

## CIS COLPO 2022 - CORBARA.

Sabato 8 e domenica 9 ottobre si sono svolte a Corbara le prime due prove della finale del Campionato Italiano di Pesca al Colpo per Squadre di Società 2022. Parlare del campo di gara che tutti ci invidiano è forse superfluo, vista la sua pescosità e la varietà di specie ittiche che lo popolano, non a caso vi si tengono competizioni di livello nazionale. Ma un sito del genere, trattandosi di un bacino artificiale alimentato dalle acque del fiume Tevere, non può essere mai uguale a sé stesso. In questa occasione la Società organizzatrice, la Lenza Orvietana Colmic Stonfo ha dovuto superare sé stessa nel permettere lo svolgimento della manifestazione. Infatti il grosso nubifragio che qualche tempo prima ha colpito l'Umbria ed in particolare la zona nord, ha provocato una grossa piena al fiume Tevere che ha riversato nel bacino di Corbara una miriade di grossi tronchi d'albero, che in settimana sono stati rimossi dai trattori, e di una vera e propria isola galleggiante di ramaglie che, a seconda del vento, si spostava su 3 dei 4 campi di gara: "Le Vigne 1 e 2" e la "3, Casa Scaricata". La meno interessata è stata la zona "4, la Spianata di Schiavo", che rimane sempre abbastanza al riparo dal vento. La situazione è apparsa molto critica fin dalla settimana precedente ed ha indotto i Soci della Lenza Orvietana ad una continua

rincorsa nei confronti dell'isola galleggiante. Capitanati dal Presidente Valentino Maggi hanno curato l'allontanamento dei tronchi, il rifacimento dei percorsi di accesso, la ripulitura, vanificata più volte, delle postazioni, nonché il continuo spostamento dei picchetti determinato dalle variazioni di livello delle acque. Durante la due giorni c'è stata qualche parziale invasione del legname e in una zona il primo giorno si è dovuto posticipare l'inizio; tuttavia, nel complesso, tutto è filato liscio. Una vera faticaccia che però è stata ampiamente ripagata dal successo della manifestazione per il quale la Società ha ricevuto i complimenti degli alti vertici della FIPSA. La grossa portata dell'evento ha determinato un notevole movimento di persone, dai concorrenti agli accompagnatori (alcuni si sono portati in zona fin dalla domenica precedente) con indubbi, notevoli influssi positivi

su tutte le strutture ricettive della zona, come ha sottolineato durante la cerimonia di premiazione, il Sindaco di Baschi, comune rivierasco della sponda sinistra del lago, Damiano Bernardini. Partecipavano alla manifestazione ben 160 atleti, appartenenti alle Società Italiane più blasonate, disposti in settori da 10, per 16 squadre, 4 per ogni zona. Nella prima e nella seconda zona, le Vigne, era consentito entrare con



i panchetti in acqua, dato il basso livello che le contraddistingue. In tutte le zone la pescosità è stata notevole, tanto che si è arrivati a pesare anche 73 Kg. di pesce per un concorrente nella prova del sabato.

Per la cronaca, la Società più lontana è stata la Fishing Club Henna, proveniente dalla Sicilia, che si è detta entusiasta dell'ac-



coglienza e della pescosità di Corbara.. Molto alto è apparso il livello agonistico: fin dalla prova del sabato è apparsa notevole la competizione tra la Lenza Emiliana Tubertini, l'Oltrarno Colmic ed il Team Blue Marlin, aggiudicatisi rispettivamente il 1°, il 2° ed il 3° posto.

La sera del sabato, calma dal punto di vista meteorologico, era palpabile la tensione degli agonisti che preparavano attrezzature e pasture ed affinavano le strategie per la seconda giornata alla luce di quanto emerso nella prima. La mattina della domenica, dopo l'assegnazione dei posti gara, via tutti presso le zone di competenza con l'ansia di conoscere prima possibile lo stato dei vari campi di gara, che per fortuna risultavano tutti agibili e quindi il via è stato dato in contemporanea. La contesa è stata intensa e combattuta anche il secondo giorno: il risultato ufficiale ha visto al primo po-



confirmata al primo posto la Lenza Emiliana Tubertini (8 e 9 penalità) al secondo l'Oltrarno Colmic (14 e 8) e al terzo la Valdera Lenza Pontederese Colmic (13 e 12).

