



ERBOLARIO *BioVire* *Apropas* LAU THERMALE *Avène* BOIRON



ORARIO CONTINUATO
APERTO ANCHE LA DOMENICA
 Tutti i giorni dalle 9,00 alle 20,00



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

Ginseng, pianta della salute

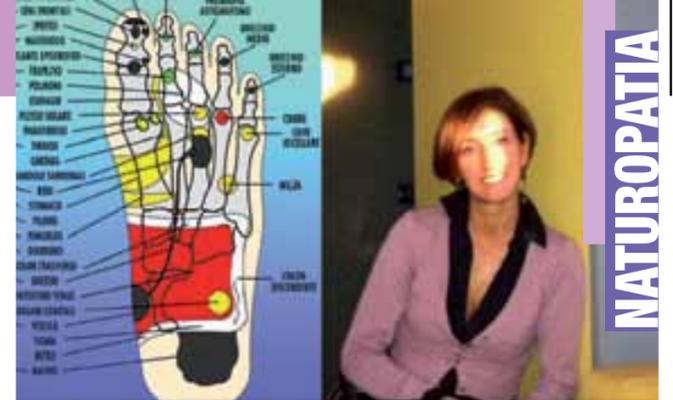
SOCIETÀ

Il ginseng si sviluppa nei climi più freddi dell'Asia orientale e in Nord America. Della pianta si usa soprattutto il rizoma, fusiforme e carnoso, spesso palmato all'apice, che ricorda la forma umana. Infatti il termine ginseng viene dal cinese e significa "pianta dell'Uomo", perché secondo la teoria della Segnatura (per cui ogni forma o "segno" di una pianta è utile per una funzionalità dell'organismo), la sua radice ricorda una forma umana. La medicina tradizionale cinese considera la pianta un **elisir di giovinezza** che possiede tutte le virtù terapeutiche, preventive, curative ed energetiche immaginabili. Le virtù del ginseng sono in effetti molteplici e attribuibili a diversi componenti presenti nelle sue radici. Oltre ad un buon contenuto in vitamine, olio essenziale e polisaccaridi (panaxani), va segnalata la presenza di saponine triterpeniche, chiamate ginsenosidi e considerate i principi attivi principali della droga. **La pianta ha proprietà toniche e adattogene**, perché favorisce la capacità dell'organismo di adattarsi allo stress, rinforzando il **sistema immunitario**, endocrino e nervoso e migliorando le capacità fisiche e mentali, incrementando la resistenza dell'organismo di fronte ai più diversi agenti lesivi di carattere chimico, fisico, meccanico, farmacologico e biologico. Diversi studi hanno dimostrato che il ginseng influenza l'asse ipotalamo-ipofisi aumentando il rilascio di **ACTH**, un **ormone** che induce



la liberazione surrenale di cortisolo o "ormone dello stress". Il cortisolo, promuove la sintesi del glicogeno e quella delle proteine a livello muscolare e stimola la funzionalità del sistema immunitario, permettendo all'organismo di resistere meglio

al freddo, al caldo, alle intossicazioni chimiche e alla fatica. Numerose ricerche evidenziano inoltre le sue **proprietà ipoglicemicizzanti**, utili per ridurre la concentrazione ematica di glucosio. I ginsenosidi sembrano favorire la sintesi pancreatica di insulina ed aumentare la produzione di trasportatori del glucosio nel fegato; i panaxani (polisaccaridi) sembrano invece diminuire la sintesi di glucosio a livello epatico ed aumentare il suo utilizzo nei vari tessuti corporei. La sua proprietà stimolante agisce su tutti i sistemi grazie alla sua abilità di aumentare temporaneamente la funzione e l'attività in modo rapido con un conseguente **miglioramento dei riflessi**, accelerazione alla risposta nervosa, riduzione dell'affaticamento mentale e potenziamento della resistenza fisica, e della memoria. Il ginseng è una radice speciale anche per il piacere, soprattutto maschile, in quanto stimola il desiderio e le **funzioni sessuali**. Questa sua virtù sembra essere legata alla capacità di aumentare il rilascio di ossido nitrico dalle cellule endoteliali dei corpi cavernosi del pene; la conseguente vasodilatazione permetterebbe di ottenere un'erezione più vigorosa.



