

LUBRIANO 4-5-6-7-LUGLIO 6° SAGRA DELLA BISTECCA CHIANINA

OGNI SERA DALLE ORE 21:30
MUSICA DAL VIVO
CONSIGLIATA LA PRENOTAZIONE

MENU'
Antipasto,
Pasta al ragù di Chianina,
Spezzatino di Chianina,
BISTECCA DI CHIENINA AL PESO
Contorni,
frutta e dolce



26-27-28 LUGLIO

21° FESTA DELLA TORRE

CENA CON MENU DI PIATTI TIPICI E
TANTA ALLEGRIA NELLE MAGICHE
PIAZZETTE DELL'ORTALE

OGNI SERA TANTA BUONA MUSICA DAL VIVO

Info e Prenotazioni
339-8783839 / 328-3657083
Facebook: PRO LOCO LUBRIANO
email: proloco-lubriano@libero.it



FARMACIA

Bruciori di stomaco: italiani 'a rischio'.

Un'indagine condotta su mille persone dall'Anifa, Associazione Nazionale dell'Industria Farmaceutica di Automedicazione, mostra che il 60% degli italiani fa i conti con disturbi gastrointestinali almeno una volta ogni bimestre, e nel 54% dei casi la pirosi o iperacidità gastrica, più

comunemente nota come bruciore e acidità di stomaco, è il disturbo più frequente: una sensazione di intenso bruciore che si irradia dallo stomaco fino al petto, che si presenta in genere dopo 30-60 minuti dal pasto e che è provocata da un'eccessiva produzione di succhi gastrici nello stomaco, finalizzata a favorire il processo digestivo. L'indagine ha anche mostrato che il 40% degli italiani usa farmaci da

automedicazione per curare i bruciori di stomaco, e molti altri usano invece i rimedi della nonna, dalla borsa d'acqua calda alle tisane.

Le cause dell'acidità di stomaco possono essere diverse e non solo legate alle cattive abitudini alimentari. Infatti, come spiega Attilio Giacosa, direttore scientifico del Dipartimento di Gastroenterologia del Gruppo Sanitario Policlinico di Monza, i sintomi possono essere provocati nel 57% dei casi dallo stress, nel 34% dei casi dagli eccessi alimentari.

Più in generale uno scorretto

stile di vita e dannose abitudini alimentari possono favorire l'insorgenza dei bruciori di stomaco: fumo di sigaretta, sovrappeso, ritmi quotidiani frenetici, eccessivo consumo di cibi grassi, speziati o troppo ricchi di zucchero sono tra i principali fattori di rischio. Se occasionale, il bruciore di stomaco può essere combattuto con piccoli accorgimenti che neutralizzano l'acidità dei succhi gastrici, facilitano

la digestione e rendono il ricorso ai farmaci non sempre necessario.

Quando il disturbo è frequente ed impatta in modo significativo sulla qualità della vita, rivolgersi al medico o al farmacista è la soluzione migliore per intervenire con il farmaco più adeguato al proprio disturbo.

Questo perché a lungo andare, l'azione dei succhi gastrici sull'esofago e sugli altri organi può provocare gravi danni quali stenosi dell'esofago, ulcere esofagee o il cosiddetto Esofago di Barrett.


L'ERBOLARIO

Farmacia Frisoni

 via Monte Nibbio, 16 - ORVIETO SCALO
 tel. 0763/301949 - e-mail: farmafrisoni@alice.it
IL NUOVO ORARIO DELLA FARMACIA FRISONI Dal lunedì al sabato: dalle 9 alle 13 e dalle 16,30 alle 20



1° RADUNO NAZIONALE ISTRUTTORI BLS-D e LAICI RIANIMATORI

Città di Orvieto

con il patrocinio della
Camera dei Deputati



23 GIUGNO

Centro Congressi Palazzo del Capitano del Popolo 2013

ORE 09:00

Saluto di benvenuto

ORE 09:30

Inaugurazione di "SHOCKA 2013"
Esposizione di materiali e attrezzature per l'emergenza

ORE 10:00

Tavola rotonda

*"Il futuro sulla defibrillazione precoce nel territorio:
dal decreto Balduzzi alle linee guida e all'evoluzione tecnologica."*

ORE 12:30

Consegna del premio "Orvieto cittàcardioprotetta"

ORE 13:00

Buffet Lunch

ORE 15:30

Visita guidata ad "Orvieto cittàcardioprotetta"

*Durante la giornata, nell'area antistante il Centro Congressi,
istruttori BLS-D effettueranno simulazioni di rianimazione
cardiopulmonare e uso del defibrillatore.*



Regione Umbria
Consiglio Regionale



Provincia di Terni



Provincia di Perugia



Comune di Orvieto



Camera di Commercio
Terni



Fondazione Cassa di
Risparmio di Orvieto



SEGRETERIA ORGANIZZATIVA: Effegi Viaggi di Easy Tour Srl
Tel. 0763 344666 - email: info@effegiviaggi.it - www.effegiviaggi.it

PROMOTORE:



Domenica 30 Giugno 2013

Gita a Bolsena "GIUBILARE"

- Ore 9:00 appuntamento al parcheggio del Castello
- Ore 9:30 visita al Museo Territoriale Monaldeschi della Cervara e passeggiata agli scavi della necropoli etrusca di Poggio Pesce
- Ore 13:00 pranzo presso Hotel Holiday sul lago

Nel pomeriggio per chi volesse è aperta la Santa Porta Giubilare della Basilica di Santa Cristina

L'iscrizione potrà essere effettuata presso:

- "Barone di Marcellini Rosalba" - via del Duomo 10 - Orvieto - Tel 0763.341769
- "Abbadia Medica" - Strada dell' Arcone, 13/Q - Orvieto - Tel 0763.301592 - Fax 0763.214433
- Andrea e Renata Adami 0761.799587 BOLSENA
- Amici del Cuore di Orvieto - segreteria 337.472585



**Gli Amici del Cuore di Orvieto
hanno ricevuto in regalo uno splendido**

HOLTER DELLA SETTIMANA per lo studio delle aritmie.



**Lo strumento donato in memoria
di Maria e Guido Marsigliesi
entrerà nella convenzione tra gli Amici del Cuore di Orvieto e Abbadia Medica
a favore dei nostri associati**

A TUTTO CUORE

**DONA IL TUO 5 x 1000
agli Amici del Cuore di Orvieto**



Aiutateci nella lotta contro l'arresto cardiaco.
Avete già fatto tanto.
Grazie al vostro aiuto,
potremmo fare ancora di più.

Per donare il 5 x 1000 agli Amici del Cuore di Orvieto basta una firma nell'apposito riquadro della denuncia dei redditi, riportando il codice fiscale della nostra Associazione:

C.F. 00633020557



AMICI DEL CUORE DI ORVIETO
ABBADIA MEDICA &

SUCCESSO DELLA
CONVENZIONE TRA
AMICI DEL CUORE E
ABBADIA MEDICA

DA GIUGNO

- pacchetto cardiologico
- pacchetto cardiovascolare
- pacchetto diabetologico
- screening aneurisma aorta addominale

PER:

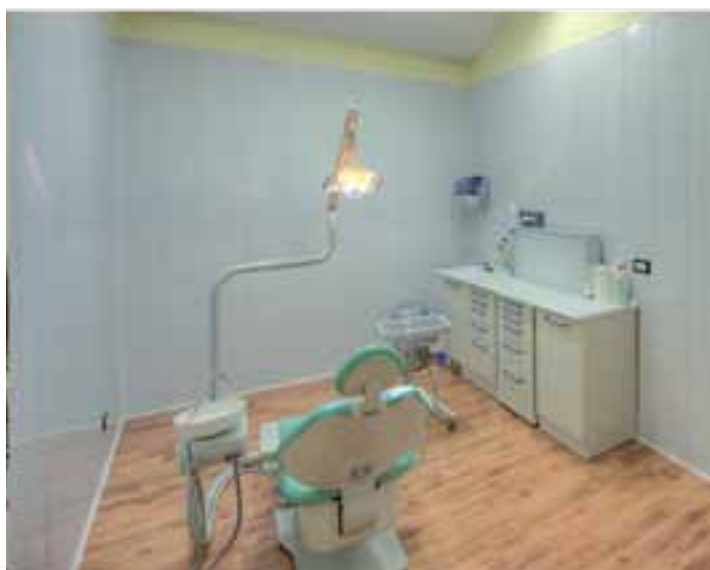
Visite cardiologiche
Elettrocardiogrammi
Elettrocardiogrammi da sforzo
Ecocardiogrammi
Esami holter
Ecodoppler vascolari
Fisioterapia
Medicina dello sport

Per informazioni:
ABBADIA MEDICA

Poliambulatorio Medico Specialistico
Direttore Sanitario: dott. Giampiero Giordano
Strada dell'Arcone 13 Q - 05018 Orvieto (TR)
tel. 0763 301592 - cell 328 5885966
abbadiamedica@alice.it



STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO ARCONE



Terapie Effettuate

- CHIRURGIA MANDIBOLINGUALE
- CHIRURGIA RIGENERATIVA OSSIA
- CHIRURGIA ESTETICA
- PROTESI FISSA
- PROTESI MOBILE
- CONSERVATIVA
- ENDODONZIA
- ORTOPEDIA
- PARADONTOLOGIA
- LASER A DIOXI
- ABLAZIONE TARTARO
- INTERVENTI DI CHIRURGIA IN SEDAZIONE COSCIENTE
- ORTOPANORAMICA
- TELECRANIO PER CEFALOMETRIA
- ORTOGONICA
- STRATEGIA DEI CONOILI PER DISTURBI DI OCLUSALI
- IAL
- DENTAL VIAN PER IMPLANTOLOGIA
- MASSEGGIO FACIALE

**FINANZIAMENTI
A TASSO 0**



Prof. Sergio Corbi

Prof. Sergio Corbi
Medico Chirurgo Odontoiatra
Specialista in Chirurgia Maxillofaciale
Direttore del reparto di
Odontoiatria e Implantologia
Azienda Ospedaliera San Camillo di Roma.