A detta di tutti l'organizzazione da parte di tutto lo staff della Lenza Orvietana Colmic Stonfo è risultata perfetta, ed è stata arricchita dalle stupende foto scattate da Chiara Scaldaferrì, gradita ospite, figlia dell'efficiente e disponibile Socio Rosario.

Renato Rosciarelli



CB System  
STONFO ITALY  
COLMIC  
QUALITÀ IN FIBRA TESSILE  
www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

**Zaghino**  
PESCA E CACCIA

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

**Mygra B&P**  
**ELITE**

**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

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto  
Località Botto, 23  
Tel. 0763 29010

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@studio**rb**orvieto.it

[www.studio\*\*rb\*\*orvieto.it](http://www.studio<b>rb</b>orvieto.it)

# CALDE CUCCE E CUSCINI

*per i nostri amici  
pelosetti!*



Via dei Falegnami, 9 Zona ind. Bardano  
Via delle Acacie, 26 Ciconia  
P.zza XXIX Marzo, 26 Orvieto  
Tel. 0763 316372 - e-mail: effevet@tin.it  
[www.effeveterinaria.it](http://www.effeveterinaria.it)





*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**

## 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.



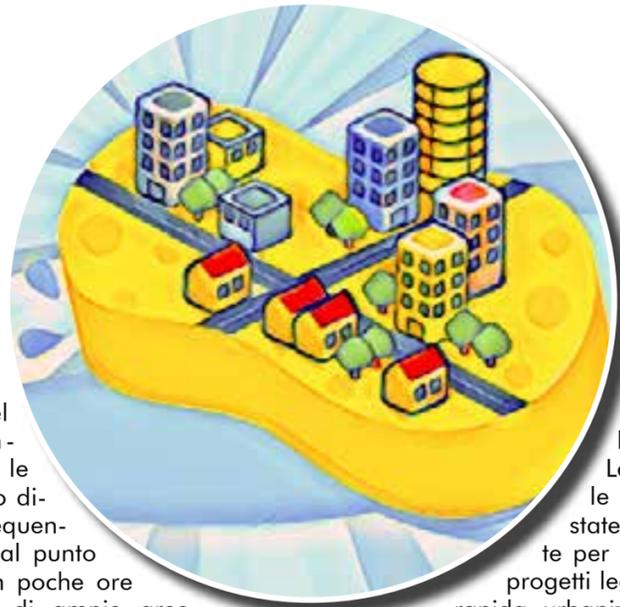
*Ideazione e realizzazione di campagne pubblicitarie incisive ed efficaci grazie alla professionalità e all'esperienza dei nostri responsabili marketing.*

## 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.*

# LE CITTÀ SPUGNA



A causa del cambiamento climatico, le tempeste sono diventate più frequenti e violente, al punto da causare in poche ore l'inondazione di ampie aree urbane, con ingenti danni, morti e dispersi. Coperte per lo più da asfalto e cemento, le città non riescono a smaltire velocemente l'acqua piovana durante i forti temporali e, se lo fanno, la disperdono velocemente senza conservarla per i periodi di siccità. Per questo da un po' di tempo urbanisti, progettisti e architetti lavorano a un'idea diversa nella gestione degli spazi urbani per creare "città spugna".

L'idea è in circolazione da una ventina di anni, ma tra addetti ai lavori e istituzioni se ne è tornato a parlare molto negli ultimi anni, proprio dopo avere riscontrato il peggioramento di temporali e periodi di siccità a varie latitudini, compresa la nostra. I primi studi sulle città spugna risalgono all'inizio degli anni Duemila, quando alcuni gruppi di ricerca cinesi iniziarono a interessarsi al problema delle alluvioni nelle aree urbane e all'inefficienza dei sistemi tradizionali per smaltire velocemente grandi quantità di acqua, come canali artificiali di scolo e potenziamento degli impianti fognari.

Le prime proposte non furono accolte con particolare interesse dal governo cinese, ma le cose cambiarono dopo l'estate del 2012, quando una grande alluvione nell'area di Pechino causò la morte di circa 80 persone.