NATUROPATIA UN APPROCCIO GLOBALE

Sono **Maria Angela Santini**, naturopata diplomata nell'anno 2009, dopo un corso triennale, all'Istituto di **Medicina Psicosomatica Riza**, sede di Roma. Il Naturopata si pone come figura professionale che si occupa del benessere della persona, prevenzione e riequilibrio. Il suo campo di azione si colloca nelle aree non specificatamente mediche della salute non avendo finalità diagnostiche né terapeutiche bensì di stimolo della capacità di autoguarigione di ogni singolo individuo nella sua globalità. Tutto questo porta ad una **visione olistica** del corpo e delle sue malattie utilizzando una chiave di lettura simbolica e analogica che identifica mente-corpo-spirito come un tutt'uno. Il mio approccio al cliente si basa su **tre tecniche corporee**:

- **Riflessologia Plantare Integrata**
- **Cranio sacrale somatoemozionale**
- **Metamorfica 12**

Le **tecniche che applico** le ho conseguite nel corso degli anni attraverso specializzazioni e master di formazione tenuti da Luigi Dragonetti, docente di Riflessologia plantare, tecnica cranio-sacrale, digitopressione presso **RIZA, Istituto di medicina psicosomatica**. La riflessologia plantare è una tecnica che si basa sui punti riflessi situati nel piede. Una volta stimulate, le varie zone del piede, inviano impulsi che arrivano direttamente al cervello e stimolano le corrispondenti funzioni dell'organismo mettendolo nelle condizioni di funzionare correttamente.

Attraverso la **ricerca scientifica** il dott. **John E. Upleger** riuscì a dimostrare che le ossa del cranio si muovono e approfondì i suoi studi sulle cause di tale movimento. Egli ideò una serie di tecniche che costituiscono il metodo di trattamento del movimento ritmico delle ossa del cranio; il cosiddetto ritmo cranio-sacrale. Questa tecnica cranio-sacrale rappresenta un metodo manuale dolce di valutazione e trattamento, migliorando e rafforzando globalmente lo stato di salute e la resistenza del corpo contro le malattie.

Queste tecniche sono oggi riconosciute come sicuri coadiuvanti della salute e possono essere impiegate per una vasta serie di patologie, tra le quali:

- **Problemi respiratori**
- **Ansia, Stress e attacchi di panico**
- **Disturbi del sonno**
- **Cervicalgie**
- **Lombalgie e sciatralgie**
- **Discopatie**
- **Stipsi e coliti**
- **Gastriti**
- **Pubalgie**
- **Trattamenti anticellulite**

Potete inviare a info@ilvicino.it le vostre domande. La naturopata **Maria Angela Santini** risponderà

Maria Angela Santini, Studio di Naturopatia
 Riceve per appuntamento dal lunedì al sabato anche a domicilio
 via Monte Rosa 33, Orvieto Scalo (TR)
 Tel. 338 6673565





STRESS DA LAVORO COSA FARE

Depressione, agitazione, ansia da prestazione sono solo alcune delle sensazioni spiacevoli che possono manifestarsi nella vita quotidiana di un lavoratore. Scadenze, ritardi, pressioni dai capi, screzi con i colleghi possono infatti portare a quello che viene definito stress da lavoro.

Ma che cosa è? Lo stress da lavoro viene sperimentato da quelle persone che sentono le richieste del mondo lavorativo superiori a quello che sono le loro capacità di fronteggiarle con conseguenze nell'ambito psicofisico e sociale, e molto spesso preferiscono ricorrere a negazione o psicofarmaci pur di non ammettere che il problema va affrontato e risolto.

Quali sono i sintomi? Comportamentali: indecisione, insicurezza, impazienza, isolamento, aumento del consumo di alcool e/o delle sigarette e/o di caffè, impulsività.

Psicologici: scarsa concentrazione e attenzione, stanchezza cronica, sensazione di avere la testa vuota, ansia, angoscia, stati depressivi, crisi di pianto, pessimismo, cattivo umore, autocommiserazione, attacchi d'ansia o attacchi di panico.

Psicosomatici (fisici): del comportamento alimentare, gastroenterici, cardiocircolatori, respiratori, sessuali, dermatologici o del sonno.

Ogni soggetto che soffre di stress da lavoro avrà sicuramente provato uno o più di questi sintomi. Bisogna però fare attenzione a ricordare che sono dovuti a condizioni lavorative inadeguate e malgestite.

