NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

OFFERTE MARZO

Bionike Triderm Sapone di marsiglia

- Da 250ml. € ~~10,50~~ – € 5,95
- Da 500ml. € ~~15,75~~ – € 10,90

EUPHIDRA

- Crema mani ultraprotettiva 2 confezioni € 3,90

SOMATOLINE

- Emulsione 30 buste € ~~58,00~~ – € 49,00
- Cosmetic snellente intensivo notte 10 € ~~51,50~~ – € 48,00

15 MARZO

GIORNATA HAPPY HOUR

Dalle 10:30 alle 12:30
e dalle 16:00 alle 20:00

SCONTO DEL 20%

· su Bionike e Avène ·

L'ERBOLARIO · BioNike · Apropos · Avène · BOIRON

PORTA D'ORVIETO
centro commerciale

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

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

FREE WIFI

WEB

Amore online, tra fantasia, rischio e consumismo.

Da una recente indagine statistica emerge che 1 persona su 6 ha utilizzato internet per trovare una compagna/o, sono in tanti dunque quelli che, tra chat e videochiamate, hanno costruito relazioni profonde con persone che non hanno conosciuto nel mondo "reale" e che a queste persone hanno rivelato i segreti più intimi, sentendole vicine e sentendosi vivificati da questi scambi.

Una relazione d'amore online può essere molto seducente soprattutto perché lascia ampi margini all'immaginazione.

Non ce ne rendiamo conto, ma è la nostra fantasia a riempire le ambiguità lasciate dall'altra persona, a guidare il modo in cui intendiamo le cose lette in una chat.

Molto più di quanto non avvenga nella vita reale.

Questo perché la comunicazione online è priva di molte delle informazioni che ci permettono di capire qual è la cornice del discorso e quindi il suo senso, quali il tono e le intenzioni dell'altra persona.

E, nell'utilizzare la fantasia inconscia per cercare di capire la persona che è al di là del monitor, siamo accompagnati dai nostri bisogni, da quello che cerchiamo in una relazione, si tratti di comprensione, eccitazione, conforto, protezione, sfida, compagnia etc.

L'eventualità di prendere una cantonata è concreta ma questo rischio rende le cose ancora più eccitanti.

Anche se sarebbe più saggio sottrarsi al fascino dell'ignoto e incontrare l'altra persona prima possibile.

PSICOLOGIA

DEPRESSI PER AMORE

L'amore e i sentimenti mal vissuti possono essere alla base di alcuni disturbi psichici come per esempio la depressione che può giungere dopo una lunga esperienza di sofferenza o la fine di un rapporto importante. Quando un rapporto d'affetto finisce non è mai una cosa semplice, ma se alla base c'è un abbandono o una storia vissuta con sofferenza allora il trauma è troppo forte e la parte più debole può subire conseguenze sulla propria salute psico-fisica. Anche biologicamente le cose cambiano e se nella fase dell'innamoramento le sostanze prodotte dal nostro organismo danno benessere, nella fase di abbandono la carenza di queste possono portare stati di ansia e sintomi depressivi. Spesso è una relazione sbagliata, tra due persone incopatibili, che porta alla perdita dell'autostima e, alla lunga, anche alla depressione.

Come capire allora se le difficoltà che si sta vivendo con il proprio partner fanno parte delle inevitabili problematiche di coppia (che non risparmiano neppure le coppie più affiatate) oppure sono il segnale che stiamo vivendo un rapporto dannoso per il nostro benessere psicologico?

La risposta è che gli amori patologici hanno delle caratteristiche ben precise che li differenziano dagli amori più "sani".

