

## Il black minnow.

Si tratta di un'esca particolare, nata in Francia qualche anno fa. Man mano che si è andata affermando ha riscosso tantissimo successo in quanto funziona sia in acqua dolce che in mare e, se ben manovrata, ci si può catturare di tutto, dalle spigole ai saraghi alle cernie.... Un po' come tutte le esche, ovviamente ha pregi e difetti, perché permette belle catture ma come sempre, man mano i pesci si abitueranno ad essa, aspetto più che normale quando un'esca viene usata da tutti, ne prenderanno le contromisure e diventeranno sempre più diffidenti nei suoi confronti.

Il black minnow è sostanzialmente un'esca in silicone, molto morbida nella sua consistenza, che imita un pesciolino. È formato da una testina piombata, un corpo ed un amo. Le tre combinazioni devono coincidere nella tipologia: ad es. la testina n. 2 (lunghezza 9 cm) si abbinano al corpo ed all'amo dello stesso numero.

Il sistema di innesco è particolare in quanto alla testina (a forma di pesce) viene agganciato il corpo in silicone che alloggia un amo la cui punta e parte della curvatura fuoriescono dalla schiena del pesciolino e questa particolare disposizione fa sì che l'esca si incagli molto difficilmente sul fondale anche in presenza di sporcizia e di alghe.

Se ben manovrata imita molto bene un pesciolino ma, sembrerebbe nel suo movimento anche un invertebrato, visto che anche i saraghi abboccano facilmente ad essa.

Gli svantaggi che presenta sono sostanzialmente due: è molto costosa e si deteriora facilmente essendo molto delicata.

Se la si usa ad esempio per le

occhiate, ogni due o tre prede occorre sostituirla.

Esiste la possibilità di ripararla qualora si rompa ma le parti non si distaccano del tutto: le estremità danneggiate vanno riscaldate con un accendino e poi avvicinate esercitando una leggera pressione, facendole combacia-

Per quanto riguarda la canna, conviene usarne una ad azione veloce per avere buone ferrate sull'amo singolo e per muovere a dovere l'esca.

Su testine piccole conviene recuperarla senza effettuare delle grosse "jerkate", movimenti necessari a stimolare l'attacco dei pesci.

Con le testine più pesanti si devono però velocizzare i recuperi per non rischiare l'attacco sul fondo, con quelle più leggere conviene un recupero delicato rallentando ovviamente sulle buche dove possono stazionare i pesci, specie le spigole.

Anche in acqua dolce il black minnow risulta performante con gran parte dei predatori.

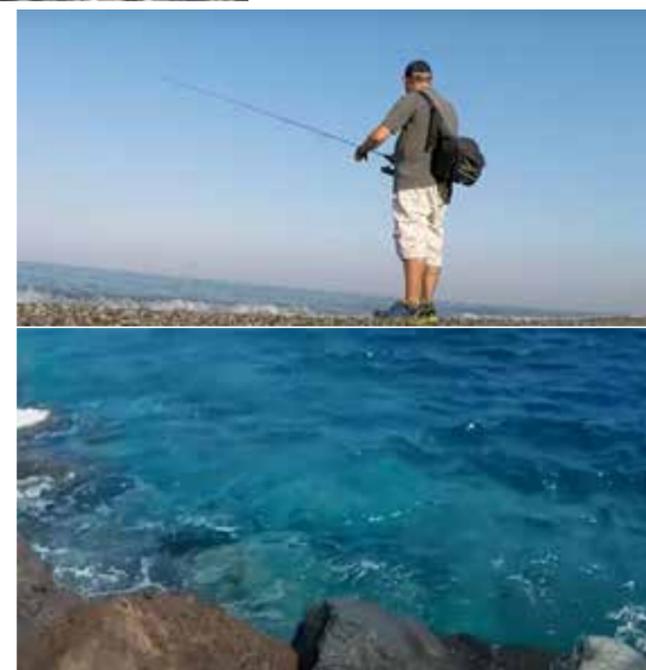
Renato Rosciarelli



re. Se risultano delle piccole parti ancora staccate si ripete l'operazione e si fa raffreddare per alcuni minuti e quindi se ne verifica l'integrità dell'elasticità e della tenuta. Dato l'elevato costo delle parti in gomma, questa è un'operazione che vale la pena di tentare ogni volta che dopo il deterioramento si siano mantenute tutte le parti del pesciolino.

Viene commercializzata in diverse misure che vanno dalla 1 alla 6 (da 3 grammi in su) e ogni misura si può accompagnare a diversi tipi di testine, almeno tre che vengono utilizzate a seconda dei fondali e del moto ondoso del mare, ovviamente più pesante più quanto esso è mosso. Funziona molto bene di notte, ma anche nella ricerca dei pesci nelle buche, e quando il mare non è troppo agitato.

Si presenta di diversi colori, come il caki, il blu che ricorda una piccola acciuga ed è performante sulle mangianze (quando i predatori vanno in frenesia alimentare), il bianco, il rosa, il giallo e rosso ecc. da utilizzare nelle diverse tipologie di pesca.



SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto  
Località Botto, 23  
Tel. 0763 29010

Col. System  
**STONFO**  
ITALY  
**COLMIC**  
QUALITÀ IN FIBRA TACILE  
[www.lenzaorvietana.it](http://www.lenzaorvietana.it) - [info@lenzaorvietana.it](mailto:info@lenzaorvietana.it)

**Zaghino**  
PESCA E SPORT

**LA STAGIONE VENATORIA 2022/23 È INIZIATA... Vasta scelta di Calzature e Munizioni delle migliori Marche. VI ASPETTIAMO IN NEGOZIO!!!**

**Pesca e sport Zaghino**  
Via degli Eucalipi, 27/a Orvieto (TR) Tel. 335/348740 - 0763/302317  
Aperto anche Domenica mattina fino alle 12:00 - [www.zaghinopesca.com](http://www.zaghinopesca.com)

TU VALI,  
LA TUA AZIENDA VALE.

