

NUOVA PARAFARMACIA FRISONI



- *Omeopatia* • *Misurazione pressione*
- *Erboristeria* • *Autoanalisi del sangue*



L'ERBOLARIO



GIOVEDÌ 30 GENNAIO
dalle ore 9:00 alle ore 13:00
controllo gratuito dell'udito



CON L'AUDIOMETRISTA
ARNALDO TATICCHI



**PORTA
D'ORVIETO**
centro commerciale

ORARIO CONTINUATO APERTO ANCHE LA DOMENICA

dal Lunedì al Sabato dalle 08,30 alle 20,00 - Domenica dalle 09.00 alle 20,00.

Via a. Costanzi 59/b • **ORVIETO** • Tel. 0763 316183
Numero interno 12



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

GELOSIA: NORMALE E PATOLOGICA

DA COSA NASCE LA GELOSIA? PERCHÉ SI È GELOSI?

Per gelosia si intende quel sentimento che proviamo quando abbiamo paura di perdere qualcuno che per noi ha molto valore, diventando ansiosi e sospettosi.

La gelosia è un sentimento naturale e da non demonizzare, nel corso della storia ha rivestito, per l'essere umano, una grande importanza, poiché mira alla conservazione della specie e alla stabilità della coppia: dal punto di vista evoluzionistico, nei maschi è legata alla sicurezza della paternità e alla certezza di provvedere ai figli propri; nel sesso femminile è legata alla necessità di tenere legato un partner in grado di assicurare cibo e protezione alla prole.

Si tratta dunque di un'emozione da non rifiutare e della quale non vergognarsi. Quando però la gelosia oltrepassa una certa soglia, allora può essere il caso di preoccuparsi.

QUANDO SI TRASFORMA IN PATOLOGIA?

Gli studi hanno cercato di definire i parametri soglia per definire il confine tra gelosia normale e patologica. È normale se è un sentimento episodico e transitorio che non provoca sofferenza propria o altrui, mentre se viene superato il limite soglia di sessanta minuti al giorno è considerata patologica. Cioè, se in una giornata si pensa insistentemente e con sofferenza all'eventuale tradimento da parte del partner per più di un'ora, questo deve essere considerato come un campanello d'allarme, che avverte che c'è qualcosa che non va nella propria personalità, nella relazione affettiva.

Il consiglio in questi casi è quello di

non soffrire in silenzio ma di rivolgersi ad uno specialista per indagare su di una condotta che potrebbe essere sintomo di un disturbo più grave, dalla depressione al panico e a disturbi di personalità, fino alla paranoia.

CHE SUCCEDERALLE PERSONE CHE SOFFRONO DI GELOSIA PATOLOGICA?

La gelosia patologica porta pensieri ossessivi di tormentata gelosia e a comportamenti ossessivi: continua ricerca del tradimento, seguire il partner o farlo seguire, controllo ossessivo (ad es. controllo degli abiti, della corrispondenza, del cellulare o del pc). Sintomi associati: ansia, depressione, emozioni intense negative, comportamenti aggressivi od ossessivi.

QUINDI QUALI FORME PATOLOGICHE POTREBBE ASSUMERE LA GELOSIA?

Quando la gelosia assume forme eccessive può divenire la tematica principale di un disturbo delirante, e il delirio è dato dalla certezza di essere traditi dal proprio partner. Quando l'accusato nega, chi accusa diventa ancora più insistente ed aggressivo, alla ricerca di altri tradimenti. Per semplificare, possiamo dire che ci sono 4 tipi di gelosia:

1. la gelosia depressiva: non ci si sente all'altezza del partner;
2. ossessiva: si è costantemente attanagliati dal dubbio se si è amati o no;
3. ansiosa: si vive con l'incubo di essere lasciati;
4. gelosia paranoica: caratterizzata da una sospettosità costante ed ec-

cessiva.

SONO PIÙ GELOSI I MASCHI O LE FEMMINE?