LE CARATTERISTICHE DEI RAPPORTI PATOLOGICI SONO:

- Il rapporto fa soffrire.
- Più mi umili, più ti amo
- Si vive sperando che lui/lei cambi
- Un rapporto vissuto più nella fantasia che nella realtà
- Con il partner si crea spesso una complicata relazione d'amore e odio, attrazione e repulsione, che rende ancora più difficile valutare con serenità il rapporto e prendere delle decisioni
- Le dinamiche di coppia sono rigide
- Si litiga sempre per le stesse cose
- Il rapporto non cresce

COME RICONOSCERE L'INCOMPATIBILITÀ DI COPPIA

Molte persone, coinvolte in un amore che li fa soffrire, fanno tutto il possibile per migliorare il rapporto senza riuscirci: l'impegno e la volontà non sortiscono nessun effetto e l'amato/a continua a comportarsi sempre nello stesso modo.

Anzi, nega che ci sia un problema di relazione, rifiuta di prendersi la sua responsabilità per le difficoltà di coppia e non è disposto a fare nulla per salvare il rapporto.

Questa dinamica è molto comune nelle coppie in cui uno dei due partner ha gravi difficoltà relazionali e di intimità (se non una patologia vera e propria).

I rapporti appaganti richiedono che entrambi i partner abbiano raggiunto un certo grado di equilibrio e di maturità psicologica.

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*

SHIATSU

Il metodo mézières e le sue applicazioni.

Il metodo Mézières è un principio di trattamento nato nel 1947 in Francia grazie alla fisioterapista Françoise Mézières che pubblicò le sue teorie rivoluzionarie nel 1949 nel testo "Rivoluzione in ginnastica ortopedica" ma che continuò poi a sviluppare e approfondire negli anni successivi. Questo metodo si pone come obiettivo principale quello di individuare e correggere i compensi e i paramorfismi del corpo con lo scopo di ripristinarne la forma armoniosa originaria. L'approccio di questo metodo è pertanto olistico.

Compensi e paramorfismi: cosa sono e perché si verificano?

La morfologia delle nostre ossa, delle articolazioni e persino delle nostre cellule è correlata alla loro funzione. Pertanto i paramorfismi (alterazioni morfologiche o alterazioni non clinicamente patologiche della corretta morfologia) influenzeranno negativamente le relative funzioni corporee e determineranno l'origine dei compensi. I compensi si verificano in quanto il nostro corpo è "programmato" per sfuggire al dolore e quindi adottare posture che minimizzino la sintomatologia algica.

Vi sono numerose modalità utilizzate dal nostro corpo per sfuggire al dolore, che in un primo momento possono ridurlo ma che nel lungo periodo possono comportarne la ricomparsa.

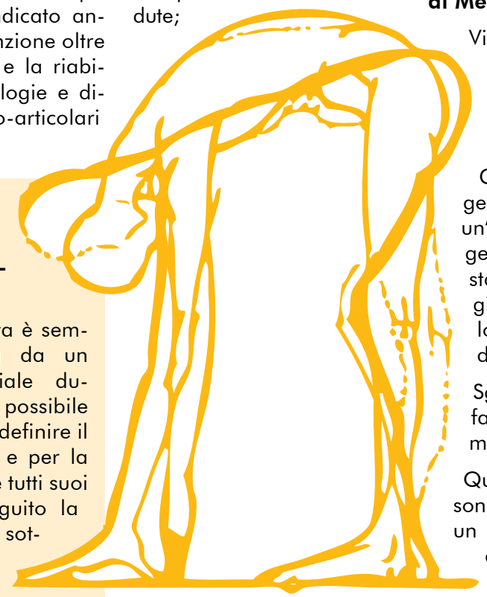
A chi è indicato il metodo Mézières?

Il metodo Mézières è indirizzato a tutte le persone che sono alla ricerca di un trattamento personalizzato. È possibile il trattamento dei soggetti più giovani (dai 6/7 anni) se sufficientemente collaboranti.

L'impiego di questo metodo va oltre le sue indicazioni ortopediche e fisioterapiche; è quindi indicato anche per la prevenzione oltre che per la cura e la riabilitazione di patologie e disturbi mio-osteo-articolari e viscerali.

