

ROCKLIGHT

Master Collection Fall Winter 2014-15
DEMERAL

UNA ESCLUSIVA
MARINA'S STYLE



LA STAGIONE DELLA LUCE

LO STILE URBANO DALL'ANIMA NATURALMENTE ROCK

La tendenza di questa stagione 2014-2015 vive attraverso le innumerevoli varianti della luce. I colori sono vibranti, ritmati e mutevoli dal biondo Nude al marron Paté.

È come se i capelli fossero illuminati da fasci di luce direzionati su tre diversi livelli: in alto, in mezzo, in basso.

Via degli Eucalipti 57/A
CICONIA - Orvieto Scalo (TR)
Marina 339 5482506 - 320 0382306
Alessio 3801485941

MARINA'S STYLE
CONSULENTI DI IMMAGINE



INFOSALUTE



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia • Misurazione pressione • Erboristeria • Autoanalisi del sangue

L'ERBOLARIO *BioNire* *Apropas* *LAUTHÉRIALE* *Avène* *BOIRON*



L'ERBOLARIO
LINEA CORPO
ACCORDO ARANCIO



La pelle indossa un colore ricco di positività e vitalità: l'Arancio! Simbolo di armonia interiore, entusiasmo e creatività, è una tonalità molto presente anche nell'ambiente naturale. L'Erborario ha scelto tre splendidi frutti che interpretano al meglio tutta l'energia dell'Arancio: il Mandarino, l'Arancia amara e l'Alchechengi. Molte sono le loro virtù, eccellenti per la vitalità della pelle: antiossidanti, protettive, idratanti, elasticizzanti, tonificanti. Racchiuse nelle

formulazioni dell'innovativa Linea Corpo Accordo Arancio, e impreziosite da un sorprendente e originale sentore, ideale per Lei e per Lui, si faranno subito amare dal pubblico. In Cina poi l'Arancione è considerato propiziatore di buona fortuna: un bell'augurio per tutti!



L'ERBOLARIO
LINEA CORPO
CAMELIA

Raffinata e naturalmente perfetta: nel linguaggio dei fiori la Camelia interpreta la devozione duratura tra gli innamorati. Di lei si invaghiranno le donne, rapite dapprima dall'appassionata fragranza della Linea Corpo Camelia, dal tono antico e insieme contemporaneo, per poi durevolmente non più rinunciare alle ottime attività svolte dai prodotti della collezione, a vantaggio della pelle. Nelle ricette sono infatti presenti le doti antiossidanti, elasticizzanti e tonificanti degli estratti di due bellissime Camelie, ideali per donare anche all'epidermide il setoso tocco dei loro petali.



PORTA
D'ORVIETO
centro commerciale

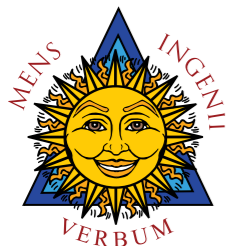
Orvieto
Via A. Costanzi 59/b
Tel. 0763 316183
Numero interno 12



ORARIO CONTINUATO
APERTO ANCHE LA DOMENICA

dal Lunedì al Sabato
dalle 08,30 alle 20,00

Domenica
dalle 09.00 alle 20,00



UNICUSANO

Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

Inviare le vostre domande a info@ilvicino.it
La Dott.ssa Paola Simoncini risponde

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



PSICOLOGIA
ITFOSALUTE

OFFERTA FORMATIVA Master Corsi A.A. 2014/2015

MASTER DI I LIVELLO

- Gestione del Coordinamento nelle professioni sanitarie
- Operatore del benessere (Naturopata) I Edizione
- Criminologia Investigativa, Scienze Forensi, Analisi della Scena del Crimine ed Investigazioni Private

CORSI DI LAUREA nelle seguenti aree:

- ECONOMICA
- GIURIDICA
- PSICOLOGICA
- INGEGNERISTICA
- POLITOLOGICA
- FORMAZIONE

ISCRIZIONI APERTE
TUTTO L'ANNO



PER INFO LEARNING CENTER "TR 03" UMBRIA

Professional Training

Agenzia di Formazione
ORVIETO - Via delle Acacie snc

temi3@unicusano.it

Tel. 366 7055465 - 0763 344598

Siamo abituati a pensare all'errore in maniera negativa e questo si ripercuote inevitabilmente su come la persona "sente e vive" l'errore commesso. Nello specifico, la tendenza è quella di associare lo sbaglio alla persona e il fatto di aver sbagliato viene vissuto come un fallimento personale.

