

## NUOVA PARAFARMACIA FRISONI



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



L'ERBOLARIO



Apropos

EAU THERMALE  
Avene

LABORATOIRES  
BOIRON



Bioscalin

OFFERTA BIOSCALIN  
COMPRESSE

~~€ 26,30~~ €19,90



GIOVEDÌ 16 OTTOBRE  
GIORNATA  
CON LA NUTRIZIONISTA

RILASTIL

OFFERTA RILASTIL  
-20%  
SU TUTTA LA LINEA



GIOVEDÌ 30 OTTOBRE  
GIORNATA AVENT  
• LA CURA DEL BAMBINO  
• L'ESPERTA RISPONDE

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.

**Professional Training**

**CORSI  
2014**

**Agenzia di Formazione  
ORVIETO - Via delle Acacie snc**

**Tel. 366 7055465 - 0763 344598**

**PUOI DIVENTARE...**

**EDUCATORE  
ANIMATORE**



**Oppure.. ANIMATORE EDUCATORE**

in strutture e servizi sociali a ciclo residenziale e semi-residenziale per soggetti in età minore

**o.. ASSISTENTE FAMILIARE**

**Sono tutti Corsi di QUALIFICA PROFESSIONALE**

iscrizioni a numero chiuso

**L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA**

**permette di lavorare all'interno di asili nido pubblici e privati**

Per tutti i corsi è previsto il rilascio di attestato legalmente riconosciuto

**PAGAMENTO RATEIZZATO**

**L'importo della rata lo decidi tu!**

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



## I DISTURBI DI PERSONALITÀ

### Modalità, relativamente inflessibili, di percepire, reagire e relazionarsi alle altre persone e agli eventi

**Le personalità rigide e disfunzionali** sono caratterizzate da modalità, relativamente inflessibili, di percepire, reagire e relazionarsi alle altre persone e agli eventi; tali modalità riducono pesantemente le possibilità del soggetto di avere rapporti sociali efficaci e soddisfacenti per sé e per gli altri. Ognuno di noi ha particolari e caratteristiche modalità di relazionarsi agli altri e agli eventi (tratti di personalità), per esempio alcune persone reagiscono a situazioni problematiche cercando aiuto e supporto, altri preferiscono fronteggiare le stesse situazioni difficili in totale autonomia, alcuni individui minimizzano i problemi mentre altri li esagerano. Le persone in grado di adattarsi efficacemente alle diverse situazioni della vita tendono ad assumere una modalità alternativa quando lo stile abituale risulta inefficace. Al contrario, gli individui con una personalità rigida tendono a rispondere in modo inappropriato ai problemi della vita fino al punto che le relazioni con i propri familiari, gli amici e i colleghi di lavoro divengono difficoltosi, insoddisfacenti, conflittuali o vengono sistematicamente evitati. La maggior parte delle persone che hanno un disturbo di personalità risulta insoddisfatta e sofferente rispetto alla propria esistenza, sono molto frequenti sintomi depressivi, ansia, abuso di sostanze o disturbi alimentari. Sono ignari che il loro pensiero o i propri modelli di comportamento sono inappropriati



e disfunzionali e tendono a ritenere che i loro problemi siano causati dalle altre persone o dalle circostanze della vita sulle quali non ritengono di avere controllo.

**I Disturbi di Personalità vengono raggruppati in tre categorie:**

- 1. disturbi di personalità caratterizzati da comportamenti strani o eccentrici;**
- 2. comportamenti drammatici o esagerati;**
- 3. condotte ansiose o inibite.**

#### **PERSONALITÀ PARANOIDE**

**Le persone con un disturbo di personalità paranoide** risultano sospettose e diffidenti nei confronti degli altri. Sulla base di poche o nessuna prova, sospettano che gli altri siano intenzionati a danneggiarli e, generalmente, trovano motivazioni ostili o malevole dietro le

azioni altrui. I soggetti con personalità paranoide risultano generalmente fredde e distanti nei rapporti sociali.

**Questi individui intraprendono spesso azioni legali** contro altre persone, soprattutto se si ritengono giustamente indignate. Generalmente non riconoscono il peso del proprio comportamento nell'origine dei conflitti interpersonali nei quali si trovano di frequente implicati.

