

Dott. Paola Simoncini
Psicologa, Psicoterapeuta

Riceve presso il suo studio di Orvieto
su appuntamento.

Tel. **339 6424329**

Il primo colloquio è gratuito.



L'ASSERTIVITÀ PER LA SERENITÀ

Per comportamento assertivo si intende non l'ostinato atteggiamento di chi vuole ottenere a tutti i costi ciò che vuole, ma la decisa volontà di far valere i propri diritti, esprimere le proprie opinioni, sentimenti e desideri quando lo si ritiene opportuno, in modo chiaro, sincero, diretto, appropriato e rispettoso senza violare i diritti del proprio interlocutore. Il comportamento assertivo si basa sul rispetto di sé e dell'altro, sulla considerazione dei propri bisogni e sulla possibilità di negoziare in caso di conflitto.

I dieci diritti affermativi sono:

1. abbiamo il diritto di essere rispettati indipendentemente dall'età, dal sesso, dalla condizione economica, dal livello d'istruzione
2. abbiamo il diritto di decidere se soddisfare le aspettative degli altri o agire secondo i nostri bisogni e desideri
3. abbiamo il diritto di provare sentimenti di ogni genere e di esprimerli in modo rispettoso degli altri
4. abbiamo il diritto di provare emozioni di ogni genere e di esprimerle in modo rispettoso degli altri
5. abbiamo il diritto di avere le nostre opinioni e di esprimerle
6. tutti possiamo cambiare idea se le circostanze o le nostre esperienze di vita lo richiedono
7. tutti abbiamo il diritto di decidere se vogliamo fornire delle giustificazioni agli altri per i nostri comportamenti



8. tutti abbiamo il diritto di giudicare autonomamente il nostro comportamento e ciò che è giusto o sbagliato per noi

9. tutti abbiamo il diritto di chiedere spiegazioni o informazioni per ciò che non conosciamo, senza per questo essere considerati ignoranti

10. abbiamo il diritto di scegliere se aiutare o meno gli altri a risolvere i loro problemi, senza per questo sentirsi in colpa

AUTOSTIMA

L'autostima è la stima di sé per le qualità che abbiamo e che molto spesso vengono date per scontate, in realtà il sentimento che proviamo per noi stessi influenza tutte le nostre azioni. Purtroppo siamo educati al "ti voglio bene se: farai il bravo, rispetterai le regole, ecc." manca quasi a tutti l'amore incondizionato, in altre parole: "ti voglio bene per quello che sei". Noi stessi ci amiamo se siamo bravi, parliamo bene, non commettiamo errori, ecc.

Abbiamo subito quasi tutti il condizionamento operante per cui abbiamo imparato a dare per scontati gli aspetti positivi del nostro comportamento di fronte ai quali c'era l'indifferenza de-

gli adulti di riferimento, e a dare importanza a quelli negativi che venivano ampiamente sottolineati. Secondo altre convinzioni errate, la persona disposta ad ammettere i propri limiti sarebbe debole.

Per acquisire autostima si possono utilizzare alcune tecniche:

- a. l'apprezzamento di sé
- b. l'accettazione di limiti ed errori
- c. l'affetto sincero per se stessi
- d. l'attenzione ai propri bisogni
- e. l'analisi e il superamento dei sensi di colpa
- f. l'accettazione delle proprie emozioni
- g. l'analisi dei pensieri negativi e la loro sostituzione con pensieri razionali
- h. modalità di comunicazione e negoziazione efficaci.

COME IMPARARE A RICONOSCERE, ACCETTARE E GESTIRE LE EMOZIONI

La nostra cultura esalta il controllo di sé e l'efficienza a scapito delle emozioni, e non aiuta quindi ad imparare a riconoscerle e quindi a gestirle. Se da un lato è importante acquisire l'autocontrollo per affrontare determinate situazioni, dall'altro riconoscere, accettare e gestire le emozioni. L'emozione è un'importante modalità di conoscenza di se stessi e degli altri e la sua repressione è causa di stress, problemi psi-

cosomatici e malattie fisiche.