Come si svolge una seduta di Mézières?

La prima seduta è sempre preceduta da un colloquio iniziale durante il quale è possibile per il terapista definire il quadro clinico e per la persona riferire tutti suoi disturbi. In seguito la persona viene sottoposta ad un esame obiettivo a seguito del quale si effettua una prova di trattamento per valutare le reazioni alla terapia. Ogni seduta si compone di una successione di posture personalizzate destinate alla messa in tensione ferma e prolungata dei gruppi muscolari considerati responsabili dei paramorfismi. Queste posture sono tutte praticate su un tappeto a terra. La durata media di ciascun trattamento è di 60 minuti circa.



Quali sono gli obiettivi specifici del trattamento Mézières?

E come si cerca di raggiungerli?

Il trattamento secondo Mézières ha differenti finalità:

<u>terapeutica:</u> si realizza quando la persona si reca dal terapista per un disturbo preciso, con lo scopo quindi di eliminare o ridurre il disturbo stesso.

<u>di mantenimento:</u> possono essere svolte sedute distanziate nel tempo per mantenere e consolidare i risultati ottenuti con lo scopo di evitare possibili ricadute;

<u>preventiva:</u> si verifica quando la persona si reca dall'operatore senza che vi sia alcun dolore o disturbo specifico con scopo quindi preventivo.

Queste finalità quindi si realizzano con la riduzione o l'annullamento del dolore o di altri segni e sintomi di sofferenza (nelle condizioni più severe) e con la normalizzazione delle strutture mio-neuro-articolari.
Per raggiungere questi obiettivi si eseguiranno delle posture di allungamento muscolare globale coinvolgendo anche la respirazione.

Quali sono le indicazioni del Mézières?

Le indicazioni sono tutte quelle legate ai disturbi d'origine ortopedica, traumatica, muscolare, reumatica, neurologica o nevralgica e i disequilibri delle funzioni neurovegetative (cardiocircolatori, digestivi, respiratori).

Quali sono le sensazioni che una persona avverte al termine di una seduta di Mézières?

Vi sono due tipologie di sensazioni possibili anche se spesso si manifestano entrambe:

Gradevoli: benessere generale, rilassamento un'impressione di leggerezza e di crescita staturale. A volte vi è già un sollievo dal dolore fin dalla prima seduta.

Sgradevoli: fame - affaticamento – tremolii muscolari.

Queste ultime reazioni sono da intendere come un segno positivo ed esprimono la liberazione delle tensioni muscolari e psichiche con conseguenze riflesse sul sistema neurovegetativo, quindi anche circolatorio.

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)

iIPUNTOVERDE

COME AFFRONTARE IL CAMBIO DI STAGIONE?

Con la primavera alle porte, la natura subisce dei cambiamenti e cosi' anche gli animali: si svegliano dal letargo, cambiano il pelo, altri fanno la muta... e l'uomo?
Anche il "genere uomo" si trasforma ma mentre gli animali lo fanno spontaneamente, gli uomini si devono impegnare.
C'è chi deve depurarsi, chi deve dimagrire, chi deve rinforzare capelli e unghie e chi preparare la pelle al caldo e al sole.

Già, perchè il nostro organismo è regolato da un orologio biologico secondo il quale nei mesi freddi immagazziniamo piu sostanze nutritive a discapito della linea, poi l' influenza ci obbliga ad assumere medicine e integratori per fortificare il sistema immunitario mettendo a dura prova il fegato.
Quindi con la primavera è necessario aiutare il nostro fegato a depurarsi sia seguendo una corretta alimentazione sia usufruendo delle erbe che ci dona la natura.
Per aiutarvi in questo "duro lavoro" sabato 28 marzo vi aspettiamo a Il Punto Verde con la nutrizionista Silvia Aquili per consigli personalizzati circa la corretta alimentazione e per imparare a conoscere meglio i prodotti erboristici e i loro benefici stagionali.