#### **PERSONALITÀ ISTRIONICA**

**Le persone con un disturbo di personalità istrionica** cerca sistematicamente l'attenzione altrui, risultano drammatici nell'espressione dei sentimenti ed eccessivamente emotivi e sono eccessivamente preoccupati di come appaiono agli altri. Le loro modalità interpersonali, vivaci ed espressive, inducono facilmente le altre persone a coinvolgersi emotivamente con questi soggetti ma i rapporti sono spesso su-

perficiali e transitori. La loro espressione emotiva risulta spesso esagerata, infantile e indirizzata ad evocare compassione o attenzione (spesso erotica o sessuale) da parte degli altri.

#### **PERSONALITÀ EVITANTE**

**Gli individui con una personalità evitante** sono eccessivamente sensibili al rifiuto e temono di instaurare nuovi rapporti o di esporsi a qualunque nuova attività. Presentano un forte desiderio di affetto e accettazione ma evitano i rapporti intimi e le situazioni sociali per timore di apparire inadeguati o di essere criticati. Soffrono esplicitamente per il loro isolamento e per l'incapacità di relazionarsi agli altri restando a proprio agio. Non rispondono al rifiuto con rabbia, ma si ritirano e appaiono imbarazzate e timide. La personalità evitante è simile alla fobia sociale generalizzata.

#### **CURA E TERAPIA**

**La psicoterapia per i pazienti affetti da disturbi della personalità** mira a renderli coscienti dei conflitti inconsci che causano in tutto o in parte i sintomi, lo aiuta a diventare più flessibile e a diminuire la frequenza degli schemi comportamentali che interferiscono con una vita sana e attiva. Con la psicoterapia il paziente affetto da disturbi della personalità riesce a riconoscere meglio gli effetti del proprio comportamento sugli altri.

bus-stop

CORNER

Dezigual<sup>®</sup>



**ONLY**

**JACK & JONES<sup>®</sup>**

**SCONTO -20%**

Via Po 19 - Sferracavallo

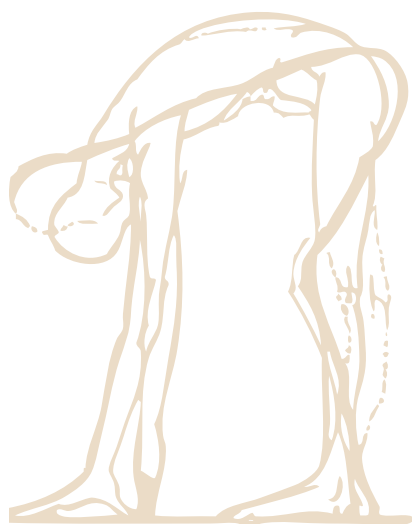


# SHIATSU E GROUNDING

**Tutti sappiamo che le emozioni possono paralizzare** o mettere in moto l'essere vivente e, a volte, l'impoverimento delle espressioni emotive giunge a disturbare il movimento spontaneo. Così nel nostro corpo esistono tutti i segni dei traumi infantili e, spesso, si riscontrano una serie di blocchi a livello corporeo che impediscono alle emozioni e all'energia di fluire liberamente. Lo scopo dello **Shiatsu** è quello di far superare le stasi dell'energia per ristabilire il flusso della propria vitalità.

**Le gambe hanno un ruolo essenziale** nelle relazioni fisiologiche ed emotive dell'individuo poiché mettono in maggior contatto con la realtà del terreno su cui vive ossia la realtà sociale. Attraverso il **grounding** ci si mette nella posizione di adulto responsabile. Come un albero con le sue radici, essere in grounding significa avere i piedi saldamente piantati sulla terra, in un contatto non meccanico, ma sentito nel reale scambio energetico tra piedi, gambe e terreno. Gli esercizi si concentrano sul movimento corporeo e sull'utilizzo della voce, la voce serve per dare più forza e vigore all'esercizio e per liberare il corpo da tutte le emozioni represses.

**Pronunciare una breve parola** che esprima la rabbia impressa nel corpo libera inibizioni del passato, conferisce



forza e fiducia, inoltre l'uso della voce aiuta ad avere una respirazione profonda e spontanea senza dover ricorrere alla concentrazione mentale.

**L'immobilità della zona pelvica** è causa di difficoltà di natura sessuale, inoltre anche gambe e piedi divengono privi di energia e poco radicati nella terra. Sbloccare le stasi di energia nel bacino aiuta a divenire più sicuri, aprirsi all'amore, al lavoro, alla conoscenza e al piacere della vita.