E' sbagliato pensare che:

- c'è un modo giusto di sentirsi in ogni situazione
- far sapere agli altri che sto male è segno di debolezza
- le emozioni negative sono nocive e distruttive
- essere emozionati significa aver perso il controllo
- alcune emozioni sono veramente stupide
- le emozioni dolorose non sono importanti e dovrebbero essere ignorate
- se dimostro ciò che sento gli altri si approfitteranno di me.

E' invece importante ricordare che:

- non ci sono regole fisse su come ogni persona dovrebbe sentirsi, perché ogni persona è unica
- manifestare le proprie emozioni in modo corretto è segno di forza e di coerenza
- le emozioni negative fanno star male ma non hanno mai ucciso nessuno
- è umano perdere il controllo in determinate situazioni
- non esistono emozioni intelligenti o stupide, solo emozioni
- le emozioni sono un mezzo per conoscere e per capire se si sta bene se si sta rispettando la propria personalità
- se si è onesti con gli altri, alla lunga si sarà apprezzati perché autentici.

CM CORSI MOBILI

progettazione interni



Nuovo spazio dedicato al tuo riposo

dorelan
dormire bene vivere meglio

Dorsal
il riposo di natura

*scegli il materasso
adatto a te*

WWW.CORSIMOBILI.IT

CICONIA - VIA DEI TIGLI, 33 - TEL. 0763 451038
CASTIGLIONE IN TEVERINA - VIA ITALIA, 20 - TEL. 0761 948334



PSICOSOMATICA E SHIATSU

“Nell'impossibilità di pronunciare le emozioni, le parole rimangono sotterrate vive”

N. Abraham, M Torok, 1978

Il corpo ha un suo linguaggio e il paziente “psicosomatico” è una persona che non ha altra scelta se non quella di far “parlare” il proprio corpo, che diventa lo strumento privilegiato per comunicare il disagio emotivo. In genere queste persone tendono a “somatizzare” quando il sovraccarico di tensione affettiva e il dolore mentale oltrepassano le capacità di tolleranza delle difese usuali.

In condizioni di stress invece di contenere le nostre emozioni e di riflettere su di esse per individuare una risposta adeguata, siamo tutti portati a fare qualcos'altro: mangiamo troppo, fumiamo troppo, beviamo troppo, distruggiamo l'auto! Il fine di queste azioni (così come quello di molte altre) è quello di disperdere l'effetto il più rapidamente possibile così da evitarci il dolore psichico derivante dal contatto con determinati sentimenti. L'insensibilità interiore che, soprattutto in momenti di particolare tensione, caratterizza la realtà psichica porta sovente a un'insensibilità alla sofferenza, a un'assenza di emozione in misura tale da accrescere la vulnerabilità “psicosomatica” in proporzioni

preoccupanti e divenire così in alcuni casi una minaccia per la vita stessa (nelle situazioni più gravi il rischio di un crollo delle barriere immunologiche).

Mente e corpo sono aspetti diversi di un'unica realtà e le malattie psicosomatiche rappresentano le manifestazioni più nette e precise dell'unità indissolubile che esiste tra essi. Le somatizzazioni si manifestano con sintomi fisici che farebbero pensare ad un disturbo di tipo medico ma, in realtà, non sono riconducibili ad esso. Chi soffre di somatizzazione si sottopone a controlli medici accuratissimi in quanto sperimenta realmente la presenza di sintomi/disturbi/disagi a livello fisico senza però che questi disturbi siano correlati ad una precisa patologia.

PROVIAMO A SPIEGARE COSA ACCADE

Le connessioni tra mente e corpo

Quando si attiva il sistema nervoso simpatico, ormoni come le catecolamine (cioè adrenalina e noradrenalina) vengono rilasciati e l'ipotalamo secerne contemporaneamente il fattore di rilascio della corticotropina. Il rilascio della corticotropina produce l'ormone adrenocorticotropo dal lobo anteriore della ghiandola pituitaria. Questo ormone a sua volta stimola la corteccia surrenale a rilasciare

cortisolo, un ormone dello stress che aiuta il sistema immunitario a funzionare in modo efficiente.