STA A VOI  
VENDERLA,

STA A LORO  
COMPRARLA.

STA A  
STUDIO RB  
VALUTARLA



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](http://www.studiorborvieto.it)



#### Ludus Centro Linguistico

Oltre 15 anni di esperienza nell'insegnamento delle lingue ad Orvieto.

Ludus è una scuola di lingue che vanta un'esperienza di oltre 15 anni sul territorio orvietano, offrendo programmi in lingua italiana, inglese, francese e spagnola attraverso il nostro staff di docenti madrelingua, certificati ed altamente qualificati.

Ogni anno garantiamo altissima qualità nell'insegnamento delle lingue venendo incontro alle esigenze di ogni singolo studente. I nostri docenti, madrelingua e qualificati, pongono particolare attenzione all'apprendimento della lingua ed al suo utilizzo nella vita di tutti i giorni.

Tutti i corsi sono organizzati secondo i diversi livelli di competenza linguistica e per fasce di età, offrendo lezioni di gruppo o individuali su misura e con massima flessibilità. I corsi sono, inoltre, finalizzati alla preparazione per le più importanti certificazioni linguistiche riconosciute a livello internazionale.



#### Programmi personalizzati

Il nostro metodo è un misto delle più recenti innovazioni di metodologia dell'insegnamento della lingua. Non esiste un metodo che vada bene per tutti, infatti selezioniamo il meglio di vari metodi a seconda degli studenti, puntando a:

- sviluppare le quattro abilità di base della linguistica con particolare enfasi della "fluency" della lingua parlata
- compiti aiutano lo studente a capire la struttura e il funzionamento della lingua
- aiutare gli studenti a sviluppare strategie di studio a seconda della loro capacità.

#### Corsi di lingua inglese

Offriamo presso il nostro centro un'ampia gamma di corsi di lingua inglese per soddisfare ogni esigenza, livello, età e interesse.

Sia che tu voglia fare un corso per motivi personali, accademici o professionali abbiamo il corso che fa per te. Infatti tutti i nostri corsi di inglese sono personalizzati in base alle esigenze di ogni studente.

Attraverso il nostro test d'ingresso siamo in grado di definire il livello di partenza dello studente e, tenendo conto dell'obiettivo linguistico richiesto, definire un percorso efficace e mirato.

- **Corsi per ragazzi:** I corsi rivolti a bambini e ragazzi prevedono un percorso linguistico che va dall'età prescolare fino a tutto il ciclo delle scuole medie e superiori.

- **Corsi per adulti:** I corsi per adulti sono strutturati a seconda delle loro esigenze dal General English alla preparazione più accademica per sostenere un esame.

- **Corsi per aziende:** Il corso copre tutte le tematiche in ambito lavorativo per accrescere le competenze comunicative e la sicurezza nel gestire ogni situazione.



#### Corsi di lingua italiana

Offriamo corsi di lingua italiana per stranieri durante tutto l'anno dal livello A1 al livello C2 del Quadro Comune Europeo di Riferimento per le lingue.

I nostri corsi iniziano tutti i Lunedì dal Maggio a Settembre e di comune accordo tra la scuola e lo studente da Ottobre ad Aprile.

All'interno della nostra offerta didattica sono presenti proposte di ogni tipo in base ai diversi interessi espressi dagli studenti, livello di intensità e budget.

Imparare la lingua italiana in Italia costituisce un'esperienza completa, fatta non solo di libri e lezioni, ma di conversazioni, attività nel tempo libero e un'immersione totale nel nostro stile vita.

#### Corsi di altre lingue straniere

Sono presenti nella nostra programmazione didattica, oltre alle lingue Inglese e Italiana, anche corsi di Francese e Spagnolo individuali o organizzati in piccoli gruppi di pari livello.



#### Preparazione alle certificazioni linguistiche

Nel nostro centro è possibile avere una consulenza linguistica gratuita per definire, in base alla certificazione richiesta, il percorso didattico più adeguato al fine di sostenere e superare l'esame.

Ogni anno infatti prepariamo oltre 60 candidati alle principali certificazioni di lingua inglese (Cambridge, IELTS, TOEIC) e italiana (CELI) con il 98,5% di risultati positivi.

-----  
Orario apertura segreteria per informazioni ed iscrizioni  
dal Lunedì al Venerdì dalle 9.30 alle 13.00 e dalle 15.30 alle 18.30.



**Contattaci:**

Via dei Gualtieri 3 - Orvieto - 0763.341188

**Per maggiori informazioni:**

[www.ludusorvieto.com](http://www.ludusorvieto.com) [info@ludusorvieto.com](mailto:info@ludusorvieto.com)