La gelosia normale, non patologica, viene definita il "sale della coppia", perché riporta l'attenzione sull'importanza della presenza e dell'esclusività dell'altro, dando quindi sapore alla relazione, l'intensità della gelosia provata è uguale per maschi e femmine, ciò che cambia sono i comportamenti ad essa associata.

Gli uomini sembrano preferire comportamenti più attivi in caso di tradimenti della loro compagna: affrontano il problema anche affrontando il rivale. Mentre le donne soffrono di più a livello emotivo, attraverso la disperazione, la depressione e malattie psicosomatiche. Alcuni studi hanno accertato che la reazione più comune ad entrambi i sessi è quella di rimuginare in modo tormentato sull'accaduto, e questo avviene con frequenza, durata e intensità equivalente nei due sessi. Nella gelosia patologica, sembra che tra le donne si registra il tasso più alto di gelosia depressiva e ossessiva, mentre tra i maschi a prevalere è la forma più preoccupante della gelosia paranoica.

COME AIUTARE IL GELOSO PATOLOGICO?

Prima di tutto bisogna non demonizzare la gelosia. È molto utile parlare, chiedere aiuto subito, e lavorare su se stessi, sul proprio senso di sicurezza personale, sulla propria autostima affettiva, per diventare più forti con se stessi, così da azionare un cambiamento positivo: vale il detto "star meglio con noi stessi per stare meglio con gli altri".

Shiatsu e sindrome del tunnel carpale.

Tutto comincia con dei fastidiosi formicolii notturni a una o a tutt'e due le mani, che disturbano il sonno procurando numerosi risvegli: basta muovere un pò le mani e subito i formicolii scompaiono e si può riprendere a dormire. Poi compare dolore irradiato al gomito e quando, dopo qualche mese, i formicolii sono costanti e, prendendo un piatto (magari quello del servizio buono) messo sul piano alto della credenza: paf!!!! ci scappa dalle dita e si rompe perchè le dita non sono riuscite a trattenerlo, allora si corre dal medico che sentenzia: "Eh, sì, è proprio una bella Sindrome del Tunnel Carpale!".

Che cos'è la Sindrome del Tunnel Carpale

Il Tunnel Carpale è una struttura ossea che si trova sulla faccia palmare della mano, al confine col polso. Qui troviamo le Ossa del Carpo, sulle quali è stesa una struttura fibrosa che prende il nome di Legamento Trasverso del Carpo. Tra le ossa ed il legamento passa il Nervo Mediano, che, originato dal Midollo Spinale si è portato fino alla mano per innervare i muscoli e dare sensibilità alla prime tre - quattro dita della mano.

Sintomi e Cause

Quando il Tunnel formato dal legamento e dalle ossa del carpo si "restringe" il nervo medianico ne soffre, non è più nutrito adeguatamente e si infiamma dando quei fenomeni che abbiamo descritto: formicolii (parestesie in termine medico), alle dita delle mani, dapprima notturni e saltuari poi continui, tutti i giorni mattina e sera; gonfiore alle mani e dita; dolori all'avambraccio che si irradia fino al gomito, perdita di forza dei muscoli che stanno alla base del pollice e che consentono di opporre il pollice alle altre dita; ed ecco che allora non riusciamo a tenere gli oggetti tra le dita perchè ci sfuggono.

Il Nervo Mediano si infiamma quando lo spazio del Tunnel Carpale si restringe, perciò sono in gioco movimenti ripetuti di flessione estensione del polso e i traumi che modificano l'anato-

mia del polso.

Per questo motivo spesso la Sindrome del Tunnel Carpale colpisce soggetti che lavorano nella industria manifatturiera: tessile, meccanica, alimentare, calzaturiero, pelletterie oppure persone che lavorano con attrezzi vibranti (martelli pneumatici). Ma anche l'impiegato/a che usa il mouse tutto il giorno, se lo usa scorrettamente è a rischio per la STC.

I disturbi hanno una manifestazione notturna perchè durante il sonno il polso assume più facilmente posizioni che comprimono il nervo già sofferente, e perchè è più facile l'accumulo di liquido infiammatorio (edema).

