



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

23 MAGGIO

OPEN DAY

PRESENTAZIONE NUOVA LINEA
ERBOLARIO GOJI



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



NATUROPATIA

RIFLESSOLOGIA E CRANIO-SACRALE SOMATO EMOZIONALE

Per malattia, in medicina, si intende ogni deviazione dalla condizione di omeostasi, cioè ogni fuoriuscita, in più o in meno, dei parametri vitali dell'organismo dai livelli di normalità. Queste deviazioni dalla norma, che producono la patologia, possono essere transitorie oppure permanenti. Questa è una definizione un po' fredda e generica che spesso non coincide con le esigenze di chi è malato o teme di esserlo, tanto è vero che spesso per quest'ultimo la malattia può significare stare male, disagio, sofferenza, angoscia. Nonostante tutto la malattia può anche costituire un messaggio, una possibilità e un'opportunità di cambiamento. La malattia irrompe nella nostra vita e spezza uno schema esistenziale mandandoci in crisi, facendoci sentire più fragili ed esposti ad eventi più grandi di noi. La medicina psicosomatica vede nella comparsa della patologia qualcosa di non casuale e spesso dotato di un senso a volte facilmente comprensibile a volte no. Serve sempre uno sguardo capace di accogliere quanto sta avvenendo e di osservarlo non dimenticando che imparare a vivere una malattia in modo sano può talora modificarne il decorso in meglio. Possiamo quindi dire che la malattia rappresenta il linguaggio dell'anima, delle nostre parti più profonde. Dobbiamo quindi accoglierla, non odiarla, per consentirle di comunicare il suo messaggio. Solo così potremo sanare corpo e mente. Con le mie tecniche si offre la possibilità di realizzare un nuovo potenziale per il recupero e l'incremento di salute a tutti i livelli aprendo le porte all'uso delle energie corporee e autoterapeutiche.

Si effettuano trattamenti per:

- mal di testa
- capogiri
- cervicalgie e sciatalgie
- ansia
- attacchi di panico
- disturbi del sonno
- sinusite
- difficoltà digestive
- gastriti coliti
- stipsi
- colon irritabile
- disturbi mestruali
- cellulite
- periartriti scaoplomerale
- pubalgia
- tunnel carpale
- stress e stanchezza cronica
- difficoltà emotive
- sostegno per terapie con medicinali chemioterapici
- trattamenti non invasivi adatti a tutte le età e senza effetti collaterali.



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



PSICOLOGIA

37
INFO SALUTE

BENESSERE E AUTOSTIMA

L'autostima può essere banalmente definita come un senso soggettivo e persistente di auto approvazione. Chi ha autostima alta crede nelle proprie risorse e sente di poter affrontare le più disparate situazioni della vita, agisce incidendo sulla propria esistenza, crea relazioni soddisfacenti e costruttive. Contrariamente, chi ha un livello basso di autostima è portato sentire di non farcela, ad aspettare costantemente il momento giusto, si sente a disagio, noioso, addirittura ridicolo o brutto.

L'autostima è fondamentale per il benessere ed uno scarso sviluppo è presente in tantissime condizioni di disagio psicologico, come ansia, insicurezza, dipendenze o problemi alimentari. Ha una struttura complessa, nella quale agiscono fattori psicologici, ambientali, passati e presenti, sociali ed individuali. Studi recenti individuano l'esistenza di un'autostima globale composta di tante piccole "autostime" contestuali, ciascuna riferita ad uno specifico "ambiente" di vita (es. famiglia, corpo, scuola, sport, relazioni sociali).

L'autostima si basa su 4 punti:

Consapevolezza di sé. Si forma nei primi anni di vita attraverso il riconoscimento empatico dei propri bisogni da parte dei genitori che ci insegnano a sentire e dar valore alle nostre emozioni e bisogni.

Riconoscimento dei propri bisogni. Riconoscere le emozioni ed accettarle ci consente di capire quali sono i bisogni che abbiamo. Ogni nostra azione parte da un bisogno. Non c'è colpa nel provare cose spiacevoli, sono emozioni naturali. È importante prendersi cura di sé, nella misura in cui siamo le persone più importanti della nostra vita. E' banale e allo stesso tempo mai verità fu più vera.

Responsabilità personale. Assumersi la responsabilità della propria vita è alla base del cambiamento e quindi della ricerca attiva di una vita più soddisfacente. Responsabilità vuol dire anche riconoscere gli errori e questo risulta difficile per chi non ha sufficiente autostima e che vive questo come la conferma del proprio scarso valore. Il senso di colpa è un'altra caratteristica delle persone con bassa autostima. Spesso proviene dalla loro abitudine a farsi carico della colpa di qualcun altro per evitare il conflitto o di dover affrontare la rabbia.