Nei mesi seguenti furono definite linee guida per la costruzione di città di questo tipo, con indicazioni sull'importanza di progettare e sviluppare spazi urbani adeguati per assorbire e trat-

tenere l'acqua. Le regole erano state pensate per i grandi progetti legati alla rapida urbanizzazione della Cina, che in pochi decenni aveva portato alla nascita di città sempre più grandi e complesse da gestire. Tra il 2015 e il 2016 furono avviati i primi progetti pilota, con iniziative che furono poi estese a numerose città cinesi, comprese Pechino, Shanghai e Shenzhen. Sulla base di quelle e altre esperienze, alcuni paesi occidentali avrebbero iniziato a loro volta a sperimentare le città spugna.

Alla base del concetto di città spugna c'è la possibilità di rallentare il deflusso dell'acqua quando si verifica un forte temporale, costruendo spazi e adottando soluzioni architettoniche che permettano all'acqua di penetrare facilmente nel suolo, di finire nella falda acquifera o di essere raccolta in un secondo momento in serbatoi artificiali. È un approccio opposto a quello tradizionale che prevede invece di far scorrere via velocemente l'acqua piovana, raccogliendola eventualmente in bacini per un successivo impiego.

Le tecniche impiegate sono quasi tutte derivate dall'osservazione di come funzionano solitamente le cose in natura, dove le piogge vengono assorbite dal suolo, che spesso ha anche una capacità filtrante per ripulire l'acqua. Invece di comportarsi come un impermeabile, la città deve essere quindi in grado di

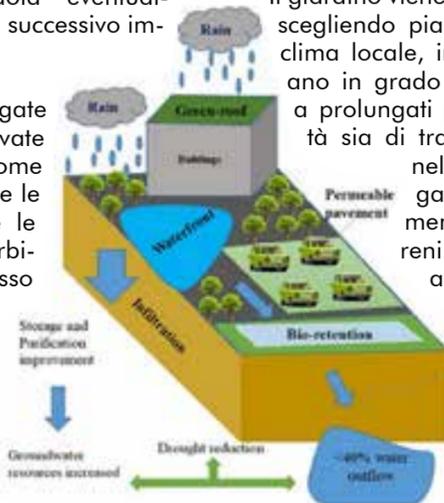
assorbire l'acqua piovana, riducendo il rischio di esondazioni e inondazioni.

I sistemi per trasformare la teoria in pratica sono numerosi e ormai ben sperimentati. Un primo approccio deriva dal rimuovere tutte le superfici che non assorbono la pioggia dai luoghi delle città dove non sono strettamente necessari. Cemento e asfalto sono ciò che più rende impermeabili le città e che dovrebbero essere quindi impiegati con maggior parsimonia, secondo i progettisti delle città spugna. Da semplici spazi di svago, le aree verdi devono essere ripensate per diventare il principale punto di accesso dell'acqua al sottosuolo.



I cosiddetti "giardini di pioggia" assolvono a questa funzione. Vengono costruiti creando una lieve depressione nel terreno preparato per essere drenante, in modo che le acque superficiali si possano facilmente infiltrare.

Il giardino viene poi assemblato scegliendo piante resistenti al clima locale, in modo che siano in grado sia di resistere a prolungati periodi di siccità sia di trattenere l'acqua nel caso di allagamenti. Naturalmente non tutti i terreni sono drenanti a sufficienza da consentire la costruzione di giardini di pioggia, ma in molti casi la costruzione di piccoli



canali di scolo verso punti in cui il terreno è più adatto ad assorbire l'acqua consente di ridurre il problema.

Nelle aree molto trafficate, i giardini di pioggia possono inoltre contribuire a ridurre parte delle sostanze inquinanti sospese nell'aria. La presenza delle piante rende possibile anche un migliore filtraggio dell'acqua inquinata, che attraversando poi i vari strati di terreno continuerà a ripulirsi prima di raggiungere la falda. In questo modo l'acqua non viene dispersa velocemente e contribuisce a rigenerare una scorta importante da cui attingere nei periodi di siccità.

Nel 2017 alcune città europee e cinesi hanno avviato il progetto Grow Green, finanziato in buona parte dall'Unione europea, per sperimentare nuove soluzioni che consentano di avere più spazi verdi e al tempo stesso migliori risorse per ridurre i rischi derivanti dalle alluvioni.