Dott. Marco Gradi

Dott. Marco Gradi
Specialista in Odontoiatria
e Protesi Dentaria.

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO ARCONE
Strada dell'Arcone, 13 - 05018 Orvieto (TR) - Tel. 0763 302429 - 392 2926508 - odontoiatria.arcone@libero.it

NOVITÀ - Screening aneurisma aorta addominale

Da luglio a settembre sarà possibile effettuare lo screening dell' aneurisma dell' aorta addominale a condizioni particolarmente vantaggiose. L'aneurisma dell'aorta addominale è una dilatazione di una porzione del tratto addominale dell'aorta che può indebolirsi col tempo fino a rompersi, con dolore intenso e un massiccio sanguinamento interno. Ogni anno viene diagnosticato un numero notevole di aneurismi dell'aorta addominale, dei quali una discreta percentuale ha delle caratteristiche tali da rappresentare una minaccia per la vita, se non trattati tempestivamente.

Per fortuna, soprattutto quando diagnosticato precocemente prima che causi sintomi, può essere curato con trattamenti altamente efficaci e sicuri. La diagnosi si effettua attraverso una semplice ecografia.

NOVITÀ - Uroflussimetria

Il dott. Filippo Annino, urologo, potrà far effettuare, presso l' Abbadia Medica, la uroflussimetria, un esame funzionale, non invasivo, che permette di studiare e valutare il flusso urinario durante la minzione. Si tratta di un'indagine semplice, considerata



di prima istanza nei pazienti che riferiscono disturbi della minzione. L'uroflussimetria è quindi indicata in presenza di sintomi come difficoltà ad urinare e a svuotare completamente la vescica, mitto di scarsa intensità, diviso, a "spray" od intermittente, urgenza minzionale, incontinenza urinaria, gocciolamento post-minzionale, ecc. Il flusso urinario è la risultante di numerose variabili interdipendenti: volume vescicale, pressione detrusoriale, resistenze uretrali, impegno del torchio addominale, proprietà contrattile del detrusore, stato psicologico della paziente, età, ecc.

NOVITÀ - Nasce il dipartimento olistico per affiancare alla medicina tradizionale un percorso di guarigione naturale e crescita personale.

Un grande numero di studi scientifici ha ormai dimostrato la forte correlazione tra l'insorgenza delle malattie, il disagio psico-emotivo e lo stress.

Questo dipartimento nasce dalla volontà di offrire la possibilità di affiancare alle cure mediche tradizionali un percorso di crescita personale.

Le tecniche proposte all'interno di questo percorso sono: Eudinamica, P.E.M. (tecniche di riequilibrio energetico e guarigione naturale), PSYCH-K, Yoga e Meditazione.

L'obiettivo è il miglioramento ed il mantenimento della condizione di salute attraverso un approccio terapeutico che prenda in considerazione non solo il sintomo, ma l'insieme di benessere fisico, psichico e spirituale.

I sintomi e le malattie diventano così un'opportunità di crescita, un modo per far luce su quei modelli mentali che creano disagio, una via per ritrovare la serenità, la fiducia e il benessere.

NOVITÀ - MEDICINA ESTETICA: la cavitazione per il rimodellamento ed il rassodamento corporeo.

Presso Abbadia Medica è possibile effettuare una seduta gratuita di cavitazione, offerta dalla dott.ssa Claudia Pieropan, medico chirurgo e consulente presso il nostro poliambulatorio. La cavitazione è una tecnica innovativa per la riduzione non chirurgica delle adiposità localizzate; è una metodica medica non invasiva e indolore; produce un rimodellamento e rassodamento corporeo, con perdita di una/due taglie in sei sedute.



www.abbadiamedica.it NOTIZIE

- MEDICINA DELLO SPORT**
Presso la Abbadia Medica visite medico-sportive per la certificazione di idoneità per lo sport agonistico. *(continua a leggere su www.abbadiamedica.it)*
- CONVENZIONI**
Abbadia Medica è convenzionata con gli Amici del Cuore di Orvieto, Ancescao, Aracro, ... *(continua a leggere su www.abbadiamedica.it)*
- PACCHETTI DI PREVENZIONE E DI CONTROLLO**
Iniziati i pacchetti cardiologici, cardiovascolari e diabetologici. *(continua a leggere su www.abbadiamedica.it)*
- PANCAFIT PER SEDUTE INDIVIDUALI DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE GLOBALE.**
PANCAFIT agisce sulle catene muscolari riallungando i muscoli tesi e retratti che sono responsabili di numerose patologie: cervicalgie, lombalgie, lombosciatalgie, tendiniti, periartriti, ecc... *(continua a leggere su www.abbadiamedica.it)*
- ARTOSCAN**
E' una risonanza magnetica che permette di esplorare alcune articolazioni (ginocchio, caviglia, piede, mano, polso, gomiti)... *(continua a leggere su www.abbadiamedica.it)*