Nel nostro corpo spesso sono racchiuse rabbia morta, paure sepolte, emozioni congelate, per esempio attraverso gli esercizi di aggressività abbiamo una catarsi di questi contenuti emotivi, si sciolgono i blocchi energetici che hanno paralizzato il movimento e l'autoaffermazione.

Il corpo entra in contatto con la

connaturale bioelettricità, la vibrazione che ne segue è dovuta alla carica energetica della muscolatura, gli esercizi facilitano la distensione dei muscoli dorsali contratti, aiutano a respirare in maniera profonda, ad aprire il cuore e le parti in tensione per aumentare la comunicazione positiva nel corpo e nella mente.

**Attraverso il contatto tra le mani, i piedi, gli occhi e le ginocchia** si realizza una comunicazione rea-

le, spontanea e profonda che produce un senso di empatia con gli altri. Per raggiungere un'armonica comunicazione psicofisica con se stessi e con il mondo che ci circonda, è indispensabile scaricare l'aggressività attraverso il corpo in un luogo "protetto" e in una postura corretta.

**Gli esercizi della parte superiore del tronco** sono utili per sciogliere le tensioni del cingolo scapolare collegate a tutte le inibizioni che subiscono le nostre braccia quando vorremmo colpire qualcuno che ci ha ferito moralmente. **Tutti i movimenti della zona pelvica** donano spazio alla parte addominale, regalando morbidezza agli organi interni, facilitando la digestione, la peristalsi intestinale, il regolare ciclo mestruale, la mobilità del bacino e delle anche,

migliorando la respirazione e la nostra postura.

La vibrazione spontanea che segue l'esecuzione di questi esercizi rende la persona più "libere". Gli esercizi attivi sono seguiti poi da massaggio per rilassarsi e godere a pieno del contatto, per sentire un senso di pace con il mondo interno ed esterno. **Sentire l'energia del proprio corpo significa fare scelte spontaneamente, salde e felici.**



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)



## VERSO UN CUORE PIÙ SANO

Dal 1992 lottiamo contro l'infarto e le malattie cardiologiche. Le nostre risorse sono:

- **Prevenzione** con la denuncia dei principali fattori di rischio: fumo, colesterolo alto, obesità, ipertensione arteriosa, diabete, sedentarietà, stress.
- **Informazione** attraverso conferenze e pubblicazioni periodiche di riviste ed articoli di divulgazione che vengono stampati e diffusi nel territorio e nella comunità da almeno venti anni.
- **Programma clinico** con convenzioni con centri per la diagnostica cardiologica, con la collaborazione con centri di eccellenza per metodiche cardiologiche all'avanguardia, con la diffusione nei punti strategici del territorio di defibrillatori automatici per la lotta all'arresto cardiaco.
- **Formazione e aggiornamento**, di laici rianimatori di primo soccorso con corsi blsd.

# CI STAI

## ISCRIVITI AD "AMICI DEL CUORE" COSTA SOLO € 13,00

PUOI ISCRIVERTI PRESSO I NOSTRI PUNTI AMICI:

- **NEGOZIO FIORI E PIANTE "BLUE ROSES"**  
in piazza Ippolito Scalza, 8/A Orvieto - Tel. 0763 344020
- **EDICOLA DI POLLEGIONI SILVIA**  
in Corso Cavour, 304 Orvieto - Tel. 0763 340568
- **BAR BLANDINI ETTORE**  
in piazza XX settembre, 20 Viceno - Tel. 0763 301592
- **CENTRO ABBADIA MEDICA**  
Strada dell'Arcone, 13Q Orvieto - Tel. 0763 301592

OPPURE:

- **Effettuare un versamento sul C/C postale n. 10162055**  
intestato a: Associazione Amici del Cuore
- **Effettuare un versamento sul C/C bancario n. 01137014**  
della Cassa di Risparmio di Orvieto  
intestato a: Associazione Amici del Cuore

**PER INFORMAZIONI: 0763 374337 - 337 472585 - 333 5703075**





## DIVENTA UN AMICO 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

# A CUORE

## OPPURE SOSTIENI IL NOSTRO IMPEGNO

### PUOI FARLO, TRAMITE:

- **Una libera donazione**
- **Il 5 x mille**, firmando l'apposito riquadro della dichiarazione dei redditi indicando il codice fiscale della nostra Associazione:  
C.F. 00633020557

