

## Attività specialistiche e diagnostiche:

### ANGIOLOGIA

Visita specialistica  
 Ecocolordoppler carotidi  
 Ecocolordoppler arterie addominali  
 Ecocolordoppler arti inferiori

### CARDIOLOGIA

Visita specialistica con elettrocardiogramma  
 Elettrocardiogramma da sforzo  
 Ecocolordoppler cardiaco  
 Elettrocardiogramma dinamico secondo Holter  
 Holter della pressione arteriosa

### CHIRURGIA CARDIACA E VASCOLARE

Visita specialistica

### CHINESIOLOGIA

Valutazione chinesiologica e trattamento

### CHIRURGIA GENERALE

Visita specialistica

### CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE

Visita specialistica

### CHIRURGIA DEL GINOCCHIO

Visita specialistica

### CHIRURGIA DELLA MANO

Visita specialistica

### CHIRURGIA DEL PIEDE E DELLA CAVIGLIA

Visita specialistica

### CHIRURGIA ESTETICA

Visita specialistica

### CHIRURGIA PLASTICA RICOSTRUTTIVA

Visita specialistica

### DIABETOLOGIA

Visita specialistica

### CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER

Ecocolordoppler dei vasi arteriosi e venosi del collo, dell'addome, degli arti superiori ed inferiori  
 Ecodoppler per lo studio del varicocele

### CENTRO DIAGNOSTICA ECOGRAFICA

Ecografia tiroidea  
 Ecografia muscolo-tendinea e delle parti molli  
 Ecografia mammaria  
 Ecografia addominale completa  
 Ecografia epatobiliare e pancreaticata  
 Ecografia renale e vescicale  
 Ecografia della pelvi (maschile per vescica e prostata e femminile per vescica utero ed ovaie)  
 Ecografia anca neonatale  
 Infiltrazioni articolari eco guidate

### DIETOLOGIA

Diete personalizzate

### DERMATOLOGIA e TRICOLOGIA

Clinica dermatologica e dermatologia chirurgica

### ENDOCRINOLOGIA e ANDROLOGIA

Visita specialistica

### FISIATRIA

Visita specialistica

### FISIOCHINESITERAPIA

- Terapie fisiche:
- Elettroanalgesia
- Magnetoterapia - Laserterapia
- Ultrasuoni - Ionoforesi
- Tecar
- Massoterapia
- Neurotaping e bendaggio funzionale
- Riabilitazione neurologica
- Rieducazione nella incontinenza urinaria
- Preparazione ad interventi di chirurgia protesica
- Rieducazione post-operatoria
- Rieducazione post-traumatica
- Rieducazione motoria e funzionale
- Ginnastica posturale
- Yoga
- Mezieres
- Pilates
- Piloga
- Fisiopilates in gravidanza
- Rieducazione in acqua

### GASTROENTEROLOGIA

Visita specialistica

### MEDICINA DELLO SPORT

**Certificazione per idoneità sport agonistico**

### NEUROCHIRURGIA

Visita specialistica

### NEUROFISIOLOGIA

Elettroencefalografia

Elettromiografia

### NEUROLOGIA

Visita specialistica

### OCULISTICA

Visita specialistica con tonometria e fundus oculi  
 Visita specialistica per chirurgia della cataratta, del glaucoma, degli annessi e della retina  
 Consulenza per laser terapia Argon e YAG per la patologia della retina, del glaucoma e della cataratta  
 Consulenza per esami diagnostici strumentali per la patologia del glaucoma e della retina (GLAID, campo visivo computerizzato, OCT, ecografia oculare, ecc.)  
 Consulenza chirurgica per l'eliminazione di miopia, astigmatismo ed ipermetropia

### ORTOPEDIA

Visita specialistica

### OSTEOPATIA

Valutazione e trattamenti di terapia manuale

## OSTETRICIA E GINECOLOGIA

Visita specialistica  
Pap test  
Colposcopia  
Visita senologica con ecografia mammaria  
Ecografia ginecologica :  
Ecografia transaddominale  
Ecografia endovaginale  
Ecografia tridimensionale  
Isterosonoscopia  
Ecolordoppler  
Ecografia ostetrica :  
Flussimetria  
Ecografia morfologica  
Ecografia tridimensionale  
Diagnosi prenatale :  
Amniocentesi  
Screening biochimico anomalie cromosomiche fetali (BI-test e TRI-test )  
Cardiotocografia  
Ecografia e flussimetria  
Sterilità  
Ecomonitoraggio dell'ovulazione

## OTORINOLARINGOIATRIA

Visita specialistica  
Esame audiometrico ed impedenziometrico  
Consulenza per chirurgia del naso, per chirurgia faringolaringea, per chirurgia dell'orecchio e per chirurgia del collo.  
Consulenza per chirurgia oncologica ORL  
**Diagnosi e terapia della vertigine**  
**Diagnosi e terapia della sordità**  
**Diagnosi e terapia degli acufeni**

## PNEUMOLOGIA e ALLERGOLOGIA

Visita specialistica  
Spirometria

## PODOLOGIA

Trattamento unghie ipertrofiche, micotiche, deformate, lesioni periungueali e verruche plantari e digitali.  
Trattamenti di ipercheratosi cutanee, cheratosi, disceratosi e lesioni conseguenti, e ulcerazioni trofiche.  
Rieducazione ungueale.  
Prevenzione e cura del piede piatto infantile, del piede doloroso e artrosico, del piede diabetico.  
Ortesi digitali in silicone dita a martello e alluce valgo.  
Esame stabilometrico o baropodometrico per valutazioni dei carichi plantari ed eventuale indicazione dei plantari.