Autovalutazione positiva. È fondamentale sapersi valutare nel modo giusto per affrontare la vita secondo le proprie possibilità ed evitare le frustrazioni. I valori autentici sono flessibili, lasciano spazio alle eccezioni, sono elaborati e rispecchiano i nostri bisogni.

Inviare a info@ilvicino.it le vostre domande la dott.ssa Paola Simoncini vi risponderà.

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

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 Alleroni Scalo 05010 (TR)



POLIAMBULATORIO

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

PER APPUNTAMENTI TEL. 0763 628996

Largo Michelangelo Buonarroti, 5 Alleroni Scalo 05010 (TR)

FALSI MITI ALIMENTARI

LA (BUONA) FRITTURA NON FA MALE

La frittura è decisamente una cottura che fa venire l'acquolina in bocca: preparate le verdure pastellate e fritte e state certi che anche il più capriccioso dei bambini pulirà il piatto leccandosi i baffi. Tuttavia per friggere è necessario adottare particolari accorgimenti, perché il rischio che l'olio sviluppi sostanze nocive per la salute è molto alto: tra le molecole maggiormente lesive ricordo l'acrilamide (cancerogena) e l'acroleina (lesiva per lo stomaco e il fegato). Prima di dare consigli per ottenere un buon fritto dal punto di vista gustativo e salutistico, vorrei però sfatare un mito: il fritto, se ben fatto, non solo non è nocivo per il nostro organismo, ma anzi può addirittura essere utile per la stimolazione di determinate funzioni metaboliche. Con la frittura si crea uno shock termico rapidissimo, che impedisce la perdita di nutrienti nell'alimento: vitamine e minerali vengono racchiusi all'interno di una protezione formata dal grasso, tanto che le proprietà nutrizionali di un buon fritto sono quasi paragonabili a quelle dell'alimento crudo. Il fritto favorisce la digestione, in quanto stimola la colecisti (o cistifellea) a contrarsi: questo piccolo organo ha la funzione di rilasciare nel duodeno la bile ricca di enzimi

digestivi prodotta dal fegato. E proprio il fegato è l'altro organo stimolato positivamente dalla frittura, che ne accelera le funzioni metaboliche e ne sollecita la risposta ormonale. Per questo motivo il fritto ben fatto è particolarmente indicato per i bambini e per gli sportivi: nei primi perché sollecita la sintesi delle proteine, e nei secondi perché sti-

mola l'eliminazione di cataboliti prodotti con l'attività fisica. Tanto la depurazione quanto la sintesi proteica sono funzioni cui il fegato è deputato. Quindi friggere va bene purché sia fatto nel modo corretto, e non si ecceda con la frequenza o la quantità.



ECCO DUNQUE UN VADEMECUM DEL BUON FRITTO:

1. **Utilizzate sempre olio di oliva**, meglio se extravergine, oppure olio di arachidi. Non utilizzate mai olio di semi per friggere. I motivi sono due: innanzi tutto l'olio d'oliva e d'arachidi hanno un punto di fumo maggiore dell'olio di semi, quindi reggono meglio le alte temperature. In secondo luogo non va dimenticato che i grassi polinsaturi, di cui gli oli di semi sono ricchi, sono quelli che si deteriorano più facilmente, formando radicali liberi dannosi per l'organismo. Invece, gli oli d'oliva e d'arachidi hanno una maggior quantità di grassi monoinsaturi che li preserva dal deterioramento.
2. **L'olio deve essere bollente**, in modo che lo shock termico sia rapido e che l'alimento non assorba grasso in eccesso, la temperatura dev'essere mantenuta costante a 180°: meglio usare un termometro per alimenti e tenerla controllata.
3. **Non aggiungete olio fresco all'olio usato!** L'olio che avrete aggiunto si deteriorerà molto più facilmente a contatto con quello già utilizzato.
4. **Usate l'olio solo per una frittura**; se si prolunga la cottura oltre i 15-20 minuti eliminate quell'olio e portatene a temperatura dell'altro.
5. **Friggete poco cibo per volta**: non riempite la padella e completate la frittura in più tornate; in questo modo eviterete che il cibo si attacchi e la temperatura dell'olio si abbassi troppo.
6. **Usate tanto olio** Regola numero uno per avere un fritto leggero: usate tanto olio, o come dicono gli chef "olio profondo" (indicativamente 10 parti di olio per 1 parte di alimento, considerando il volume). Meno olio metterete, più otterrete un effetto spugna: la vostra cotoletta o le vostre frittelle saranno zuppe di grasso perché tenderanno ad assorbire tutto quello che c'è. Se al contrario l'olio è abbondante, otterrete un fritto meno unto.
7. **Salate e speziate solo a cottura ultimata**, e poco prima di servire il piatto: il sale richiama acqua dall'alimento, e rischiereste di trovarvi con un fritto molle e tutt'altro che croccante. Inoltre il sale e le spezie nell'olio bollente incentivano il processo di ossidazione.
8. **Tagliate il cibo a piccoli pezzi**, di modo che bastino 1-2 minuti per la frittura: più la cottura è veloce più è sana e permette di mantenere intatte le proprietà organolettiche dell'alimento.
9. **L'olio utilizzato non va buttato nel lavandino**, ma dev'essere portato in discarica dove verrà smaltito idoneamente.
10. **Friggete poco, ma frigate bene**: inutile lesinare sulla qualità dell'olio per spendere meno, o peggio ancora riutilizzarlo.