Dal punto di vista emotivo attribuiamo all'errore una forte componente negativa perché è soggetto ad un doppio giudizio: esterno dato dalle persone che "assistono" e "interno", il più severo, di chi ha commesso l'errore.

Abbiamo spesso la convinzione che sbagliare sia un atto grave, perché tendenzialmente può produrre delle conseguenze "catastrofiche". Inoltre aver sbagliato, ci autorizza a considerarci delle persone sbagliate.

In psicologia l'errore e la possibilità di sbagliare, rappresentano invece degli elementi importanti dell'apprendimento, attraverso l'elaborazione dell'errore impariamo e cresciamo. L'errore e la sua gravità vengono determinati in base all'informazione di cui si dispone, e si valutano a partire da un sistema di credenze che ognuno di noi possiede. La paura di sbagliare può condizionare pesantemente i nostri comportamenti. Può farci vivere male e può rappresentare un ostacolo al raggiungimento dei nostri obiettivi. Generalmente facciamo molta fatica ad accettare il fatto di poter sbagliare, non tenendo in considerazione che sbagliare è parte integrante della condotta umana.

L'AUTOSTIMA E LA PAURA DI SBAGLIARE



Distinguere tra ciò che viene eseguito in maniera corretta e uno sbaglio, dipende solo dal tipo di valutazione che si fa. In questo il giudizio ha un ruolo determinante.

La paura di sbagliare, quando viene vissuta in una misura esagerata, può portare a delle ripercussioni in diversi ambiti della sfera emotivo-razionale determinando un senso di: preoccupazione, ansia, indecisione, rimuginio, autocritica, apprensione, senso di colpa. Essere condizionati dalla paura di sbagliare, ci mette nella situazione di rimandare nel tempo certe azioni che si vorrebbero compiere, oppure ci può portare a fare delle rinunce. Questa paura così limitante, fonda le sue basi sull'errata convinzione che sbagliare sia un evento estremamente rilevante.



Di solito però, siamo noi ad attribuire allo sbaglio un giudizio fortemente negativo, tale da farlo concepire in questo modo anche agli occhi degli altri, quindi siamo noi che spesso diamo allo sbaglio un'importanza

spropositata, e, in questo modo, le emozioni negative che ne derivano ci porteranno a modificare il nostro comportamento. Dovremmo sempre tenere a mente che noi "impariamo dai nostri errori". Quando siamo convinti della gravità del nostro sbaglio, ci assale l'ansia al solo pensiero di poter sbagliare ancora una volta. Questo limita la nostra voglia di agire. È importante invece riuscire ad accettare il fatto di poter sbagliare come una componente naturale e inevitabile della nostra realtà.

Se riuscissimo ad essere più indulgenti e amorevoli con noi stessi, è probabile che riusciremo a perdonarci gli errori commessi. Ma se ci ostiniamo sulla convinzione di non sbagliare, saremo destinati a commettere errori molto spesso. Per poter accettare l'errore dobbiamo riconsiderarlo, attribuirgli meno gravità, e imparare a giudicarlo come: sopportabile, ammissibile e normale. Per non rimanere intrappolati nella paura di sbagliare, è importante capire l'errore e da cosa è stato determinato. Quello

che ci può rendere migliori, esorcizzando la paura di sbagliare è porre rimedio all'errore commesso. Solo così non daremo alla paura di sbagliare, la possibilità di paralizzare i nostri comportamenti futuri.



LEZIONI ONLINE
O IN PRESENZA
SENZA TEST
DI INGRESSO



LUCE PULSATA la soluzione

Addio ceretta. Addio peli.



baffetti
15€

ascelle
25€

inguine
30€

1/2 gamba
37€



schiena
37€

torace
37€

Alcuni dei prezzi indicati sono validi acquistando un coupon da 10 sedute

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

Centro Estetica
Roberta
di Roberta Porpori



SHIATSU E MAL DI SCHIENA

Uno dei motivi per cui di solito ci si avvicina allo shiatsu è perché si soffre di mal di schiena. Anche se è riduttivo pensare allo shiatsu semplicemente come un rimedio "pronto" per la lombalgia, è certamente molto efficace. Più efficace di altre tecniche.