ASSOCIAZIONE DIABETE ORVIETO
ONLUS

*guadagna la tua salute
come:*

**CONOSCENDOCI
INTERPELLANDOCI**

FACENDOTI CONSIGLIARE IL TUO STILE DI VITA



**RIEMPI il Questionario
che ti è giunto a casa
e riconsegnalo al tuo medico di famiglia**

Se desideri ricevere al tuo indirizzo

- *nostre comunicazioni*
- *conoscere i programmi*
- *iniziative*

telefona al 0763.302569 - 3381853610
0763.626059 - 3281520252
0763.832195 - 3474534850
3383502826

ASSOCIATI



DONA IL TUO 5X1000

Per donare il tuo 5x1000 basta una firma nell'apposito spazio della denuncia dei redditi riportando il Codice Fiscale dell'Associazione: **Cod. Fiscale 01244090559**



“UN COMPENSORIO CONTRO L’EPIDEMIA DIABETE”

riparliamone!

L’epidemia silenziosa: colpa del progresso-regresso

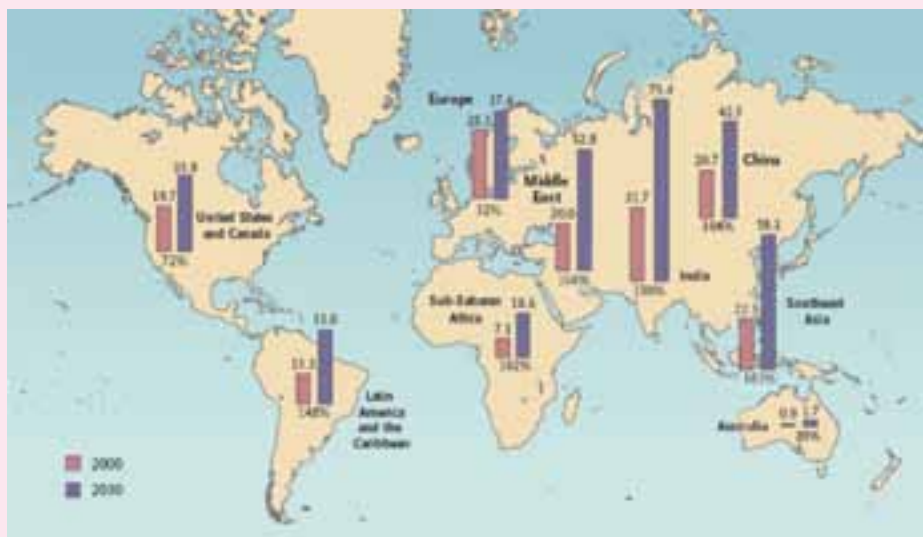
L’Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) è seriamente preoccupata per la crescita di tipo pandemico dell’obesità e del diabete sia nei paesi industrializzati che in quelli in via di sviluppo. Al giorno d’oggi più di 1,1 miliardi di adulti sono sovrappeso, 312 milioni di essi sono obesi. Il numero delle persone con diabete è stimato aumentare da 171 milioni attuali a 366 milioni per il 2030; il numero delle persone con ipertensione arteriosa dovrebbe aumentare da 1 miliardo a 1,56 miliardi per il 2025. L’incidenza e la prevalenza di obesità e diabete tra i bambini sta crescendo con conseguenze allarmanti. Negli USA si stima che se non cambia la situazione ambientale i nati nel 2000 hanno un rischio di sviluppare da adulti il diabete pari al 30 % se di razza caucasica e al 50% se di razza ispanica. Ancora più preoccupante è la situazione nei paesi poveri che stanno attualmente vivendo la fase di industrializzazione e modernizzazione. Si stima che nel 2030 in India si passerà da 31 a 79 milioni di persone con diabete ed in America latina da 13 a 33 milioni con tassi di crescita di ben il 150%.

La pandemia obesità/diabete è causata dalla combinazione di una crescente diffusione di erranee abitudini alimentari favorite dal fatto che il cibo più economico è quello pre-confezionato, più ricco in grassi e calorie, associata al drastico calo dei livelli di attività fisica. La società è diventata molto più sedentaria rispetto al secolo scorso ed i crescenti livelli di inattività, associati alla dieta inadeguata, portano un numero sempre maggiore di persone a sviluppare condizioni come obesità, insulino-resistenza e diabete mellito di tipo 2.

L’epidemia silenziosa: così la ricerca definisce l’impatto del diabete di tipo 2 a livello planetario. Un male subdolo, che ha radici legate al sovrappeso e allo stile di vita, che non genera titoli da prima pagina come la

zoonosi tanto temuta in questi giorni, ma che alla lunga miete molte più vittime. Il paradosso è che se da un lato la situazione economica mondiale e i sistemi sanitari migliorano, contribuendo all’allungamento della vita media, dall’altro i diabetici aumentano. Il diabete è una “malattia del benessere”. Il pericoloso mix obesità/diabete, da alcuni studiosi definito “diabesità”, dopo aver interessato la parte ricca del mondo, sta invadendo i Paesi in via di sviluppo, appesantendone le economie. In accordo con l’incremento dell’incidenza della malattia, è l’India che sta sostenendo i costi economici maggiori dovuti alla sua diffusione, arrivando a spendere per tale causa oltre il 2% del proprio PIL (prodotto interno lordo).

