

NUOVA PARAFARMACIA FRISONI



- Omeopatia • Misurazione pressione
- Erboristeria • Autoanalisi del sangue



L'ERBOLARIO

BioNike
SALUTE E BELLEZZA

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[®]



ONLY

JACK & JONES[®]

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**
Ecocolordoppler - 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
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, sgombrino, 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 di 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 evitano a questi inconvenienti.

Ultimo della lista ma non per ordine di importanza è il **succo di aloe**: bastano 2 - 4 cucchiaini di succo d'aloe 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 - 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



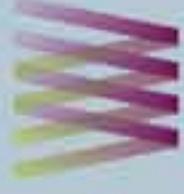
**VIENI A FARE UNA PROVA
gratuita**

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

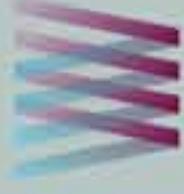


 altaroCCA
wine
resort



 altaroCCA
restaurant



 altaroCCA
spa



ristorante

relax&spa

matrimoni

eventi

meeting

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