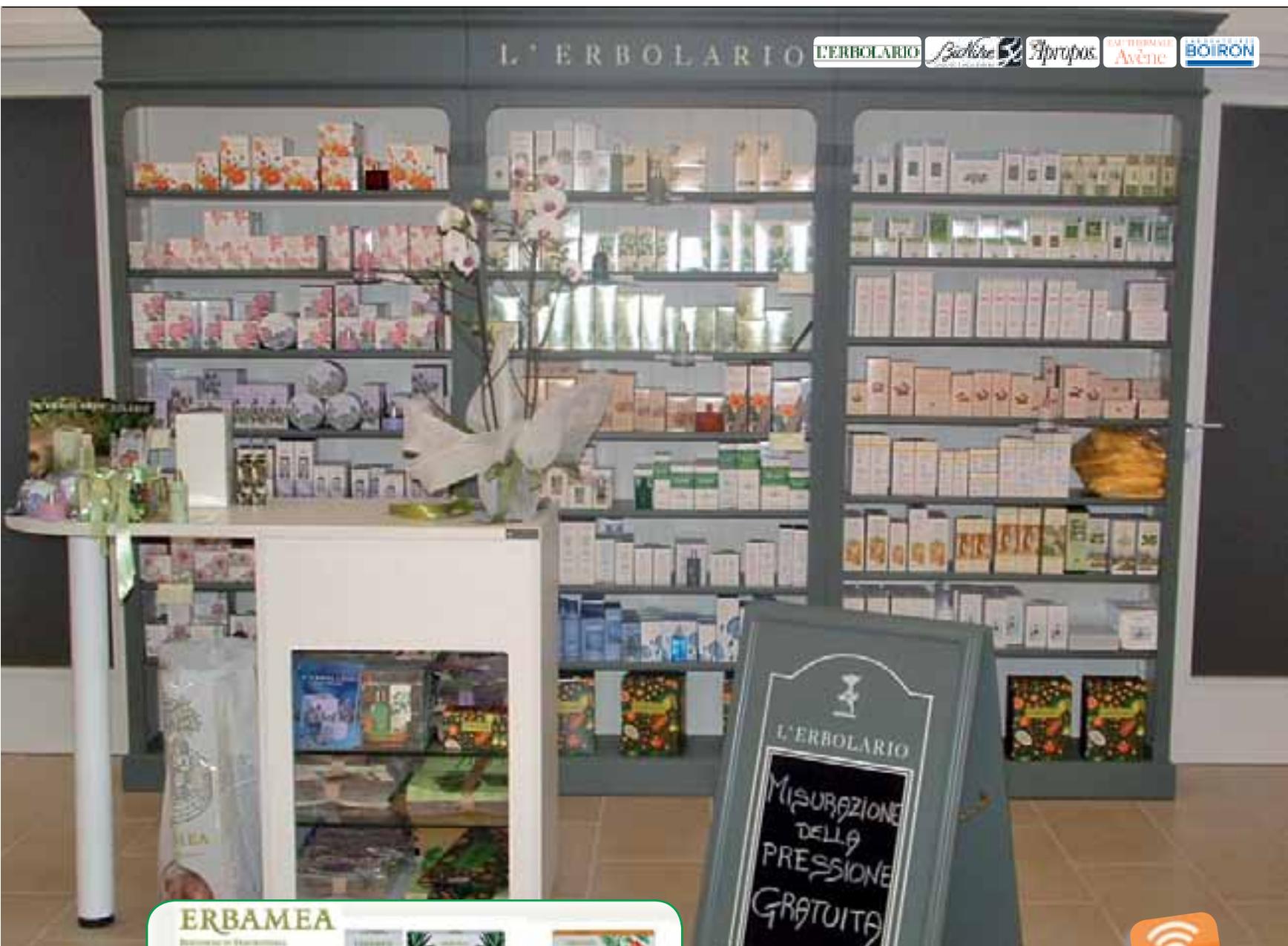




## NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia · Misurazione pressione · Erboristeria · Autoanalisi del sangue