Dunque non più e non solo il diabete dei ricchi, ma ora più che mai anche il diabete dei poveri: la globalizzazione significa anche questo. E ancora peggio, è dimostrato che popolazioni arabe, cinesi ed africane, abituate a vivere di poco, hanno una predisposizione a sviluppare il diabete superiore agli europei quando esposte a una dieta di tipo occidentale. Pertanto è indietro nel tempo che dovremmo tornare, alle sane abitudini dei nostri nonni, ad un’alimentazione più semplice e sana che contrasti i pasti veloci ed ipercalorici della frenetica società attuale.



OFFERTA SOLARI



KALEIDO 2 pezzi
-20%



RILASTIL 2 pezzi
-20%



LICHTENA 2 pezzi
-20%



RÒC
1+1 omaggio

OFFERTA DIMAGRANTI



BODY SPRING NATURSNELLA
1+1 omaggio



KILOČAL+KILOČAL DREN
~~€ 28,50~~ €19,00



BELATI

HEALTHCARE

PARAFARMACIA
VETERINARIA
SANITARIA
ERBORISTERIA
OMEOPATIA
CENTRO AMPLIFON
ORTOPEDIA

SALUTE: Hai un problema?
Noi la soluzione.

I NOSTRI SERVIZI:

Alimenti celiaci convenzionati ASL

Presidi diabete convenzionati ASL

Dieta LINEAMED

Analisi glicemia, colesterolo e trigliceridi

Analisi del capello e della pelle

Misurazione gratuita della pressione

Cosmesi uomo-donna

Infanzia

Zona nursery
(zona allattamento e cambio pannolino)

Noleggio tiralatte

Noleggio bilancia elettrica

Noleggio stampelle

**DISTRIBUTORE
AUTOMATICO
PARAFARMACO
24 ORE**

PIAZZA DEL FANELLO 1/2
(accanto supermercato Eurospar)
Loc. Ciconia - Orvieto - tel. 0763 301004



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

C.O.M.E.F.

via Arno, 28 Sferracavallo (TR) 0763 344440
Dott. Urbani Danilo: 333 3340210

www.comefmedicinaestetica.it

e-mail: urbani.danilo@comefmedicinaestetica.it

ESTETICA

Cosa fare e cosa non fare prima dell'estate

Le statistiche dicono che il periodo in cui le sale d'attesa di chirurghi plastici e medici estetici sono più affollate, è proprio quello che precede le vacanze estive. Ma per molti trattamenti estetici last minute, l'esposizione al sole è proprio la controindicazione più grande. Quali sono quindi gli interventi estetici che sono da rimandare, e quali quelli possibili? Ecco alcune cose da sapere.

I trattamenti da evitare: Prima dell'estate è sconsigliato il peeling chimico. E' una soluzione che consente l'esfoliazione controllata di alcune zone specifiche o su tutto il viso per una generica azione illuminante e levigante. Dopo il peeling la pelle rimane molto arrossata e infiammata e l'esposizione al sole causerebbe la formazione di macchie sulla pelle. Indispensabile quindi, proteggere la pelle con una crema 50+ anche se si resta in città ed evitare di prendere il sole almeno per una settimana.

Da evitare anche il laser e la luce pulsata perché sono dei trattamenti che agiscono nei confronti di bersagli colorati (macchie, tatuaggi, peli, capillari) e l'abbronzatura, in questo caso può costituire un bersaglio "ingannevole" e creare problemi. E' consigliato sottoporsi a questi tipi di trattamenti in assenza di abbronzatura, inoltre, sono previste più



sedute da programmare sicuramente prima di andare al mare. E' sconsigliatissima anche la terapia fotodinamica utilizzata per il ringiovanimento cutaneo e per curare l'acne. Questo trattamento prevede l'applicazione di una sostanza che rende la pelle reattiva alla luce della fonte luminosa a cui viene esposta. Bisogna aspettare dai tre ai quattro giorni prima di esporsi al sole.

Esistono, tuttavia, alcuni trattamenti estetici che sono addirittura consigliati perché aiutano la pelle a difendersi dalla dis-

Idratazione e ossidazione

I trattamenti possibili: Quello più indicato per ottenere una pelle ben idratata in vista dell'abbronzatura è la biorivitalizzazione. Presso la C.O.M.E.F. questo ultimamente è un vero cavallo di battaglia. Anziché fare come finora iniezioni di sostanze rivitalizzanti come vitamine, aminoacidi, acido ialuronico, su viso, collo, décolleté e mani (le zone più esposte al sole e a rischio disidratazione), vengono usati strumenti e tecniche all'avanguardia che permettono di asportare in maniera progressiva ma senza segni lo strato di cute più superficiale, in cui si accumulano maggiormente i segni del passare del tempo (macchie, piccole cicatrici, irregolarità di superficie, capillari, ecc), e nello stesso tempo stimolare il ricambio dei tessuti più profondi mediante forme di energia (RF non ablativa e Rexonage) che favoriscono un ringiovanimento vero e duraturo nel tempo.