Amici del Cuore ha un  
nuovo "punto amico"



**EDICOLA  
POLLEGIONI SILVIA**  
Corso Cavour, 304 Orvieto

FESTECCIA IL  
NATALE INSIEME A NOI



**RISTORANTE MAURIZIO**  
domenica 14 dicembre  
Ore 13,00

# 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 Holter 24ore
- ECG dinamico 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 studio varicocele

### CENTRO DIAGNOSTICA ECOGRAFICA

- Ecografia muscolo-tendinea e delle parti molli
- Ecografia tiroidea
- Ecografia mammaria
- Ecografia addominale completa
- Ecografia epatobiliare e pancreatica
- Ecografia renale e vescicale
- Ecografia della pelvi (maschile per vescica e prostata e femminile per vescica utero ed ovaie)
- Ecografica multiparametrica con elastosonografia per studio tiroide, mammelle e muscolo-tendineo
- Ecografia anca neonatale

### CENTRO DI DIAGNOSI E CURA DEL DOLORE OSTEOARTICOLARE E MUSCOLOSCELETRICO

- Terapia medica antalgica
- Mesoterapia antalgica
- Agopuntura di sintesi funzionale antalgica
- Carbositerapia antalgica
- Terapie infiltrative articolari
- Infiltrazioni articolari eco guidate

### 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

## SALA RIUNIONI PER MEETING SCIENTIFICI

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

## PROMOZIONE PER LA DIFFUSIONE DEL DEFIBRILLATORE AUTOMATICO E DEI LAICI RIANIMATORI

## A DOMICILIO CONSULENZE CLINICHE E STRUMENTALI, PRESTAZIONI MASSOFISIOTERAPICHE, SERVIZI INFERMIERISTICI

Aggiornamento ottobre 2014



Strada dell'Arcone 13Q - 05018 ORVIETO (TR)  
Tel +39 0763 301592 - Fax +39 0763 214433  
Cell 328 5885966 - E-mail: [abbadiamedica@alice.it](mailto: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 CANDIDOSI INTESTINALE

**La Candidosi** è un'infezione provocata dalla proliferazione eccessiva di *Candida Albicans* un minuscolo lievito/fungo che popola la bocca, la gola, il tratto digerente, quello genito-urinario e la pelle delle persone sane. La *Candida* è essenzialmente innocua e vive in modo sano e in perfetto equilibrio con i batteri del corpo.

I guai cominciano quando la *Candida* si trasforma da innocuo lievito, in un pericoloso fungo che invade tutto e che butta le radici. Queste riescono addirittura a penetrare nello strato che riveste le pareti interne dell'intestino umano e, una volta creata una breccia, le particelle di cibo parzialmente digerito, i prodotti del metabolismo del lievito, le scorie tossiche e altri materiali sono in grado di passare nel circolo sanguigno.

## LE CAUSE

- La causa principale sono gli **antibiotici** che demoliscono i batteri amici, come i **Lactobacilli**.
- Una **dieta ricca di zuccheri** rappresenta un'altra causa d'infestazione.
- I **farmaci immunosoppressori**, come gli steroidi e la pillola anticoncezionale.
- **Le infezioni ricorrenti**, come il virus Epstein-Barr e il citomegalovirus.
- Gli **squilibri ormonali** legati al ciclo mestruale, la gravidanza, e il diabete.
- Un'altra causa è la **biancheria intima di nylon** perché i materiali sintetici, aumentando la sudorazione, creano un ambiente caldo e umido, ideale per la crescita della *Candida*.

## I SINTOMI

La proliferazione **a livello intestinale** provoca stipsi e/o diarrea, meteorismo, dolori addominali, aerofagia. All'interno della **bocca** il cosiddetto "mughetto", un'affezione caratterizzata da bruciore e/o maculatu-



re della lingua, ulcerazione degli angoli della bocca, stomatite e alitosi. Nel **tratto urinario** può provocare infezioni renali e vescicali. Nell'**apparato genitale femminile**, può determinare squilibri ormonali, sindrome pre-mestruale, irregolarità del ciclo, dolori addominali.