## POSTUROLOGIA

Valutazione specialistica

## PSICHIATRIA

Visita specialistica  
Disturbi della sessualità  
Psicoterapia individuale e di coppia

## PSICOLOGIA

Visita specialistica  
Età evolutiva ed adolescenza  
Disturbi alimentari

## RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE

## UROLOGIA

Visita specialistica  
Ecografia renale e vescicale  
Ecografia vescico prostatica sovrapubica e transrettale

## SERVIZI INFERMIERISTICI A DOMICILIO

## SALA RIUNIONI

MEETING E CONFERENZE SCIENTIFICHE

## PALESTRA

CORSI DI :  
PILATES, YOGA, PILOGA, PILATES IN GRAVIDANZA  
TRAINING AUTOGENO, MEDITAZIONE, PREVENZIONE DELLE CADUTE IN OVER 65

CORSI DI RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE  
COMPRESO USO DEL DEFIBRILLATORE AUTOMATICO PER LAICI

*aggiornamento 1 novembre 2012*

# ABBADIA MEDICA

**Poliambulatorio Medico Specialistico**  
determinazione dirigenziale n. 7342 12.10.2011  
direttore sanitario: dott. Giampiero Giordano

**Strada dell' Arcone, 13/Q**  
**05018 ORVIETO (TR)**  
Tel. 0763/301592  
Fax. 0763/214433  
Cell. 328 5885966  
[www.abbadiamedica.it](http://www.abbadiamedica.it)  
[abbadiamedica@alice.it](mailto:abbadiamedica@alice.it)





RINAZINA SPRAY NASALE  
€ 5,90 (cad)



BENAGOL  
€ 4,90 (cad)



VOLTAREN EMULGEL  
€ 7,50 (cad)



PANNOLINI HUGGIES  
€ 4,90 (cad)



OMOGENEIZZATI MELLIN carne  
conf. da 4 (80 gr.)  
€ 3,20 (cad)



OMOGENEIZZATI MELLIN carne  
conf. da 5 (80 gr.)  
€ 4,50 (cad)



# BELATI

## HEALTHCARE

### Parco polifunzionale FANELLO

Con più di 50 anni di esperienza nel settore farmaceutico apre a Ciconia la Belati Healthcare, un nuovo concetto di parafarmacia, un centro servizi nel quale esercitano diverse figure professionali nell'ambito della salute e del benessere (naturopata, psicologo, tecnico AMPLIFON, massaggi Shatsu e altri professionisti).

**SALUTE: Hai un problema? Noi la soluzione.**

#### I NOSTRI SERVIZI

- Dieta LINEAMED
- Analisi glicemia, colesterolo e trigliceridi
- Analisi del capello e della pelle
- Misurazione gratuita della pressione
- Veterinaria
- Cosmesi uomo-donna
- Fitoterapia
- Omeopatia
- Sanitaria
- Alimenti celiaci
- Infanzia
- Zona nursery (zona allattamento e cambio pannolino)
- Noleggio tiralatte
- Noleggio bilancia elettrica
- Noleggio Pulsossimetro
- Noleggio stampelle



di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po,17/a Sfferracavallo ORVIETO - www.studiorbvieto.it  
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorbvieto.it

www.studiorbvieto.it

## QUANTI SOLDI MI DARANNO LE BANCHE?

Oggi, il maggior problema delle piccole e medie imprese – anche quelle con conti in ordine - è la mancanza di liquidità; quindi, il rapporto con le banche è un punto cruciale. Non a caso, le PMI italiane pagano di più rispetto alla media europea per contrarre un finanziamento e l'Italia è al quinto posto per numero di fallimenti. Chiariamolo subito: non esiste la bacchetta magica! Si può, però, cambiare l'approccio al credito. Quanti soldi siano disposti a dare le banche alle imprese dipende da tre fattori: le garanzie, il rating e, in ultimo, la capacità di richiedere il fido giusto.

Le garanzie incidono sul costo del credito. Ci sono, però, diverse tipologie e conoscerle significa scegliere la più idonea in base al tipo di finanziamento che si vuole richiedere. Il rating influenza anch'esso il costo del finanziamento. Nella valutazione delle piccole imprese - dove i dati finanziari sono carenti - le informazioni andamentali sono dominanti. Bisogna conoscere come funziona la Centrale Rischi e quali sono le informazioni ricavabili dalle banche. La valutazione dell'azienda non è più costruita sull'affidabilità dell'imprenditore persona fisica, ma su valutazioni

oggettive dei comportamenti tenuti con il sistema creditizio. Spesso è inutile sprecare troppe risorse per un business plan impeccabile, se poi non si sono rispettati gli equilibri aziendali. Una corretta analisi dell'equilibrio aziendale, però, non può prescindere da una corretta raccolta di dati, da integrare con una loro analisi temporale e comparativa. In ultimo, per richiedere l'affidamento giusto, occorre conoscere il proprio fabbisogno finanziario. Sono sempre più diffuse, infatti, modalità di finanziamento alternative, adattabili alle esigenze che l'azienda incontra nello svol-

gimento della sua attività imprenditoriale.



A cura di:  
**Dott. Bartolini Marco**  
Dottore Commercialista; Revisore dei Conti; Curatore fallimentare, Tribunale di Orvieto. Partner STUDIO RB

## Operativa la norma sulla compensazione dei debiti tributari con i crediti verso le pubbliche amministrazioni.

Dallo scorso due luglio (G.U. n 152) sono stati pubblicati i due decreti attuativi della Legge 122/2010 che consentono, ora, all'impresa di compensare crediti commerciali non prescritti, certi, determinati ed esigibili vantati nei confronti delle Amministrazioni Statali quali Regioni, Province, Comuni e Aziende Ospedaliere, che non siano state commissariate ovvero non sottoposte a piani di rientro del deficit sanitario. La Norma consente la compensazione per il pagamento totale o parziale

dei debiti tributari iscritti a ruolo in Equitalia entro il 30 aprile 2012 e quindi esclusivamente quelli riguardanti cartelle di pagamento, avvisi di accertamento esecutivi, tributi erariali, regionali, locali, contributi Inps e inail. La procedura si attiva tramite richiesta scritta, da parte dell'impresa e su apposito modello ministeriale, da inoltrare alla Pubblica Amministrazione interessata che deve rilasciare apposita "Certificazione dei Crediti". Acquisita la certificazione dall'Ente, l'azienda la presenta all'agente

della riscossione il quale trattiene l'originale e ne rilascia copia per ricevuta. Nei tre giorni successivi l'agente verifica l'esistenza del credito con la Pubblica Amministrazione che nei dieci giorni successivi deve dargli risposta e solo nel caso di esito positivo il debito tributario dell'Impresa si estingue per compensazione. Nel caso che il debito iscritto a ruolo sia minore del credito da compensare, la Legge ha previsto che l'ecedenza possa essere ceduta anche ad un istituto Bancario che può anticipa-

re, pro soluto, tale importo.