L'insieme dei trattamenti provocano un lieve arrossamento momentaneo ma un beneficio prolungato. Non hanno stagionalità perché non suscettibili al caldo e ai

raggi UV.

Possono essere associati i fillers. Sono trattamenti iniettivi con lo scopo di riempire le rughe e dare più volume a labbra, zigomi e altre parti del viso o corpo. In questo caso è consigliabile eseguirli prima dell'estate perché l'esposizione al sole, visto che attraverso i radicali liberi aumenta il consumo di acido ialuronico, ne trova in questo modo una maggiore quantità, causandone un minore impoverimento.

I moderni fillers, come quelli impiegati dal dott. Danilo Urbani, garantiscono una maggiore durata rispetto a quelli non trattati, perché mediante un particolare processo di reticolazione brevettato (e-brid), resistono molto meglio alla degradazione, arrivando a garantire una correzione delle rughe fino a otto mesi, a seconda della sede di inoculazione.

Una valutazione medico estetica prima dell'estate, fino alla fine di Giugno, presso la COMEF è gratuita.



Dott. ANTONIO ROSATELLI
Biologo Nutrizionista A.C.S.I.A.N.

INTOLLERANZE ALIMENTARI COME CAUSA DEL GONFIORE ADDOMINALE.

Le intolleranze alimentari costituiscono un fenomeno che appare collocarsi sempre più come concausa in numerose condizioni patologiche presenti nella nostra popolazione. Con tale definizione si indicano, infatti, reazioni ostili che l'organismo ha nei confronti del cibo e che risultano essere differenti dalle allergie, non esibendo la medesima sintomatologia. Il termine "intolleranza" è largamente adoperato per individuare un insieme di sintomi non altrimenti spiegabili con le tecniche diagnostiche comunemente adottate e non regredibili a seguito di tera-

pie sintomatiche. La condizione sintomatologica più tipica connessa alle intolleranze alimentari è il GONFIORE ADDOMINALE ma anche altri sintomi secondo quadri più o meno lievi caratterizzati da stanchezza, cefalee, nausea, asma, diarrea, meteorismo, dolori addominali postprandiali, infezioni ricorrenti, dolori articolari, riniti, congiuntiviti, e con modificazioni cutanee del tipo di orticaria, pelle secca, eczemi, dermatiti, psoriasi. Sono poi spesso correlate a disordini del peso corporeo con variazioni sia in eccesso sia in difetto. I sintomi tendono a manifestarsi tardivamente e per questo motivo i pazienti non riescono a stabilire un nesso di causalità in quanto

realizzano una sintomatologia cronica, non necessariamente specifica dell'apparato digerente, legata all'assunzione di cibi che rientrano nell'alimentazione di tutti i giorni. Altre concause che possono facilitare la comparsa di intolleranze alimentari sono attribuibili allo stile di vita. Un'alimentazione non corretta sia nei tempi, sia nelle quantità, sia nella variabilità dei cibi, così come una scarsa masticazione ne facilitano la comparsa. L'utilizzo di antibiotici, allo stesso modo, altera delle condi-

zioni basali.

Oggi è possibile identificarli tramite un semplice prelievo di sangue, dove verrà eseguito un test per valutare se ci sono degli alimenti o dei conservanti che ad oggi ci portano una infiammazione e quindi un'intolleranza. Per ulteriori informazioni contattate il nostro studio al 349.7256747.

A.C.S.I.A.N.
Associazione Centro Studio
delle Intolleranze Alimentari
e della Nutrizione www.acsian.it

INTOLLERANZE ALIMENTARI
tramite prelievo di sangue test su 60 alimenti e 17 conservanti

Corsi e Manuali H.A.C.C.P.
per operatori ed aziende del settore alimentare

VITERBO Via R. Capocci 8/a
ORVIETO Via Arno 28
ACQUAPENDENTE Via Cesare Battisti

per informazioni www.comefmedicinaestetica.it
349.7256747 acsian@gmail.com

Diaframma, cervicalgie e Metodo Meziérès.

I dolori cervicali, sempre più diffusi, hanno le più disparate manifestazioni (mal di testa, torcicollo, dolori agli arti superiori, nausea) ed anche le più diverse origini (discopatie, ernie al disco, traumi, contratture muscolari).

Una causa meno nota ma sulla quale vorremmo focalizzare la nostra attenzione è la non corretta respirazione ed il conseguente blocco diaframmatico.

Sembra strano ma il respirare in modo non corretto può portare a conseguenze sulla postura e a dolori di varia natura.

Provate a mettere una mano sulla pancia e a fare una respirazione. Se durante l'inspirazione non sentite che la pancia si gonfia, probabilmente avete una respirazione alterata e fate parte della numerosa schiera di persone che respirano prevalentemente con il torace (respirazione non fisiologica).