**SABATO 15 NOVEMBRE**  
**GIORNATA**  
**L'ERBOLARIO**



**PRESENTAZIONE DEI NUOVI PRODOTTI IDEE REGALO PER IL NATALE 2014  
E PER TUTTI I NOSTRI CLIENTI RINFRESCO E DEGUSTAZIONE DI INFUSI  
ALLA FRUTTA ERBAMEA**



Via A. Costanzi 59/b - Orvieto  
Tel. 0763 316183 - Numero interno 12

**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

**Agenzia di Formazione**  
**ORVIETO - Via delle Acacie snc**  
**Tel. 366 7055465 - 0763 344598**



# CORSI DI QUALIFICA PROFESSIONALE PER ESTETISTA E PARRUCCHIERE

## ISCRIZIONI ESTETISTA

- PRIMO ANNO ore 900
- SECONDO ANNO ore 900  
(Acquisizione della qualifica professionale riconosciuta a norma di legge, che permette di svolgere la professione presso centri estetici)
- ANNO SPECIALISTICO  
(Acquisizione della specializzazione che permette di aprire un proprio centro estetico)

## ISCRIZIONI PARRUCCHIERE

- BIENNIO ore 1.600  
(Acquisizione della qualifica professionale riconosciuta a norma di legge, che permette di svolgere la professione presso saloni per acconciature)
- ABILITAZIONI  
Specializzazione percorso A ore 200  
Specializzazione percorso B ore 130

**Tutti i corsi si terranno nella nostra sede di Ciconia in Via delle Acacie - Orvieto**  
**Inizio corsi previsto per settembre/ottobre 2014**

**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.*



## COME DISTINGUERE UN DISTURBO D'ANSIA GENERALIZZATO DA UN ATTACCO DI PANICO

**Ritengo che possa essere utile riuscire ad avere una corretta diagnosi** del proprio malessere così da potergli dare la giusta connotazione e capire come affrontarlo. Il motivo per cui queste sintomatologie vengono spesso confuse è che entrambe hanno in comune l'emozione che ne è alla base, ovvero l'ansia, ma si manifestano in modo differente per durata, intensità e per identificazione della causa scatenante. Per semplificare si può dire che tra ansia e panico c'è una continuità tale per cui uno stato d'ansia prolungato può sfociare in un attacco di panico.

**L'ansia diventa patologica** quando viene vissuta in modo amplificato e interferisce con le normali funzioni psichiche e intellettive, ciò impedisce a chi ne soffre di fissare la mente su problemi e situazioni specifiche e di elaborarli adeguatamente, limitando la possibilità di svolgere le attività abituali.

**Il disturbo d'ansia generalizzata** non insorge necessariamente in risposta a stimoli esterni, anche se eventi stressanti o un ambiente complessivamente sfavorevole possono influenzarne le manifestazioni. Nello specifico la sintomatologia può comprendere le seguenti manifestazioni: agitazione e irritabilità; difficoltà a dormire e/o a mangiare; tachicardia; difficoltà respiratorie; sudorazione; tremori; vertigini; sensazione di asfissia; dolori al petto; nausea o brividi; e bisogno di muoversi in continuazione. Chi



ne soffre ha la percezione che l'ansia non se ne vada e che la mente non riesca a gestire un'ondata di emotività così forte, ciò ne amplifica ancora di più gli effetti sia a livello corporeo che mentale, lasciando una sensazione di costante malessere.

**Con l'attacco di panico**, accade diversamente, anche se sono presenti alcuni aspetti sintomatologici simili, ma differiscono per l'intensità e per le sensazioni che lascia. Nello specifico si tratta di un evento improvviso, di breve durata, con una fase acuta che può terminare entro un'ora; durante l'attacco di panico, la persona può avere la sensazione di distruzione e di morte, inoltre vi può essere una sensazione di soffocamento, vertigine, tremore, brividi di freddo, sudorazione e tachicardia, difficoltà respiratorie, e vampate di calore. Negli attacchi di panico più gravi la persona può perdere il contatto con la realtà (derealizzazio-

ne) con la sensazione di vivere in una realtà nuova o la sensazione di essere una persona diversa, di non riconoscersi più (depersonalizzazione). Questi sintomi contribuiscono ad allarmare la persona che può pensare di avere una qualche grave malattia cardiovascolare o avere il pensiero poter impazzire, per cui spesso va o viene accompagnata al pronto soccorso.