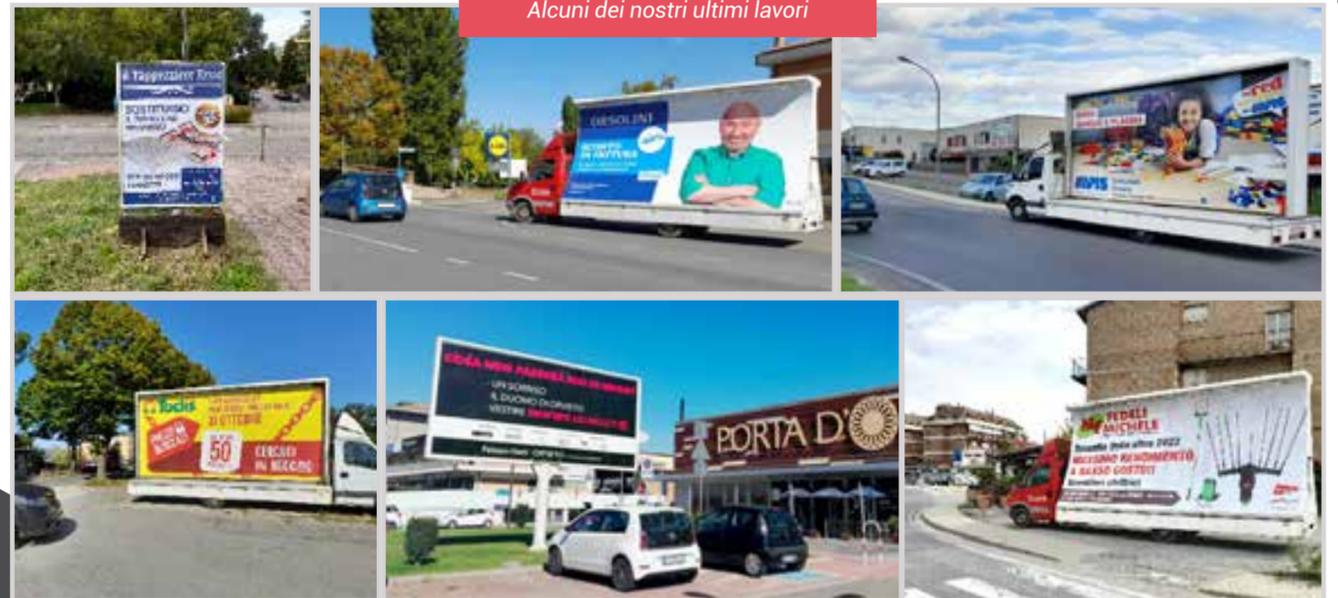


*In Umbria dal 1880  
con la Passione per Orvieto  
nel cuore*

*Se vuoi degustare la tipicità dei Nostri prodotti  
vieni a trovarci presso il Punto Vendita  
Loc. Ponte Giulio 3  
- dal Lunedì al Giovedì  
dalle 8:30 alle 12:00 e dalla 13:00 alle 17:00.  
- Venerdì dalle 8:00 alle 13:00*

**CANTINA BIGI**  
Località Ponte Giulio, 3 Orvieto TR  
Tel. 0763/315888 - bigi@giv.it

Alcuni dei nostri ultimi lavori



**MA NOI ABBIAMO I RAZZI!**

**CHIAMA**  **0763.39 30 24**

**IL VICINO**  
PUBBLICITARIA

## IMPIANTI PUBBLICITARI

...per ogni esigenza comunicativa. Nascono per dare ai nostri clienti il massimo della visibilità su tutto il territorio di Orvieto, e sono posizionati su strade principali e punti strategici di passaggio. Disponiamo di circuiti di cartelli formato 100x140 cm. che coprono le zone interne ed esterne di Orvieto e sono tutti posizionati in punti strategici di maggior passaggio (vicino a scuole, sedi di lavoro, strade di raccordo, ambienti ricreativi e di ristorazione, impianti sportivi, ospedale, studi medici, ecc...).

I nostri "grandi impianti" comprendono cartelli monofacciali o bifacciali formato 6x3, 4x3, 4x2, 3x2 e 2x1 mt., di cui alcuni dotati di illuminazione, interna ed esterna. Tutti sono dislocati in maniera mirata e omogenea sul territorio.



*Ideazione e realizzazione di campagne pubblicitarie incisive ed efficaci grazie alla professionalità e all'esperienza dei nostri responsabili marketing.*

## VELE PUBBLICITARIE

Se cerchi pubblicità in movimento ti proponiamo le vele pubblicitarie: mezzi nuovi, eleganti, gestiti direttamente da noi su strada con tutta la cura e la professionalità del nostro personale specializzato. Le nostre vele, 6x3 mt., offrono la possibilità di comunicare non solo sul territorio di Orvieto ma anche nelle regioni limitrofe come Toscana e Lazio! Naturalmente, anche in tutta la nostra regione: l'Umbria. Il formato mt. 6x3 dà la possibilità di comunicare "in grande", ma non dimentichiamoci l'ultimo arrivato: il "Messaggio del vicino"! Una vela di piccolo formato che, grazie alle sue dimensioni e versatilità, offre un servizio "snello e simpatico" per chi vuole comunicare raggiungendo più facilmente tutti gli angoli, anche i meno accessibili, del territorio di Orvieto.

*I nostri impianti sono pensati per soddisfare ogni necessità comunicativa e dare al cliente il massimo della visibilità sul territorio.*



**COS'È IL NORD STREAM:**

un gasdotto sottomarino lungo 1224 km ed è composto da due diversi condotti paralleli attraverso cui la Russia esporta parte del proprio gas in Europa. Questa infrastruttura parte da a Vyborg, in Russia, e arriva a Lubmin-Greifswald, in Germania, correndo sul fondale del Mar Baltico. Tuttavia esiste anche il nord stream 2 dalle stesse caratteristiche del primo (sono gasdotti gemelli) che però è in disuso, per una serie di motivi evidentemente di natura geopolitica.

**La principale sorgente di gas che alimenta il Nord Stream è a Vybor, situato nella penisola di Yamal, in Siberia occidentale.** Esso è un giacimento gigante, esteso su un'area di circa 1000 km<sup>2</sup> e contenente riserve di gas pari a 4,9 mila miliardi di m<sup>3</sup>. Il Nord Stream è in grado di trasportare in Germania 55 miliardi di m<sup>3</sup> all'anno, 27,5 per



condotto, soddisfacendo l'esigenza annuale di gas di più di 26/27 milioni di abitazioni.

**La realizzazione del Nord Stream è costata circa 7,5 miliardi di euro.**

Una gran bella sfida ingegneristica stravinta da Gazprom: infatti per viaggiare il gas lungo un gasdotto viene spinto sì in partenza ma in base alla lunghezza dell'infrastruttura, occorrono poi inserire anche da uno o più impianti di compressione intermedia.