Sindrome del Tunnel Carpale e Shiatsu

Il trattamento shiatsu è molto efficace nella suddetta sindrome. Si inizia lavorando la zona cervico-dorsale, per poi passare con particolare attenzione

all'arto interessato, effettuando pressioni in precisi punti del braccio, e mobilizzazioni del polso e della mano.

Notevoli sono i benefici avvertiti dal paziente sin dalle prime sedute, con netto miglioramento del formicolio diurno e notturno.

Infatti le digitopressioni effettuate dall'operatore shiatsu e lo stretching delle strutture muscolo-tendinee, ottenuto con le trazioni e le mobilizzazioni dell'articolazione del polso compiute dall'operatore stesso, sono sensibilmente efficaci nella riduzione dell'edema e dell'infiammazione del nervo mediano, con scompar-

sa dei
sintomi
m-



pressivi caratteristici di questa patologia. Sottolineiamo infine come sia importante a volte distinguere tra sindrome del tunnel carpale e disturbi infiammatori a carico del rachide cervicale e del gomito (epicondiliti ed epitrocleiti) perchè potrebbero simulare o aggravare il quadro della Sindrome del Tunnel Carpale.

Anche in tali condizioni peraltro il trattamento Shiatsu migliora la sintomatologia e riduce i disturbi.



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).



STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO ARCONE



Terapie Effettuate

- CHIRURGIA MAXILLODENTARIA
- CHIRURGIA RIGENERATIVA OSSA
- CHIRURGIA ESTRAITIVA
- PROTESI FISSA
- PROTESI MOBILE
- CONSERVATIVA
- ENDODONZIA
- ORTODONZIA
- PARADONTOLOGIA
- LASER A DIOXI
- ABLAZIONE TARTARO
- INTERVENTI DI CHIRURGIA IN SEDAZIONE COSCIENTE
- ORTOPANTOMICA
- TELEGRAMMI PER CEFALOMETRIA
- ORTODONTICA
- STRATIGRAFIA BIS/CONOILI PER DISTURBI OCCLUSALI
- TAC
- DENTAL SCAN PER IMPLANTOLOGIA
- MASSAGGIO FACCIALE

**FINANZIAMENTI
A TASSO 0**



Prof. Sergio Corbi

Prof. Sergio Corbi
Medico Chirurgo Odontoiatra
Specialista in Chirurgia Maxillofacciale
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

LIFECODE®

KEY FOR HEALTH

IL BRACCIALE SALVAVITA



Allacciare Lifecode al polso significa avere con noi, sempre disponibile, tutta la nostra documentazione clinica.



**ASSOCIAZIONE
AMICI DEL CUORE
DI ORVIETO**

LifeCode è una semplice chiavetta usb a forma di bracciale in silicone nel quale vengono caricate tutte le informazioni relative alla propria storia clinica. Il LifeCode può essere portato in borsa ma soprattutto può essere portato al polso. Il software è facilissimo da utilizzare ed è stato ideato e realizzato per essere facilmente identificabile dal personale medico di tutto il mondo, evitando perdite di tempo prezioso in casi di emergenza. Semplice l'inserimento di tutti i dati personali come anamnesi, terapie, ricette, elettrocardiogrammi, ecocardiogrammi, radiografie, coronarografie etc.

*fonte: Associazione Amici
del Cuore di Orvieto*



ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO

PER INFORMAZIONI O ACQUISTO:

Strada dell'Arcone, 13Q - 05018 ORVIETO (TR)

Tel +39 0763 301592 - Fax +39 0763 214433 - Cell 328 5885966

e-mail: abbadiamedica@alice.it - www.abbadiamedica.it

VERSO UN CUORE PIÙ SANO



WORLD
HEART DAY



AMICI DEL CUORE DI ORVIETO

Marcello e Rosalba hanno lasciato il loro storico negozio, prezioso “punto amico” della Associazione “Amici del Cuore” di Orvieto. A loro una targa ricordo e i ringraziamenti della Associazione per il loro “punto amico”.