Il rilascio di cortisolo crea risposte come l'aumento della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca e respiratoria e della sudorazione. L'attivazione del Sistema Nervoso Simpatico in presenza di un fattore stressante provoca inibizione del sistema immunitario, aumentando così la vulnerabilità del corpo alla malattia. La comunicazione tra il cervello e il sistema immunitario è bidirezionale, nel senso che lo stress può influenzare il cervello nell'innescare la risposta immunitaria e la risposta immunitaria può indurre cambiamenti nel sistema nervoso centrale. Un rapporto alterato tra stress e risposta immunitaria può diventare cronico aumentando il rischio di malattie infiammatorie, neurodegenerative e autoimmuni.

È importante imparare ad ascoltarsi, il nostro corpo ci parla, manda segnali provenienti dall'anima piuttosto che dai muscoli, dai visceri.... Ciò non importa, l'essenziale è “sentire”, fermarsi, e prendersi cura della parte bisognosa di attenzione.

Lo shiatsu è una tecnica che è di molto aiuto nelle fasi della nostra vita in cui tendiamo a somatizzare, in quanto riesce, in maniera sottile, ad agire sul

Sistema Nervoso Periferico mediante piccoli impulsi elettrici di bassissima intensità appena percettibili, producendo una netta diminuzione di sensibilità al dolore ed un aumento delle endorfine, dotate di una potente azione inibitoria sul dolore aiutandolo a ritrovare l'equilibrio perso, e riuscendo a metterci in connessione con il nostro corpo, insegnandoci ad ascoltarlo nei suoi segnali ed a prendercene cura!



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)



notizie del cuore

RINNOVATA E AMPLIATA LA CONVENZIONE TRA AMICI DEL CUORE E ABBADIA MEDICA

ANGIOLOGIA

- Visita specialistica
- Ecocolordoppler tronchi sovra aortici
- Ecocolordoppler aorta addominale
- Ecocolordoppler arterioso e venoso arti inferiori

CARDIOLOGIA

- Visita specialistica con elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma da sforzo
- Ecocolordoppler cardiaco
- ECG dinamico secondo Holter 24 ore
- ECG dinamico secondo Holter settimana
- Controllo della terapia anticoagulante

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

DIABETOLOGIA

- Visita specialistica

FISIOCHINESITERAPIA

- Elettroanalgesia - Magnetoterapia - Laserterapia - Ultrasuoni - Ionoforesi Tecar
- Frensi Lorenz Therapy - Energia vibratoria
- Massoterapia - Massaggi integrati
- Neurotaping e bendaggio funzionale
- Riabilitazione neurologica
- Rieducazione nella incontinenza urinaria
- Preparazione ad interventi di chirurgia protesica
- Rieducazione post-traumatica e post-operatoria
- Rieducazione motoria e funzionale
- Ginnastica posturale individuale e collettiva
- Rieducazione posturale

metodo Mezieres

- Rieducazione posturale metodo raggi-pancafit

NEFROLOGIA

- Visita specialistica

NEUROLOGIA

- Visita specialistica

OCULISTICA

- Fondo dell'occhio

ABBADIA MEDICA

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



AMICI DEL CUORE ISCRIVERSI CONVIENE



Iscriviti all'Associazione Amici del Cuore, o rinnova la tua adesione e scopri tutti i vantaggi di farne parte:

- essere informato sulle nostre attività
- avere sconti presso il centro Abbadia Medica
- sostenere i nostri progetti

QUOTA ISCRIZIONE € 13

L'iscrizione potrà essere effettuata attraverso i rappresentanti degli Amici del Cuore di Orvieto,

- Negozio Fiori e Piante "Blue Roses" di Rita Mecarelli, p.zza Ippolito Scalza, 8/a - Tel. 0763 344020
- Bar Blandini Ettore, p.zza XX settembre, 26 - Viceno - Tel. 0763 361138
- Abbadia Medica - Strada dell'Arcone 13Q - Tel. 0763 301592

Altre modalità d'iscrizione sono:

versamento C/C postale n. 10162055 o versamento C/C bancario Cassa di Risparmio di Orvieto n. 01137014 intestati all'Associazione Amici del Cuore

PER INFORMAZIONI: 0763 374337 - 337 472585 - 333 5703075

**NON SEI ISCRITTO? NON HAI RINNOVATO? FORSE TI SEI DIMENTICATO...
RICORDA ABBIAMO BISOGNO PROPRIO DI TE !**





L'Associazione orvietana conferma il forte impegno nel progetto Orvieto città cardioprotetta e in tutte le problematiche inerenti la prevenzione, la diagnostica ed il trattamento delle malattie cardiologiche nel territorio ed assegna, anche quest'anno, la targa "Prima di tutto il ritmo".

