

# AMICI DEL CUORE DI ORVIETO festeggiano i loro primi 20 anni



**PER INFORMAZIONI**

**Amici del Cuore di Orvieto**

Segreteria: tel 0763 374337 - cell 337 472585



**Dott. Paola Simoncini**  
**Psicologa, Psicoterapeuta.**  
 Riceve presso il suo studio di Orvieto  
 su appuntamento:  
**Tel. 339 6424329**  
*Il primo colloquio è gratuito.*

## IL BEN-ESSERE E L'AUTOSTIMA.

Nella maggior parte delle mail ricevute mi vengono poste domande sull'ansia. Alcune persone mi hanno scritto che avvertono spesso un senso di malessere e di disagio, oppure che hanno delle paure che le bloccano, dei sensi di colpa che le perseguitano, o dei pensieri intrusivi che non riescono ad arrestare. Oppure che sono insicure ansiose timorose di essere giudicate: queste persone non sono "anormali" hanno semplicemente una bassa autostima.

Questo avviene perché siamo portati a dare per scontate le nostre qualità, mentre siamo molto attenti ai nostri difetti, alle mancanze e agli errori nostri e delle persone che ci circondano.

Tutti questi atteggiamenti mettono in moto un'energia che gira a vuoto e diventa ansia.

### **Come sono collegate l'ansia e l'autostima?**

L'individuo che si stima conosce i suoi pregi ed accetta serenamente i suoi limiti cercando di migliorare le sue possibilità. Non sono le situazioni della vita a determinare la felicità o l'infelicità di un individuo, ma la sua interpretazione degli eventi e della sua capacità ad affrontarli.

### **Il benessere e il ben-essere**

sono assicurati da uno stato interiore di serenità, dal senso di sicurezza, spontaneità e controllo dell'ansia. L'ansia è un'emozione che si innesca ogni volta che insorge la previsione di un pericolo, ed è proprio la sensazione di "previsione" che provoca lo stato di malessere.

I disturbi d'ansia si innescano quando non riusciamo a gestire

questa emozione, quasi sempre irrazionale, in modo adeguato alle nostre esigenze, provocando un senso di sofferenza e di invalidazione della vita socio-lavorativa.

### **Spesso i miei pazienti mi chiedono come si fa ad aumentare l'autostima:**

un modo è quello di acquisire "assertività".

L'assertività è la capacità di esprimere i propri sentimenti, saper scegliere, difendere i propri diritti quando necessario, esprimere serenamente un'opinione di disaccordo, portare avanti i propri obiettivi, saper chiedere agli altri di modificare i loro comportamenti quando vengono percepiti come fuori luogo o offensivi.

Per migliorare l'assertività è necessario agire su tanti livelli: emotivo, cognitivo e comportamentale. Non è importante solamente applicare delle tecniche, ma occorre sviluppare nuovi modi di vedere e spiegarsi la realtà e le relazioni, nuove abitudini di comportamento e imparare a conoscere e gestire la propria emotività.

### **Quali sono questi "modi nuovi"?**

*Non ci sono ricette universali, alcune indicazioni che posso consigliare sono:*

- fiducia contro sfiducia
- autonomia invece di vergogna e dubbio
- iniziativa invece di sensi di colpa
- industriosità invece di senso di inferiorità
- senso di identità invece di confusione dei ruoli
- intimità invece di isolamento
- creatività invece di stagnazione