**Nella fattispecie, no.**

Esiste un unico impianto di compressione all'inizio e nessun impianto intermedio. Avviene dunque un salto di pressione notevolissimo tra l'inizio e la fine dei condotti: si passa da 220 a 106 bar.

**Ma come si presentano esternamente questi tubi?**

Sono composti di un acciaio resistente e flessibile e la ruvidezza della loro superficie interna è inferiore a 6 micrometri (cioè 6 millesimi di millimetro); questo significa che sono estremamente levigati per evitare attriti. Esternamente sono ri-

coperti da un particolare rivestimento anti-corrosione e anti-urto, realizzato con un particolare mix ad alta densità di cemento e ferro che rendono pesante la struttura così da garantire stabilità sul fondale marino.

Ogni tubo in acciaio è lungo circa 12 metri e pesa 24 tonnellate. In totale, per realizzare sia il Nord Stream sia il Nord Stream 2 (tutti e due le linee costituite da una coppia di condotti) sono stati necessari circa 400.000 tubi, per un peso totale di 9.6 milioni di tonnellate.

**Per quanto concerne la loro realizzazione il processo ha previsto dei passaggi.**

Una volta prodotte, dalle fabbriche i tubi venivano trasportati in treno fino a delle navi che li portavano sulle imbarcazioni ancora più grandi e finalizzate alla loro messa in posa, che avveniva mediamente di 3 km al giorno fino ad arrivare al punto finale.



**Nord stream e il gas europeo.**

All'inizio del nuovo millennio il nord stream fu considerato come una infrastruttura strategica per l'Unione Europea, i suoi lavori di costruzione sono cominciati nel 2010 e i due condotti sono entrati in funzione rispettivamente nel 2011 e 2012. L'aspetto di cui bisogna tener conto è che secondo una previsione solida progettuale il gasdotto possa rimanere in funzione per almeno 50 anni.

**Il Nord Stream 1 è stato chiuso dal colosso del gas russo Gazprom ad agosto 2022,** dopo mesi in cui aveva funzionato a capacità ridotta. Prima dello stop funzionava solo al 20% della capacità. La chiusura ufficialmente è stata motivata dalla necessità di fare lavori di manutenzione, ma secondo Berlino si tratta di una ritorsione di Mosca in risposta alle sanzioni Ue per la guerra in Ucraina.

**Il Nord Stream 2 invece non è mai entrato in funzione:** la sua costruzione è stata completata lo scorso settembre ma non è mai stato avviato, sempre a causa delle tensioni tra Russia e Unione europea.



**GLI APPUNTAMENTI DI OTTOBRE CON BIRRALFINA**

associazione **la castellana** ORVIETO  
MP NP RACING COMPETITION  
49 CRONOSCALATA CASTELLANA  
ORVIETO (TR) 21-22-23 OTTOBRE

**CICASCO<sup>2</sup>** 28-29 OTTOBRE 2022  
Metti in moto l'INCLUSIONE  
ORVIETO SFERRACAVALLO PIAZZALE Via Tevere snc

*BirrAlfina sarà presente con le sue birre a questi eventi.*

*BirrAlfina / la birra nata sulla l'altopiano dell'Alfina ha la qualità di materie prime provenienti dalle nostre coltivazioni. Le acque purissime che arrivano dal Monte Amiata contribuiscono a dare quel tocco in più per un risultato eccellente.*

**BirrAlfina**

Per info:  
www.birralfina.net - info@birralfina.net  
@\_birralfina f BirrAlfina

Ashlii Aleksandro  
GRUPPO ALEXANDRO

PROMO BIONIKE / MAKE-UP

**1+1**

ACQUISTANDO  
DUE PRODOTTI



QUELLO CHE COSTA MENO È IN

**OMAGGIO**



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

NUOVI NUMERI WHATSAPP Farmacia **3343639244** • Parafarmacia **3665437130** • Beauty Concept **3291456221**

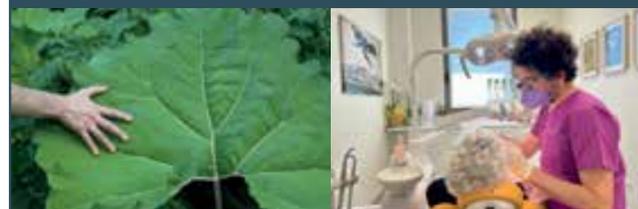
Via Monte Nibbio, 16 Orvieto (TR) - Tel. 0763 301949  
Via Angelo Costanzi 59/b - cc Porta d'Orvieto - Tel. 0763 316183



**DR. SALVO CILAURO**  
ODONTOIATRA

Il nostro corpo ha in sé tutte le capacità di guarire da solo e di mantenersi sano. Il ruolo del medico e delle cure dovrebbe essere solo quello di guidare questo processo naturale e di intervenire per aiutare a rimuovere eventuali ostacoli a questo flusso.

Nonostante siano sottili e molteplici i meccanismi che lo tengono in vita, l'uomo è un tutt'uno integrato. Quello che succede a una parte del suo corpo condiziona e si riflette su tutto il resto. Non è quindi possibile curarlo a compartimenti stagni, anzi, al fine di stimolare al meglio le risposte naturali di ognuno spesso è necessario che anche diverse forme di medicina dialoghino tra loro. La mia formazione si è sviluppata tutta in questa direzione.