AMICI DEL CUORE E DEL RITMO



Corsi Estivi di Perfezionamento
e di Interpretazione Musicale
CASTEL VISCARDO



In occasione della Tredicesima Edizione dei Corsi di perfezionamento e interpretazione musicale, è stata consegnata a Porano, la targa "Prima di tutto il ritmo" all'allieva senior Cristina Croce che, da qualche anno, sotto la guida del Maestro Riccardo Cambri, ha iniziato a studiare pianoforte con ottimi risultati. Questa la motivazione: "A Cristina Croce, anche la grande musica tra i suoi molteplici impegni". Il riconoscimento è stato conferito dall'Associazione Amici del Cuore di Orvieto - Città cardioprotetta e consegnato dal Segretario, Gian Piero Cerri.

E' ormai una tradizione l'appuntamento lirico-pianistico in Piazza Carlo Alberto, sotto il cielo illuminato dalle stelle agostane, anche quest'anno fortemente voluto dall'Amministrazione Comunale di Porano, nel solco della collaborazione con il Comune di Castel Viscardo e con il direttore artistico **Maestro Riccardo Cambri**. Una selezione degli studenti della tredicesima edizione dei Corsi Estivi di Interpretazione Musicale, che attualmente si stanno perfezionando proprio a Castel Viscardo sotto la guida di prestigiosi Maestri quali **Isabel Yi Man Chuan, Roberto Abbondanza** e Riccardo Cambri, si sono esibiti di fronte al solito numeroso e affettuosissimo pubblico poranese. Per i cantanti lirici: **Rena Akashi** (Giappone, soprano), **Hsu Chin-Hsiang** (Taiwan) e **Stefania Bianchi** (mezzosoprano), **Fung Frankie** (Hong Kong, basso-baritono); per i pianisti: **Rocco Rossi, Elena Ridolfi, Hsu Chin-Hsiang, Lucrezia Chiara Frascolli, Anna Ludovica Orsini Federici, Nadia Gialletti, Chiara Chiasso, Cristina Croce, Leonardo Gialletti**.

Al termine del concerto, il Sindaco di Porano Giorgio Cocco ha affiancato i Maestri docenti nella consegna

degli attestati di fine Master Classes agli allievi di Hong Kong in partenza dall'esperienza di perfezionamento. Inoltre, sono stati attribuiti alcuni dei riconoscimenti speciali previsti dalla direzione artistica dei Corsi Castellesi. Al soprano **Rena Akashi**, proveniente da Tokio, è stata donata una preziosa xilografia dell'artista Matelda Talarico (Associazione Culturale Porta Maggiore di Orvieto). Alla signora **Cristina Croce**, la quale coltiva con viva passione ed ottimi risultati lo studio del pianoforte, l'**Associazione Amici del Cuore di Orvieto - Città cardioprotetta** ha consegnato la seconda edizione del premio intitolato "Prima di tutto il ritmo", in considerazione dei molteplici impegni (personali, professionali, politici ed artistici) affrontati ed onorati con serietà e abnegazione. L'Associazione orvietana ha colto l'occasione della prestigiosa manifestazione musicale per confermare il forte impegno sia nel progetto Orvieto città cardioprotetta, che si sta estendendo a livello nazionale, che nella prevenzione, nella diagnostica, nei controlli clinici e strumentali e nel trattamento delle malattie cardiologiche, importantissime cause di mortalità e morbilità.

ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO

ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE

ANGIOLOGIA

- Visita specialistica
- Ecocolordoppler tronchi sovra aortici
- Ecocolordoppler aorta addominale
- Ecocolordoppler arterioso e venoso arti inferiori

CARDIOLOGIA

- Visita specialistica con elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma da sforzo
- Ecocolordoppler cardiaco
- ECG dinamico secondo Holter 24ore
- ECG dinamico secondo Holter settimana
- Controllo terapia anticoagulante

CHINESIOLOGIA

- Valutazione chinesiologica e trattamento

CHIRURGIA GENERALE

- Visita specialistica

CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE

- Visita specialistica

CHIRURGIA DELLA SPALLA

- Visita specialistica

CHIRURGIA DELL'ANCA

- Visita specialistica

CHIRURGIA DEL GINOCCHIO

- Visita specialistica

CHIRURGIA DEL PIEDE E DELLA CAVIGLIA

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

CENTRO DI DIAGNOSI E CURA DEL DOLORE OSTEOARTICOLARE E MUSCOLOSCHIELETRICO

- Terapia medica antalgica
- Mesoterapia antalgica
- Agopuntura di sintesi funzionale antalgica
- Carbossiterapia antalgica
- Terapie infiltrative articolari

DIETOLOGIA CLINICA

- Diete personalizzate

DERMATOLOGIA E TRICOLOGIA

- Clinica dermatologica e dermatologia chirurgica

ENDOCRINOLOGIA E ANDROLOGIA

- Visita specialistica

FISIATRIA

- Visita specialistica

FISIOCHINESITERAPIA

- Elettroanalgesia
 - Magnetoterapia - Laserterapia
- Ultrasuoni - Ionoforesi - Tecar

- Frensi Lorenz Therapy - Energia vibratoria
- Massoterapia - Massaggi integrati
- Neurotaping e bendaggio funzionale
- Riabilitazione neurologica
- Rieducazione nella incontinenza urinaria
- Preparazione ad interventi di chirurgia protesica
- Rieducazione post-traumatica e post-operatoria
- Rieducazione motoria e funzionale
- Ginnastica posturale individuale e collettiva
- Rieducazione posturale metodo Mezieres
- Rieducazione posturale metodo raggi-pancafit
- Yoga - Pilates - Fisio-pilates in gravidanza
- Rieducazione in acqua

GASTROENTEROLOGIA

- Visita specialistica

GERIATRIA

- Visita specialistica

MEDICINA DELLO SPORT

- Certificazione per idoneità sport agonistico

MEDICINA INTERNA

- Visita specialistica

MEDICINA ESTETICA

- Biorivitalizzazione - Biostimolazione - Cavitazione - Linfodrenaggio - Mesoterapia omotossicologia
- Radiofrequenza

NEFROLOGIA

- Visita specialistica

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, per esami diagnostici strumentali per la patologia del glaucoma e della retina (GLAID, campo visivo computerizzato, OCT, ecografia oculare, ecc.), per l'eliminazione di miopia, astigmatismo ed ipermetropia

ORTOPEDIA

• Visita specialistica

OSTEOPATIA

• Valutazione e trattamenti di terapia manuale

OSTEOPOROSI

- **Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC)**
- Visita specialistica

OSTETRICIA E GINECOLOGIA

- Visita specialistica
- Pap test - Colposcopia
- Visita senologica con ecografia mammaria
- **Ecografia ginecologica**
Ecocolor Doppler - Isterosonoscopia
- **Ecografia ostetrica**
Ecografia morfologica - Ecografia 3D - 4D - 5D - Flussimetria

• Diagnosi prenatale:

Amniocentesi
Screening biochimico anomalie cromosomiche fetali
Cardiotocografia

• Sterilità:

Ecomonitoraggio dell'ovulazione

OTORINOLARINGOIATRIA

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

PNEUMOLOGIA E ALLERGOLOGIA

• Visita specialistica con spirometria

PODOLOGIA

- Trattamento di unghie ipertrofiche, micotiche, deformate, di lesioni periungueali e verruche plantari e digitali, di ipercheratosi cutanee, cheratosi, discheratosi 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 per dita a martello e alluce valgo. Valutazione dei carichi plantari ed eventuale indicazione per plantari

POSTUROLOGIA

• Valutazione specialistica

PSICHIATRIA

- Visita specialistica
- Disturbi della sessualità
- Psicoterapia individuale e di coppia