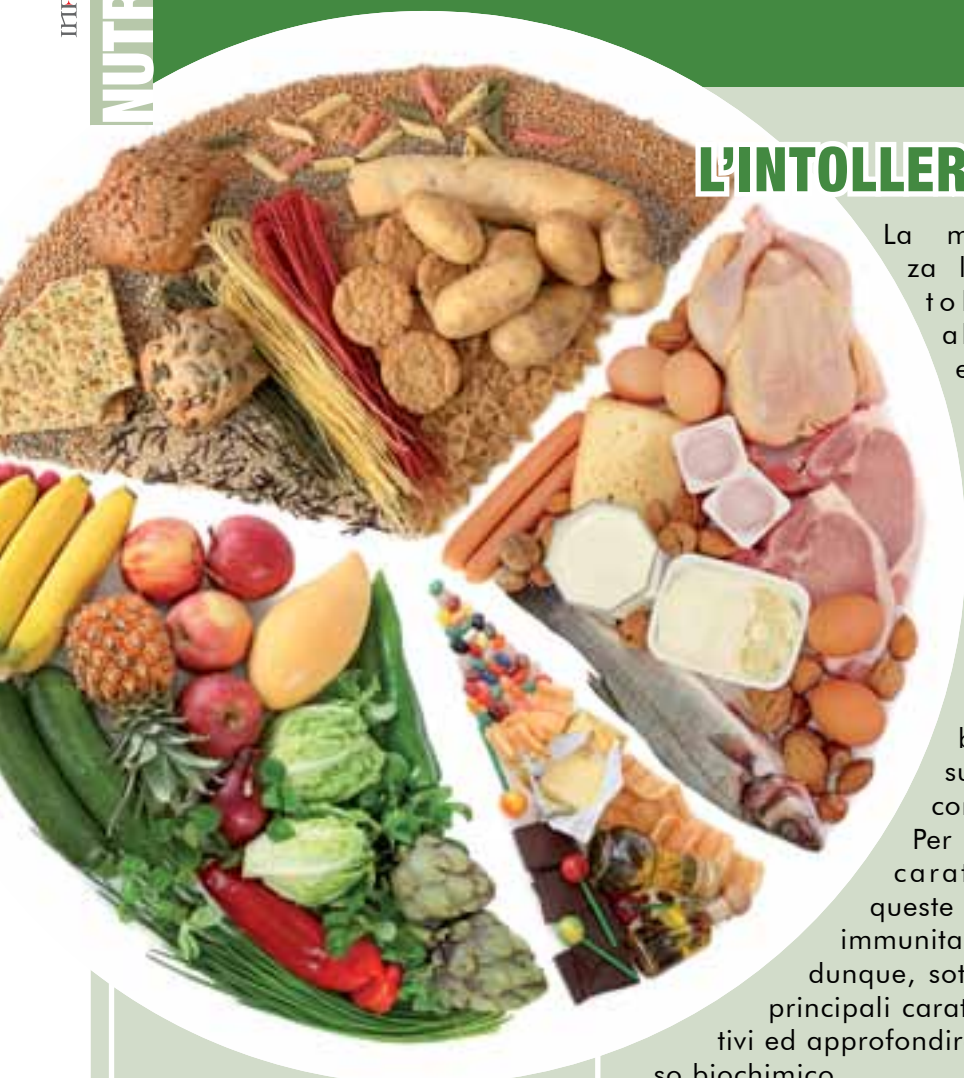
- prevalenza del "vero io" invece del "io ideale".

Il ben-essere quindi è correlato ad una buona autostima perché quando abbiamo fiducia nelle nostre capacità di reagire alle difficoltà della vita, quando restiamo nel "qui ed ora" ed abbiamo fiducia nella nostra capacità di analizzare le situazioni, ammettiamo i nostri limiti senza per questo sentirci sbagliati, riusciamo a non percepire più quel senso di pericolo imminente che caratterizza l'ansia e ad essere più razionali.

Con una buona autostima, una persona esprimerà adeguatamente le proprie necessità emotive, gestirà i suoi problemi con sicurezza, avrà una buona conoscenza di se stesso, vedrà il mondo in modo realistico e le sue ansie cesseranno.



# ALLERGIE ED INTOLLERANZE ALIMENTARI.



## L'INTOLLERANZA NON E' UN ALLERGIA

La maggioranza lo sa: intolleranze alimentari e allergie alimentari sono due cose diverse anche se talvolta i sintomi che ne derivano potrebbero far supporre il contrario.

Per meglio caratterizzare queste reazioni immunitarie è utile, dunque, sottolineare i principali caratteri distintivi ed approfondire il discorso biochimico.

Le Allergie sono dei fenomeni immediati, che compaiono nel giro di qualche minuto o al massimo di qualche ora dall'ingestione del cibo "incriminato", mentre le Intolleranze, che dipendono da un progressivo accumulo di sostanze infiammatorie nell'organismo, avranno un tempo di scatenamento più lungo. Questo accumulo avviene giorno dopo giorno ed è dipendente anche dalla quantità di cibo consumato. Non si tratta in sostanza di un discorso esclusivamente quantitativo come quello delle allergie.

Un soggetto intollerante ai lieviti che ipoteticamente consumi a colazione fette biscottate (le fette biscottate sono prodotti lievitati) pur evitando qualsiasi altro cibo fermentato, arriverà comunque a saturare il proprio livello soglia. A quel punto compariranno i sintomi.