Diventa **nuovo “punto amico”** il negozio **Fiori e Piante “Blue Roses” di Rita Mecarelli** in piazza Ippolito Scalza 8/a
meglio nota come piazza del Liceo o piazza Cornelio



Rosalba e Marcello



Rosalba e Marcello ritirano la targa ricordo dal Presidente Giampiero Giordano



Rosalba, Rita Mecarelli e Marcello



VERS0 UN CUORE PIÙ SANO



WORLD HEART DAY



ABBADIA MEDICA

**CENTRO DI DIAGNOSI E CURA DEL DOLORE
OSTEOARTICOLARE E MUSCOLOSCHIELETICO**

**TERAPIA MEDICA ANTALGICA
MESOTERAPIA ANTALGICA
AGOPUNTURA ANTALGICA
CARBOSSITERAPIA ANTALGICA
TERAPIE INFILTRATIVE ARTICOLARI**

ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO

Strada dell'Arcone 13Q - 05018 ORVIETO (TR)

Tel +39 0763 301592 - Fax +39 0763 214433

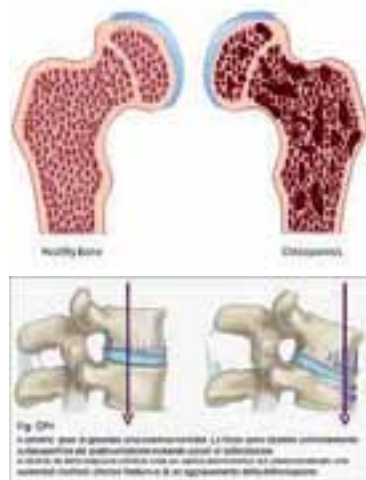
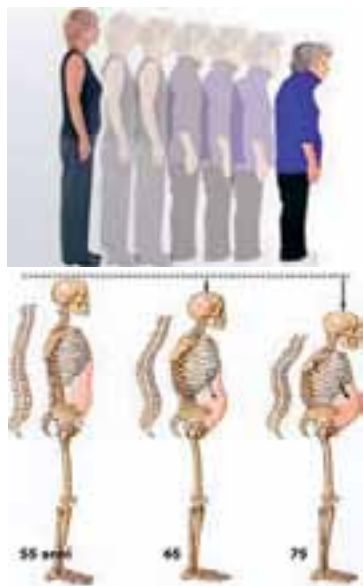
Cell 328 5885966 - E-mail: abbadiamedica@alice.it

www.abbadiamedica.it

NASCE PRESSO ABBADIA MEDICA UN CENTRO DI ECCELLENZA PER L'OSTEOPOROSI

con l'obiettivo:

- di creare un punto di riferimento qualificato per una malattia ad alto impatto sociale e sanitario.
- di essere a disposizione del medico e delle persone per qualsiasi chiarimento sulla patologia (gli esami saranno, per chi lo volesse, accompagnati da un consulto con lo specialista completamente gratuito)



L'osteoporosi è una epidemia silenziosa. Epidemia esprime chiaramente le enormi dimensioni del problema.

Alcuni dati :

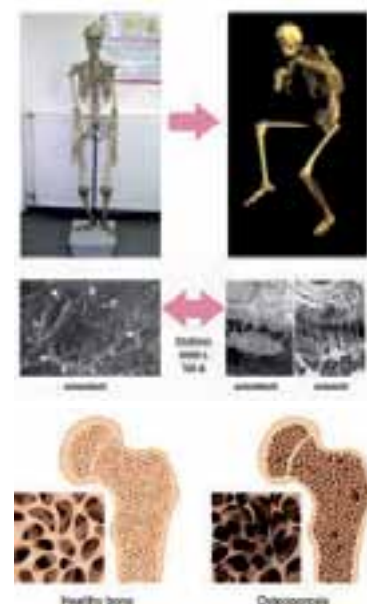
- every 20 seconds..... osteoporosis causes a fracture (National Osteoporosis Foundation (NOF) 2001.
- dal 2005 un italiano su 5 ha più di 65 anni e la popolazione continua a invecchiare.
- le fratture del femo-

re sono aumentate del 350% nell'ultimo ventennio (dati 2002).