A cura di:  
**Rag. Andrea Rellini**  
Consulente fiscale e del Lavoro. Partner STUDIO RB

## Mancata comunicazione della chiamata punita da 400 fino a €2.400.

Con la nota prot. 37/0018271 del 12 ottobre 2012, il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali chiarisce i dubbi insorti riguardo l'organo competente per quanto concerne l'erogazione della sanzione amministrativa per l'omessa comunicazione preventiva all'utilizzo di prestazioni di lavoro intermittente, di cui al comma 3bis, articolo 35, Decreto Legislativo n. 276/2003. Nella suddetta, si attesta che spetta solo al personale di vigilanza degli

Uffici Territoriali del Ministero del Lavoro, irrogare la nuova sanzione per la mancata comunicazione dell'utilizzo di lavoratori a chiamata. I chiarimenti riguardano il nuovo adempimento introdotto dalla Riforma Fornero, consistente nella comunicazione dell'impiego del lavoratore a chiamata che andrà effettuata prima dell'entrata in azienda del lavoratore stesso. Attivo dal 18 luglio (data di entrata in vigore della Riforma Fornero, L. n.92/12) il

nuovo obbligo grava su tutti i datori di lavoro che possono adempiervi, attraverso diverse modalità: fax, sms, e-mail oppure agli indirizzi messi a disposizione dalle singole Direzioni Territoriali del Lavoro. Resta ferma l'adozione, da parte del personale di vigilanza degli Istituti, di provvedimenti di recupero contributivo qualora risultino prestazioni di lavoro non regolarmente comunicate e rispetto alle quali non siano stati assolti i relativi obblighi di natu-

ra previdenziale.



A cura di:  
**Rag. Francesco Argentini**  
Consulente del Lavoro. Partner STUDIO RB

Il ministero del Lavoro, dell'Economia e delle Finanze con Decreto Interministeriale istituisce un Fondo di € 230.000.000,00 per il finanziamento di interventi a favore dell'incremento dell'occupazione giovanile e delle donne. Nel dettaglio:  
1) Incentivo di € 12.000,00 per trasformazioni di contratto a tempo determinato a indeterminato e per ogni singolo rapporto di lavoro trasformato ("stabilizzato") da contratto di lavoro atipico (Collaborazioni coordinate e continuative, contratto a progetto ed associazioni in partecipazione con apporto di

lavoro) a contratto di lavoro subordinato a tempo indeterminato anche parziale, riferito a contratti in essere o cessati da non più di sei mesi;  
2) Incentivo di € 3.000,00 per l'assunzione di donne e giovani con contratto di lavoro subordinato a tempo determinato con durata non inferiore a mesi 12;  
3) Incentivo di € 4.000,00 per l'assunzione di donne e giovani con contratto di lavoro subordinato a tempo determinato con durata non inferiore a mesi 18;  
4) Incentivo di € 6.000,00 per

## Nuovi Incentivi occupazionali.

l'assunzione di donne e giovani con contratto di lavoro subordinato a tempo determinato con durata non inferiore a mesi 24. La gestione e l'erogazione di tali incentivi viene affidata all'INPS che accoglierà le domande presentate esclusivamente per via telematica in regime cronologico sino ad esaurimento del Fondo stesso. L'importo di tali incentivi verrà erogato in unica soluzione trascorsi sei mesi dall'assunzione/trasformazione dei contratti di lavoro o con anticipo del 70% dell'incentivo stesso per poi erogare il restante 30% dopo

una successiva rendicontazione interna INPS.



A cura di:  
**Lorenzo Rumori**  
Esperto del Lavoro ed elaborazione buste paga. Partner STUDIO RB

# VICINO BENESSERE

ESTETICA



**Dott. DANILLO URBANI**  
Direttore Sanitario  
C.O.M.E.F. Srl

Centro Operativo Medicina Estetica e Fisiologica  
Assistenza specialistica in medicina estetica, dietologica e prestazioni riabilitative

## LA MEDICINA ESTETICA A ORVIETO.

Da questo mese inizia una rubrica curata dal dott. Danilo Urbani, direttore sanitario del centro C.O.M.E.F., dedicata a tutte quelle persone che manifestano sempre più interesse per il proprio benessere fisico, e di conseguenza per la propria immagine.

Presso la C.O.M.E.F., Centro Operativo di Medicina Estetica e Fisiologica, naturale evoluzione di quello che dal 1985 è uno studio di Dietologia Clinica, vengono proposte tecnologie innovative, efficaci, con solida base scientifica, e soprattutto non invasive per rispondere a richieste di vario tipo.

Il progetto di intervento viene proposto dopo accurata indagine strumentale (videodermatoscopia digitale, ecografia, analisi della composizione corporea, analisi del bulbo pilifero per caduta dei capelli, transilluminazione per problemi vascolari, ecc).

**Alcune delle più importanti terapie effettuate presso il centro:**

**Dietologia clinica**, assolutamente senza l'uso di farmaci, per le varie patologie, per stati fisiologici particolari (gravidenza, allattamento, ecc) o semplicemente per una educazione ad una sana alimentazione.