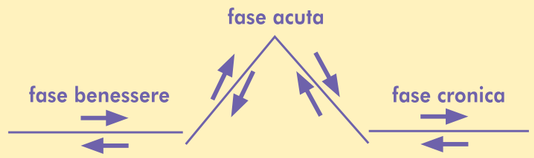
OPEN DAY
CON LA NUTRIZIONISTA
SABATO 28 MARZO

via delle mimose 20, Ciconia tel. 0763/300039
e-mail: ilpuntoverde08@gmail.com
Chiuso mercoledi pomeriggio

NATUROPATIA

RIFLESSOLOGIA
"UN NUOVO MODO DI ASCOLTARSI"

Ogni trattamento svolto è un qualcosa di molto singolare . Si dipana tutto intorno al cliente al suo corpo e al suo stato interiore in base alle sue personali, se non intrinseche, esigenze. L approccio al corpo avviene quasi sempre a partire dai piedi con la **<u>Riflessologia Plantare Integrata</u>**, a parte in alcuni casi, dove le emozioni del cliente si fanno sentire cosi ad alta voce da favorire l approccio con la tecnica Cranio Sacrale Somatoemozionale ..proprio per peculiarità del suo nome. La prima è una tecnica che, grazie ad una mappa plantare, sulla quale sono stati ascritti i punti riflessi di tutte le parti del nostro organismo, permette di agire direttamente, anche se in modo riflesso, su ogni singolo sintomo. I tanti input che vengono inviati al cervello dalle pressioni fatte sulla pianta del piede daranno poi una risposta altrettanto singolare da persona a persona rispettando i tempi del corpo e della mente di ognuno. E lo spirito farà un gran sospirone! Un diverso modo di ascoltare il proprio corpo e il suo malessere. Questa descrizione è alquanto sommaria visti i vari aspetti che si possono affrontare con la riflessologia pero tenevo a darne una minima descrizione. In più si può dire che all'inizio si possono avvertire dei possibili momentanei peggioramenti del sintomo, come da prassi quando si va a trattare casi acuti di stress o situazioni dove il sintomo è in fase acuta,



per poi vedere in poche ore svanire il malessere fino ad arrivare ad avvertire un miglioramento dello stato fisico e mentale. Il giovamento che per primo, invece, si potrà avvertire ed apprezzare è il diverso stato di rilassatezza e di leggerezza per poi passare a sensibili cambiamenti dello stato emotivo. Cambiamenti che permetteranno anche un miglioramento della qualità della vita. Andando a trattare organi di rimozione delle tossine dell'organismo si potranno verificare minzioni più frequenti.. stesso discorso per l eliminazione intestinale...ciclo più abbondante, muco più denso e colorito, manifestazioni cutanee e reazioni febbrili, tutto questo perché la riflessologia agisce rimuovendo e riportando a galla la sintomatologia per poi eliminarla.
<u>Ribadisco le varie patologie che si possono affrontare:</u>
• Problemi respiratori • Ansia, stress e attacchi di panico • Disturbi del sonno • Cervicalgie • Lombalgie e sciatalgie • Discopatie • Stipsi e coliti • Gastriti • Pubalgie • Trattamenti anticellulite
Insomma... Donando le giuste energie al nostro corpo si puo riacquistare un nuovo equilibrio mettendosi in gioco per una possibile autoguarigione.

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

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**

RINNOVATO IL CONSIGLIO DIRETTIVO DEGLI AMICI DEL CUORE DI ORVIETO PER IL TRIENNIO 2015/2017

SONO STAI ELETTI:

Giordano Gianpiero	**Presidente**
Mencarelli Marcello	**Vice Presidente**
Ferrara Renato	**Consigliere**
Salucci Piero	**Consigliere**
Egidi Paolo	**Consigliere**
Sciamannini Luciano	**Consigliere**
Cerri Giampiero	**Segretario**

GRANDE SUCCESSO DELLA 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
- Frems 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

A TUTTO CUORE

DONA IL TUO 5 x 1000 agli Amici del Cuore di Orvieto

Aiutateci nella lotta contro l'arresto cardiaco.
Avete già fatto tanto.
Grazie al vostro aiuto,
potremmo fare ancora di più.