Come lo fronteggiamo? Chi crede di avere dei disturbi psicofisici ricollegabili a ciò che vive nel suo luogo di lavoro, dovrebbe riflettere sui seguenti punti:

- 1. È davvero il luogo di lavoro a rendermi nervosa?** Oppure scarico in quell'ambito la tensione che accumulo nella mia vita privata? Se così fosse, il problema non sarebbe collegato al lavoro, ma piuttosto a problematiche personali.
- 2. Quali sono gli elementi che mi fanno più innervosire?** Cosa mi angoscia? Chi o cosa mi rende ansiosa? Riflettere su questi punti vi permette di focalizzare il problema e magari vi dà la forza per parlarne con il capo o con delle colleghe amiche che vi possono aiutare a superare la difficoltà.
- 3. Quando esco dall'ufficio sono capace di lasciare lì i problemi?** Chi soffre di stress da lavoro correlato deve iniziare a pensare di non essere inadeguato, ma che la situazione potrà essere risolta. Bisogna solo imparare a non avere paura a chiedere aiuto.

Potete inviare a info@ilvicino.it le vostre domande. La dott.ssa Paola Simoncini risponderà

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

La depressione, come prima causa delle assenze dal lavoro



Il male oscuro colpisce 32 milioni di europei. Lo stress in ufficio spesso alla base del disturbo. Gli studiosi puntano sugli interventi psicologici più che sui farmaci. Due mondi tutt'altro che distinti, quello della depressione e dell'occupazione. E se, da un lato, lo stress aumenta il rischio di depressione, dall'altro proprio degli interventi mirati sul lavoro possono aiutare chi ne ha sofferto a tornare operativo.

LO STRESS AL LAVORO E LA DEPRESSIONE

Lo stress è il secondo problema di salute legato all'attività lavorativa, secondo un sondaggio europeo dell'EU-OSHA, l'agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, che ha lanciato una campagna per promuovere la consapevolezza e la gestione proattiva dei rischi legati allo stress e a fattori psicosociali sul posto di lavoro.

Secondo il suo rapporto "Healthy workplaces manage stress", l'80% delle aziende dichiara una certa preoccupazione per le ricadute sul personale, anche perché lo stress è una delle principali cause di perdita di giorni lavorativi (infografica). A fronte di ciò, meno del 30% ha messo però a punto specifici provvedimenti per gestire

questo fenomeno che andrebbe invece affrontato con la stessa sistematicità riservata ad altre questioni relative alla salute e alla sicurezza sul lavoro.

Oltre ad influire sulle prestazioni e quindi sulla produttività quotidiana, secondo l'Agenzia, la depressione diverrà ben presto la principale causa di astensione dal lavoro per malattia in Europa. A soffrirne sono 32 milioni di persone in Europa. Questa la stima diffusa lo scorso novembre alla conferenza mondiale "The Global Crisis of Depression: the low of 21st century?", organizzata a Londra dal settimanale The Economist.

COME INTERVENIRE

Proprio lì, in quel luogo di lavoro così spesso all'origine di stress e depressione, potrebbero essere messi in atto efficaci interventi di aiuto per favorire il rientro di chi ne ha sofferto. Lo afferma una revisione Cochrane realizzata da un gruppo di ricercatori finlandesi, olandesi e tedeschi. «La depressione è un grave problema che colpisce circa 300 milioni di persone nel mondo. I sintomi della depressione includono cattivo umore o perdita di interesse, accompagnati da senso di inadeguatezza e di disperazione o problemi di sonno.

Office & Shop di Massimo Rumori

- **assistenza tecnica qualificata**
multifunzioni, fotocopiatrici, stampanti, fax, calcolatrici, bilance, registratori di cassa
- **vendita** mobili per ufficio, accessori, materiale di consumo, fax, registratori di cassa, sistemi pos, multifunzioni, fotocopiatrici, stampanti, calcolatrici, bilance, bilco elettronico, sistemi per l'etichettatura
- **laboratorio abilitato**
dall'Agenzia delle Entrate per verificazioni periodiche dei misuratori fiscali

Via Comitalo 10 05010 Poreno (TR)
Tel./Fax: 0763 374485 - Cell. 335 7571732
e-mail: massimorumori@alice.it

ENI 9901 2006
Laboratorio Autorizzato
Verificazioni Periodiche
Prima Agenzia Entrate
N. 33066 del 22/01/2014

Cervicalgia e Neck School

Il termine cervicalgia esprime il sintomo e non una patologia: indica la presenza di dolore abbinato o meno ad una limitazione funzionale a livello della regione cervicale della colonna vertebrale.