**Terapia della cellulite**, mediante le più avanzate tecniche della Medicina Estetica (Endermologie, drenaggio venolinfatico, ecc).



**Tattamento dei cuscinetti di grasso** (adiposità localizzate), con Intralipotera (liposuzione non chirurgica), per un efficace rimodellamento del corpo. ([www.intralipotera.it](http://www.intralipotera.it)).



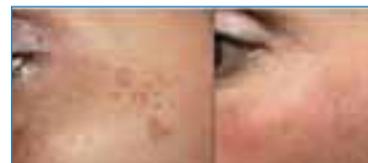
**Ringiovanimento** del viso, collo, décolleté, mani, e ogni altra parte del corpo con peelings, biostimolazione, Radiofrequenza frazionata, Rexionage, e altre tecnologie all'avanguardia.



**Rassodamento** del braccio e dell'interno coscia con metodiche non invasive.



**Dermatologia plastica** per il trattamento di macchie, fibro-



mi, capillari, cicatrici da acne, smagliature e altri inestetismi, con riparazione assolutamente senza esiti cicatriziali.



**Terapia dei disturbi venosi** delle gambe (vene blu superficiali e capillari) mediante T.R.A.P. (Scleroterapia tridimensionale).



**Tattamento delle rughe** superficiali e delle labbra mediante i migliori fillers in commercio.

## OFFERTA

**Fino al 31 dicembre 2012**

**Trattamento viso completo di pulizia e tecnica di ringiovanimento**

**a soli 50€**

Posti limitati – telefonare per appuntamento

### ANDREA FANI : Tecnico Ortopedico

Esame Baropodometrico · Plantari Dinamici su misura  
Calze Elastiche preventive e curative · Ogni Tipo di Protesi Ortopedica  
Email: [studiofani@pec.it](mailto:studiofani@pec.it) - facebook: T.O – Andrea Fani  
Sito internet: [www.andrea.fani.altervista.org](http://www.andrea.fani.altervista.org)  
RICEVE PER APPUNTAMENTO : Cell 389.2419326 - Fax 06.6278702 -  
Su richiesta anche a domicilio  
CONVENZIONATO CON IL S.S.N. - ASL – INAIL

### Dott. PAOLO ERNESTI : Medico Chirurgo

Specialista in Otorinolaringoiatria e Patologia Cervico Facciale  
Diagnosi e trattamento russamento ed apnee - Direttore Sanitario Casa di cura Liotti Perugia -  
Riceve presso Centro C.O.M.E.F. 0763.344440

Per informazioni:

**C.O.M.E.F. via Arno, 28 Sferracavallo (TR)**

tel: 0763 344440 cell. Dott. Urbani Danilo: 333 3340210

[www.comefmedicinaestetica.it](http://www.comefmedicinaestetica.it) mail: [urbani.danilo@comefmedicinaestetica.it](mailto:urbani.danilo@comefmedicinaestetica.it)



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

## QUEL PENSIERO RICORRENTE CHE OSSESSIONA LA MENTE.

Le caratteristiche essenziali del disturbo ossessivo compulsivo sono pensieri, immagini o impulsi ricorrenti che creano allarme o paura e che costringono la persona a mettere in atto comportamenti ripetitivi o azioni mentali.

**LE OSSESSIONI** sono pensieri, immagini o impulsi che si presentano più e più volte e sono al di fuori del controllo di chi li sperimenta. Tali idee sono sentite come disturbanti e intrusive, e, almeno quando le persone non sono assalite dall'ansia, sono giudicate come infondate ed insensate. Le persone con disturbo ossessivo compulsivo possono preoccuparsi eccessivamente dello sporco e dei germi. Possono essere terrorizzate dalla paura di avere inavvertitamente fatto del male a qualcuno, di poter perdere il controllo di sé e diventare aggressive in certe situazioni, di aver contratto malattie infettive o di essere omosessuali, anche se di solito riconoscono che tutto ciò non è realistico. Le ossessioni sono accompagnate da emozioni sgradevoli, come paura, disgusto, disagio, dubbi, o dalla sensazione di non aver fatto le cose nel "modo giusto", e gli innumerevoli sforzi per contrastarle non hanno successo, se non momentaneo.

**LE COMPULSIONI** tipiche del disturbo ossessivo compulsivo vengono anche definite rituali o cerimoniali e sono comportamenti ripetitivi (lavarsi le mani, riordinare, controllare) o azioni mentali (contare, pregare, ripetere formule mentalmente) messi in atto per ridurre il senso di disagio e l'ansia provocati dai pensieri e dagli impulsi tipici delle ossessioni. Costituiscono, cioè, un tentativo di elusione del disagio, un

mezzo per cercare di conseguire un controllo sulla propria ansia. In generale tutte le compulsioni che includono la pulizia, il lavaggio, il controllo, l'ordine, il conteggio, la ripetizione ed il collezionare si trasformano in rigide regole di comportamento e sono spesso bizzarre e francamente eccessive.

**ESEMPI DI OSSESSIONI SONO PENSIERI DEL TIPO:** "potrei infettarmi con il virus Hiv se tocco la porta del bagno della discoteca"; "non devo pensare il nome delle persone a cui voglio bene in ospedale, altrimenti potrebbero ammalarsi davvero"; "tutto deve essere sempre perfettamente in ordine e in armonia, altrimenti qualcosa di brutto potrebbe capitare alla mia famiglia". A ossessioni di questo tipo seguono comportamenti compulsivi tesi a prevenire la minaccia paventata, come ad esempio: evitare di toccare o anche solo avvicinarsi a tutte le porte delle discoteche, o addirittura a tutte le porte o tutti i locali pubblici; monitoraggio continuo dei propri pensieri e ripetizione di preghiere tese ad annullare eventuali "pensieri sbagliati"; ancora: azioni tese a evitare di mettere o lasciare oggetti "fuori posto", controlli che tutti gli oggetti siano sistemati secondo il proprio criterio di ordine. Chi soffre del disturbo generalmente si rende conto del fatto che le proprie preoccupazioni e condotte sono esagerate o insensate ma questa consapevolezza, non aiuta a modificare il comportamento ma, piuttosto, alimenta l'autocritica e la sofferenza (frasi frequenti sono "Non capisco perché mi comporto in questo modo"; "Forse sto diventando matto!"; "Se le persone sapessero che ho questi pensieri mi prenderebbero per pazzo!").

