere il ghiaccio per 5/10 minuti a intervalli di 10 minuti.





Dr. Marco Gradi Specialista in Implantologia

e Protesi



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



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



Dr. Noemi Bilotta Igenista Dentale Sigillature Estetica del sorriso



Dr Chiara Gradi Igenista Dentale Sigillature Estetica del



Assistente denta

Deborah Bilotta

APERTO dal LUNEDI al SABATO dalle 9:00 alle 19:30 **ORARIO CONTINUATO**

Prima visita e check-up completo senza impegno

Finanziamenti a tasso 0



AMPIO PARCHEGGIO

I SEMI **DELLA SALUTE**

terno la massima concentrazione di valori nutrizionali di una pianta, perché devono essere in grado di garantire la sopravvivenza della specie.

Per questo motivo al loro interno è presente tutto il codice genetico e i primi nutrienti per far crescere la nuova piantina. Numerosi tipi di semi vengono to usati da millenni nell'alimenta- uno zione umana, come quelli dei cereali

Frumento, riso, segale e molti altri sono presenti praticamente in ogni pasto, e anche le leguminose come piselli, soia, stufagioli e simili compaiono spesso sulle nostre tavole.

Quelli forse che trascuriamo di più sono i semi oleosi, come mandorle, noci, nocciole, semi di girasole, semi di sesamo e simili. Le caratteristiche dei semi sono piuttosto diverse: i cereali forniscono prevalentemente carboidrati; le leguminose apportano proteine; i semi ole-

osi, come capire nome sono particolarmente ricchi di lipidi, anche se in composizione e percentuale diversa. Un altro particolare importante:

i semi oleosi si possono mangiare anche crudi!

Essi costituiscono uno spuntino ideale, e ne bastano pochi per dare un piacevole senso di sazietà ed una carica di energia, senza la pesantezza spesso trasmessa da altri cibi confezionati. Sono indicati soprattutto per bambini e sportivi.

I semi oleosi sono sicuramente calorici, ma si tratta di un falso problema. Infatti è necessario tenere in considerazione il rapporto tra i vari nutrienti, soprattutto di quelli più preziosi come vitamine, sali minerali, oligoelementi, enzimi, acidi grassi, flavonoidi.

Tenendo conto di questi aspetti, è migliore un alimento con un numero maggiore

I semi racchiudono al loro in- di calorie ma molto ricco in per la loro efficace azione anmicronutrienti e con buon eftiossidante in grado di contrafetto saziante, rispetto ad uno stare l'invecchiamento delle ipocalorico ma con "calorie vuote", cioè scarso apporto di

Contengono anche elementi indispensabili all'oruna quantità di figanismo e magari, per bre tali da giunta, poco gratificante.

dio aualche anno fa ha dimostrato come la percentuale di

obesità fosse minore un ottimo bilancio fi- nale la popolazione che mangiava tra entrate e uscite. Bastano abitualmente delle noci. I semi poche mandorle o noci oppuoleosi sono anche importanti

re un cucchiaio di semi di girasole o di sesamo per darci un piacevole e abbastanza duraturo senso di sazietà e una sferzata di energia.

Ultimo ma non meno importante, sono una buona fonte di acidi grassi insaturi "omega", protettivi a livello vasale e cardiaco. Contribuiscono anche a ridurre il tasso di co-

tutto quello LDL ("cattivo"),





Dott.ssa Azzurra Fini Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico /ia G. Marconi 5, Porano Abbadia Medica

P.zza del Fanello 22/23, Ciconia Ambulatorio Medico Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

Via Piave 2, Sferracavallo

Tel. **328 8633173** azzurra fini@hotmail.it

vece l'HDL, considerato protettore delle arterie.

Il consumo di semi è utile per i bambini, che ne traggono vantaggio per la crescita del corpo e lo sviluppo della mente; per gli adul-

ti, in auanto rappresentano un'importante fonte di energia, oltre a migliorare l'umore ed evitare carenze di principi fondamentali per la salute; per le persone di una certa età, per potenziare la memoria, ridurre i livelli di colesterolo e migliorare la fluidità del sangue.

Sono molto importanti anche per le donne, che ne traggono beneficio in caso di sindrome premestruale, e in gravidanza per avere a disposizione le sostanze che aiutano il feto a svilupparsi regolarmente.



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
- Corsi di educazione alimentare
- Progetti di educazione alimentare



OSTEOPATIA PER LA GESTIONE DEI DISTURBI DELLA BOCCA

La bocca è un complesso sistema funzionale che interviene nella masticazione, nella deglutizione, nella fonazione ed in modo complementare nella respirazione. Osteopata attraverso il trattamento manuale è in grado di migliorare la funzione muscolare - articolare del com-

 \blacksquare

4

plesso stomatognatico e, collaborando con lo specialista, può aiutarti a migliorare e risolvere il tuo problema. 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 vertebrale ed articolare, oppure tecniche specifiche per la mobilità viscerale e craniosacrale. I disturbi della bocca per i quali è indicata la collaborazione dell'Osteopata con il tuo specialista di fiducia sono:

- Disturbi dell'articolazione temporomandibolare (ATM);
- Malocclusione, per facilitare l'adattamento del paziente al trattamento ortodontico;
- Disturbi della fonazione;
- Disturbi della dealutizione.