Le ricerche hanno evidenziato che nell'80% dei casi il dolore non

è dovuto a cause specifiche (patologie del rachide), ma a cause non specifiche: posture e movimenti scorretti, stress psicologici, forma fisica scadente, sovrappeso, obesità, abuso di caffeina, nicotina e insufficiente conoscenza della colonna vertebrale. Pertanto nella stragrande maggioranza dei casi la colonna vertebrale diventa dolente se maltrattata, usata scorrettamente o esposta ai fattori di rischio che ora analizziamo.

POSTURE, MOVIMENTI SCORRETTI E INSUFFICIENTE CONOSCENZA DELLA COLONNA VERTEBRALE

Le posture e i movimenti vengono definiti scorretti quando



STRESS PSICOLOGICI

L'ansia, la tensione eccessiva e protratta, gli stress ripetuti, l'atteggiamento negativo di chi ha paura e subisce il dolore, l'insoddisfazione della propria vita e del proprio lavoro, la depressione, la preoccupazione, lo scoraggiamento, la stanchezza,



terioramento graduale delle condizioni di efficienza. Questo deterioramento può essere così lento e impercettibile che chi lo subisce può ritenerlo una conseguenza naturale dell'invecchiamento, è invece il sintomo di una vera e propria malattia: la malattia ipocinetica, cioè da poco movimento:

- le ossa diventano fragili e si aggrava l'osteoporosi;
- i muscoli diventano deboli, flaccidi e perdono la loro elasticità;
- diminuisce la mobilità delle articolazioni;
- diminuisce la resistenza, la velocità, la coordinazione, l'equilibrio e tutte le altre capacità fisiche di base.

Se è vero che l'incidenza della cervicalgia è elevatissima, è anche vero che queste sofferenze possono essere in gran parte ridotte perché le cause che provocano la maggior parte dei dolori possono essere controllate con una adeguata azione educativa e preventiva.

Questo è l'importante messaggio della Neck School:

- è possibile prevenire la cervicalgia usando correttamente la

colonna vertebrale e agendo sui diversi fattori di rischio;

- quando insorge il dolore è possibile ridurlo riequilibrando le strutture del rachide cervicale con gli esercizi specifici di compenso;
- gli esercizi, eseguiti a casa e nelle pause lavorative, abbinati all'uso corretto del rachide, possono essere sufficienti per ridurre il dolore.



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)



non vengono rispettate le curve fisiologiche del rachide. Sono potenzialmente nocive per il rachide cervicale le posture statiche ripetitive tipiche di chi lavora seduto in ufficio (impiegati, operatori al computer) o in stazione eretta curvo in avanti (operai alla catena di montaggio, parucchieri, dentisti). Un fattore di rischio che la colonna non è preparata a sopportare è lo stress da vibrazioni (automobilisti, camionisti, operai che usano il martello pneumatico).

l'esaurimento sono fattori di rischio importanti che possono portare anche ad una cervicalgia cronica.

FORMA FISICA SCADENTE, SOVRAPPESO, OBESITÀ, ABUSO DI CAFFEINA E NICOTINA

La civiltà attuale sta dispensando sempre più l'uomo dalla necessità di compiere movimenti e sforzi e l'ha portato sempre più a ridurre l'attività motoria. La vita sedentaria provoca un de-



CI STAI A CUORE ISCRIVITI AD AMICI DEL CUORE

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

PUOI ISCRIVERTI PRESSO I NOSTRI PUNTI AMICI:

- **NEGOZIO FIORI E PIANTE "BLUE ROSES"** piazza Ippolito Scalza, 8/A Orvieto, Tel. 0763 344020
- **EDICOLA DI POLLEGIONI SILVIA** Corso Cavour, 304 Orvieto, Tel. 0763 340568
- **ABBADIA MEDICA STUDIO MEDICO POLISPECIALISTICO** Strada dell'Arcone, 13Q Orvieto, Tel. 0763 301592

OPPURE PUOI EFFETTUARE UN VERSAMENTO SU:

- **C/C postale n. 10162055** intestato a: Associazione Amici del Cuore
 - **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