**LA CURA.** Gli interventi di tipo psicoterapico agiscono su quei processi di pensiero che sono responsabili del mantenimento del disturbo, tra cui: i tentativi di controllo del pensiero, tipici degli ossessivi, l'incapacità di tollerare il rischio, il timore esagerato di essere responsabili o colpevoli di eventuali catastrofi a causa di disattenzioni o errori. In questo modo, chi soffre di questa patologia impara a dare il giusto peso ai pensieri negativi. La psicoterapia mira alla cura del disturbo ossessivo compulsivo attraverso la modificazione di alcuni processi di pensiero automatici e disfunzionali; in particolare, agisce sull'eccessivo senso di responsabilità, sull'eccessiva importanza attribuita ai pensieri, sulla sovrastima della possibilità di controllare i propri pensieri e sulla sovrastima della pericolosità dell'ansia, che costituiscono le principali distorsioni cognitive dei pazienti con DOC.



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



arriva l'inverno ... aspettiamolo insieme dedicandoci un momento di RELAX...

## MASSAGGIANDO

lasciatevi coccolare con un massaggio alla testa e al viso immergendovi in un' atmosfera calda ed accogliente... tra candele e dolci profumi... e poi non mancherà una calda tisana rilassante.....

*prenota il tuo appuntamento*

14 NOVEMBRE ORE 13:00 - 14:30 - 16:00 - 17:30

22 NOVEMBRE ORE 13:00 - 14:30 - 16:00 - 17:30

28 NOVEMBRE ORE 13:00 - 14:30 - 16:00 - 17:30

29 NOVEMBRE ORE 9:00 - 10:30

15 EURO + PIEGA IN OMAGGIO

info e prenotazione 0763/300967

potete contattarci su fb in qualsiasi momento

<http://www.facebook.com/ombree.luci>



ombree **luci**

**Ombree e luci hair fashion**

Orvieto (TR) - Viale 1° Maggio, 20

Tel. 0763 300967

ORARIO CONTINUATO TUTTI I GIORNI

## Cefalea muscolo tensiva inverno e Shiatsu.

Questo mese parleremo del "mal di testa" argomento già trattato ma utile riprendere in quanto con l'arrivo dei primi freddi siamo soggetti al risveglio di tutti quei dolori che l'estate, aveva lentamente assorbito.

Ovviamente ci sono vari tipi di cefalee ma oggi ricorderemo quella muscolo-tensiva che chi ne è affetto già ben conosce!!

**Nelle cefalee muscolo tensive il dolore si localizza spesso nella parte posteriore, media ed inferiore del cranio, talvolta con dolore agli occhi e può essere accompagnata da rigidità del collo e spalle e da manifestazioni ansiose.**

Le più comuni cause che possono provocare cefalee sono le posture sbagliate, che in particolare tendono ad assumere le persone che passano molte ore sedute al pc o in auto, mettendo in tensione le fasce muscolari del collo e della schiena, una cattiva alimentazione; ricca di zuccheri e grassi, l'eccessiva assunzione di caffeina ed il freddo, o meglio gli sbalzi repentini di temperatura tipici di questo periodo. Con il passare del tempo il mal di testa può determinare delle irritazioni delle terminazioni nervose a livello cranio cervicale rischiando quindi di cronicizzare il dolore e portando a delle modifiche della motilità della colonna cervicale mettendo a rischio allineamento delle vertebre e funzionalità dei dischi vertebrali.

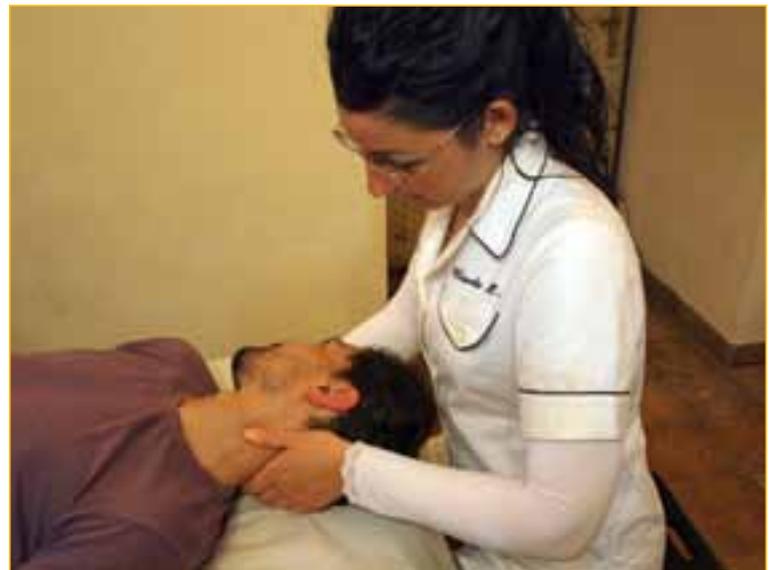
**Il trattamento shiatsu si è dimostrato valido per prevenire i mal di testa cronici e rendere meno do-**



**lorosi gli attacchi perché aiuta a sciogliere i muscoli contratti del capo e della parte superiore del collo e ad ossigenare meglio i tessuti.**

Il trattamento inizia con il contatto dei palmi delle mani aperti sul viso, prosegue con pressioni delle dita in punti ben precisi del cranio e del viso ed ancora trattando la zona cervico-dorsale.