Con il termine lombalgia si definisce una patologia dolorosa del rachide medio-inferiore che i non addetti ai lavori chiamano comunemente "mal di schiena". Secondo statistiche medie recenti tale patologia ha raggiunto dimensioni che possono considerarsi epidemiche.

La percentuale delle persone che soffrono di mal di schiena nel mondo occidentale è impressionante: secondo l'organizzazione mondiale della sanità si tratta di circa l'ottanta per cento degli adulti. Quasi quindici milioni di italiani soffrono di mal di schiena in modo più o meno grave e quasi sempre lo affrontano attraverso l'assunzione di antidolorifici o con un intervento chirurgico invece che con una attività di prevenzione o con metodi naturali. Statisticamente, il mal di schiena è la prima causa di assenteismo dal lavoro e la seconda di invalidità permanente. Tra le cause di tale disturbo ricordiamo la debolezza dei muscoli addominali, la postura scorretta adottata dalla

maggior parte delle persone, la vita sedentaria, gli sforzi sul lavoro, la pratica dello sport effettuata in maniera sbagliata.

LE PROVE SCIENTIFICHE

Uno studio condotto presso una clinica ortopedica di Taiwan e pubblicata sulla versione online del British Medical Journal, si è occupato dell'efficacia del trattamento shiatsu nel miglioramento del mal di schiena in termini di disabilità e dolore percepito. Nel trial sono stati coinvolti circa 130 soggetti tra i 18 e gli 81 anni ai quali, in assenza di patologie organiche, disturbi psichiatrici, tumore o dolore acuto severo, è stata diagnosticata lombalgia cronica. Tutti i partecipanti allo studio hanno compilato un questionario, in base al quale è stato attribuito un punteggio per stabilire il grado di disabilità, definito minimo se l'indice era compreso tra 0 e 12 e significativo per valori tra 13 e 24. Dopodiché i pazienti sono stati sottoposti ai trattamenti che comprendevano sei sedute, nell'arco di un mese. Risultato a fine ciclo "Meno dolore con il trattamento shiatsu". È stata registrata una netta diminuzione del dolore a schiena e gambe e dell'interferenza del dolore con le normali attività quotidiane, inoltre è migliorata



la qualità della vita in coloro che si sono sottoposti a digitopressione. Dopo il follow-up a sei mesi i risultati sono stati pressoché gli stessi, a prova che gli effetti benefici del trattamento non sono solo a breve termine, ma si prolungano nel tempo. Nonostante gli autori stessi ammettano l'esistenza di alcuni limiti allo studio (tra cui la possibile influenza psicologica, la mancanza di circa il 15% dei pazienti al follow-up dopo 6 mesi e il fatto che l'efficacia del trattamento dipenda dal terapeuta) i risultati mostrano comunque una certa superiorità di efficacia dello shiatsu nel combattere la lombalgia.

Ricordiamo che lo shiatsu è un trattamento manuale di digitopressione con, nell'immediato, un senso di benessere generale;

la pressione facilita il rilassamento e stimola il rilascio di endorfine, sostanze prodotte dal cervello in grado di esercitare un'azione analgesica, capace di alzare la soglia del dolore. Personalizzato per intensità e durata al singolo individuo è quindi adatto a persone di ogni età.



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511
Operatore Shiatsu Prater
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)



CI STAI A CUORE

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

**DIVENTA UN AMICO DEL CUORE
O RINNOVA LA TUA ADESIONE
E SCOPRI TUTTI I VANTAGGI DI FARNE PARTE:**

- **ESSERE INFORMATO** SULLE NOSTRE ATTIVITÀ
- **SOSTENERE** I NOSTRI PROGETTI
- **USUFRUIRE** DELLA CONVENZIONE CON **ABBADIA MEDICA** STUDIO MEDICO POLISPECIALISTICO

**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
- **ABBADIA MEDICA STUDIO MEDICO POLISPECIALISTICO**
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

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**

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 pancreatica
- 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

DOMENICA 14 DICEMBRE 2014

PRANZO DI NATALE
con gli **AMICI DEL CUORE**

Ore 11,00

Santa Messa - Chiesa di San Giovenale

Al termine visita guidata ai restauri degli affreschi della chiesa più antica di Orvieto

Ore 13,00

Scambio degli auguri e pranzo al ristorante Maurizio

PUOI PRENOTARE PRESSO I NOSTRI "PUNTI AMICI"