- **Tramite una libera donazione**
- **Versando il 5 x mille.** Basta firmare l'apposito riquadro della dichiarazione dei redditi indicando il codice fiscale della nostra Associazione: **C.F. 00633020557**

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

ANGIOLOGIA

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

CARDIOLOGIA

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

CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER

- Ecocolordoppler dei vasi

arteriosi e venosi del collo, dell'addome, degli arti superiori ed inferiori

- Ecodoppler per lo studio del varicocele

CENTRO DIAGNOSTICA ECOGRAFICA

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

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



ASSEMBLEA GENERALE DEGLI ASSOCIATI 13-14 FEBBRAIO 2015

È convocata l'assemblea dei soci iscritti in regola con il versamento per l'esercizio in corso. L'Assemblea si svolgerà presso la sala riunioni dell'**Hotel Orvieto**, (g.c.) in via Angelo Costanzi n. 65.

La prima convocazione è alle ore 8,00 del 13 Febbraio 2015.

La seconda convocazione alle

ore 16,00 del 14 Febbraio 2015.

ORDINE DEL GIORNO:

1) Designazione dei **candidati** alla nomina di componenti il Consiglio Direttivo.

2) **Elezione** dei 7 (sette) membri del Consiglio Direttivo.

3) Varie ed eventuali.

I **soci** che, in regola con il pagamento della quota associativa, volessero **candidarsi** quali membri per il prossimo consiglio direttivo (2015 - 2018), sono pregati di far pervenire alla segreteria i propri dati personali contattando i seguenti numeri:

- **0763 374337**
- **337 472585** Cerri Gian Piero

ATTIVITÀ E INIZIATIVE PER IL 2015

CONVENZIONE TRA AMICI DEL CUORE E ABBADIA MEDICA

Il buon successo della convenzione tra l'Associazione Amici del Cuore di Orvieto e l'Abbadia Medica che fornisce un **ambulatorio cardiovascolare** capace di dare agli associati una risposta alle richieste diagnostiche qualitativamente adeguata, in tempi rapidi e a costi limitati ci ha indotto a confermare la convenzione anche per il 2015.

SCREENING NELLE SCUOLE ELEMENTARI

In assenza di sintomi particolari pochi bambini vengono sottoposti ad **ECG** e in questo modo non sarebbero diagnosticati anche i pochi che hanno problemi seri. Si è iniziato nel 2013 con la scuola elementare di Castelgiorgio, si è continuato nel 2014 con la scuola elementare di Castelviscardo e Allerona. Il progetto proseguirà anche nel 2015.

NOI E CONACUORE

Si confermerà per il 2015 l'adesione a Conacuore, un'organizzazione Onlus

che svolge un ruolo di **Coordinamento Nazionale del Cuore** e che riunisce oltre cento associazioni di volontariato impegnate nella lotta alle malattie cardiovascolari. Dal 1999 Conacuore lavora per la prevenzione, con l'obiettivo di arrivare prima che il cuore si ammali, rendendo i cittadini consapevoli che possono fare moltissimo per la salute del loro cuore.

PROGETTO ORVIEO CITTACARDIOPROTETTA

L'Associazione Amici del Cuore di Orvieto continuerà a dedicarsi al progetto "Orvieto Cittacardioprotetta" per il Centro Storico di Orvieto e a stimolare altre zone limitrofe per ottenere analoghi risultati a quelli ottenuti sulla Rupe, a Sferracavallo, a Ciconia e in comuni limitrofi. Gli Amici del Cuore di Orvieto continueranno a promuovere **corsi blsd** per i cittadini in modo da avere sempre un maggior numero di **laici rianimatori** di primo soccorso e a monitorizzare il funzionamento di defibrillatori e

teche, e a sostituire la strumentazione in avaria.

BANDI EUROPEI

L'associazione attraverso partenariati strategici parteciperà a tutti i bandi europei utili allo **sviluppo dei progetti** legati a "Cittacardioprotetta".

PROMOZIONE DELLA APP

Con la **app "DAE"** che si può scaricare gratuitamente, l'utente può chiamare in modo rapido il **118** e **visualizzare una mappa** nella quale sono contrassegnati tutti i defibrillatori della città e il punto in cui si trova l'utente. In questo modo è possibile individuare il DAE più vicino. Toccando il simbolo del DAE sullo schermo o nella lista, si apre una schermata con le info del DAE e la strada più breve per raggiungerlo.