In condizioni normali l'inspirazione dovrebbe essere eseguita dal diaframma (lamina muscolo-tendinea che separa



vere il diaframma.

Tutto questo provoca una retrazione del diaframma, per scarso utilizzo ed ad una contrattura dei muscoli inspiratori accessori (sternocleidomastoideo, gli scaleni, il piccolo e grande pettorale, il gran dentato, il gran dorsale, l'elevatore della scapola e il trapezio),

cedendo un lavoro profondo e duraturo su tutta la muscolatura della colonna.

Le posture del Metodo Méziérès sono varie e molto personali, legate ad una attenta analisi del cliente, apparentemente semplici ma composte da sottili correzioni che rendono questo metodo infallibile!! E' un trattamento adatto a tutte le età, grazie alla facile adattabilità alle varie situazioni.



stile di vita moderno che tutti noi abbiamo, fatto di stress, problemi familiari e lavorativi, ansie. Tutto ciò porta a respirare superficialmente e prevalentemente con la porzione superiore delle coste e a mantenere per tutta la giornata un

per esagerato e inadeguato utilizzo. Infatti questi muscoli, che al lato pratico dovrebbero intervenire solo in caso di sforzi fisici, entrano in gioco praticamente sempre a causa di uno scorretto stile di vita. Poiché la maggior parte di questi muscoli si inserisce sul collo, un'alterata ed inadeguata respirazione può generare cervicalgie e dolori diffusi a livello cervicale

Per entrare nel mondo del Méziérès unica ed indispensabile caratteristica richiesta è "la forza di volontà" per il resto ognuno di noi può lavorare con questo metodo ottenendo ottimi risultati".



la cavità toracica dalla cavità addominale), mentre l'espansione dovrebbe avvenire passivamente, a meno che l'atto espiratorio sia forzato, in questo caso interverrebbe il muscolo trasverso dell'addome. La causa di una non corretta respirazione è legata allo

blocco inspiratorio (in parole povere non buttiamo fuori l'aria quasi mai). In questo modo il diaframma rimane bloccato in basso (blocco inspiratorio) e i muscoli cosiddetti accessori devono sobbarcarsi un lavoro che in realtà dovrebbe assol-

Il Metodo Méziérès è un trattamento posturale in cui uno degli elementi centrali è lo "sbocco diaframmatico" e pertanto trova indicazione anche nelle cervicalgie.

Il lavoro si divide in una parte iniziale dove il cliente è totalmente passivo, il meziérista lavora manualmente sul diaframma attraverso Ponçage e Trais tirès, piccoli massaggi di scollamento nelle inserzioni costali. E di una seconda parte totalmente attiva, dove il cliente attraverso la respirazione e le diverse posture allunga le fibre diaframmatiche, migliorando la capacità respiratoria ma anche fa-



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).



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

I disturbi psicosomatici: il corpo che parla

Una delle risposte che maggiormente avvilisce chi soffre di un disturbo fisico di cui non si riesce a trovare una causa è: "Dal punto di vista medico non c'è niente, lei sta bene!"

Sentire di avere forti dolori, ma non trovarne un riscontro medico, diventa fonte di ulteriore preoccupazione, oltre al disagio nel tollerare di star male, vi è quello di non riuscire a trovarne le cause e sentirsi impotenti davanti al proprio malessere. Dopo una serie di analisi e inutili cure l'ultima spiegazione data diviene spesso: "Il suo malessere ha probabilmente origini psicologiche, dato che non vi è nessuna condizione medica generale diagnosticabile, a cui possano essere pienamente attribuiti i suoi sintomi".

Cos'è la psicosomatica?

La psicosomatica è quella branca della medicina che pone in relazione la mente con il corpo, ossia il mondo emozionale ed affettivo con il soma (il disturbo), occupandosi nello specifico di rilevare e capire l'influenza che l'emozione esercita sul corpo e le sue affezioni.

I disturbi psicosomatici sono suddivisibili in due gruppi: i disturbi psicosomatici primari e secondari.

• Nei disturbi

psicosomatici primari

è presente una disfunzione biologica, ad esempio nei disturbi metabolici come il diabete e nelle allergie come nell'asma. L'elemento psicosomatico sta nell'esacerbazione emozionale del sintomo già esistente. Ad esempio, un bambino

che soffre di asma può avere dei gravi e ricorrenti attacchi d'asma in risposta a stimoli emotivi più che fisiologici, in questo caso può essere chiamata "asma psicosomatica".

• Nei disturbi

psicosomatici secondari,

invece, non può essere dimostrata nessuna disfunzione biologica all'origine dei sintomi. L'elemento psicosomatico è evidente nella trasformazione dei conflitti emotivi in sintomi somatici. Questi sintomi si possono fissare in una malattia grave e debilitante come l'anorexia o in sintomi meno gravi, ma comunque fastidiosi, come la colite spastica, la gastrite cronica ecc..