**Per la diagnosi** sono richiesti almeno due attacchi di panico inaspettati, ma la maggior parte degli individui ne hanno molti di più. L'attacco di Panico produce nella persona l'aspettativa ansiosa che possa verificarsi di un nuovo attacco, una irritabilità diffusa, una ipersensibilità agli stimoli corporei e una preoccupazione generalizzata per la propria salute, che non fa che portare verso la cronicizzazione del sintomo. La paura che si verifichi un altro attacco di panico, immobilizza ulteriormente la persona, e se non risolta superata, col tempo può dar luogo ad altre fobie.

**Molte persone che soffrono di queste crisi** spesso iniziano a ridurre le attività sociali, smettono di guidare per paura di avere un attacco alla guida, non vanno più al cinema o a cena fuori per

il timore di avere una crisi e di non riuscire a gestirla, evitano le uscite con gli amici per non dover spiegare le motivazioni del malessere e nei casi più gravi arrivano a lasciare il lavoro per paura che un attacco possa presentarsi all'improvviso. Queste persone spesso sentono la casa come l'unico posto sicuro e cominciano a dipendere dalle persone per loro più significative, per poter uscire o non dover restare sole.

**La sintomatologia dell'attacco di panico** è più debilitante rispetto a quella del disturbo d'ansia generalizzato, ma nonostante il diverso grado di intensità, entrambe presentano la caratteristica della perduranza e della difficoltà ad essere superate.

**Possiamo pensare a queste sintomatologie** come a un messaggio che il nostro corpo ci manda, esprimendo qualcosa che noi a livello consapevole non riusciamo a percepire. Per capire cosa c'è dietro questi tipi di malessere, occorre fermarsi e cercare di individuare le cause più profonde, il perché e come mai si verifichino in quella specifica fase della vita in cui si manifestano; riuscire a raggiungere questa consapevolezza da soli non è semplice, per questo è opportuno chiedere un sostegno a un esperto che possa aiutare a cercare la strada per uscire da un circolo vizioso che se non bloccato, può cronicizzarsi e col tempo, diventare invalidante.

*specialisti nella  
progettazione di interni*



*Nuovo spazio dedicato al tuo riposo*



*vieni a provare il materasso  
adatto a te*

dorelan  
il dormire bene diventa meglio

**Dorsal**  
il riposo di natura

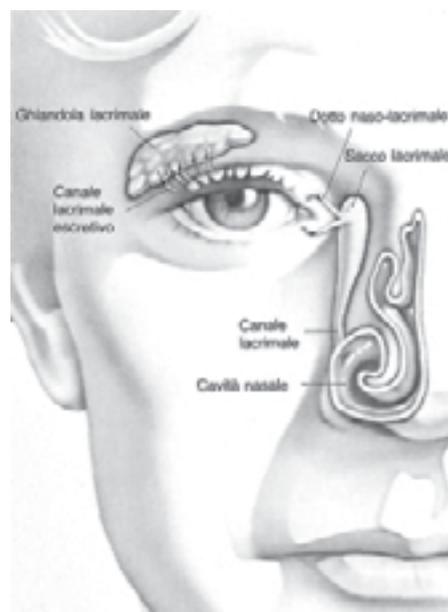
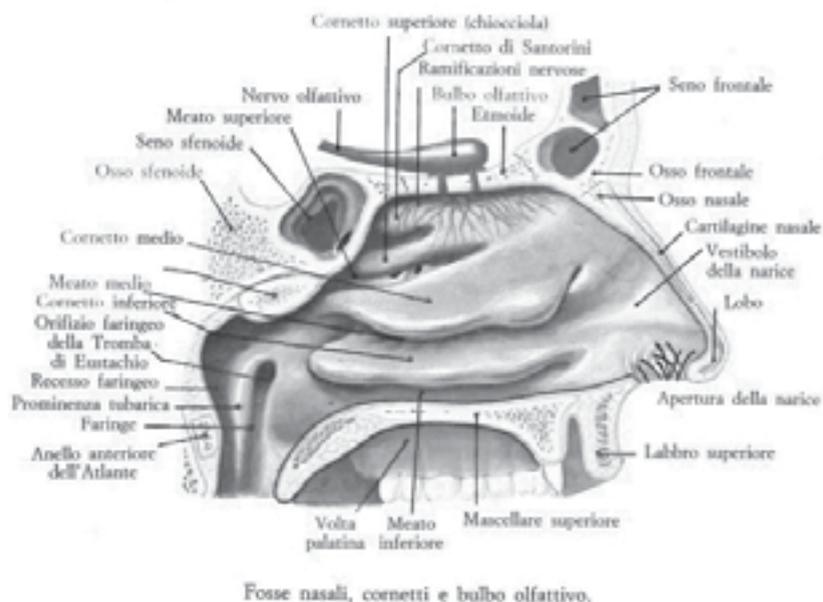