Per donare il 5 x 1000 agli Amici del Cuore di Orvieto basta una firma nell'apposito riquadro della denuncia dei redditi, riportando il codice fiscale della nostra Associazione:

C.F. 00633020557

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 anoscopia 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 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

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 MUSCOLOSCHELETRICO
- 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
- Visita specialistica

DIETOLOGIA CLINICA
- Diete personalizzate

ENDOCRINOLOGIA
- Visita specialistica

FISIATRIA
- Visita specialistica

FISIOCHINESITERAPIA
- Elettroanalgesia - Magnetoterapia - Laserterapia
- Ultrasuoni - Ionoforesi - Tecar
- Frems 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 idonetà 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
w w w . a b b a d i a m e d i c a . i t

VISITA MEDICA DI IDONEITÀ SPORTIVA AGONISTICA PER I CAMPIONI DELLA MARCIA
Si tratta di :

Valeria Pedetti
- campionessa italiana over 40 su 3000 indoor e 5000 outdoor
- campionessa mondiale over 40 su 5000 outdoor

Pelliccia Romolo
- Campione europeo 2014 su 5000 e 20000
- Medaglia d'argento ai campionati mondiali di Budapest su 3000 e 10000

Sono entrambi in preparazione per campionati italiani indoor ad Ancona, per gli europei su strada a Grosseto e per mondiali su pista a Lione.

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)
- Ecografia anca neonatale

CENTRO DI DIAGNOSI E CURA DEL DOLORE OSTEOARTICOLARE E MUSCOLOSCHELETRICO
- Terapia medica antalgica
- Mesoterapia antalgica
- Agopuntura di sintesi funzionale antalgica
- Carbossiterapia antalgica
- Terapie infiltrative articolari anche ecoguidate.

ALLATTAMENTO

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

I bisogni nutritivi della donna che allatta sono superiori a quelli della donna in stato di gravidanza. I fabbisogni supplementari in energia della nutrice dipendono dalla quantità di latte prodotto. Tenendo conto di tutti i fattori che incidono, **il costo energetico aggiuntivo dell'allattamento è valutato fra le 450 e le 560 calorie al giorno**, fino al sesto mese. Il modello dietetico adatto per la nutrice è simile a quello consigliato per la gestante, con alcune varianti riguardanti in particolare, nei confronti della donna adulta, una **maggior richiesta di proteine** (più 17 g/die), di calcio (più 200-400 mg/die – vedi Box 3), di iodio (più 50 mcg/die), di zinco (più 5 mg/die), di rame, di selenio, di vitamina A (più 350 mcg/die di retinolo equivalenti), di vitamine del gruppo B e di vitamina C, oltre che di acqua.

NECESSITÀ LEGATE ALLA PRODUZIONE DEL LATTE

La produzione del latte comporta soprattutto un aumento dei bisogni di calcio, proteine e acqua: a tale aumento si deve far fronte attraverso l'alimentazione, altrimenti la produzione di un latte adatto alle necessità del neonato avverrà a spese dell'organismo materno.

Acqua: le perdite da compensare per una portata lattea giornaliera di 750-800 ml (all'87% di acqua) si possono calcolare in circa 650-700 ml/die da aggiungere alle necessità normali.