PSICOLOGIA

• Consulenza specialistica

SCIENZE DELLA ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA

- Consulenza specialistica
- Diete per patologie

UROLOGIA

- Visita specialistica
- Ecografia renale e vescicale
- Ecografia vescico prostatica sovrapubica e transrettale
- **Uroflussimetria**

MOC

• Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC) con tecnica DEXA (Dual X-ray Absorptiometry)

RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE

- Per studio piede, caviglia, ginocchio, mano, polso e gomito

A DOMICILIO

- Consulenze cliniche e strumentali, prestazioni massofisioterapiche, servizi infermieristici

SALA RIUNIONI PER MEETING SCIENTIFICI

PALESTRA PER GINNASTICA POSTURALE COLLETTIVA, YOGA, PILATES, FISIO-PILATES IN GRAVIDANZA, MEDITAZIONE

PROMOZIONE PER LA DIFFUSIONE DEL DEFIBILLATORE AUTOMATICO E DEI LAICI RIANIMATORI

Aggiornamento settembre 2014



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

Monica & Romina
PARRUCCHIERI



COMPAGNIA
DELLA
BELLEZZA

IN Vento

Storia di una vita spettinata

Orvieto · via degli eucallpti 13 · 0763 305722

La malattia celiaca o celiachia, è un'intolleranza permanente al glutine, in particolare ad una sua frazione proteica, la gliadina. Il glutine è un complesso proteico che si trova in alcuni cereali: frumento, orzo, segale, e farro. La malattia celiaca può essere considerata un'anormale risposta immunologica dovuta all'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti, che determina un'alterazione infiammatoria della mucosa intestinale con conseguente malassorbimento. La celiachia può insorgere a qualunque età della vita, dall'infanzia alla senescenza, e può manifestarsi in forma classica e subclinica. I **sintomi** tipici della celiachia sono dissenteria, perdita di peso e di forze, gonfiore addominale, nausea, e disturbi della crescita nei bambini. In alcuni casi si manifestano sintomi extraintestinali come anemia da carenza di ferro, osteoporosi, amenorrea, carenza di vitamine e minerali. Anche patologie come il diabete di tipo 1 e disfunzioni tiroidee, nonché quadri clinici neurologici, come epilessia, atassia e neuropatie possono far pensare alla celiachia.

CELIACHIA TIPICA

Prevale nei bambini che giungono alla diagnosi nei primi anni di vita ed è conseguente ad un danno esteso della mucosa intestinale. I sintomi sono diarrea cronica, arresto della crescita e/o calo ponderale, anemia. A questi sintomi si associano dolore addominale, vomito, alterazioni dell'umore.

CELIACHIA SUBCLINICA

Insorge più tardivamente con sintomi extraintestinali, può comparire stipsi, meteorismo, dolori addominali e sintomi dispeptici (sazietà precoce, fastidio epigastrico). Frequente è la stanchezza cronica e facile affaticabilità, alterazioni dello smalto dei denti, dermatite, alopecia aerata.

LA MALATTIA CELIACA



L'unica terapia conosciuta al momento per la cura della celiachia è un'alimentazione priva di glutine da seguire per tutta la vita. L'importanza della dieta rigorosa è dimostrata dal fatto che l'assunzione anche di piccole quantità di glutine, è in grado di provocare un danno alla mucosa enterica.

I CEREALI DA ELIMINARE

- frumento
- segale
- orzo
- farro
- kamut
- triticale
- spelta

In passato l'avena veniva inclusa tra i cereali vietati, ma negli ultimi anni la sua tossicità è stata messa in discussione, almeno per il soggetto celiaco adulto. Tuttavia secondo recenti studi l'avena sembra essere in grado di attivare la risposta immune nell'intestino dei celiaci; questa osservazione sembra sufficiente per richiedere altri studi prima di liberalizzare il suo consumo ai soggetti celiaci. Per quanto riguarda alimenti e/o ingredienti esotici, spesso di importazione, è difficile reperire informazioni precise sulla composizione di