Per le Intolleranze Alimentari esiste, infatti, un Livello di Soglia (di sopportazione) che è di fondamentale im-

portanza per comprendere i meccanismi di comparsa e di risoluzione. La classica goccia che fa traboccare un vaso già colmo, però, fino all'orlo. Per le allergie tutto questo non accade perché si tratta di reazioni mediate da immunoglobuline di classe E, che portano una risposta immediata a contatto con piccole quantità di alimento.

Le Cause che stanno alla base di un Intolleranza Alimentare e che ci fanno abbassare il livello di tollerabilità di un alimento sono tra le più varie: consumo protratto e generalizzato di determinati cibi, processi di raffinazione e conservazione (da qui un crescente numero di intolleranti a particolari additivi alimentari), stress del sistema immunitario.

Il contatto tra l'alimento incriminato e le mucose dell'apparato digerente richiama infatti alla superficie intestinale anche una serie di cellule immunitarie di difesa che non possono impegnarsi in altre fonti. Per questa ragione in particolari momenti di stress emotivo, nei quali le nostre barriere difensive

si allentano siamo maggiormente esposti al pericolo intolleranza alimentare.



Per ulteriori informazioni potete contattare il nostro centro A.C.S.I.A.N. associazione centro studi delle intolleranze alimentari al 349.7256747.

**Dott. Antonio Rosatelli**  
**Biologo Nutrizionista**  
**A.C.S.I.A.N.**

Bisogna ammetterlo, fino a pochi anni fa le manifestazioni sintomatologiche legate alle Intolleranze Alimentari erano scarsamente comprese e spesso i pazienti che ne soffrivano non riuscivano a trovare esperti che li aiutassero nel processo di guarigione.

Oggi, grazie ad un puntuale e capillare sistema di informazione che ha coinvolto anche l'intero sistema medico, la situazione può dirsi radicalmente mutata.

**La stragrande maggioranza delle persone è ormai in grado di comprendere finalmente che alcune tra le più comuni reazioni dell'organismo potrebbero essere dovute all'ingestione di particolari alimenti.**

Anche se non ne comprendono i meccanismi biochimici, infatti, i pazienti sanno esattamente cosa significhi Intolleranza Alimentare. Disturbi tra i più comuni come Gonfiore, Stanchezza, Diarrea, Mal di Testa, Stipsi, Sfoghi sulla Pelle, Tosse, Rinite, Asma trovano così una risposta puntuale ed una strategia terapeutica vincente.



**A.C.S.I.A.N.**

Associazione Centro Studio  
delle Intolleranze Alimentari  
e della Nutrizione

[www.acsian.it](http://www.acsian.it)

**INTOLLERANZE ALIMENTARI**

TEST DI INTOLLERANZE ALIMENTARE ESEGUITO SU PRELIEVO DI SANGUE

MEDIANTE TEST CITOTOSSICO SU 60 ALIMENTI E 17 CONSERVANTI

TEST GENETICI: Test di Paternità

Lattosio, Celiachia, Met. Folati, Obesità, Met. Loidi, Met. Vit.D

VITERBO

Via R. Capocci 8/a

ORVIETO

Via Arno 28

ACQUAPENDENTE

Via Cesare Battisti

per informazioni

[www.comedicalaestetica.it](http://www.comedicalaestetica.it)

**349.7256747**

[www.acsian.it](http://www.acsian.it)

[acsian@gmail.com](mailto:acsian@gmail.com)



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

di Rellini A. e Bartolini M.

**Via Po, 17/a Sferracavallo ORVIETO** - [www.studiorborvieto.it](http://www.studiorborvieto.it)  
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: [info@studiorborvieto.it](mailto:info@studiorborvieto.it)

# BeautyTù

Igiene e Bellezza

BeautyTù  
Igiene e Bellezza

BeautyTù  
Igiene e Bellezza

BeautyTù  
Igiene e Bellezza

Dove trovi tutto per la persona e per la casa

SFERRACAVALLO  
via Po n. 17



## Punto Casa

*Il punto del risparmio*

Punto Casa



Orvieto - Zona Industriale **BARDANO** Via dei Merciarì, 2

# ABITOCASA

## FAST

Costruzioni S.r.l.