Da sempre mi occupo di Odontoiatria Funzionale e Naturale, studiando le connessioni tra la bocca e tutto il resto, corpo e mente. Mi sono laureato con lode, con una tesi sul ruolo delle emozioni nella comparsa di malattie della bocca. La mia è una visione sistemica della vita, consapevole dell'interconnessione tra le cose. Ho conseguito diplomi in Omeopatia, Fitoterapia, in RNO Riabilitazione Neuro Occlusale a Barcellona, ho perfezionato i miei studi in Ortodonzia presso l'Università di Milano. Ho frequentato la scuola di Agopuntura e Medicina Tradizionale Cinese di Bologna e di Roma. Ho frequentato il master di Posturologia presso l'Università di Pisa, il corso di Osteopatia per odontoiatri, e diversi corsi di Odontoiatria Pediatrica. Mi occupo dei denti e della bocca delle persone con un approccio minimamente invasivo, rispettoso, non interventista. Le tecniche, le attrezzature e i materiali che uso nel mio lavoro sono pensati per questo. Il mio è un lavoro di grande attenzione, di precisione e di cura.

Da diversi anni sono titolare di studi odontoiatrici, a Viterbo e Canino, e adesso anche a Orvieto.

**ORVIETO**

Via dei Mandarini, 17 - Ciconia

(Si accede da p.zza del Fanello, sul retro del complesso della farmacia)

Tel. 347 1876305



**CANINO**

Corso Matteotti, 4  
0761 438576

**VITERBO**

Via Palmanova, 5  
0761 345381

**ODONTOIATRIA  
FUNZIONALE  
MINIMAMENTE  
INVASIVA  
E NATURALE  
PER ADULTI  
E PER BAMBINI**

**MIO FIGLIO  
NON MANGIA  
FRUTTA E  
VERDURA.**



Quante volte sentiamo dire questa frase?  
Come mai ai bambini raramente piace mangiare frutta e verdura?

I bambini durante lo svezzamento iniziano a mangiare e a esplorare tutti i sapori, soprattutto frutta e verdura, spesso però, a partire dal secondo, terzo anno di vita, iniziano a restringere le loro scelte alimentari, preferendo il consumo ripetuto di pochi cibi, rifiutando l'assaggio di cibi nuovi o di alimenti che prima venivano gustati con piacere.

La cosa più importante da fare, è quella di continuare a offrire un cibo nuovo anche se il bambino lo rifiuta.

Perché? È stato dimostrato che anche dopo 10-20 offerte ripetute, il bambino potrebbe iniziare ad assaggiare quel cibo.

I bambini imparano spesso per imitazione: se noi genitori abbiamo una dieta variata e mangiamo sempre con piacere, a ogni pasto, frutta e verdura, i nostri bambini potranno imparare attraverso di noi ad assaggiare questi alimenti.

Sapete cosa è importante inoltre?

L'osservazione tra pari, alla mensa dell'asilo o della scuola primaria può aiutare molto. I bambini mangiando insieme sono maggiormente stimolati e molto probabilmente inizieranno a mangiare cose che a casa non hanno mai assaggiato. A quanti di voi è capitato?

Per avvicinare per esempio i bambini al mondo della frutta può essere utile preparare con loro dei piatti creativi da portare a tavola, così potranno usare le mani e sentire la diversa consistenza, sentire il profumo, osservare i colori e magari possono decidere anche di provarne il sapore.

Ma una cosa fondamentale sapete quale è?

Un atteggiamento propositivo: proponiamo la frutta, o qualsiasi altro alimento che al nostro bimbo non va a genio, ma non dobbiamo imporre di mangiarli. **NON LI DOBBIAMO FORZARE.** Ci vuole tanta pazienza, spesso le nostre giornate frenetiche ci portano ad averne poca, ma vedrete che ci saranno molti miglioramenti.



**SERVIZI OFFERTI**

- Piani alimentari per infanzia, senilità gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per condizioni fisiopatologiche accertate (ipertensione, dislipidemie, ecc.)
- Piani alimentari con esclusione degli alimenti non tollerati
- Piani alimentari dimagranti
- Piani alimentari per vegetariani
- Attività di consulenza alimentare per palestre, centri fitness ed estetici
- Corsi di educazione alimentare
- Progetti di educazione alimentare

**Dott.ssa Azzurra Fini**  
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

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

**Ambulatorio Medico**  
Via Roma Nuova 2,  
Castel Giorgio

Tel. 328 8633173  
azzurra\_fini@hotmail.it

## Il controllo posturale.

La mancanza di controllo posturale può essere riconducibile a diverse cause:

- Semplice mancanza di movimento e di esercizi volti a rinforzare la muscolatura
- Disprassia dello Sviluppo
- Riflessi primitivi non integrati: ad es. il Riflesso Tónico Labirintico e il Riflesso Tónico Simmetrico del collo
- Disturbo di processazione a livello vestibolare e propriocettivo: il sistema vestibolare è responsabile delle reazioni posturali (movimenti posturali di fondo, co-contrazione...) e di equilibrio (attraverso costanti scambi di informazioni con il cervelletto). Un flusso continuo di impulsi provenienti dai nuclei vestibolari contribuisce a generare il tono muscolare, specialmente nei muscoli che ci tengono in posizione eretta. Se il sistema vestibolare produce un tono muscolare adeguato, non dobbiamo concentrarci sull'attrazione gravitazionale e, quello con la gravità, costituisce un rapporto di cui siamo inconsapevoli (succede in automatico, senza troppi sforzi). Un sistema vestibolare disorganizzato, invece, genererà un basso tono muscolare. Per questo motivo i bambini che non elaborano correttamente gli stimoli vestibolari si stancano facilmente e hanno difficoltà a tenere la testa dritta e il busto eretto mentre stanno seduti al banco.