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



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, Alleroni Scalo
Artestetica di Bordo Sara
Via G. Marconi 34, Baschi (TR)
Ambulatorio Medico
Via Salvatore Quasimodo 13,
Fabro Scalo
Ambulatorio Medico
Via della Costituente, Orvieto

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it



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**

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

Str. dell'Arcone, 13Q - 05018 ORVIETO (TR)
tel. 0763 301592 - fax 0763 214433 - cell. 328 5885966
abbadiamedica@alice.it P.IVA. 11379311001

ASSOCIAZIONE
AMICI DEL CUORE
DI ORVIETO

cittàcardioprotetta

Corso Cavour 338 - 05018 Orvieto (TR)
tel. 0763 301592 - info@cittacardioprotetta.it
www.cittacardioprotetta.it



INCONTRO *di primavera*

Gli Amici del Cuore di ORVIETO
partecipano alla

Festa delle Ortensie a **BOLSENA**

domenica 21 Giugno 2015



Per ritrovarsi a pranzo alle ore 13,00
presso il **ristorante EDEN**
via CASSIA NORD km.114,200

MENU'

Antipasto di terra
Pasta alla chitarra con ragù di lago
Pennette al lardo di colonnata
Cosciotto di arista di vitella con tortino di formaggi
Gelato, caffè, vini e acqua.



PUOI PRENOTARE PRESSO I NOSTRI "PUNTI AMICI"

- Negozio fiori e piante "Blue Roses" P.zza Ippolito Scalza 8/A Orvieto tel.0763/344020
- Edicola di Pollegioni Silvia C.so Cavour340 Orvieto Tel.0763/340568
- Abbadia Medica studio medico polispecialistico, Strada dell'Arcone 13Q Orvieto tel.0763/301592
- Segreteria Ass.0763/374337

Un ringraziamento speciale alla Sig.ra Renata Adami per l'organizzazione dell'evento.



VERSO UN CUORE PIÙ SANO

ABBADIA MEDICA

Str. dell'Arcone, 13Q - 05018 ORVIETO (TR)
tel. 0763 301592 - fax 0763 214433 - cell. 328 5885966
abbadiamedica@alice.it P.IVA. 11379311001

ASSOCIAZIONE
AMICI DEL CUORE
DI ORVIETO

cittàcardioprotetta

Corso Cavour 338 - 05018 Orvieto (TR)
tel. 0763 301592 - info@cittacardioprotetta.it
www.cittacardioprotetta.it

VERSO UN CUORE PIÙ SANO

ABBADIA MEDICA

Str. dell'Arcone, 13Q - 05018 ORVIETO (TR)
tel. 0763 301592 - fax 0763 214433 - cell. 328 5885966
abbadiamedica@alice.it P.IVA. 11379311001

ASSOCIAZIONE
AMICI DEL CUORE
DI ORVIETO

cittàcardioprotetta

Corso Cavour 338 - 05018 Orvieto (TR)
tel. 0763 301592 - info@cittacardioprotetta.it
www.cittacardioprotetta.it

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

ANGIOLOGIA

- Visita specialistica
- Ecocolordoppler tronchi sovraortici
- Ecocolordoppler aorta addominale
- Ecocolordoppler arterioso e venoso arti inferiori
- 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 secondo Holter 24 ore
- ECG dinamico secondo Holter settimana
- Controllo della terapia anticoagulante