Propone in vendita:

**PORANO (TR):** Villini a schiera bifamiliari e trifamiliari panoramici con vista sul Duomo di Orvieto; a 12 km dal Lago di Bolsena e 5 km dalla città di Orvieto.

**LUBRIANO (VT):** Villette a schiera mono e bifamiliari con vista sulla Valle dei Calanchi di Civita di Bagnoregio; a 9 km dal Lago di Bolsena.

**Loc. BIAGIO - ORVIETO (TR):** Villette mono e bifamiliari; a 7 km dal Lago di Bolsena. Tutte le abitazioni sono indipendenti, termoautonome e con giardino privato. Le strutture sono realizzate secondo le ultime normative vigenti, antisismiche ed a risparmio energetico.

**A PARTIRE DA € 170.000,00**

Possibilità di mutuo fino all'80%  
VENDITA DIRETTA - NO AGENZIE

Uffici: Via Maria Santissima Liberatrice n.2 - Viterbo  
Per appuntamenti: 340.7225442 - [info@fastcostruzioni srl.com](mailto:info@fastcostruzioni srl.com)  
[www.fastcostruzioni srl.com](http://www.fastcostruzioni srl.com)  
Inviare mail o lasciate un messaggio in segreteria e sarete ricontattati.

CREDI CHE LA QUALITÀ DEBBA ESSERE ALLA PORTATA DI TUTTI?  
ANCHE NOI!

**Zona Sofà**  
ARREDAMENTI

Piazza del Commercio, 4 - Orvieto Scalo  
[info@zonasofa.it](mailto:info@zonasofa.it) - [www.zonasofa.it](http://www.zonasofa.it)

**DITRE Italia**  
Divani davvero

# VERA & THERMOROSSI



## TECNOLOGIE ED INNOVAZIONI PER IL RISCALDAMENTO

L'azienda Vera propone una vasta gamma di prodotti a risparmio energetico e basse emissioni. Scegliere Vera significa garantirsi il massimo del comfort, le tecnologie più esclusive ed avanzate, le prestazioni più innovative. Prodotti facili da usare, raffinati nel design, robusti e funzionali pensati per migliorare il Vostro benessere abitativo.

Prodotto made in Italy.



**di VERA AUGUSTO & C. s.n.c.**

**CASTIGLIONE IN TEVERINA** Via di Paterno, 7/c

Tel. 0761.947120/948058

Fax 0761.948560

Cell. 348.4226734

DISCOUNT · OUTLET · GARANZIA · CONTROLLO e QUALITÀ

# ADRIX s.r.l.

Forte dell'esperienza di anni di attività nel settore, la nostra azienda richiama molta clientela anche fuori provincia.

In un vasto assortimento sia esterno che interno, potrete trovare tutti gli articoli del settore ai migliori prezzi e tutti in pronta consegna.

Grande disponibilità di gradoni e scale, mobili da bagno moderni e in arte povera.



· CERAMICHE



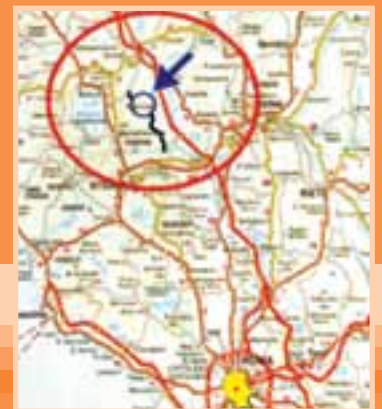
· RUBINETTERIE



· MOBILI BAGNO



· PARQUET prefiniti e tradizionali



CIVITELLA D'AGLIANO (VT) Str. Teverina - Loc. Pazzagliana

• Orario:

dal lunedì al venerdì 08:00-13:00 · 15:00-19:00 - sabato e domenica su appuntamento

• Come raggiungerci:

A1- Da Firenze uscita Orvieto direzione Castiglione in Teverina 2 Km dopo la frazione "Pian della Breccia".

A1- Da Roma uscita Attigliano direzione Castiglione in Teverina 7 Km dopo la frazione "Pisciarello".

SP- Da Viterbo direzione Grotte Santo Stefano poi per Castiglione in Teverina/Orvieto al bivio per Alviano-Baschi-Orvieto diritti per 3 Km.