A Breslavia, in Polonia, nei cortili di numerosi condomini sono state costruite piccole depressioni e giardini della pioggia per ottenere i medesimi scopi, ricavando piccole aree verdi in cui l'acqua possa infiltrarsi facilmente. Nella città italiana di Modena il progetto Grow Green ha previsto invece l'analisi del sistema di canali di scolo intorno alla città, dalla quale partire per lo sviluppo di una strategia legata alla gestione del suolo che riduca il rischio di inondazioni.



## COME SI BEVE UNA BIRRA?

Per bere correttamente una birra, devi fare attenzione a dei dettagli fondamentali come:

- La temperatura
- Il bicchiere
- La schiuma
- L'inclinazione del bicchiere
- La degustazione
- La sua storia
- LA COMPAGNIA



### LA TEMPERATURA

- la temperatura ottimale delle lager a bassa gradazione è di circa 6/8 gradi, circa 12 gradi per quelle più scure e con una gradazione alcolica maggiore
- le Ale tradizionali andrebbero servite a 10/12 gradi
- la migliore temperatura per le Weissbier tedesche è invece di 12/14 gradi.

### IL BICCHIERE

- Bicchiere a tulipano: perfetto per le birre a forte gradazione alcolica, come le Ale belghe
- Bicchiere per Weissbier: come indica il nome, è il bicchiere per eccellenza delle Weissbier tedesche, con il loro imponente cappello di schiuma
- Flute: questo bicchiere è l'ideale per le Pils e le birre fruttate
- Boccale: in ceramica o in vetro, è l'ideale per le Schwarzbier e le Golden Ale
- Pinta nonick: la classica pinta imperiale inglese è la migliore per le birre anglossassoni.

### LA SCHIUMA

Se è vero che ogni birra vuole il suo bicchiere, è anche vero che ogni birra vuole la sua schiuma. Diffida sempre da chi ti serve una birra con poca schiuma perché non sta facendo!

La schiuma è indispensabile su ogni birra, la protegge dall'ossidazione, ne esalta il gusto e l'aroma, abbellisce il bicchiere e soprattutto porta il buonomore!

La norma vuole che la schiuma sia compatta e che vada a formare un corpo uniforme e rigido, che non si stacca dalle pareti del bicchiere a ogni minima oscillazione. Se vuoi essere felice, quindi, bevi sempre la birra con la schiuma!

# BirrAlfina

Per info:

www.birralfina.net - info@birralfina.net

@\_birralfina f BirrAlfina

Ashlii Alessandro  
GIRATA GIGIOLA

**FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA**



Lo studio della migliore tradizione erboristica si unisce all'esperienza e alla tecnologia per garantire la qualità Neavita.

Da oltre 30 anni le nostre tisane rappresentano momenti di benessere e gioia nella vita di chi le assapora. Selezioniamo con il nostro cuore e la nostra esperienza piante, fiori, frutti, tè pregiati che provengono da ogni parte del mondo.



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

Numero Verde 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



Nasoterapia è una linea di essenze, oli essenziali e diffusori/lampade ad ultrasuoni dedicati all'ambiente ma anche al benessere personale. Questi prodotti, in relazione tra di loro, creano sinergie benefiche; pensate per creare atmosfere magiche, stimolanti ed extrasensoriali. Sia le lampade che i diffusori sono ideali da posizionare in qualsiasi tipo di ambiente: soggiorno, cucina, camera da letto, ufficio, negozio, ecc.





**DR SALVO CILAURO**  
ODONTOIATRA

Mi occupo di ortodonzia da 25 anni, in particolare di ortodonzia funzionale, quella parte dell'ortodonzia che si occupa delle funzioni della bocca. Una funzione sana porterà a una buona estetica, mentre non è scontato il contrario. Appena laureato ho frequentato a Barcellona una formazione in Riabilitazione Neuro Occlusale e da lì in poi ho sempre approfondito gli aspetti funzionali, occupandomi di postura e di correlazioni tra occlusione dentale e salute di tutto il corpo.




I denti storti sono sempre segno di una crescita della bocca e del corpo poco equilibrate, di funzioni che non funzionano bene. Se mastichiamo male, respiriamo male, deglutiamo male, se tutta la postura non è equilibrata, la bocca non cresce bene e i denti non si allineano correttamente. Le cure, per essere veramente efficaci, devono tenere conto delle funzioni del corpo e delle ripercussioni che queste hanno sulla posizione finale dei denti. La bocca è una delle stazioni di coordinamento neuromuscolare di tutto l'organismo, e la sua articolazione è una delle più complesse del corpo. Lavorare sulla bocca da un punto di vista funzionale e integrato può aiutare a sciogliere alcuni di quei blocchi che non ci permettono di stare bene.