Lo shiatsu è una stimolazione manuale del sistema nervoso attraverso pressioni con pollici e palmi delle mani, in



corrispondenza di zone dove vi è una forte presenza di terminazioni nervose sensitive. L'effetto immediato è un senso di benessere generale, la pressione facilita il rilassamento e stimola il rilascio di endorfine, sostanze prodotte dal cervello ed in grado di esercitare un'azione analgesica innal-



zando la soglia del dolore.

Ricordiamo inoltre quanto questo trattamento sia particolarmente adatto anche ai bambini tanto che continua lo studio sperimentale all'ospedale S.Andrea di Roma sul trattamento delle cefalee sui più piccoli!



Per ulteriori informazioni  
**Claudia Micocci**  
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer Metodo Palombini Sistema Namikoshi  
Insegnante A.I.M.I. Associazione  
massaggio infantile

Si riceve per appuntamento  
presso gli studi di  
Orvieto (TR)  
Castiglione in Teverina (VT)  
Viterbo (VT).

## LA BEAUTY FARM IN CASA.

Sono tante le cura 'fai da te' per una remise en forme completa. Una maschera di bellezza, un impacco nutriente, un bagno anticellulite: è il modo ideale per allontanare lo stress della vita quotidiana. E non è necessario regalarsi una settimana in un centro benessere, sono sufficienti alcuni accorgimenti per godere di tutti i benefici di un'esperienza di bellezza, anche termale, comodamente a casa propria. Basta trasformare un angolo della propria abitazione in una beauty farm e scegliere i trattamenti che più aggradano anche solo per un giorno, per ritrovare benessere e forma fisica con qualche cura casalinga a base di sale, impacchi fai da te e maschere al fango. In commercio, in farmacia o in erboristeria, si possono acquistare facilmente tutto il necessario per fare preparazioni senza aggiunta di sostanze attive, cioè privi di sostanze sintetiche, in nome di una cosmetica autentica ed efficace che pone al centro le sostanze della natura.

### COME CURARE IL VISO

Lo splendore e la bellezza del viso dipendono prima di tutto dall'assiduità e dalla dedizione che si decide di riservare alla cura della persona. L'adozione di uno stile di vita sano e di abitudini alimentari equilibrate si leggeranno ogni giorno sul volto, che beneficerà anche di trattamenti ad hoc, mai aggressivi e capaci di soddisfare le esigenze di ogni tipo di pelle. Le maschere e gli esfolianti sono perfetti per permettere ai lineamenti di distendersi e ritrovare una visibile freschezza in tempi rapidi. Sono l'ideale prima di una serata particolare, per apparire subito più bella. Questi trattamenti, però, visto che esercitano un'azione profonda sulla pelle devono essere eseguiti saltuariamente, al contrario dei detergenti, tonici e creme. Le maschere possono essere ripetute una volta alla settimana mentre gli esfolianti non oltre due volte al mese poiché asportano le cellule morte.

### PER TUTTI I TIPI DI PELLE

La pelle normale ha un aspetto disteso, compatto, liscio. La parola d'ordine è nutrire e idratare. Ovvero donare ogni giorno alla pelle un surplus di elementi in grado di ammorbidirla ed elasticizzarla, aiutandola ad affrontare al meglio tutti quei fattori della vita quotidiana (inquinamento, stress, errate abitudini alimentari).

### Maschera purificante e rivitalizzante

Le maschere ai fanghi del Mar Morto regalano al viso energia e vitalità, perché liberano la pelle da cellule morte ed impurità mentre la idratano in profondità: per eliminare le impurità della pelle e per renderla più luminosa. Applicare la maschera sulla pelle umida, lasciare in posa per una decina di minuti e risciacquare. Evitare di applicarla su contorno occhi e labbra.

### Maschera energizzante al miele

Per rendere setosa la pelle del viso e donare luminosità all'incarnato, unire a 2 cucchiaini di yogurt intero un cucchiaino di miele e un cucchiaino di succo di limone. Mescolare con cura il tutto e stendere delicatamente sulla pelle ben deteresa. Lasciare la maschera in posa per venti minuti, dopodiché risciacquare con abbondante acqua fresca e massaggiare sul viso una noce di buona crema idratante. Da fare: una volta a settimana.

### Peeling agli acidi della frutta

In un mixer tritare finemente 2 fette di mela e 2 acini di frutta; aggiungervi un cucchiaino di succo di limone e un cucchiaino di zucchero grezzo di canna. Applicare la maschera sulla pelle con molta delicatezza disegnando dei piccoli cerchi, lasciare la maschera in posa per 15 minuti. L'acido citrico di limone, quello malico della mela e gli acidi tartarico e glicolico dell'uva e dello zucchero di canna esplicano la loro azione esfoliante, liberando la pelle da cellule morte e impurità, levigandola e lasciandola fresca e vellutata.

### PER LE PELLI MISTE E GRASSE

La pelle grassa è caratterizzata dal tipico aspetto lucido, da follicoli dilatati e al tatto risulta untuosa. È la secrezione eccessiva delle ghiandole sebacee (seborrea) a causare queste problematiche, spesso accompagnate alle alterazioni dovute all'ispessimento dello strato corneo (cheratosi e ipercheratosi). I prodotti per la cura della pelle grassa consistono in formulazioni astringenti, emollienti, sebo-riequilibranti, igienico-equilibranti, purificanti.

### Acqua della Regina d'Un-

### gheria

Questa è una antica ricetta usata come tonico per il viso. In un barattolo di vetro scuro con tappo (se trasparente si può ricoprire l'esterno con dell'alluminio per oscurarlo) lasciare a macerare per almeno 2 giorni, 25 gr di rametti di rosmarino con 100 ml di acqua distillata. Agitare quotidianamente. Filtrare e conservare il tonico ottenuto sempre in una bottiglietta di vetro scuro. Riporre in frigorifero. Può essere usato quotidianamente per la pulizia del viso. Dura qualche mese.