• Telefoni:

Marzio 393/9845900 - Giovanna 392/9708058 - Anna Maria 392/9707296 - Mirko (parquet, porte, infissi) 392/9708065

Fax: 0761/948176

Luciano (Roma) 348/3324549

decoarte.mv@libero.it - www.delconca.com - www.ceramicaesedra.com



# IMPIANTI FOTOVOLTAICI CHIAVI IN MANO!

Il Nostro personale e' stato formato attraverso Master specifici nel settore dell' installazione Pannelli solari, esperti nell'uso di Software aggiornati nella progettazione personalizzata a qualsiasi esigenza e naturalmente dall'esperienza sul campo che deriva dalla continua richiesta.



Con il quarto conto energia dati gli incrementi previsti per l'utilizzo di materiali certificati eu utilizziamo pannelli e inverter certificati e prodotti in italia. E per chi rimuove dal vecchio tetto la copertura in eternit? Riusciamo a fornire un pacchetto chiavi in mano, poiche' collaboriamo con ditte specializzate nel settore (smaltimento, rimozione e ricopertura) dando al cliente un prodotto finito, garanzia e tranquillita'. Gia' in questo ambito abbiamo fatto diversi impianti di cui uno in fase di realizzazione da 1 MW.

La Qualita' del Servizio abbraccia tutte le varie fasi di realizzazione, partendo da una Bozza di preventivo dove viene chiesto al cliente, oltre ai dati personali, una documentazione minima ( Pianta, Planimetrie e Orientamenti ). Il preventivo vero e proprio viene effettuato a seguito dell' accettazione della Bozza con successivo sopralluogo per verificare le condizioni ambientali attraverso l'uso di sofisticati strumenti tecnologici di ultima generazione per verificare l' effettivo posizionamento. Segue il colloquio, presso il Comune di competenza, con l' Ufficio Tecnico preposto per determinare che non vi siano vincoli per l'installazione.

Solo dopo aver raccolto tutte le informazioni avra' inizio la procedura del montaggio contestualmente all' elaborazione della documentazione da inviare al G.S.E.\* per la richiesta delle tariffe incentivanti.

Nuova Elettrica da Grande Valore alle dinamiche ambientali utilizzando pannelli italiani in amorfo e/o concentrazione, materiali di fissaggio a basso impatto e grande risalto all' apetto estetico scegliendo posizionamenti il piu' possibile omogenei che non vanno in alcun modo a intaccare la struttura architettonica del sito di installazione anche nella scelta di Pannelli di varie forme e dimensioni.

\* GESTORE SERVIZI ENERGETICI

\*\* TUTTI I PREVENTIVI VENGONO ELABORATI STEP BY STEP IN PIENA SINTONIA CON IL CLIENTE

Vuoi un consulente che ti aiuti a realizzare un impianto fotovoltaico? Chiamaci adesso al 0763 393322 per ricevere maggiori informazioni e preventivi per l' installazione pannelli solari in Umbria Lazio e Toscana oppure inviaci una mail a [info@nuovaelettricaorvieto.com](mailto:info@nuovaelettricaorvieto.com)

**NuovaElettrica s.r.l.**

**Via Tirso, 8 - 05018 - Sferracavallo - ORVIETO (TR)**

**Tel. 0763.393.322 - Fax 0763.391.758**

**[www.nuovaelettricaorvieto.com](http://www.nuovaelettricaorvieto.com) - [info@nuovaelettricaorvieto.com](mailto:info@nuovaelettricaorvieto.com)**



*La casa come la faresti tu!*

## Villa Rosciola

SALONE 2 CAMERE  
CUCINA 2 BAGNI  
TAVERNA BOX  
GIARDINO

165 mq  
giardino 50 mq

~~€ 165.000~~  
**€149.000**



## Villa Leccino

SALONE 3 CAMERE  
CUCINA 2 BAGNI  
TAVERNA BOX  
GIARDINO

188 mq  
giardino 150 mq

~~€ 188.000~~  
**€165.000**

La 39Kappa S.r.l. propone a Viceno villette costruite in modo artigianale per essere solide ed accoglienti, silenziose e salutarie, dove lo stile si integra con la bio-edilizia e la qualità italiana si incontra con la convenienza.



Rifiniture esterne di pregio



Finestre anti-infiltrazione da 11 mm + 4 mm



Ringhiere artigianali in ferro battuto



Sanitari sospesi



Porte interne in legno massello

Carni



Carni R



Ho scelto  
Superconti



ORVIETO - Str. della Direttissima

Aperto tutti i giorni 8.30/20.00 - Domenica 9.00/20.00