"IL VICINO"

Si continuerà ad utilizzare il mensile **"Il Vicino"** per comunicare progetti e programmi.

RAPPORTI CON IL COMUNE DI ORVIEO

L'associazione continuerà a dedicarsi al progetto "Orvieto Cittacardioprotetta" cercando di concretizzare un rapporto con il Comune di Orvieto che aveva ottenuto in donazione teche e defibrillatori.

DIFESA LEGALE DEL MARCHIO

CITTACARDIOPROTETTA
L'associazione ha il progetto di difendere la paternità del marchio "cittacardioprotetta", regolarmente depositato, dall'uso improprio e senza autorizzazione del marchio stesso.

IL PRANZO DI NATALE

Il 2015 terminerà, come di consueto, con **"Il pranzo di Natale"** appuntamento ormai storico della Associazione, di incontro degli associati e delle loro famiglie.

Non è da escludere che si possa organizzare altre manifestazioni in base alla disponibilità economica dell'Associazione che si finanzia attraverso le quote degli associati e donazioni.

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
- Ecocolordoppler cardiaco
- ECG dinamico Holter 24ore
- ECG dinamico Holter settimana
- Controllo terapia anticoagulante

CHINESIOLOGIA

- Valutazione chinesiológica 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

- Ecocolordoppler 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)
- Ecografica 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 - Ionofresi - 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-pancfit**
- 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** 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

- 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, 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 febbraio 2015

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



TERAPIA DEL DOLORE
CENTRO DI DIAGNOSI E CURA DEL DOLORE OSTEOARTICOLARE E MUSCOLOSCHIELETRICO
Dott. Andrea Giordano

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



MOC DEXA

La Moc (mineralometria ossea computerizzata) è un mezzo per la misura della densità minerale ossea. La tecnologia Dexa (Misura dell'assorbimento di raggi X a doppia energia) consiste nel far attraversare l'osso da un fascio di raggi X a doppia energia: più l'osso è ricco di calcio, più il fascio viene rallentato.



ARTOSCAN

O RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE

L'artocan è una risonanza magnetica che permette di esplorare alcune articolazioni (ginocchio, caviglia, piede, mano, polso, gomiti) in tutti i piani dello spazio e di definire con precisione le relative strutture muscolo-tendinee ed ossee. L'uso dello strumento senza attese e a costi limitati permette di precisare i quadri patologici propri delle strutture muscolo tendinee ed ossee esplorate.



MEDICINA ESTETICA

- riduzione delle adiposità (correlata sia ad una diretta azione lipoclasica che ad un aumento della lipolisi legata all'aumentata disponibilità locale di ossigeno)
- miglioramento a livello microcircolatorio
- positiva modifica con aumento dello spessore del derma
- aumento dell'elasticità della cute e conseguente positivo effetto sulla flaccidità cutanea
- correzione delle irregolarità cutanee (sia da sola che in associazione ad interventi di liposuzione)
- implementazione dei risultati ottenibili con tecniche chirurgiche nel body contouring

STUDIO DENTISTICO

Dott. MAURIZIO GIARDINI

- **Protesi | Chirurgia**
dott. Maurizio Giardini
- **Conservativa | Endodonzia**
dott. Federico Ubaldi
- **Ortodonzia infantile e per adulti**
- **Invisalign**
dott.ssa Federica Paoncelli
- **Igiene Dentale**
dott.ssa Gianna Antonelli

CARIE €50
IGIENE DENTALE €40
SBIANCAMENTO DENTALE €100

PAGAMENTI PERSONALIZZATI A TASSO ZERO
CONVENZIONATO • Cassa Edile • Previmedical • Prontocare • Unisalute • Caspie

PER APPUNTAMENTI TEL. 0763 628996
PER URGENZE 347 7725335 • 348 5419301

APERTO TUTTI I GIORNI COMPRESO IL SABATO DALLE 09,00 ALLE 20,00

Largo Michelangelo Buonarroti, 5 Allerona Scalo 05010 (TR)

POLIAMBULATORIO

- **Dermatologia | Veneorologia**
dott. Pierluigi Bruni
- **Fisioterapista**
dott.ssa Emanuela Pietrini
- **Medicina di base**
dott.ssa Paola Alesse
- **Nutrizionista**
dott.ssa Azzurra Fini
- **Ortopedia**
dott. Federico Sacchetti
- **Oculistica**
dott.ssa Francesca Riccitelli
- **Medicina estetica**
dott.ssa Micaela Giovannetti

PER APPUNTAMENTI TEL. 0763 628996

Largo Michelangelo Buonarroti, 5 Allerona Scalo 05010 (TR)

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

1. Verdura cruda e cotta da assumere in porzioni abbondanti. Possono essere lessate, cotte al vapore o al forno. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i **sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti** necessari per l'organismo e utili a ridurre il rischio cardiovascolare. In particolare il **potassio** che aiuta a ridurre i valori pressori è presente in **carciofi e spinaci**.