Segni clinici comunemente associati a deficit posturali riscontrabili in bambini con disfunzioni a livello vestibolare e propriocettivo sono:

- Incapacità ad assumere o mantenere l'estensione prona (la cosiddetta posizione di "superman")
- Difficoltà a flettere il collo durante la flessione supina
- Basso tono dei muscoli estensori
- Scarsa stabilità delle articolazioni prossimali
- Deficit dei movimenti posturali di fondo
- Scarso equilibrio e scarsa coordinazione

### COME SI SVOLGE UNA VALUTAZIONE POSTURALE?

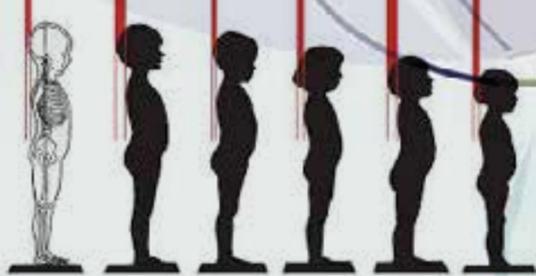
Per effettuare una valutazione, dapprima si osserva attentamente il bambino/ragazzo globalmente da tutti i piani dello spazio. Durante l'osservazione bisogna fare attenzione a quali potrebbero essere i "difetti", partendo dalla posizione del capo fino all'appoggio plantare.

Alcuni indicatori come il campo visivo, la linea acromiale, il triangolo della taglia, l'altezza delle anche, la conformazione degli arti inferiori (varismo e valgismo delle ginocchia), la posizione delle scapole e l'andamento delle curve del rachide possono aiutare nell'individuare le problematiche.

Un certa importanza viene spesso attribuita dai genitori agli arti inferiori e in particolar modo alle ginocchia e ai piedi. Infatti capita spesso che si vedano ginocchia storte o piedi piatti e che i genitori si rivolgano a noi proprio per questo. Ciò accade perché in realtà è molto più semplice notare un dismorfismo o una alterata posizione di queste parti anatomiche piuttosto che magari del capo o della schiena.

L'osservazione visiva è indispensabile ma presenta una certa soggettività ed è quindi importante supportarla con delle misurazioni il più possibile oggettive e quantitative.

A sostegno della valutazione visiva ci sono ovviamente mezzi tecnologici e complessi con cui poter ottenere dati quantitativi.



**LE DOMANDE DEI GENITORI A CUI CERCHIAMO DI DARE UNA RISPOSTA...** Ci sembra interessante riportare alcuni dei dubbi che spesso ci vengono riportati dai genitori riguardo la condizione posturale di salute dei propri figli:

*"Se non ci sono motivi apparenti (dolori, blocchi, traumi...) perché dovrei far fare una valutazione posturale a mio figlio?"*

Anche in assenza di dolori o evidenti atteggiamenti posturali scorretti, una valutazione approfondita può far venire alla luce problematiche strutturali nascoste o future. In oltre un professionista può notare atteggiamenti che i genitori, avendo "sotto gli occhi" i loro figli tutti i giorni, non notano. Una valutazione posturale può dare quindi alle famiglie informazioni sull'attuale struttura del figlio e sulle ipotetiche problematiche future che esso potrebbe sviluppare. Può aiutare a prevenire disfunzioni strutturali (scoliosi, alluce valgo, ginocchia vare o valghe, ipercifosi), viscerali (stitichezza, reflusso gastroesofageo) e neurologiche (cefalee e mal di testa).

*"Quali sono le problematiche più frequenti nei bambini?"*

Tra le problematiche più ricorrenti, e allo stesso tempo meno evidenti in età evolutiva, ci sono i dolori alle articolazioni: dolori alle ginocchia (molte volte diagnosticati erroneamente come dolori di crescita), dolori alla schiena e dolori ai piedi. Una ginnastica posturale individuale personalizzata sarà efficace nell'apportare modificazioni strutturali che il bambino si porterà come beneficio negli anni a seguire. Per decidere come procedere è però importante fare prima una buona visita posturale.

*"I problemi strutturali e i dolori articolari si ereditano?"*

In letteratura non vi sono studi validi per quanto riguarda l'ereditarietà di problemi strutturali o di dolori. Ma è anche vero che si ereditano le strutture fisiche, quindi gli atteggiamenti possono essere simili a quelli di uno o di entrambi i genitori. Per quella che è la nostra esperienza è impossibile nascondere il fatto che un bambino con uno o entrambi i genitori con scoliosi o piedi piatti avrà una buona percentuale di rischio di avere una condizione simile. Detto questo però bisogna anche puntualizzare che tutti i bambini sani, al di là di quello che sia il loro patrimonio genetico, hanno il rischio di sviluppare patologie a livello posturale, questo perché è la quotidianità, quindi atteggiamenti scorretti che diventano abitudinari e ripetitivi, a dare problemi a breve e/o medio termine.

*"Certi tipi di sport più di altri possono essere responsabili di problematiche posturali?"*

Tutti gli sport sono un valore aggiunto per la crescita di un bambino, perché stimolano la coordinazione dei movimenti, l'acquisizione di schemi motori e il controllo delle azioni motorie selettive, oltre che la tonicità muscolare. Quando invece si decide di affrontare lo sport agonistico, la struttura muscolo-scheletrica viene sollecitata in modo più importante, è quindi fondamentale affiancare in modo continuativo l'attività sportiva ad un percorso di esercizi mirati che supporti le sollecitazioni ripetute e spesso non fisiologiche a cui viene sottoposto il corpo.

Quando parliamo di problematiche posturali, qualsiasi sport, non può escluderne l'insorgenza né considerarsi sostitutivo di una ginnastica posturale specifica.