- Negozio Fiori e Pianta "Blue Roses", p.zza Ippolito Scalza, 8/A Orvieto - Tel. 0763 344020
- Edicola di Pollegioni Silvia, C.so Cavour, 304 Orvieto - Tel. 0763 340568
- Abbadia Medica studio medico polispecialistico, Strada dell'Arcone, 13Q Orvieto - Tel. 0763 301592

ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO

ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE

ALLERGOLOGIA

- Visita allergologica
- Prick test
- Diagnosi e trattamento di allergie respiratorie (oculorinite ed asma bronchiale)
- Diagnosi e trattamento di allergie alimentari
- Sindrome orticaria
- Angioedema
- Dermatiti allergiche

ANDROLOGIA

- Visita specialistica

ANGIOLOGIA

- Visita flebologica con eco-color doppler degli arti inferiori
- Valutazioni delle procedure di prevenzione e terapeutiche
- Visita proctologica con anosopia per patologia emorroidaria
- Valutazione del grado della patologia emorroidaria
- Valutazioni delle procedure di prevenzione e terapeutiche

CARDIOLOGIA

- Visita specialistica con elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma da sforzo
- Ecocolor Doppler cardiaco
- ECG dinamico Holter 24ore
- ECG dinamico Holter settimanale
- Controllo terapia anticoagulante

CHINESIOLOGIA

- Valutazione chinesiologica e trattamento

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
- CHIRURGIA GENERALE**
- Visita specialistica

DIABETOLOGIA

- Visita specialistica

CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER

- Ecocolor Doppler dei vasi arteriosi e venosi del collo, dell'addome, degli arti superiori ed inferiori

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)
- Ecografia multiparametrica con elastosonografia per studio tiroide, mammelle e muscolo-tendineo
- 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
- Infiltrazioni articolari eco guidate

DERMATOLOGIA E TRICOLOGIA

- Clinica dermatologica e dermatologia chirurgica

DIABETOLOGIA E ENDOCRINOLOGIA

- Visita specialistica

DIETOLOGIA CLINICA

- Diete personalizzate

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**
- Rieducazione in acqua

GASTROENTEROLOGIA

- Visita specialistica

GERIATRIA

- Visita specialistica

MEDICINA DELLO SPORT

- Certificazione per idoneità sport agonistico

MEDICINA ESTETICA

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

MEDICINA INTERNA

- Visita specialistica

MEDICINA LEGALE E DEL LAVORO

- Visita specialistica

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) con tecnica DEXA (Dual X-ray Absorptiometry)**
- 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
- Cardiocografia
- **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

- Visita specialistica con spirometria semplice
- Spirometria con test broncodilatazione
- Test del cammino (6MWT)
- Diagnosi e terapia della interstiziopatia polmonare

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 (ARTOSCAN)

- 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 DEFRIBILLATORE AUTOMATICO E DEI LAICI RIANIMATORI

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

Aggiornamento dicembre 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





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

COLON IRRITABILE CURARLO CON L'ALIMENTAZIONE



La sindrome del colon irritabile (IBS) è una sindrome funzionale molto frequente dell'intestino senza lesioni anatomiche specifiche. La diagnosi di tale sindrome, la cui eziologia rimane di difficile interpretazione, viene posta più comunemente nelle donne che negli uomini; questo fatto ha portato ad ipotizzare il coinvolgimento di fattori ormonali. L'esordio è abitualmente antecedente ai 30 anni. Clinicamente il colon irritabile si manifesta nella maggior parte dei casi con dolori addominali o crampi e si può presentare in tre varianti: dolore addominale cronico o stipsi, alternanza di stipsi e diarrea o diarrea cronica senza dolore. I disturbi della motilità intestinale possono essere determinati da cause fisiche o psicologiche, sebbene al momento non siano stati individuati stress specifici o tipi di risposta noti. I pazienti possono riferire un'aumentata risposta motoria dell'intestino, e una sintomatologia variegata, a vari e diversi stimoli. Per la maggior parte delle persone la sindrome da intestino irritabile rappresenta una condizione cronica, in cui l'intestino perde la capacità di contrarsi e di rilassarsi in maniera coordinata: la patologia che ne consegue è in grado di alterare e influenzare la qualità della vita del paziente. Si possono avere contrazioni più forti e più lunghe del normale e il cibo può essere spinto nell'intestino più velocemente causando la formazione di gas e diarrea. In alcune persone, al contrario, il transito viene rallentato con conseguente insorgenza di stipsi. Pur essendo numerosi studi che