*mese del piumino dal 16 novembre*

WWW.CORSIMOBILI.IT

CICONIA - VIA DEI TIGLI, 33 - TEL. 0763 451038

CASTIGLIONE IN TEVERINA - VIA ITALIA, 20 - TEL. 0761 948334



# LA SINUSITE E LO SHIATSU

La sinusite è l'infiammazione, acuta o cronica, dei seni paranasali, cavità scavate all'interno delle ossa del cranio, generalmente provocata da virus, batteri oppure da allergie. I seni paranasali sono quattro, a seconda del seno colpito la sinusite può essere:

## FRONTALE

Algie nell'area frontale, cefalea frontale e tumefazione della palpebra superiore con dolore alla pressione.

## MASCELLARE

Algie nell'area mascellare, cefalea frontale, odontalgia (se di origine dentaria) e tumefazione della guancia.

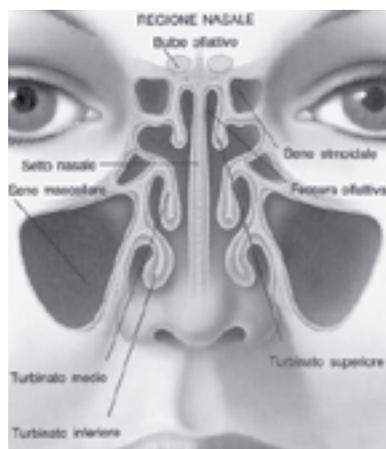
## ETMOIDALE

Algie nelle porzioni superomediali del naso, cefalea frontale, dolore intra e retro orbitario.

## SFENOIDALE

Algie meno localizzate, dolore spontaneo o alla pressione del cranio, della mastoide, dei muscoli del collo, della zona occipitale, presenza di vertigini; a volte è possibile notare delle strie rossastre su entrambi gli zigomi, a causa dell'irritazione della branca mascellare del nervo Trigemino che decorre in stretta prossimità del seno.

La Sinusite può essere mono o bilaterale, interessare più



seni (Polisinusite) o tutti i seni (Pansinusite).

**Quando la Sinusite diventa cronica**, dopo vari episodi acuti, sono presenti danni permanenti alla mucosa relativa. La Sinusite può iniziare con sintomi simili ad un banale raffreddore, al quale segue un flusso di muco purulento, febbre, algie in corrispondenza degli zigomi o della fronte con sensazione di peso e ottundimento, specie in caso di scarso o assente drenaggio del seno colpito.

In qualche caso si ha l'infiammazione delle ghiandole lacrimali per cui l'occhio non lacrima più e ciò determina sensazione fastidiosa di sfregamento all'apertura ed alla chiusura delle palpebre.

Quando una sinusite non risponde alle normali cure mediche e si cronicizza, si può dover addirittura ricorrere al trattamento chirurgico.

## COME AGISCE LO SHIATSU?

Lo shiatsu aiuta a far defluire il muco all'esterno liberando i seni ed evitando attecchimento e sviluppo di batteri; si opererà sulle forme acute per migliorare la sintomatologia dolorosa, e sulle forme croniche per evitare ristagno nella mucosa ed eventuali episodi acuti. Si può notare anche una ripresa della lacrimazione quando assente a causa dell'infiammazione delle ghiandole lacrimali.