Bisogna osservare e cercare di accompagnare un bambino verso una crescita della sua bocca più sana possibile, compatibilmente con le sue potenzialità. Con gentilezza, rispettando le caratteristiche costituzionali, morfologiche e psicologiche di ognuno. Bisogna osservare precocemente, perché un problema intercettato presto spesso si risolve con poco, la natura ci insegna che accompagnare una pianta con dolcezza fin da giovane nella giusta crescita sarà più efficace e meno "violenta" che intervenire quando sarà già diventata un albero. Per questo l'ortodonzia, se necessaria, va applicata il più precocemente possibile. Solo così si limitano i danni, si interviene correttamente sulla crescita, si ottiene una rieducazione funzionale più profonda e incisiva. Non bisogna aspettare di aver cambiato tutti i denti permanenti. Così facendo si perderebbero anni preziosi. Non si aspetta che la crescita avvenga, male, per poi cercare di tornare indietro correggendola. Si lavora mentre si cresce, senza aspettare!

**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**

**TORTA SALATA CON CAVOLO NERO.**





**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

Come sapete, il cavolo nero è un alimento sano e ricco di proprietà benefiche. E' un concentrato di vitamine, antiossidanti, sali minerali, numerose sostanze antiossidanti, è un coadiuvante nella cura delle ulcere gastriche e delle forme influenzali. Per trarre il massimo beneficio dalle sue proprietà, andrebbe consumato crudo (è ottimo nelle insalate, soprattutto in abbinamento alla frutta secca) o appena sbollentato. Ma potremmo utilizzarlo anche come ho fatto io in questa torta salata che dite?

**La ricetta**  
100 gr. di semola integrale  
150 gr. di farina integrale  
150 gr. di burro freddo  
un cucchiaino di acqua ghiacciata  
2 pizzichi di sale  
un uovo

**Per il ripieno:**  
3 uova intere  
250 gr. di yogurt greco  
100 gr. di Parmigiano Reggiano sale e pepe  
un mazzo di cavolo nero  
un porro  
olio extravergine di oliva.

Preparare la pasta brisée e lasciarla in frigo per circa 30 minuti. Stendere la pasta brisée e bucherellarla con i rebbi di una forchetta. Per il ripieno tagliare a fettine sottili il cavolo nero e il porro. Saltare a fuoco basso per alcuni minuti. Mettere in una ciotola yogurt, uova e parmigiano Reggiano, sale, pepe e olio ed ottenere una crema. Aggiungere il cavolo nero e mettere tutto il composto nella pasta brisée. Cuocere in forno per 35 minuti a 180 gradi.

**Se vi piace questa idea, provatela subito!**



**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

## Osteopatia & dolore di origine Viscerale

Un DOLORE DI ORIGINE VISCERALE può influenzare e MODIFICARE LA POSTURA di una persona; per dolore di origine viscerale si intende un DOLORE provato da un soggetto a LIVELLO MUSCOLO SCHELETRICO, la cui ORIGINE è dovuta al Malfunzionamento di un ORGANO (viscere). Molti dei dolori e delle LIMITAZIONI dei MOVIMENTI che si verificano nel corpo a livello delle STRUTTURE MUSCOLARI e ARTICOLARI non dipende dalle strutture stesse, ma la causa in alcuni casi; ORIGINA dai VISCERI (organi) che non funzionano in modo ottimale.

Con un'attenta VALUTAZIONE dei SINTOMI e una serie di TEST PALPATORI viscerali, ESSENZIALI per la RISOLUZIONE della PROBLEMATICA DOLOROSA, è possibile comprendere LA CAUSA di un dolore muscolo-scheletrico di origine viscerale. I sintomi che ci possono aiutare ad IDENTIFICARE un dolore di origine viscerale sono:

- Un dolore che inizia SENZA una CAUSA EVIDENTE
- Un INFORTUNIO che NON viene RECUPERATO nel TEMPO FISIOLGICO
- Il dolore che si INTENSIFICA in una determinata FASCIA ORARIA del giorno
- Un dolore che NON si ALLEVIA ai CAMBIAMENTI di POSIZIONE

La spiegazione di questo tipo di dolore è che i NERVI che raccolgono le INFORMAZIONI dai VISCERI, sono collegati agli stessi NEURONI che ricevono gli IMPULSI dalle TERMINAZIONI NERVOSE della PELLE, ARTICOLAZIONI e MUSCOLI. Queste informazioni NON vengono PERCEPITE dagli ORGANI INTERNI che NON HANNO RECETTORI del DOLORE (come ad esempio il Fegato); ma reindirizzano il dolore a livello osseo-articolare e il corpo non sa percepire da dove esso provenga.