2. Frutta, circa due-tre frutti di medie dimensioni per il loro contenuto di sali minerali, vitamine ed antiossidanti. La frutta andrebbe consumata con la buccia. Preferire quella di stagione e limitare al consumo occasionale dei frutti zuccherini quali cachi, fichi, uva.

3. Legumi (ceci, fagioli, piselli, fave, ecc.) sono un'importante fonte di proteine vegetali (possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti) da preferire a tutti gli alimenti ricchi di proteine. Si consiglia di consumarli in associazione ai cereali (2-3 volte alla settimana) componendo così dei piatti unici. I legumi sono ricchi in potassio e hanno un buon tenore di calcio.

4. Pesce (fresco o surgelato) tre-quattro volte alla settimana. Privilegiare il pesce azzurro con elevato contenuto di acidi grassi omega 3 che inibiscono l'aggregazione piastrinica.

5. Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati, ricchi in calcio e potassio.

6. Formaggi freschi come ricotta, stracchino, mozzarella consumandoli non più di due volte alla settimana, in alternativa al secondo piatto.

7. Riso, pasta e pane integrali da preferire ai corrispettivi raffinati.

8. Pane toscano o pane con meno sale aggiunto rispetto al pane tradizionale (che contiene circa 600 mg di sodio per 100 grammi).

9. Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) prove-

L'IPERTENSIONE ARTERIOSA



CIBI NON CONSENTITI

1. Superalcolici e alcolici. È nota una relazione diretta tra alcol ed ipertensione

2. Alimenti conservati sotto sale, in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne poiché contengono elevate quantità di sale

3. Cibi confezionati e da fast-food

4. Snack salati come patatine, pop-corn e noccioline

5. Salse tipo soia, maionese e ketchup, miso, tamari.

6. Fritture, pastella e intingoli

7. Condimenti grassi come burro, lardo, panna, pancetta, margarine.

8. Insaccati come mortadella, salame, salsicce.

9. Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero anche se riportano la "dicitura senza zuccheri aggiunti" e apportano molte calorie.

10. Dolci quali torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle, merendine, brioche.

niente da tagli magri e che sia privata del grasso visibile. Pollame senza pelle.

10. Olio extravergine di oliva, aggiunto a crudo e con moderazione.

11. Acqua, almeno 1,5 litri al giorno (preferibilmente acqua oligominerale). Se le raccomandazioni per ridurre il sodio presente negli alimenti vengono seguite, non vi sono particolari motivazioni per consigliare l'utilizzo di acque minerali a basso tenore in sodio al posto dell'acqua di rubinetto, che può invece contenere minerali ad effetto favorevole sui valori pressori.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

Chi soffre di ipertensione non dovrebbe aggiungere sale a tavola (ad esempio sulle insalate). Aggiungere il sale solo nell'acqua di cottura della pasta o del riso. In caso di sovrappeso o obesità si raccomanda la **riduzione del peso e del "giro vita"** ossia la circonferenza addominale, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale. Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna si associano ad un rischio car-

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

diovascolare "moderato", valori superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono associati ad un "rischio elevato". Tornare ad un peso normale permette di ridurre i valori pressori ma anche altri fattori di rischio cardiovascolare (come diabete mellito tipo 2, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia). Inoltre lo **stile di vita dovrebbe essere più attivo** (abbandona la sedentarietà! Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi). Molto importante è **non fumare**: il fumo aumenta il rischio di ipertensione arteriosa e anche il rischio di infarto cardiaco, ictus cerebrale e altre malattie delle arterie. La probabilità per un fumatore di subire un ictus è doppia rispetto a chi non fuma ed è cinque volte maggiore il rischio di avere problemi al cuore.