lavorazione; sono **da evitare**: salsa di soia, seitan, couscous. Oltre ad evitare i prodotti che contengono glutine, il celiaco deve porre attenzione agli alimenti "a rischio", cioè che possono contenere tracce di glutine, come piatti pronti, salumi, il gelato, dadi o estratti di carne, succhi di frutta con aggiunta di fibre. Tra i cereali che possono essere utilizzati da un celiaco vi sono il **mais, riso, miglio, grano saraceno, amaranto, quinoa**. Le caratteristiche di cottura dei cereali senza glutine sono diverse da quelle dei cereali che lo contengono, in quanto il glutine è una sostanza proteica collante che facilita la cottura. Inoltre anche le patate e i legumi come fagioli e lenticchie sono senza glutine e costituiscono una componente importante di una dieta senza glutine equilibrata. Gli obiettivi della dieta senza glutine sono: remissione della sintomatologia clinica, prevenzione delle complicanze, fornire un adeguato apporto energetico per garantire il raggiungimento e/o il mantenimento di uno stato nutrizionale ottimale, contribuire al controllo di eventuali disordini metabolici (ipertensione, diabete, obesità). Nelle fasi iniziali della malattia dovrebbe essere raccomandata una dieta ipercalorica e iperproteica in caso di perdita di peso e di specifiche carenze causate da malassorbimento. Può essere necessario limitare l'apporto di lipidi sul 25%, assunzione di lattosio, e fornire supplementi di elettroliti nei casi di diarrea grave. L'apporto calorico, proteico

Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Centro Estetico Eden
Via Cupa 58, Castel Giorgio
Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano
Ambulatorio Medico
L.go Buonarroti 5, Allerona Scalo
Tel. **328 8633173**
azzurra_fini@hotmail.it

e degli altri nutrienti può essere riportato ai parametri fisiologici quando migliora il quadro assorbitivo. Una dieta equilibrata priva di glutine garantisce al soggetto celiaco un buono stato nutrizionale.

PREPARAZIONE DEL PASTO SENZA GLUTINE

Cosa si deve fare: dare la priorità alla preparazione del pasto senza glutine, utilizzando, se possibile utensili e stoviglie dedicate solo alla preparazione di cibi senza glutine, lavare accuratamente mani, superfici, stoviglie, e utensili contaminati da farina con glutine o utilizzati per la preparazione di pietanze con glutine. Si devono utilizzare fogli di alluminio, carta da forno, teglie e/o piastre pulite, su superfici e piani che possono essere contaminati.

SERVIZI OFFERTI

- Piani alimentari per infanzia, senilità gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per condizioni fisiopatologiche accertate (ipertensione, dislipidemie, ecc.)
- Piani alimentari con esclusione degli alimenti non tollerati
- Piani alimentari dimagranti
- Piani alimentari per vegetariani
- Attività di consulenza alimentare per palestre, centri fitness ed estetici
- Corsi di educazione alimentare
- Progetti di educazione alimentare



Tutto legno di Pacifici Paolo
Costruzioni in legno - Arredo urbano - Arredo giardino - Piscine

QUALITÀ E PROFESSIONALITÀ DA SEMPRE

NEL SETTORE DELLE COSTRUZIONI e DELLE STRUTTURE IN LEGNO

● Forniture e/o pose

● Ampliamenti

● Coperture

● Ristrutturazioni

● Costruzioni



Chiosco quadrato



Chiosco rotondo



Tetto

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



La soluzione medico-estetica
che libera progressivamente dai peli superflui

VIA I PELI IN UN FLASH!

Epilazione con luce pulsata per lei e per lui



**VIENI A FARE UNA PROVA
gratuita**

risultati visibili fin dalla prima seduta
SEDUTE A PARTIRE DA €25

P. VITTOZZI, 2 ORVIETO (TR)
Tel. 0763 340670
info@centroestetico.ro.191.it

Centro Estetica
Roberta
di Roberta Porpori

... Vivi diVino...

VXXI altarocca
wine
resort



party&aperitive meeting&incentive events restaurant relax&spa

Altarocca Wine Resort | Rocca Ripeseña 62 Orvieto | Tel. 0763 344210 0763 393437 | altaroccapwinesort.com