TERAPIA CONSERVATIVA DEL CON-FLITTO FEMORO ACETABOLARE (FAI) TRAMITE IL TRATTAMENTO FA-

Per "Conflitto Femoro-Acetabolare" si intende una patologia causata da un contatto anomalo tra le due componenti dell'anca: acetabolo e femore.

Esistono due tipologie principali: tipo "PINCER", dove l'acetabolo ha una conformazione tale da stringere la testa femorale come una tenaglia, riducendo quindi il movimento; tipo "CAM", dove la testa femorale, non essendo perfettamente sferica, crea un conflitto sul bordo acetabolare durante il movimento.

Il dolore si manifesta principalmente a livello inguinale e/o a livello gluteo, maggiormente dopo uno sforzo fisico o nell'esecuzione di movimenti come accavallare le gambe o scendere/salire le scale. Il alcuni casi la persona riferisce anche limitazione e/o rumore articolare durante il movimento.

La diagnosi avviene tramite una visita specialistica, abbinata ad un esame strumentale (RX ed RM).

La terapia conservativa consisterà in tecniche di trattamento fasciale, abbinate ad esercizi terapeutici specifici, seguendo il paziente lungo tutto il decorso terapeutico.

Lo scopo sarà, quindi, quello di trattare non solo il sintomo ma anche la causa, in modo che il problema non si ripresenti e la persona possa tornare a svolgere le proprie attività.

FISIOMED, al servizio della tua salute!







DOTT. MATTEO COCHI Osteopata D.O. **Dottore in Fisioterapia** Specializzato in Rieducazione posturale metodo Méziéres. 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



MESE DELLA PREVENZIONE

dal 10 settembre al 10 ottobre

Ora più che mai è fondamentale agire sulla prevenzione delle malattie delle vie respiratorie e aumentare le difese immunitarie.

Prima che inizi il percorso scolastico, o che riprendano le attività lavorative, affidati alla nostro centro di haloterapia Aerosal DISPOSITIVO MEDICO CE 0476.

PRENOTA LA TUA SEDUTA DI PROVA!



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





Presso il poliambulatorio è attivo il centro prelievi per analisi del sangue, tamponi tonsillari, esami delle urine, test e diagnosi prenatali

Centro Prelievi Orvieto Diagnostica Orvieto – piazza Monte Rosa, 23

Prenotazioni online: orvietodiagnostica@cidatsanita.it

Prenotazioni telefoniche:

0763.32521

Prenotazioni in sede: sportello accettazione

Possibilità di prelievo anche senza prenotazione Niente liste d'attesa – Massima privacy





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



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



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



CIDAT srl Centro Immagini Diagnostiche Avanzate e Tecnologiche 05100 Terni – via Ippocrate, 164 – tel. 0744.22.10.25 www.cidatsanita.it – email informazioni@cidatsanita.it

NUMERO VERDE prenotazioni@cidatsanita.it informazioni@cidatsanita.it www.cidatsanita.it

Ciao a tutti! Sono Francesco
Lardizzone, ottico optometrista
cresciuto in questo ambiente sin
da piccolo e specializzato dal
1986 C/o l'istituto Alexander
Fleming di Napoli.

Da oggi e per i mesi a venire mi troverete su questa rubrica dedicata al mondo dell'ottica. Cercherò di consigliarvi su come poter meglio proteggere i vostri occhi e informarvi su eventuali difetti visivi.

CONTROLLO DELLA VISTA GRATUITO

Come ben sai, gli occhi sono l'organo sensoriale più importante, in quanto rappresentano la nostra finestra sul mondo.

Molte volte la Vista viene data per scontata, ma in realtà è un bene prezioso da tenere sempre sotto controllo e custodire con amore.

L'esame della vista è fondamentale per fornire una valutazione accurata della tua capacità visiva e per misurare la salute generale dei tuoi occhi. Occorre sottoporsi a controlli costanti per

mantenere la vista in ottime condizioni.

LC Ottica

Via Tevere 35 - Sferracavallo ORVIETO Tel. 0763 341845





SO.VI COMPLEX: Integratore di alta qualità che permette di assumere tutti i micronutrienti, in una sola somministrazione, necessari per il fabbisogno quotidiano.

Indicato in tutti i casi di ridotto apporto con la dieta o di aumentato fabbisogno con la dieta.

INGREDIENTI: L-glutammina, magnesio ossido, correttore di acidità: acido citrico, aromi, vitamina C (acido L – ascorbido), acido alfa lipoico, zinco solfato, edulcorante: sucralosio; vitamina E (acetato di D-alfa-tocoferile), niacina (nicotinamide), acido pantoteico (calcio D-pantotenato), vitamina A (acetato di retinele), vitamina DS (colecalciferolo), riboflavina (Riboflavina 5 fosfato, sodio), vitamina B6 (cloroidrato di piridossina), vitamina B1 (cloroidrato di tiamina), acido folico (Acido pteroilmonoglutammatico), vitamina K2, biotin, vitamina B12 (cianocobalamina)