## APPROCCIO DIETETICO

### CIBI DA EVITARE:

- **Zucchero e cibi che contengono zucchero**, cioccolata, miele, sciroppi, gelati, biscotti, torte, bibite zuccherate, yogurt zuccherati e alla frutta.
- **Frutta matura**, la frutta secca è ammessa solo se è sgusciata.
- **Cibi che contengono lieviti** (pane, pangrattato, pizza, focacce, crackers prodotti da forno, dado, glutammato).
- **Cereali raffinati** come pasta, riso, preparati per budino.
- **Cibi fermentati** come soia, latte di soia, aceto e cibi che lo contengono.
- **Prodotti caseari** che contengono latte vaccino come formaggi burro, panna.
- **Funghi e tartufi**.
- **Thé e caffè**.
- **Cibi affumicati**.
- **Bevande gassate**.
- **Fritti, insaccati e spezie piccanti**.

### CIBI PERMESSI:

**Avocado, agrumi, mele**

**e pere** in piccole quantità, **muesli, riso soffiato gallette di riso o di farro, yogurt bianco** non zuccherato e **fiocchi di latte, insalate e verdure fresche, olio di oliva, di girasoli e di semi**, tutto il **pesce**, ma, soprattutto, salmone, sgombrò aringa e sardine, **legumi, patate, paste** fatte con grano saraceno e kamut, **spezie non piccanti** come chiodi di garofano, zafferano, noce moscata, cumino, zenzero. Si consiglia inoltre si assumere un po' di **bicarbonato di sodio** mezz'ora prima dei pasti.

Indispensabile l'integrazione con **probiotici**. La scelta dei probiotici cadrà senza ombra di dubbio sul *Lactobacillus Acidophilus* che è il batterio più efficace nei confronti della *Candida*. Tutti coloro che sono affetti dalla *Candida* presentano di norma una funzionalità digerente scadente: ecco perché, a volte, accanto ad una integrazione probiotica si effettua una supplementazione con **enzimi digestivi** (proteasi, bromelina, papaina...) di estrazione naturale, preferibilmente algale, in quanto estremamente bioassimilabile. Un'altra arma molto efficace a disposizione del nutrizionista è un acido grasso, l'**acido caprilico**, derivato dalla noce di cocco, un campione nella lotta antifungina, è il corrispettivo naturale della nistatina, il farmaco universalmente utilizzato per le *Candidosi*, ma mentre questo farmaco, a differenza dell'innocuo acido caprilico, una volta terminata la cura non può evitare una rapida crescita di nuove colonie di *Candida*, l'acido grasso ha

**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

un effetto del tutto favorevole che si protrae nel tempo. Ma ritroviamo dei potenti antifungini anche fra gli alimenti più comuni: l'**aglio** ne è un esempio straordinario!

Una terapia nutrizionale anti-*Candida* prevede il consumo di aglio in grandi quantità e, per chi non dovesse gradirne il sapore o il suo retrogusto, in commercio esistono tavolette o capsule di estratto d'aglio che ovviano a questi inconvenienti.

Ultimo della lista ma non per ordine di importanza è il **succo di aloe**: bastano 2 - 4 cucchiaini di succo d'aloè diluiti in un po' d'acqua ogni giorno per combattere efficacemente la *Candida albicans* e per rafforzare le difese immunitarie.

## 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

# ARRIVA L'INVERNO

## PROTEGGI LE TUE PIANTE



**CASSETTA CON SERRA VARIE MISURE**

## RISCALDA LA TUA ABITAZIONE



**PELLET**

**SACCHI DA KG.10**

€ 3,50 A SACCO SINGOLO

€ 3,30 CAD. BANCALE (105 SACCHI)



**LEGNA LOCALE**

**SACCHI 20 KG.**

€ 7,00 CAD.



**LEGNAIA**

**DISPONIBILITÀ  
ANCHE SU MISURA**

€ 148,00 CAD.

via dei Vasari 20 - Orvieto TR - Tel. 0763 349567 - Cell.335 1240583

Via A. Costanzi, 86 - Orvieto scalo

e-mail: [info@strutturelegno.com](mailto:info@strutturelegno.com) - web: [www.strutturelegno.com](http://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](mailto:info@centroestetico.ro.191.it)

*Centro Estetica*  
**Roberta**  
*di Roberta Porpori*



 altaroCCA  
wine  
resort



 altaroCCA  
restaurant



 altaroCCA  
spa



ristorante

relax&spa

matrimoni

eventi

meeting

AltaroCCA Wine Resort | Rocca Ripeseña 62 Orvieto | Tel. 0763 344210 0763 393437 | altaroCCAwineresort.com