Curiosità: La leggenda narra che la regina Isabella d'Ungheria, afflitta da dolori reumatici, nel 1370 l'abbia ricevuta in dono da un alchimista. La cura funzionò così bene da ridarle salute e gioventù.

### Bagni di vapore alla salvia e al rosmarino

Far bollire poche foglie di salvia e qualche rametto rosmarino in un pentolino d'acqua. Togliere il pentolino dal fuoco, aggiungere all'acqua una persina di bicarbonato di sodio e fare un bagno di vapore tenendo il viso coperto da un panno sopra il pentolino per una decina di minuti. Avere sempre l'accortezza di proteggere le zone a rischio couperose con uno strato generoso di crema nutriente. Ripetere 1 volta a settimana.

### Cetrioli per rinfrescare il viso

Sbucciare un cetriolo e passarlo nella centrifuga. Applicare immediatamente il succo sul viso mediante un batuffolo di ovatta, lasciare agire brevemente e sciacquare con acqua tiepida.

### PELLI SECCHIE

La pelle secca è colpita da disidratazione, dalla scarsa produzione di sebo (pelle alipica) o da entrambi i fenomeni. La pelle disidratata, i cui tessuti sono carenti di acqua, è sottile, avvizzita, predisposta alle screpolature e alle spaccature. I prodotti più adatti non sono aggressivi ma dolci

per evitare la percezione della pelle "che tira" e ricchi di fattori idratanti naturali. La pelle, che genera poco sebo, è anch'essa delicata, opacizzata e presenta rossori, inoltre è ipersensibile agli agenti esterni. I prodotti per pelle alipica devono ristrutturare il mantello lipidico con trattamenti sebo-restitutivi (es. acidi grassi insaturi, trigliceridi). L'instetismo si accentua con gli sbalzi di clima, con l'esposizione al sole, con una cattiva alimentazione e, non da ultimo, con il fumo.



### Crema detergente ricca

Ingredienti: 15 gr di cera d'api, 30 gr di lanolina idratata, 50 ml di olio di mandorla, 25 ml di olio di avocado, 25 ml di olio di vianciolo, 90 ml di acqua minerale naturale, 2 gocce di olio essenziale di limone 2 gocce di olio essenziale di salvia sclarea. Sciogliere la cera d'api, la lanolina e gli oli vegetali a bagno-maria e mescolare bene. Spegnerne il fuoco, aggiungere gli oli essenziali e subito dopo molto lentamente l'acqua. Frullare con frullatore, oppure con la frusta, fino a che il miscuglio non si raffreddi.

### Peeling dolce alla papaya

Ridurre in pappa mezza papaya con l'aiuto del mixer. Applicare la purea così ottenuta sulla pelle del viso ben deteresa e lasciare in posa per un quarto d'ora. Rimuovere il tutto con abbondante acqua tiepida. La papaina contenuta nel frutto agirà da ottimo esfoliante, rispettando la delicatezza della pelle secca, fragile e spesso assfissata e ingrigita dalle cellule morte che producono in quantità. Ripetere una volta a settimana.

NUOVA  
STAGIONE  
2012  
2013



sono aperte le iscrizioni

LA PALESTRA FATTA PER TE



RINNOVA  
LA TUA VOGLIA  
*di Benessere  
e Divertimento*

CULTURA FISICA  
PESISTICA OLIMPIONICA  
CARDIO FITNESS  
JUDO E DIFESA PERSONALE  
BOXE  
GINNASTICA GENERALE  
HATA YOGA  
GINNASTICA RITMICA  
AEROBICA STEP GAG AEROBOXE  
ZUMBA®  
DANZA CLASSICA  
DANZA MODERNA JAZZ  
FLAMENCO  
HIP HOP  
HYDROBIKE  
AQUAGYM  
CORSI DI AVVIAMENTO AL NUOTO  
AQUABABY

In collaborazione con la DoIt.ssa Sara Giustella

IDROKINESITERAPIA  
TERAPIA MANUALE  
TERAPIA STRUMENTALE  
GINNASTICA POSTURALE

Tiber Fitness S.S.D. S.R.L. 

Via della Stazione, 19

01024 Castiglione in Teverina [VT]

info: 0761.948909 - 393.9295052 - 333.9911320

e-mail: [massimobaglioni@libero.it](mailto:massimobaglioni@libero.it)



# ABITOCASA

www.ecofuocoamico.com

info@ecofuocoamico.com



**ECOFUOCOAMICO**

ESCLUSIVA PER LE ZONE  
DI ORVIETO E VITERBO

PUNTO VENDITA  
CAMINETTI,  
TERMOCAMINI,  
STUFE,  
CALDAIE,  
FORNI,  
BARBECUE A LEGNA,  
PELLET E  
POLICOMBUSTIBILI

Termostufe a pellet

**NOVITÀ**

STUFE IDRO

SUPERFICIE RISCALDABILE FINO A 200 MQ

**FUNZIONANTI A GUSCIO DI NOCCIOLE!!!!**

**RISPARMIO FINO AL 40%**

**RISPETTO AL PELLETT!!!!!!**

FORNITURE  
DI GUSCIO DI NOCCIOLA  
TRITURATO

(solo per chi acquisterà  
i nostri prodotti)

PRESSO LA NOSTRA  
RIVENDITA

IN LOC. CERRETO, 26  
LUBRIANO VT

tel 0761.780496

3389601925

ESPOSIZIONE  
VIALE I° MAGGIO snc,  
LUBRIANO (VT)  
presso Centro Commerciale  
"Parco delle Rose"

POSSIBILITA' FINANZIAMENTO

12 RATE DA € 279,00

18 RATE DA € 186,00

24 RATE DA € 139,50

**DETRAZIONE FISCALE DEL 50%**

~~bolletto del METANO~~

**ELIMINA PER SEMPRE  
QUESTA SPESA!!!**

Potenze da:  
12 a 34,5 kW

QUALITÀ  
DAL 1967



# GALLERIA del LAMPADARIO

**SVUOTA TUTTO**  
per rinnovo marchi

dal 10 Novembre per 4 settimane

**SCONTI DAL 30% AL 60%**

su tutta la merce esposta  
dall'economico alle marche più prestigiose

ORVIETO

via Monteluco, 10 - Uscita casello autostradale  
tel. 0763 302184 - [www.galleriadellampadario.it](http://www.galleriadellampadario.it)

Artemide

FLOS

FontanaArte

FOSCARINI

iGuzzini

Kartell

SLAMP

Artigianato Fiorentino

MURANO

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 piu' esclusive ed avanzate, le presta-

zioni piu' innovative. Prodotti facili da usare, raffinati nel design, robusti e funzionali pensati per migliorare il Vostro benessere abitativo.