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



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)

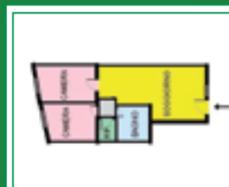
+39 0761 220851

WWW.TESORIDIETRVRIA.IT



Affiliato:
Ferretti Immobiliare s.a.s.
Via Sette Martiri n.46
05018 Orvieto
Tel 0763/390023-394029
agenziaimmobiliareorvieto.it
trhs6@tecnocasa.it

LA TRANQUILLITÀ DI FARE CENTRO



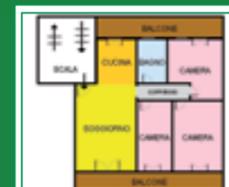
ORVIETO CENTRO STORICO
Appartamento di recente ristrutturazione con ingresso indipendente composto da soggiorno con angolo cottura, due camere, ripostiglio e bagno oltre soppalco.
€ 138.000,00 Cl.en.:G



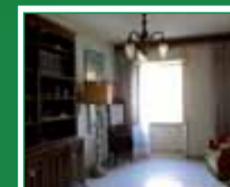
ORVIETO CENTRO STORICO
In zona medievale, abitazione indipendente cielo terra di ampia metratura con vista PANORAMICA sulla vallata sottostante.
€ 270.000,00 Cl.en.:G



SFERRACAVALLO
Luminoso appartamento con vista sulle colline circostanti composto da un soggiorno con angolo cottura, due camere e due bagni oltre garage. Recente ristrutturazione.
€ 148.000,00 Cl.en.:G



CICONIA
Luminoso appartamento in zona centrale con balconi, garage e cantina.
€ 129.000,00 Cl.en.:G



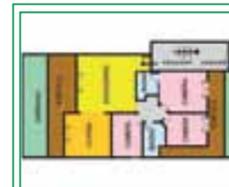
ORVIETO CENTRO STORICO
Piazza Marconi; luminoso appartamento di ampia metratura, con interventi di ristrutturazione interni. Possibilità di divisione in due unità abitative.
€ 165.000,00 Cl.en.:G



PORANO
Appartamento con ingresso indipendente, al piano terra, composto da soggiorno con angolo cottura e camino, due camere e bagno oltre portico, giardino e cantina.
€ 110.000,00 Cl.en.:G



BORGO HESCANAS
Villa semindipendente di ampia metratura disposta su due livelli abitabili oltre al piano interrato composto da rustico con camino, lavanderia e vani ad uso ripostiglio. Giardino fronte-retro.
€ 189.000,00 Cl.en.:E



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



BASCHI
Recenti costruzioni; villette a schiera disposte su tre livelli con ingresso indipendente e giardino. Possibilità di locazione con riscatto.
a part. da € 149.000,00 Cl.en.:D



ORVIETO CENTRO STORICO
Recente ristrutturazione; appartamento di 70 mq composto da soggiorno con angolo cottura e termo-camino, due camere e bagno oltre cantina.
€ 190.000,00 Cl.en.:G



ORVIETO SCALO
A pochi passi dalla stazione ferroviaria, appartamento al piano primo composto da sala, cucina, due camere e bagno oltre cantina, attualmente locato.
€ 60.000,00 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.
€ 98.000,00 Cl.en.:G



VICENO
Nuove realizzazioni; villette trifamiliari con ingresso indipendente e giardino, disposte su tre livelli con sala hobby/garage al piano seminterrato. Realizzate nel rispetto dei nuovi criteri di bio-edilizia.
a part. da € 138.000,00 Cl.en.:C



SFERRACAVALLO
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?

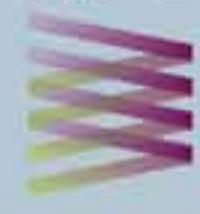
Vuoi conoscere il reale valore del tuo immobile? Rivolgiti per una valutazione gratuita alla nostra agenzia affiliata Tecnocasa.

www.tecnocasa.it



OGNI AGENZIA HA UN PROPRIO TITOLARE ED È AUTONOMA

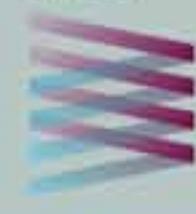


 altaroocca
wine
resort



 altaroocca
restaurant



 altaroocca
spa



ristorante

relax&spa

matrimoni

eventi

meeting

Altaroocca Wine Resort | Rocca Ripeseana 62 Orvieto | Tel. 0763 344210 0763 393437 | altaroocawineresort.com