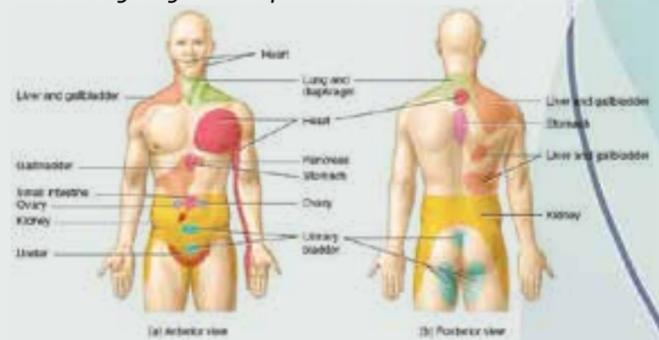
L'unico sintomo di DISFUNZIONE può essere un DOLORE IRRADIATO all'apparato muscolo scheletrico, ciò può causare un ADATTAMENTO POSTURALE creando uno SQUILIBRIO della postura stessa. Un "DISEQUILIBRIO" di origine viscerale causerà una VARIAZIONE del nostro organo, sia dal punto di vista del TONO che della sua FUNZIONE; ma anche un ADATTAMENTO di tipo SOMATICO a livello strutturale con un "BLOCCO", in corrispondenza delle vertebre da cui originano le INNERVAZIONI

delle viscere in "DISFUNZIONE". Con un ESAME OSTEOPATICO PALPATORIO si percepirà una maggiore "DENSITA'" a livello dell'ORGANO in disfunzione e una "RIGIDITA'" dei TRATTI VERTEBRALI che innervano le viscere corrispondenti.

Ciò avviene a causa dell'ECCESSIVA STIMOLAZIONE NEURONALE delle terminazioni nervose che innescano un DOLORE RIFLESSO alle strutture circostanti e che causano una minore mobilità delle strutture corporee interessate (muscoli, fasce-mio-tendinee e articolazioni).

Le PROBLEMATICHE DOLOROSE più COMUNI di origine viscerale possono essere problemi alle SPALLE, dolori al tratto CERVICALE, DORSALE e LOMBARE, DISTURBI DIGESTIVI e INTESTINALI, fino a problemi più gravi che alterano le normali funzioni fisiologiche (polmoniti, bronchiti, epatiti, gastriti, ecc).

Per capire meglio come agiscono i dolori muscolo-scheletrici di origine viscerale; di seguito sono illustrate alcune delle ZONE CORPOREE MAGGIORMENTE INTERESSATE dalle problematiche dolorose e gli organi corrispondenti:



Con un CICLO di due, massimo tre TRATTAMENTI OSTEOPATICI di tipo VISCERALE è possibile ELIMINARE gli SQUILIBRI e le RESTRIZIONI tra il movimento degli organi e le strutture corporee circostanti, rimuovendo così DEFINITIVAMENTE la SENSAZIONE di DOLORE.

Questo tipo di trattamento consiste in MANIPOLAZIONI DOLCI per FAVORIRE la NORMALE MOBILITA', il tono e il movimento dei VISCERI e dei loro TESSUTI CONNETTIVI CIRCOSTANTI; al fine di RIPRISTINARE l'integrità e il FUNZIONAMENTO dei singoli ORGANI e L'EQUILIBRIO POSTURALE di tutto il CORPO. Quindi anche in questo caso, una volta INDIVIDUATA LA CAUSA e L'ORIGINE VISCERALE del DOLORE MUSCOLO-SCHELETRICO, è possibile TRATTARE OSTEOPATICAMENTE la PROBLEMATICA DOLOROSA ELIMINANDOLA DEFINITIVAMENTE e portando così un MIGLIORAMENTO della POSTURA e della MOBILITA' di tutto il CORPO.