Tel. 329 9219878 - 339 2028734  
ORVIETO, Via Piave 1/3 (Sferracavallo)  
fisiolifeorvieto@gmail.com - www.studiofisiolife.it

Studio  
**FISIO LIFE**

I professionisti di Fisiolife:



Dott. CROCCOLINO RICCARDO  
Fisioterapista, Osteopata  
Chinesiologo  
Ginnastica Posturale  
Mezieses  
Preparatore Atletico



Dott. CROCCOLINO GIACOMO  
Masso-Fisioterapista  
Chinesiologo  
Ginnastica Posturale  
Mezieses  
Osteopata



Dott.ssa GIRONI GLORIA  
Fisioterapista  
Specializzata in:  
Ginnastica Posturale  
Mezieses e Rieducazione  
Pavimento Pelvico



Dott. FRANCESCO CECCARELLI  
Biologo  
Nutrizionista



# CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto

## OTTOBRE, MESE DELLA PREVENZIONE DENTALE.

Prevenire è economico, meno doloroso e meno debilitante che curare.

Perché non farlo?

Sapevi che ottobre è il Mese della Prevenzione Dentale?

Un mese intero che ogni anno i dentisti italiani dedicano a visite gratuite che consentono di individuare precocemente l'insorgere di patologie orali e di intervenire spesso prima ancora che il problema si presenti evitando così al paziente dolore e cure più invasive.

### L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE ORALE

Una bocca sana non contribuisce solo a migliorare il nostro aspetto: la prevenzione dentale infatti non è solo una questione estetica, ma è fondamentale per la salute dell'intero organismo.

Denti e gengive che si ammalano, infatti, creano una reazione a catena che interessa tutto il corpo: molti disturbi e malattie hanno origine da una cattiva igiene orale.

Vuoi sapere se i tuoi denti sono in salute? Vuoi scoprire se alcune patologie sono correlate alla salute dei tuoi denti?

Approfitta del Mese della Prevenzione Dentale e consulta i nostri dentisti.

### LE VISITE GRATUITE PER I PAZIENTI CON PATOLOGIE CRONICHE

Per tutto ottobre, Mese della Prevenzione Dentale, i dentisti dello Studio dentistico Cliniche Arcone effettueranno visite di controllo gratuite per tutti coloro che soffrono di patologie croniche, dentali e non.

In particolare potrai richiedere la tua visita gratuita se soffri di:

- Alitosi
- Sanguinamento gengivale
- Diabete
- Cardiopatia
- Ipertensione
- Osteoporosi
- Tumore o malattia oncologica oppure se
- sei in gravidanza



Chiama subito e prenota il tuo appuntamento.



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

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

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.

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  
Ortodonzia  
Ortodonzia  
estetica/  
Trasparente



Dr. Chiara Gradi  
Igenista dentale  
Sigillature  
Estetica del sorriso



Dr. Noemi Bilotta  
Igenista Dentale  
Sigillature  
Estetica del sorriso



Deborah Bilotta  
Assistente dentale



Francesca Bacchio  
Assistente  
alla poltrona  
odontoiatrica



### AD ORVIETO UN POLO DIAGNOSTICO RADIOLOGICO COMPLETO

Direttore Sanitario  
Dott. Carmine Piunno - Medico Ortopedico

## I NOSTRI SERVIZI

### PUNTO PRELIEVI

- Analisi del sangue base e specifici
- Pacchetti Check-up

### Ecografia 3D prenatale

Ecodoppler  
Ecografie

**Risonanza magnetica nucleare aperta**  
adatta a soggetti claustrofobici, per esaminare  
colonna cervicale, dorsale, lombosacrale e  
tutte le articolazioni

### Tac Total Body

Radiografie digitali

Moc Consulenza osteoporosi

### PACCHETTO DONNA:

Mammografia digitale con tomosintesi  
e visita senologica con ecografia

Visite geriatriche  
con certificato medico-legale

Visite per l'udito

Consulenza osteoporosi

Servizio di terapia del dolore

Consulenze ortopediche

Chirurgia anca, spalla, ginocchio,  
rachide lombo sacrale

Consulenza reumatologica

Consulenza ginecologica

Visite nutrizionali

Consulenze dermatologiche

Consulenze urologiche e andrologiche

Consulenza medicina estetica

Logopedista

Psicologia cognitiva comportamentale

Psicomotricista

Elettromiografia

Ecografia

Ecocolordoppler

Visite oculistiche

Ozonoterapia

Carbossiterapia

Laser terapia

Terapia sclerosante

Visite Ortottiche - Oct

Visite Otorino-laringoiatriche



**eolo**  
CENTRO MEDICO  
DIAGNOSTICO

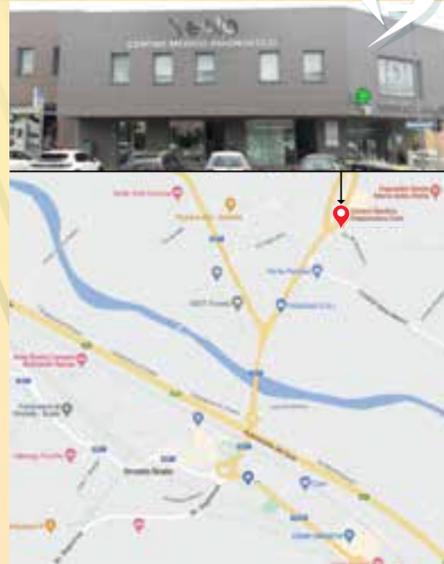
P.zza del Fanello, 27 · Via dei Mandarinari, 5/A  
Ciconia - Orvieto (TR)

Tel. 0763 533089 · 0763 533090

Cell. 329 0739773

[eolodiagnostica@gmail.com](mailto:eolodiagnostica@gmail.com) - [www.eolodiagnostica.it](http://www.eolodiagnostica.it)

ORARI DI APERTURA:  
Lunedì 09:00 - 20:00  
Martedì 09:00 - 18:00  
Mercoledì 09:00 - 20:00  
Giovedì 09:00 - 18:00  
Venerdì 09:00 - 20:00  
Sabato 09:00 - 15:00