- il 50% delle donne sopra i 65 anni si frattura.
- Studio Esopo in Italia su 11.500 donne e 4000 uomini circa evidenzia la elevatissima percentuale di donne e uomini affetti da Osteopenia (massa ossea in uno stadio intermedio tra normale e osteoporosi) e Osteoporosi (dal 45 % già nella fascia tra 40 - 49, sino a più del 85 % nella fascia 70- 79.



L'osteoporosi è una malattia dello scheletro, caratterizzata dalla diminuita massa ossea e dal deterioramento della sua qualità, con compromissione della resistenza dell'osso, che predispone il malato ad un aumento del rischio di fratture. (Organizzazione Mondiale della Sanità - OMS)



Silenziosa esprime la una caratteristica peculiare della osteoporosi che è malattia priva di sintomi clinici (non provoca alcun dolore o alcun sintomo contrariamente a quello che si dice e si pensa comunemente) e segni (non vi è alcun rilievo di laboratorio o strumentale, fatta eccezione per la Mineralometria Ossea Computerizzata DEXA, che faccia fare diagnosi di osteoporosi).

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 - abbadiamedica@alice.it





ASSOCIAZIONE DIABETE ORVIETO
ONLUS

*guadagna la tua salute
come:*

**CONOSCENDOCI
INTERPELLANDOCI**

FACENDOTI CONSIGLIARE IL TUO STILE DI VITA



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



“UN COMPRENSORIO CONTRO L’EPIDEMIA DIABETE”



L'Associazione che pensa alla tua salute

Il Consiglio Direttivo
rinnovando gli auguri di Buon Anno
ricorda ai soci
il rinnovo della quota sociale 2014
da versare con il bollettino di conto corrente postale
inviato con gli auguri di Buone Feste.

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

Cod. Fiscale 01244090559

Promozione casa Profilia Plus

151.900,00 €*



TOTALE SUPERFICIE 139,62 m²

• Componenti vincenti e convincenti:

Casa con impianti, incluso pannelli in cartongesso PT/PM, massetto PT/PM e davanzali interni in marmo.

Servizi inclusi:

- Perfezionamento progetto in collaborazione con il Vostro progettista
- Calcoli statici e sismici
- Verifica termica
- Verifica acustica
- Assistenza nella specifica di classe energetica desiderata

Parete esterna:

- Thermo-Protect Plus Italia, spessore 283 mm, $U_w = 0,176$, sfasamento termico = 11,18 ore, valore $R_w > 46$ dB
- Altezza lato gronda PM = 200 mm netti
- Intonaco esterno colorato

Tetto:

- Isolamento completo tra le travi con 240 mm di fibra di legno alta densità, marca Steico
- Pareti interne al PM alte fino al colmo
- Sistema di accesso sicuro al tetto

Scala:

- in faggio con giuntura a pettine.

Pedate, fianchi e ringhiera in faggio con pioli in acciaio inox.

Finestre:

- in legno con rivestimento in alluminio resistente alle intemperie, con triplo vetro e doppia vetrocamera, nodolini anti-intrusione, vetro in classe A, valore $U_g 0,7$ W/m²K
- Avvolgibili in PVC
- 1 lucernario
- Davanzali interni in marmo

Impianti:

- Solare termico, superficie pannelli 4,26 m² lordi
- Caldaia a condensazione a gas marca Viessmann con serbatoio da 300 l
- 9 radiatori piatti con valvola termostatica
- Attacchi e tubazioni impianto sanitario
- Impianto elettrico completo
- Canna fumaria per caldaia
- Canna fumaria da 18 con doppia camera per caminetto

Finiture:

- Massetto PT e PM
- Cartongesso a soffitto
- Barriera antiumidità/Radon sulla platea

• Perché scegliere Haas?