I disturbi psicosomatici sono:

- disturbi a carico del sistema respiratorio: asma bronchiale (frequente soprattutto nei bambini)
- disturbi del comportamento alimentare anoressia, bulimia
- disturbi a carico del sistema gastrointestinale: colon irritabile; gastrite cronica; iperacidità gastrica; stipsi; nausea; vomito; diarrea
- disturbi a carico del sistema cardiovascolare: aritmie; ipertensione arteriosa essenziale; crisi tachicardiche; la cefalea emicranica
- disturbi a carico del sistema cutaneo: psoriasi; sudorazione profusa; eritema pudico (rossore da emozione); dermatite atopica; orticaria; secchezza della cute e delle mucose
- disturbi a carico del sistema muscoloscheletrico: cefalea tensiva; cefalea nucale; torcicollo; lombalgie; cervicalgie

La psicologia spiega il disturbo psicosomatico come un meccanismo di difesa da emozioni dolorose e intollerabili che si attua con un'espressione diretta del disagio psicologico attraverso il corpo.

L'ansia, la sofferenza, le emozioni troppo dolorose per poter essere vissute e sentite, trovano una via di scarico immediata nel corpo (il disturbo); il soggetto non è capace di mentalizzare il disagio psicologico e le emozioni, pur essendo presenti, non vengono percepite.

La persona non può, o non riesce, a esplicitare e a dare parola alle istanze conflittuali, a verbalizzare le tensioni emozionali. Attraverso la psicoterapia la persona può rielaborare la propria ansia e acquisire le capacità di metabolizzarla evitando accumuli che poi si scaricano sul soma.



ABITOCASA

AZ COSTRUZIONI SRL - LUBRIANO -

RIVENDITORE AUTORIZZATO TERMOVANA



L'ALTERNATIVA
ECOLOGICA ED
INTELLIGENTE

ESCLUSIVA

NEW STUFE
A NOCCIOLA
E PELLETS



-40%
CONSUMO
ENERGETICO

-55%
DETRAZIONE
FISCALE

ENTRO IL 30 GIUGNO

STUFE E CALDAIE TERMOVANA
Top Quality - Made in ITALY dal 1967

**VENDITA ED ASSISTENZA SPECIALIZZATA
PER LE ZONE DI VITERBO ED ORVIETO**

POSSIBILITÀ DI PAGAMENTI RATEALI PERSONALIZZATI

AZ COSTRUZIONI S.R.L.

LOC. CERRETO n°26 LUBRIANO (VT) - tel. 0761-780496

AZ COSTRUZIONI S.R.L.

• Vendita piastrelle, rubinetteria, sanitari, arredo bagno, stufe a pellet, tutto per la



• Nuove costruzioni di ogni genere



• Piazzi e esterni piscine in ciottoli di pietra e disegni a



• Ristrutturazione casali, civili abitazioni e locali commerciali



• ESPERIENZA DECENNALE,
dalla ristrutturazione del bagno
alla costruzione di una nuova
casa completa in ogni suo det-
taglio.
• Progettati e realizzati in gra-
tuito
• SCONTI PARTICOLARI PER
LAVORI DA ESIGERE
ENTRO LUGLIO 2013

CONTATTI: 346-9601925 - 320-2412476 - 0761-780496 - e-mail: az_costruzioni@tiscali.it
DEPOSITO: Località Cerreto n° 26 - 01020 - Lalerio (VT)

Vuoi illuminare il tuo giardino, il tuo portico, il tuo terrazzo,
a prezzi giusti?

GALLERIA del LAMPADARIO

VIENI A SCOPRIRE
IL NOSTRO SPAZIO
DEDICATO AGLI ESTERNI

*ricordate per illuminare bene
non bisogna spendere troppo*



Venite a trovarci in negozio
oppure andate sul nostro sito
www.galleriadellampadario.it

per preventivi on line scriveteci
info@galleriadellampadario.it

ORVIETO

via Monteluco, 10 - Uscita casello autostradale

tel. 0763 302184 - www.galleriadellampadario.it - info@galleriadellampadario.it

VERA & EDILKAMIN

QUALITA'-ESPERIENZA-RISPARMIO

Il Conto Termico è un incentivo erogato con un pagamento diretto da parte del GSE (Gestore Servizi Energetici).

MEGA INCENTIVI 2013

IL CONTO TERMICO



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



ARREDO GIARDINO



Pergola minerva addossata a muro su misura

Struttura in legno con trattamento protekt **PROTEKT**

€ 135

Poltrona anatomica
Struttura in alluminio colorato
Braccioli in legno
Tessuto textilene



€ 55

Struttura in
alluminio colorato
Tessuto textilene



PRODOTTI 100%
MADE IN ITALY

Sedie € 54 cad.

Tavolo in metallo verniciato € 199



Sedie € 54 cad.

Tavolo in metallo verniciato € 230



grande collezione a bollini

Raffinate & Pregiate

le lenzuola

MARTHA O'NEIL

fino al 31 agosto 2013



Riservato
ai titolari CartaPiu



Singolo

Superconti
SUPERMERCATI

ORVIETO - Str. della Direttissima

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