## Dott. Giuliano Barbabella

### IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO — PSICOTERAPEUTA

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



### IL RUMORE: un ostacolo o un viatico per una migliore consapevolezza di sé?

Nel linguaggio quotidiano possiamo definire il rumore come qualsiasi tipo di suono, soggettivamente giudicato non musicale, che risulta sgradevole, fastidioso e che altera la concentrazione o l'attenzione del soggetto. Ma non voglio rivolgere il mio sguardo a questa tipologia di rumore, bensì ad un rumore diverso: quello mentale. Viviamo in una società in cui sappiamo bene quanto dominino la velocità e l'indeterminatezza e dove siamo sistematicamente circondati da mille impegni, alcuni dei quali, forzatamente, ci costringiamo a rimandare. Mentre prendiamo una decisione, la nostra mente si sta già riempiendo di nuove idee e pensieri tanto che poi, il sovraccarico di questi ultimi, aumenta. Così, arrivati a fine giornata, abbiamo spesso e volentieri la sensazione di non aver portato a termine tutto ciò che avremmo voluto o dovuto fare e di sentirci svuotati e non soddisfatti di noi stessi. Il rumore mentale è un'attività della mente che la maggior parte delle persone considera come naturale. Anche se va avanti per tutto il tempo come un rumore di fondo, di solito si viene a conoscenza di esso in forma acuta quando c'è un problema o una preoccupazione o una paura, manifestandosi come conversazione, monologo interiore e come tendenza a pensare costantemente. Si tratta di un automatismo (una attività involontaria) che impedisce di accentrare le proprie energie in toto su quello che si sta facendo in quel momento, provocando distrazione e spreco di energie. Non poter mai smettere di pensare capisco quanto possa essere il più delle volte terribile, con il rumore mentale che, accompagnandoci di pari passo, ci impedisce di entrare apparentemente in connessione con noi stessi. Ma allo stesso tempo quest'ultimo e la sua percezione è il segno per eccellenza che ci siamo. Immaginate un essere umano che non pensa o che non ha in sé quel rumore: è vivo o morto? Dobbiamo necessariamente convivere con il rumore mentale, magari cercando di gestire la parte più distruttiva di esso, centrata su quel continuo rimuginare che confondiamo con l'introspezione e che amplifica le nostre ansie e disagi. Gestire il rumore mentale equivale ad avere un importante equilibrio interno, una consapevolezza di sé predominante, un esame di realtà e una capacità di vivere il qui e ora rilevante. Il rumore mentale, a mio parere, rappresenta un'opportunità per arrivare ad un contatto profondo con il nostro Io. Se, del resto, un qualcosa non si può arrestare, l'unica possibilità, nel limite del possibile, è cercarlo di governare e governare tale rumore significa mettere in rilievo e affrontare i propri punti di forza e limiti e, di conseguenza, ecco perché esso può essere, nella sua gestione, un viatico per la consapevolezza di sé e una palestra per la creazione di un più spiccato pseudo-equilibrio interno. Non dobbiamo pertanto temere il rumore mentale, né tantomeno, a quel punto, quello esterno che da fastidioso può diventare anche un portatore di stimoli costruttivi e di informazioni utili per la nostra resilienza e problem solving, informazioni e stimoli che se ci facessimo travolgere dal "chiacchiericcio" interno non arriveremmo mai a cogliere. 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

## HAI SPESSO LA SENSAZIONE DI ESSERE RIGIDO, CONTRATTO E DI FATICARE A COMPIERE MOVIMENTI ANCHE SEMPLICI?

Se la risposta è SÌ il  
trattamento di OSTEOPATIA  
per il RIEQUILIBRIO  
POSTURALE fa al caso tuo.  
Devi sapere infatti che  
le nostre articolazioni  
tendono nel tempo a  
perdere la loro capacità  
di movimento ed i nostri  
muscoli a ridurre la loro  
elasticità.



Come conseguenza di  
questo ci possiamo sentire rigidi, contratti, stanchi ed  
affaticarci facilmente.

Inoltre, devi sapere che questo stato di rigidità e  
contrattura può portare nel tempo a vero e proprio  
dolore muscolare ed articolare e predisporre ad  
infortunati e problematiche di diverso tipo.

Con il trattamento di OSTEOPATIA per il RIEQUILIBRIO  
POSTURALE è possibile recuperare in modo facile e piacevole  
la nostra mobilità articolare ed elasticità muscolare per  
STARE BENE e prevenire dolore ed infortuni.

### FISIOTERAPIA E PROTESI DI SPALLA

L'intervento di sostituzione  
protetica della spalla  
è una tecnica utilizzata  
per la cura di patologie  
invalidanti come l'artrosi,  
l'artrite reumatoide e le  
fratture dell'omero.



L'intervento di protesi di  
spalla varia a seconda  
del tipo di patologia, dell'età del paziente, del livello  
di attività svolta e dalla presenza di altre patologie  
associate.

Seguire un percorso di fisioterapia è importante sia per  
un corretto recupero dopo l'intervento, che per preparare  
il paziente all'intervento stesso, in modo da garantire un  
miglior decorso post-operatorio e ridurre i tempi di recupero.  
L'obiettivo della fisioterapia è quello di ridurre il dolore,  
recuperare la mobilità, recuperare il tono e il trofismo  
muscolare e riacquisire la giusta funzionalità della spalla,  
consentendo alla persona di tornare a svolgere in autonomia  
le proprie attività di vita quotidiana.

**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 Rieduca-  
zione Posturale Globale  
(R.P.G.) e trattamento della  
scoliosi, trattamento fascia-  
le, rieducazione vestibolare  
ed Idrokinesiterapia.  
Cell. 3279032936

Si riceve su appuntamento presso:  
**FISIOMED srl - Ciconia, Via Degli Aceri n. 58/60**