non hanno rilevato alcuna intolleranza consistente verso cibi specifici, spesso i pazienti sembrano intolleranti ai cereali, ai prodotti caseari, al cioccolato, al caffè, al tè o agli agrumi. Abitudini non corrette, come abuso



di alcol e/o fumo, o episodi acuti di stress possono peggiorare i sintomi. L'approccio dietetico ed il corretto stile di vita ad oggi rappresentano il miglior intervento terapeutico per i pazienti affetti da sindrome dell'intestino irritabile. Particolare attenzione dovrebbe essere posta nella valutazione del contenuto calorico degli alimenti, dell'assunzione di grassi, della qualità e quantità degli alimenti contenenti lattosio, sorbitolo, fruttosio, e nella valutazione dell'introito di acqua e di fibre. L'eliminazione degli alimenti produttori di gas intestinali può ridurre la produzione ed in alcuni casi portare ad un miglioramento della sintomatologia. Potrebbe avere un effetto potenzialmente curativo l'uso di fibre in particolare le fibre idrosolubili (tranne mandorle, arachidi, noci, pinoli castagne cavolini di bruxelles) a scapito di quella insolubile (presente

soprattutto in cereali integrali e legumi), che al contrario può risultare irritante. Le fibre idrosolubili trattenendo acqua e formando materiale viscoso rendono le feci più morbide, lubrificate e voluminose ed inducono un aumento della flora batterica alla loro fermentazione che ne incrementa il volume. La fibra va aumentata gradatamente. L'aumento del consumo di verdura e frutta rappresenta il primo intervento,

facendo attenzione affinché il paziente consumi, contemporaneamente un adeguato introito di liquidi. Ricordiamo inoltre che il consumo per 4 settimane di olio essenziale di menta piperita sembra abbia efficacia su quasi tutti i sintomi nell'80% dei pazienti migliorandone la qualità della vita. I pazienti con sindrome da intestino irritabile dovrebbero dividere gli alimenti in base al potenziale flatogeno. Gli alimenti a rischio diretto risultano essere: latte, dolcificanti (sorbitolo, fruttosio), marmellata, frutta (pesche, pere, prugne), verdure (cavoli, carciofi, spinaci, cipolla, rucola, cetrioli, sedano), bevande gassate e contenenti caffeina. Alimenti a rischio indiretto possono essere, invece, quelli ricchi di sale come dadi o insaccati. Molto importante è inoltre la riduzione dei fattori di causa di stress fisico e/o psichico. In conclusione quindi bisogna consigliare ai pazienti giu-

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
Artestetica di Bordo Sara
Via G. Marconi 34, Baschi (TR)

Tel. **328 8633173**
azzurra_fini@hotmail.it

ste norme comportamentali, come ripristinare la tendenza alla regolarità intestinale con un'alimentazione adeguata e consumata ad orari regolari. Bisogna imparare a sfruttare i naturali riflessi di svuotamento intestinale, evitare l'uso indiscriminato di farmaci attivi sulla motilità e introdurre una moderata e regolare attività fisica.

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



**NATALE 2014
IDEE REGALO
E OGGETTISTICA
SCONTO DEL 20%**



VIA DEI VASARI, 20
ORVIETO, ZONA IND.LE BARDANO
TEL. 0763 349567 - 335 1240583
WWW.STRUTTURELEGNO.COM
INFO@STRUTTURELEGNO.COM

 **Tutto legno di Pacifici Paolo**

COSTRUZIONI E STRUTTURE IN LEGNO
GAZEBO | PERGOLE | CASETTE | PENSILINE | STACCONATE
LEGNO LAMELLARE | TRAVATURE | TETTI IN LEGNO | TAGLIO LEGNO

CASE ECOLOGICHE | ARREDO URBANO
ARREDO INTERNO | ARREDO GIARDINO | FAI DA TE



Affiliato:
Ferretti Immobiliare s.a.s.
Via Sette Martiri n.46
05018 Orvieto
Tel 0763/390023-394029
agenziaimmobiliareorvieto.it

LA TRANQUILLITÀ DI FARE CENTRO



ORVIETO CENTRO STORICO
A pochi passi dal Duomo, monolocale con bagno di recente ristrutturazione. Ottimo per investimento.

€ 85.000,00 Cl.en.: C



CANALE
Appartamento al piano secondo: soggiorno con camino, cucinino, tinello, due camere e bagno. Ottimo per investimento.