Se vuoi MIGLIORARE la tua POSTURA e RISOLVERE DEFINITIVAMENTE le tue PROBLEMATICHE DOLOROSE di ORIGINE VISCERALE, PRENOTA ORA la tua VISITA e/o il tuo TRATTAMENTO OSTEOPATICO.

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  
Mezieres  
Preparatore Atletico



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



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



Dott. FRANCESCO CECCARELLI  
Biologo  
Nutrizionista



# CLINICHE ARCONONE

Eccellenza dentale ad Orvieto

## COM È FATTO UN DENTE?

Noi dei denti vediamo sempre la parte esterna, ma come è fatto effettivamente un dente?

Esaminandolo dall'esterno, possiamo distinguere tre parti:

**LA CORONA**, è la parte che sporge dalla gengiva. Bianca, durissima, ha la forma diversa a seconda della funzione del dente

**IL COLLETTO** è la zona di transizione tra la corona e la radice.

**LA RADICE** fissa il dente all'osso. Giallastra, molto dura, presenta all'apice il foro apicale per permettere l'ingresso dei vasi sanguigni che nutrono il dente, e dei nervi.

Esaminato in sezione, un dente presenta i seguenti strati dall'esterno all'interno:

**LO SMALTO**: riveste la corona. È il tessuto più duro presente nel corpo umano e rappresenta la vera barriera contro la carie.

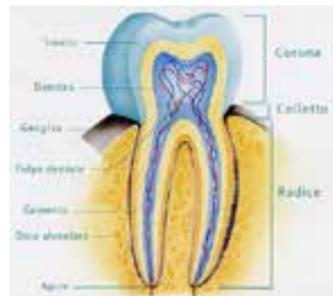
**IL CEMENTO**: riveste la radice fino al colletto dove si incontra con lo smalto.

**LA DENTINA**: simile all'avorio, costituisce la maggior parte del dente. Racchiude al suo interno la polpa dentale.

**LA POLPA DENTALE**: tessuto molle ricco di vasi sanguigni e di nervi che vi arrivano attraverso il foro apicale.

Il dente è saldamente legato all'osso per mezzo del legamento alveolo-dentale, che ne impedisce la fuoriuscita dalla cavità ove esso è contenuto.

Esternamente l'osso è ricoperto da un tessuto morbido e delicato, **LA GENGIVA**, dal cui stato di salute dipendono le funzioni di sostegno dell'osso sottostante.



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.

**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/  
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



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



### 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

- NOVITÀ**
- Podologia
  - Osteopatia
  - Visite endocrinologiche

**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**

**Consulenze 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

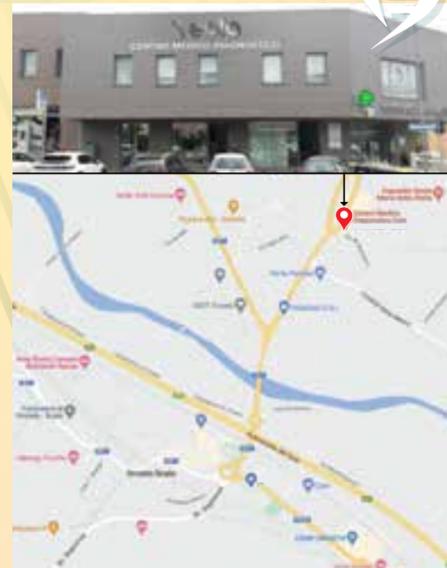
P.zza del Fanello, 27 · Via dei Mandarinari, 5/A  
Ciconia - Orvieto (TR)

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.