## COME AVVIENE IL TRATTAMENTO

Si inizia trattando la zona del cranio e del viso, con particolare riguardo ai punti frontali, sotto orbicolari, nasali e zigomatici.

Il trattamento consiste nella digitopressione in regioni ben specifiche della testa, del viso, con particolare attenzione ai punti in corrispondenza dei seni interessati. Si effettuano inoltre frizioni e manovre di scollamento sulla regione frontale e sul cuoio capelluto per migliorare l'irrorazione sanguigna dei seni, la fluidificazione ed il deflusso del muco. Si prosegue trattando la zona cervico-dorsale. La durata del trattamento varia da soggetto a soggetto, ma comunque non è mai troppo lungo e da generalmente benefici a breve termine. Lo Shiatsu è partico-



larmente indicato in chi soffre di cefalea correlata alla sinusite cronica ed anche nei bambini migliorando persino il loro sonno e gli attacchi di mal di testa.



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 MUSCOLOSCHIELETICO

- 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 - 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**



TESORI  
D'ETRURIA

# VITERBO SOTTERRANEA

VISITA GUIDATA  
DEGUSTAZIONE DI PRODOTTI TIPICI  
BOOKSHOP

VITERBO, PIAZZA DELLA MORTE +39 0761 220851

TOUR MEDIEVALE E VISITE GUIDATE NELLA TUSCIA

## CIVITA DI BAGNOREGIO

INFOPOINT - BOOKSHOP  
VISITE GUIDATE

CIVITA DI BAGNOREGIO  
PORTA S. MARIA (SOTTO IL GRANDE ARCO DI ACCESSO AL BORGO)  
+39 0761 220851

[WWW.TESORIDIETRURIA.IT](http://WWW.TESORIDIETRURIA.IT)

# DIVERTICOLOSI E DIVERTICOLITE

I diverticoli sono estroflessioni sacciformi della lamina mucosa e sottomucosa attraverso la lamina muscolare e si formano di solito in corrispondenza dell'ingresso delle arterie perforanti nella parete intestinale. Possono essere presenti in qualsiasi punto dell'intestino crasso. Sono rari prima dei 40 anni di età mentre la loro prevalenza diviene molto elevata nella popolazioni ultrasettantenni che vivono nelle aree industrializzate del mondo; nei paesi poveri, al contrario, i diverticoli sono rarissimi e ciò conferma che la loro insorgenza è **strettamente correlata all'alimentazione**. Si ritiene, infatti, che la formazione dei diverticoli avvenga in seguito ad un aumento della pressione endoluminale, ad esempio in seguito a spasmi intestinali che determinano l'estrusione della mucosa in corrispondenza dei punti più deboli dello strato muscolare. Alla luce di questa ipotesi, un'alimentazione povera di fibra costituisce un fattore di rischio decisivo poiché in presenza di feci poco voluminose il lume intestinale non viene dilatato e quindi la pressione interna resta invariata; al contrario una dieta ad elevato residuo si associa alla dilatazione della parete intestinale il che comporta una diminuzione della pressione endoluminale. La **diverticolosi**, ossia la presenza di diverticoli si associa a **sintomi** quali stipsi, diarrea, dolore addominale. Le complicanze sono piuttosto serie e comprendono sanguinamento massivo, fistole e diverticolite (infiammazione acuta della mucosa diverticolare); la **diverticolite**, caratterizzata da febbre e tachicardia, comporta a sua volta il rischio di peritonite. La diverticolite richiede necessariamente l'intervento farmacologico e la messa a riposo dell'intestino mediante il ricorso alla Nutrizione Parenterale Totale che prosegue fino alla scomparsa della flogosi. Al contrario in presenza di diverticoli inte-



stinali non complicati l'approccio di elezione è quello dietetico e l'indicazione principale consiste nell'aumento progressivo dell'introito di fibra; questa misura favorisce la formazione di feci soffici e voluminose ed assicura il miglioramento della sintomatologia e la prevenzione delle complicanze.