Calcio: il contenuto di calcio del latte materno è di 320 mg/litro e quindi per un consumo giornaliero medio da parte del lattante di circa 750 ml, la nutrice perde ogni giorno circa 240 mg del minerale. Allo scopo di prevenire l'impoverimento del patrimonio minerale dell'organismo materno si consiglia un aumento quotidiano dell'assunzione di calcio fino a 400 mg. Per la nutrice, il miglior modo per far fronte a queste necessità consiste in un'alimentazione ricca e variata, che comprenda notevoli quantità di liquidi (acqua, succhi di frutta, latte, ecc.), olio d'oliva come grasso da condimento (l'acido oleico è fondamentale per la maturazione del sistema nervoso del lattante), un frequente consumo di pesce (per arricchire il latte materno di acidi grassi omega-3, utili per le strutture nervose del lattante), di frutta fresca e vegetali colorati in arancio e con foglie color verde scuro, di latte e latticini e di legumi.

ALIMENTI DA EVITARE O MODERARE

- Alcuni alimenti e alcune spezie conferiscono al latte odori o sapori che possono risultare sgraditi al lattante, tanto da allontanarlo dal seno materno: in questo caso vanno esclusi.

• Vanno evitati quei cibi che, in quanto ricchi di sostanze farmacologicamente vasoattive o capaci di indurne il rilascio, sono potenzialmente responsabili dello scatenamento di manifestazioni cliniche simil-allergiche: formaggi fermentati, crostacei, molluschi, mitili, eventualmente anche cacao o cioccolato, fragole, ciliege, pesche, albicocche, ecc.

USO DI BEVANDE ALCOLICHE E DI PRODOTTI CONTENENTI SOSTANZE NERVINE DURANTE L'ALLATTAMENTO

• **Evitare tassativamente i superalcolici** (l'alcol etilico passa nel latte, può inibire la montata lattea e provocare nel lattante sedazione, ipoglicemia, vomito e diarrea).

• **Il vino**, anche quello a bassa gradazione alcolica, non andrebbe bevuto; nel caso limitarsi a quantità non superiori a un bicchiere, una o al massimo due volte a settimana, esclusivamente ai pasti.

• **Bere birra non dà vantaggi alla nutrice:** non è vero che favorisca la secrezione lattea e, oltre all'alcol, può cedere al latte materno sostanze amaricanti, conferendogli un sapore sgradevole per il lattante.

• **Caffè, tè, cacao, bevande a base di cola e tutti i nervini in genere vanno limitati:** gli alcaloidi in essi contenuti sono escreti con il latte materno in quantità non trascurabile. Preferire, eventualmente, i prodotti decaffeinati o deteinati.

PROPRIETÀ DEL LATTE MATERNO

• La composizione è **equilibrata in tutti i nutrienti**
• È **facilmente digeribile** dal lattante
• Risponde alle **esigenze nutrizionali per una crescita rapida** (caratteristica della prima fase di vita)
• Protegge **contro le allergie**
• **Rafforza il sistema immunitario** del lattante

Tutte queste caratteristiche, rendono il latte materno unico e inimitabile industrialmente.

DIVERSI TIPI DI LATTE

La composizione del latte materno varia con i giorni. Nei primi quattro-cinque giorni si ha la produzione di **colostro** (di colore giallo): ricco un proteine, minerali e componenti ad azione antimicrobica risulta povero in grassi, carboidrati e vitamine del gruppo B. Successivamente si ha la produzione del **latte di transizione**, grasso e cremoso. Infine, intorno al decimo giorno comincia la produzione del **latte materno vero e proprio**: meno ricco in proteine minerali e Vitamine A ed E, ma ricco in grassi, carboidrati e proteine del gruppo B. Tuttavia **la composizione del latte varia sia con il passare dei mesi** (dove si verifica una diminuzione delle proteine), **sia nell'arco della giornata**, **sia durante la poppata**. Infatti, all'inizio di ogni poppata il latte è diluito e povero in grassi e proteine, che gradualmente aumentano verso la fine della poppata per far sentire sazio il lattante.

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

Arriva l'estate... Come essere al top.

Iniziamo subito col dire che da un punto di vista strettamente anatomico sono considerate perfette le gambe che unite tra loro, danno vita a 3 fessure, una nella parte superiore delle caviglie (polpacci), una nella parte inferiore delle ginocchia ed ultima nella parte interna delle cosce.
Insomma, per essere perfette le gambe non devono essere aderenti l'una con l'altra, questo, al contrario indicherebbe la presenza di un eccesso del tessuto adiposo.