€ 95.000,00 Cl.en.: G



CICONIA
In zona centralissima, LUMINOSO appartamento composto da soggiorno, cucina abitabile a vista, tre camere e bagno oltre garage e cantina.

€ 129.000,00 Cl.en.: G



ORVIETO CENTRO STORICO
A pochi passi dal Duomo, appartamenti recentemente ristrutturati, compreso tetto e facciata, con posto auto in garage. LUMINOSI.

a part. da € 200.000,00 Cl.en.: E



ORVIETO CENTRO STORICO
Piazza Marconi; luminoso appartamento di ampia metratura, con interventi di ristrutturazione interni. Possibilità di divisione in due unità abitative.

€ 165.000,00 Cl.en.: G



PORANO
All'ingresso del paese; appartamento con ingresso indipendente: soggiorno, cucina abitabile, tre camere e due bagni oltre sottotetto, rustico rifinito e garage.

€ 185.000,00 Cl.en.: G



BORGO HESCANO
A pochi km da Orvieto, villetta di ampia metratura, tre livelli, ottime rifiniture. Ingresso indipendente e giardino privato. Ottimo per chi desidera allontanarsi dal caos cittadino.

€ 165.000,00 Cl.en.: G



CICONIA
In zona alta, appartamento di recente costruzione composto da soggiorno con camino, cucina abitabile, tre camere e due bagni. Oltre garage e giardino panoramico con vista sulla Rupe di Orvieto.

€ 185.000,00 Cl.en.: G



ORVIETO CENTRO STORICO
Vicinanze piazza della Repubblica; appartamento affrescato, di ampia metratura, in palazzo nobile. Interventi interni di ristrutturazione e personalizzazione.

€ 225.000,00 Cl.en.: G



LE PRESE
A pochi km da Orvieto, abitazione semindipendente di ampia metratura con giardino, orto, garage e cantina.

€ 108.000,00 Cl.en.: G



VICENO
Rustico da ristrutturare e personalizzare con possibile cambio d'uso. Giardino privato.

€ 14.500,00 Cl.en.: G



ORVIETO CENTRO STORICO
A pochi passi dal Duomo, appartamento composto da: soggiorno con angolo cottura, camera e bagno oltre balcone e magazzino di 18 mq. Ottimo per investimento.

€ 98.000,00 Cl.en.: G



LA SVOLTA
Appartamento con ingresso indipendente composto da soggiorno con angolo cottura, camera e bagno oltre rustico rifinito con camino, lavanderia e bagno. Ampio giardino privato.

€ 108.000,00 Cl.en.: G



CASTEL VISCARDO
A pochi km da Orvieto, abitazione indipendente di ampia metratura, da ristrutturare, con terreno privato di 3585 mq.

€ 63.000,00 Cl.en.: G



SFERRACAVALLLO
PROSSIME REALIZZAZIONI; disponiamo di villini in quadrifamiliare, di differenti metrature, con ingresso indipendente e giardino privato.

a part. da € 104.000,00 Cl.en.: C

CERCHI CASA?

Lascia la tua richiesta in agenzia, ti terremo gratuitamente aggiornato sull'andamento della ricerca della tua casa.

QUANTO VALE LA TUA CASA?

Vuoi conoscere il reale valore del tuo immobile? Rivolgiti per una valutazione gratuita alla nostra agenzia affiliata Tecnocasa.

www.tecnocasa.it

 seguici su:
AGENZIA TECNOCASA ORVIETO

OGNI AGENZIA HA UN PROPRIO TITOLARE ED È AUTONOMA



Alta Rocca
Vino di Orvieto

27 dicembre 2014 - 1° gennaio 2015

ALTAROCCA LOUNGE en JOY Jazz



Vino e Sapori di Orvieto
PALAZZO DEL POPOLO h10>24

BREAKFAST | LUNCH | APERITIFS | DINNER | AFTER DINNER



UmbriaJazz
winter - 22
www.umbrijazz.com
Orvieto
27 dicembre 2014 - 1° gennaio 2015

"VIVI DIVINO" con Alta Rocca Wine Resort @

WWV alta rocca
restaurant

Gran Cenone di Fine Anno
con live show dei
e a seguire djset



Alta Rocca Wine Resort | Rocca Ripisena 62 Orvieto | Tel. 0763 344210 0763 393437 | altaroccapinesena.com



WWV alta rocca
wine
resort