- Costi certi
- Qualità dal 1972, con oltre 28.000 case costruite in Europa
- Ottimo rapporto di qualità/prezzo
- Tempi di realizzazione certi e veloci: in massimo 3 giorni il tetto è coperto ed impermeabile, a soli 3 mesi dall'inizio del montaggio la casa è vostra

- Montaggio a regola d'arte a cura di maestranze dirette e qualificate
- Classe energetica ai massimi livelli
- 30 anni di garanzia sulla struttura portante
- Casa con certificazione CE
- Il calore del legno per un comfort abitativo di livello superiore
- Casa antisismica
- Qualità tedesca dal design italiano

Per informazioni
più dettagliate
rivolgersi a

 **Tutto Legno**
di Pacifici Paolo

via dei Vasari 20 - Orvieto TR
Tel. 0763 349567 - Cell. 335 1240583
Via A. Costanzi, 86 - Orvieto scalo
e-mail: info@strutturelegno.com
web: www.strutturelegno.com

SVUOTA TUTTO!

OFFERTE VALIDE DAL 9 AL 26 GENNAIO 2014

WWW.DIXE.IT

SCHERMO 32"

HD-READY

TV LED



199

miia TELEVISORE 32" - 32DLEDHD

CAPACITÀ 8 KG

CENTRIFUGA 1000 G/M

CLASSE A+



299

Hotpoint
ARISTON

LAVATRICE - ECO8L109



COMPASS
GRUPPO BANCARIO MEDIOBANCA

FINANZIAMENTO A TASSO ZERO!

Chiedi subito tutte le informazioni sul punto vendita

dixie
L'ELETTRONICA CHE TI ASCOLTA

MERCATONE DI ORVIETO

Via Monte Cimino, 23 • Orvieto (TR)

APERTO TUTTI I GIORNI ORARIO CONTINUATO

LASCIATEVI TENTARE

l'ambiente è caldo, colorato, informale



Situato a cinque chilometri dal centro storico di Orvieto, nei pressi del piccolo villaggio di Rocca Ripesena, **La Rocca Orvieto Country Resort & Restaurant** si trova in cima ad una rocca in aperta campagna e con un panorama mozzafiato che si perde nelle colline umbre e toscane fino al monte Cetona. Camere e appartamenti dislocati nelle quattro ville poco distanti tra loro, 11 ettari di vigneti e uliveti a conduzione biologica completano la proprietà. La piscina è interamente rivestita in mosaico di marmo ed offre grandi spazi sia per rilassarsi sotto il sole che per leggere un libro o dissetarsi all'ombra del gazebo che la affianca. Già dal vostro arrivo vi apparirà chiaro come La Rocca Orvieto sia interamente inserita in un seducente contesto collinare dove la natura, il silenzio ed i colori danno vita ad una splendida scenografia senza confini.

Il **Ristorante La Rocca** offre l'opportunità di degustare piatti espressione della gastronomia umbra in un ambiente intimo e moderno, dove i sapori tipici si sposano con la romantica atmosfera della Rocca.

Qui potrete degustare i vini della **Cantina Altarocca**, frutto dell'attenta attività vitivinicola che, tra le altre, si svolgono nella tenuta.

Un equilibrato blend di tecnologia e tradizione, sperimentazione e passione, danno vita a sei vini di grande qualità come il Lavico e l'Albaco, pluripremiati e molto apprezzati anche dai palati più fini.

La carta dei vini del ristorante vanta inoltre numerose etichette italiane ed internazionali con le migliori produzioni di vini fermi e spumanti, champagne e vini da dessert.

Sarete accolti in un ambiente sereno dove l'ospitalità è autentica, calorosa e discreta.



la rocca
COUNTRY RESORT & RESTAURANT
orvieto

Loc. Rocca Ripesena, 62
05010 Orvieto (TR), Italia
T. +39 0763 344210
T. +39 0763 393437
www.laroccaorvieto.com
info@laroccaorvieto.com