Ovviamente, c'è anche da fare una precisazione: talvolta anche le magrissime non raggiungono questa perfezione, questo perché molto dipende anche dalla forma delle ossa e dal muscolo, oltre che dall'accumulo dell'adipe.
Chi non sogna di avere gambe perfette?
Nei limite della nostra costituzione fisica si può migliorare la nostra linea e rendere le gambe più belle, snelle e toniche seguendo alcune best pratices:

- PRATICARE JOGGING (o uno sport che favorisca la circolazione sanguigna);
- SEGUIRE UN'ALIMENTAZIONE SANA E CORRETTA (ricca di frutta e verdura, eliminando gli eccessi di carboidrati)
- BERE MOLTA ACQUA almeno 1,5 l al giorno;
- INDOSSARE SCARPE COMODE (non bassissime né altissime, ideale 3 cm di tacco);
- NUTRIRE SEMPRE LA PELLE ed eseguire una volta al mese un peeling naturale per eliminare le pelli morte.

VALIDI AIUTI ARRIVANO ANCHE DALLA NATURA:

è il caso di citare la tisana drenante, utile per chi soffre di ritenzione idrica, di gambe pesanti e gonfie e di cattiva circolazione.
Segreti della nonna per gambe toniche e perfette
Un trucco per avere gambe toniche?
A fine doccia passate un getto di acqua fredda su tutta la lunghezza delle gambe (anche d'inverno!). E' un vero toccasana: rassoda e tonifica

IL TECNICO ORTOPEDICO CONSIGLIA

Dott.ssa Marika Mancini

La calza elastica:

un valido rimedio per le gambe "pesanti"

La terapia occupazionale è una particolare disciplina riabilitativa codificata soprattutto nell'ambito della prevenzione di svariate patologie (edema degli arti inferiori). Generalmente per edema degli arti inferiori si definisce un quadro clinico caratterizzato dalla presenza di "fovea", ossia dell'impronta depressa lasciata dalla digitopressione sulla caviglia-piede. Una delle condizioni fondamentali per la comparsa di edema degli arti inferiori è l'aumento della pressione venosa idrostatica come avviene nel passaggio dal clino- all'ortostatismo, o negli ambienti caldo-umidi (estate), o per lavori ortostatici prolungati (barbieri, parrucchieri, banconisti, etc). Fisiologicamente la circolazione venosa degli arti inferiori è condizionata oltre che dalla respirazione, soprattutto dalla contrazione muscolare (deambulazione), la quale, tuttavia, deve essere sufficientemente prolungata. Infatti, nel soggetto sano (senza patologia venosa degli arti inferiori) la pressione venosa idrostatica mostra un decremento significativo dal 10° passo in poi.
Tutto questo ci porta a comprendere il ruolo e l'attenzione crescente all'uso di tutori elastici, calza compressiva medicale nella prevenzione-terapia dell'edema occupazionale e a tal proposito sono doverose le seguenti considerazioni. La calza compressiva medicale è un presidio medico di terapia compressiva, molto noto, in grado di migliorare notevolmente i disturbi del varicoso (edema, pesantezza, bruciore, dolore, etc) correggendo in parte il reflusso venoso consentendo così, come nel soggetto normale, il decremento pressorio venoso durante il cammino. La calza elastica è un esempio di terapia compressiva a lunga elasticità-estensibilità bidirezionale, sia in senso verticale che orizzontale. Proprio questa caratteristica (biestensibilità) le consente l'ottima vestibilità con l'adattamento ai diversi segmenti dell'arto inferiore, la giusta traspirazione e la mobilità articolare.
E' attestato ormai che gli effetti biologici della calza elastica e della terapia compressiva in generale sono diversi: azione sul sistema venoso profondo e superficiale dell'arto inferiore, riduzione del calibro venoso con riduzione dei reflussi venosi fino al 30-40%, miglioramento del microcircolo, riduzione dell'edema, miglioramento del circolo linfatico e aumento del flusso venoso durante la deambulazione fino a 5 volte.
Uno studio molto dettagliato è stato svolto in Svizzera presso il Swiss Cardiovascular Centre (Berna); i risultati hanno dimostrato che "Indossare calze compressive medicali con compressione massima di 21 mm Hg alla caviglia riduce e previene l'edema e i disturbi correlati".