### LE EMOZIONI: LE BUSSOLE INTERNE DI OGNUNO DI NOI.

Non scopriamo assolutamente niente di nuovo affermando che le emozioni sono fondamentali nella nostra vita. Tuttavia, siamo spesso portati a considerarle alcune più adeguate rispetto ad altre: alcune "positive", altre "negative"; alcune "giuste", altre "sbagliate". Tutte le emozioni che proviamo sono importanti e svolgono funzioni indispensabili per la nostra sopravvivenza e qualità di vita. Ad esempio ci forniscono informazioni relative a situazioni che potrebbero essere pericolose o dannose per noi, nonché possono suggerirci se avvicinarci o allontanarci da una specifica condizione esterna o interna. Sono, pertanto, strumenti basilari per prendere decisioni ed effettuare conseguentemente scelte precise in un determinato momento, consentendoci di organizzare i nostri comportamenti in maniera coerente con quello che va bene per noi. Nonostante ciò, tendiamo il più delle volte a svalutare la sfera emotiva, assumendo atteggiamenti o meccanismi di difesa che non ci consentono, per nostra intenzionale volontà, di starci a contatto. Anche la nostra cultura, spesso, ci porta a percepire determinate emozioni come qualcosa da nascondere, e questo in molti ambiti dove, ai nostri occhi, la sofferenza propria e altrui sembra essere poco tollerata o accettabile o vista come un peso da non aggiungere (vedi a lavoro, vedi in un gruppo di pari, vedi anche in famiglia). L'espressione emotiva e il problema solving per molti sembrano essere due rette parallele che, per definizione, non si incontrano mai. In alcuni casi la poca disponibilità ad entrare in sintonia con certe emozioni percepite come "negative" può anche essere relativa al fatto che mostrarle significherebbe farsi notare non sufficientemente "interessanti" o "attraenti" per gli altri e magari, per tale motivo, correre il rischio di essere lasciati da soli. Oltretutto, in generale, lo "stare dentro" determinati sentimenti aumenta la loro stessa intensità (ad esempio: se sono arrabbiato o triste perché il mio compagno/a mi ha lasciato, ripensarci non fa altro che esacerbare il mio stato d'animo), cosa molto spesso inaccettabile e difficile da reggere. Ma se non ci consentiamo di vivere e sperimentare le emozioni come possiamo riuscire a gestirle o assumere la consapevolezza che abbiamo in noi le risorse necessarie per fronteggiarle? Allora, determinate emozioni possono essere viatici solo di impotenza o anche di potenza? L'emozione è importante per elaborare anche gli eventi spiacevoli che ci accadono e per di più ha la potenzialità di agire come stimolo al cambiamento. Starci in contatto ci aiuta necessariamente a segnalarci, oltre che un qualcosa sta andando bene, soprattutto che qualche altra cosa non va, a rifletterci e trovare un senso, sollecitandoci ad un cambiamento per raggiungere un nuovo assetto e mostrandoci nuove prospettive prima magari non visibili. Per tale motivo le emozioni sono la nostra bussola interna e rivestono un ruolo preminente nei processi di decisione, consapevolezza e crescita di sé. Ci danno informazioni sul nostro stato, ci aiutano a comprendere le nostre necessità e pertanto aiutano a metterci sempre in primo piano. Se non è potenza questa! Questo non vuol dire che la razionalità non sia importante ma parimenti importante e necessario è l'equilibrio, nel limite del possibile, tra le due sfere. 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

## FISIOTERAPIA DOPO RICOSTRUZIONE DEL LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE (LCA)

Il legamento crociato anteriore(LCA) è una struttura connettivale fondamentale per la stabilità del ginocchio, in quanto evita il movimento di traslazione anteriore della tibia sul femore. Una sua lesione comporta un'alterazione della fisiologica biomeccanica del ginocchio, con conseguente limitazione funzionale e dolore. La diagnosi avviene in seguito ad una visita specialistica, grazie all'utilizzo di test specifici ed eventualmente ad una RM del ginocchio. Il trattamento è prettamente chirurgico, ma la fisioterapia ricopre un ruolo importante sia nel pre che nel post operatorio. L'obiettivo della fisioterapia pre operatoria è quello di preparare bene il paziente all'intervento, in modo da avere un migliore decorso clinico. Nel post operatorio, invece, l'obiettivo è quello di recuperare la piena mobilità muscolo-articolare, il tono muscolare, la forza, la propriocezione e la stabilità, in modo da tornare a svolgere a pieno le proprie attività di vita quotidiana, recuperare correttamente il gesto atletico e poter riprendere l'attività sportiva in piena sicurezza. Per fare ciò il fisioterapista si avvale di tecniche di terapia manuale ed esercizi terapeutici specifici, che vengono personalizzati in base al singolo paziente.



## 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. L'Osteopatia attraverso il trattamento manuale è in grado di migliorare la funzione muscolare - articolare del complesso 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 rilassamento 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 deglutizione.



**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 Globale (R.P.G.) e trattamento della scoliosi, trattamento fasciale, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia.  
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**