Il consumo di **alimenti di origine vegetale** va incrementato gradualmente (onde evitare la comparsa di fastidi quali meteorismo, distensione addominale, diarrea) e deve almeno raggiungere le raccomandazioni valide per la popolazioni generale, ossia **30g di fibra al giorno**. A questo scopo il paziente dovrà assumere quotidianamente **ortaggi, frutta**, e prodotti a base di **farina integrale**; per i **legumi** si consigliano 3-4 porzioni a settimana. Per aumentare la percentuale di fibre nella dieta è opportuno assumere: o prodotti a base di cereali integrali (pane, fette biscottate, biscotti, cracker) o 2-3 porzioni di verdura ogni giorno, sia cruda che cotta. Le varietà più ricche di fibra sono **agretti, asparagi, cavolfiore, carciofi, funghi, broccoli, melanzane, cicoria**. Tuttavia, poiché è importante anche la capacità delle verdure di



trattenere acqua per aumentare il volume delle feci, sono molto utili anche **lattuga, radicchio, sedano e carote** o due porzioni al giorno di frutta. **Mele, arance, pere e cocomero** sono tra le varietà in grado di trattenere maggiori quantità di acqua e dunque da preferire. Legumi (fagioli, ceci, lenticchie, fave,

piselli) due volte alla settimana anche sotto forma di minestrone e passati.

**Oltre che dagli alimenti, la fibra** può essere assunta tramite integratori dietetici, per esempio crusca o psillio. Questi prodotti vanno però assunti sempre con molta acqua e lontano dai pasti, per evitare una possibile interferenza con l'assorbimento di sostanze importanti, come ferro, calcio e vitamine.

## L'importanza dell'acqua

**Poiché come detto l'azione delle fibre vegetali** è strettamente legata all'acqua, è indispensabile che la dieta sia accompagnata da abbondanti quantità di liquidi - circa **2 litri al giorno** - sotto forma essenzialmente di acqua, preferibilmente lontano dai pasti. Oltre all'ac-

**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

qua può essere utile - ma senza eccedere - assumere **tè, tisane, brodo vegetale, succhi e spremute di frutta**. Se si beve acqua minerale è opportuno controllare sull'etichetta il **contenuto di sodio**, che non dovrebbe mai superare i 20 mg per litro. Un'attenzione particolare va rivolta ai vegetali che contengono **piccoli semi** (melanzane, cetrioli, pomodori, peperoni, fichi, fragole, lamponi ribes, more, uva, kiwi, melograno) poiché tali semi potrebbero rimanere intrappolati all'interno del diverticolo con conseguente aumento del rischio di infiammazione. Queste specie vegetali andrebbero evitate, a meno che non sia possibile asportare i semi prima del consumo. Infine si ricorda che la stipsi si può contrastare anche attraverso l'introduzione di adeguate quantità di fluidi e attraverso uno stile di vita attivo.

## 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



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.191.it](mailto:info@centroestetico.191.it)

Centro Estetica  
**Roberta**  
di Roberta Porpori



# CAMBIARE IL TUO VECCHIO PAVIMENTO?

## OGGI PUOI

Tutto Legno presenta la nuova collezione di pavimenti in legno per interno di ultima generazione, sovrapponibili, della linea PIRCHER.

A partire da € 9,90 al mq.  
Venite a scoprirla



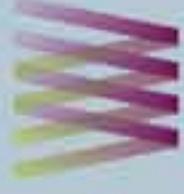
**PIRCHER**<sup>®</sup>  
Amore per il legno dal 1928

ANCHE MONTAGGIO FAI DA TE  
SENZA USO DI COLLE

**Tutto legno**  
di Pacifici Paolo

Costruzioni in legno - Arredo urbano - Arredo giardino - Piscine  
via dei Vasari 20 - Orvieto TR Tel. 0763 349567 - Cell.335 1240583  
[info@strutturelegno.com](mailto:info@strutturelegno.com) • [www.strutturelegno.com](http://www.strutturelegno.com)

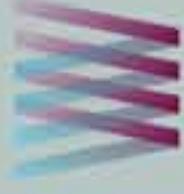


 altaroCCA  
wine  
resort



 altaroCCA  
restaurant



 altaroCCA  
spa



ristorante

relax&spa

matrimoni

eventi

meeting

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