Prodotto made in Italy.

**LE GRANDI NOVITÀ OFFERTE DA VERA PER L'INVERNO 2012:**



**Dorica:** eleganza classica, proporzioni auree, preziose superfici di ceramica per un prodotto sobrio ma unico nel design.



**Dorica plus:** eleganza classica, proporzioni auree, grande potenza di canalizzazione per un prodotto sobrio ma unico nel design.



**6000 e 8000**, un prodotto dallo storico successo, rinnovato con l'introduzione dell'elegante schermo comandi Thermocomfort.



**NUOVI INCENTIVI FISCALI  
2012  
RISPARMIA FINO AL 50%**

**VERA**

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

**THERMOROSSI**  
STUPE - THERMOROSSO - CALINE

**CASTIGLIONE IN TEVERINA** Via di Paterno, 7/c  
Tel. 0761.947120/948058 - Fax 0761.948560 - Cell. 348.4226734



# CASALE IN LOC. VALSARANA

Il Casale in loc. Valserana è costituito da una torre di avvistamento medioevale con annessa caserma per i soldati di guardia e domina un'ampia vallata libera da tralicci e infrastrutture invasive. Nel corso dei secoli l'edificio ha subito vari ampliamenti prima di essere abbandonato e spogliato del legname dei solai e dei tetti fino a diventare un rudere da cui spiccava la struttura intatta della torre di avvistamento.

Con i lavori di restauro si sono consolidate le strutture esistenti, si sono ricostruite le parti mancanti con muratura rifinita all'esterno in pietra a opera incerta, mentre per i solai e le coperture si è privilegiato l'uso di travi in legno e mattoni locali realizzati a mano secondo la tecnologia tradizionale; il manto di copertura, poi, è stato realizzato con coppi vecchi fatti a mano.

La superficie netta calpestabile dell'edificio supera i 490 metri quadrati.

Il casale insiste su un terreno di circa 15 000 metri quadrati sul quale sono presenti circa 110 piante di ulivo e non è possibile costruire edifici nelle vicinanze del fabbricato.

L'acquedotto e la linea elettrica si trovano a circa un chilometro mentre la linea telefonica è poco più lontana.



TRATTATIVA DI VENDITA RISERVATA

PER INFORMAZIONI: 335 5776106

# GRANDE RACCOLTA A BOLLINI

Dal 1 novembre 2012 al 6 febbraio 2013

Regolamento dettagliato disponibile presso i nostri punti vendita e sul sito internet: [www.superconti.com/bearbrothers](http://www.superconti.com/bearbrothers)

## BEAR BROTHERS®

### I nuovi Amici del cuore!

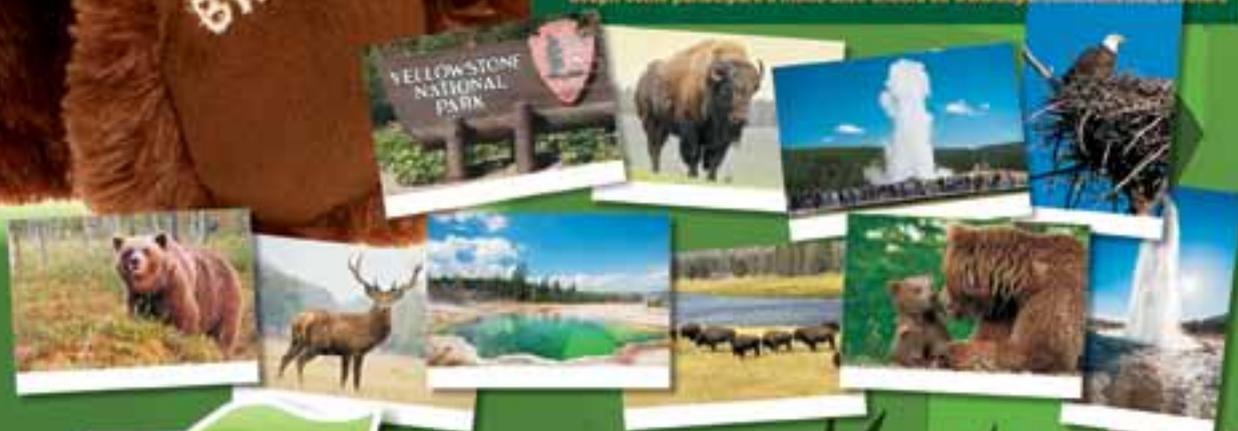
Puoi scegliere tra:



### VINCI YELLOWSTONE!

Partecipa anche tu al concorso "La magia del Bear Brothers!" puoi vincere un fantastico viaggio a Yellowstone per tutta la famiglia!

Scopri come partecipare e molto altro ancora su [www.superconti.com/bearbrothers](http://www.superconti.com/bearbrothers)



# Superconti

SUPERMERCATI

in collaborazione con  
**Kinder.**

ORVIETO - Str. della Direttissima

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

ROMA - PERUGIA - TERNI - ARNONE - NARNI - AMELIA - ACQUASPARTA - MASSA MARTANA - ASSISI - TODI - SPELLO - RIETI - VITERBO - ORVIETO - CIVITA CASTELLANA - VITORCHIANO - ORTE - CORRIDONIA