CoM SANITARIA ORTOPEDIA
Dott.ssa Marika Mancini
TECNICO ORTOPEDICO
Convenzione ASL-INAIL
- busti
- plantari
- esame computerizzato del piede per realizzazioni plantari
- calzature delle migliori marche
- noleggio e vendita elettromedicali
- ed ausili per disabili
- incontinenza
- tutori
- calze preventive e terapeutiche
- specializzati nel piede diabetico

▪ ORVIETO SCALO (TR) via A. Costanzi, 39/41 Tel.0763/302564 chiuso sabato pomeriggio
▪ BAGNOREGIO (VT) via del Divino Amore Tel. 0761/792551 chiuso sabato
▪ Cell. 329 6253520 – 393 0745894 ▪ E-mail: marikamancini@hotmail.it

TECNOCASA® FRANCHISING NETWORK

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

BASCHI
Villetta indipendente di 100 mq composta da soggiorno, cucina, due camere , bagno oltre magazzino, portico e terreno di c.a. 2500 mq con ulivi ed alberi da frutto.
€ 122.000,00 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

CANALE
Villa in trifamiliare di c.a. 120 mq con garage / taverna rifinita con bagno e lavanderia di ulteriori 60 mq oltre portico e giardino.
€ 210.000,00 Cl. en.: G

ORVIETO CENTRO STORICO
Alle spalle del Duomo, luminoso appartamento recentemente ristrutturato (compreso tetto e facciata), composto da soggiorno con angolo cottura, due camere, bagno oltre posto auto in garage.
€ 200.000,00 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.
€ 179.000,00 Cl. en.: E

ORVIETO CENTRO STORICO
Vicinanze Duomo, monolocale di recente ristrutturazione posto al piano terra oltre magazzino. Ottimo anche per investimento.
€ 85.000,00 Cl. en.: G

CANALE
A pochi km da Orvieto, appartamento di c.a. 90 mq composto da soggiorno con camino, tinello con angolo cottura, due camere e bagno.
€ 85.000,00 Cl. en.: G

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
Appartamento recentemente ristrutturato composto da soggiorno con angolo cottura, due camere, due bagni oltre ripostiglio e garage.
€ 120.000,00 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.
€ 55.000,00 Cl. en.: G

CICONIA
Appartamento in zona centrale di ampia metratura con soffitta praticabile, garage e ampio giardino di 190 mq.
€ 195.000,00 Cl. en.: G

ORVIETO CENTRO STORICO
In zona centralissima, in palazzo nobile ristrutturato, appartamento affrescato di ampia metratura con terrazzo. Interventi interni di ristrutturazione.
€ 225.000,00 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

LOC. LE PRESE
Abitazione semindipendente di ampia metratura disposto su due livelli oltre giardino, orto, cantina e magazzino.
€ 105.000,00 Cl. en.: G

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 Tenocasa.

www.tecnocasa.it
seguici su: Agenzia Tecnocasa Orvieto
OGNI AGENZIA HA UN PROPRIO TITOLARE ED È AUTONOMA

altarocca
wine
resort

altarocca
restaurant

altarocca
spa

ristorante relax&spa matrimoni eventi meeting

Altarocca Wine Resort | Rocca Ripesena 62 Orvieto | Tel. 0763 344210 0763 393437 | altaroccawineresort.com