CHINESIOLOGIA

- Valutazione chinesiológica e trattamento

CHIRURGIA GENERALE

- Visita specialistica

CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE

- Visita specialistica

CHIRURGIA DELLA SPALLA

- Visita specialistica

CHIRURGIA DELLA ANCA

- Visita specialistica

CHIRURGIA DEL GINOCCHIO

- Visita specialistica

CHIRURGIA DEL PIEDE E DELLA CAVIGLIA

- 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)
- 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 anche ecoguidate

DERMATOLOGIA e TRICOLOGIA

- Clinica dermatologica e dermatologia chirurgica

DIABETOLOGIA e ENDOCRINOLOGIA

- Visita specialistica

DIETOLOGIA CLINICA

- Diete personalizzate

FISIATRIA

- Visita specialistica

FISIOCHINESITERAPIA

- Elettroanalgesia
- Magnetoterapia
- Laserterapia
- Ultrasuoni
- Ionoforesi
- Tecar
- Frensi Lorenz
- Therapy

- Energia vibratoria
- Massoterapia
- Neurotaping e bendaggio funzionale
- Preparazione ad interventi di chirurgia protesica
- Riabilitazione neurologica
- Rieducazione nella incontinenza urinaria
- 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 INTERNA

- Visita specialistica

MEDICINA LEGALE e DEL LAVORO

- Visita specialistica

MEDICINA ESTETICA

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

NEFROLOGIA

- Visita specialistica

NEUROCHIRURGIA

- Visita specialistica

NEUROFISIOLOGIA

- Elettroencefalografia
- Elettromiografia

NEUROLOGIA

- Visita specialistica

OCULISTICA

- Visita specialistica con tonometria e fundus oculi
- Visita specialistica per chirurgia della cataratta, del glaucoma, degli annessi e della retina
- Consulenza per laser terapia Argon e YAG per la patologia della retina, del glaucoma e della cataratta, per esami diagnostici strumentali per la patologia del glaucoma e della retina (GLAID, campo visivo computerizzato, OCT, ecografia oculare, ecc.), per l'eliminazione di miopia, astigmatismo ed ipermetropia

ORTOPEDIA

- Visita specialistica

OSTEOPATIA

- Valutazione e trattamenti di terapia manuale

OSTEOPOROSI

- Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC) 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 per chirurgia del collo, per chirurgia oncologica ORL
- Diagnosi e terapia vertigine, sordità e acufeni

PNEUMOLOGIA

- Visita specialistica con spirometria semplice
- Spirometria con test di broncodilatazione

- Test del cammino (6 MWT)
- 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

STUDIO DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI E CELIACHIA

UROLOGIA

- Visita specialistica
- Ecografia renale e vescicale
- Ecografia vescico prostatica sovrapubica e transrettale
- Uroflussimetria

MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata con tecnica DEXA (Dual X-ray Absorptiometry) RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE per studio piede, caviglia, ginocchio, mano, polso e gomito.

PALESTRA PER GINNASTICA POSTURALE COLLETTIVA, YOGA, PILATES, PILATES IN GRAVIDANZA, MEDITAZIONE

A DOMICILIO consulenze cliniche e strumentali, prestazioni massofisioterapiche, servizi infermieristici

Aggiornamento Maggio 2015



SERVIZIO DI RICERCA DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI E DELLA CELIACHIA

INTOLLERANZE ALIMENTARI

- Le intolleranze alimentari sono spesso causa di una serie di disturbi che traggono origine dalla incapacità dell'organismo di digerire completamente alcuni alimenti, che vengono degradati soltanto a livello di macromolecole, non utilizzabili né per la produzione di energia né per la crescita cellulare. Il loro accumulo nel tempo lungo la parete intestinale, è causa di processi infiammatori. L'intestino perde la sua funzione di "filtro", e tali processi si estendono ad altri organi compromettendone la perfetta efficienza. Le intolleranze alimentari sono tipicamente dose-dipendenti.

CELIACHIA

- La celiachia è una malattia autoimmune dell'intestino tenue causata da una intolleranza al Glutine, o più specificatamente ad una sua frazione proteica alcool solubile denominata Giladina. L'ingestione del glutine attiva in maniera anomala il sistema immunitario che risponde rifiutando il glutine e danneggiando l'intestino.



GERIATRIA

Dott.ssa Silvia Leonardi

- valutazione grado di disabilità
- valutazione e gestione dei pazienti affetti da demenza attraverso la somministrazione di test psicometrici e analisi del comportamento;
- valutazione delle cadute;
- visite per osteoporosi;

VISITA IL SITO

www.abbadiamedica.it



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

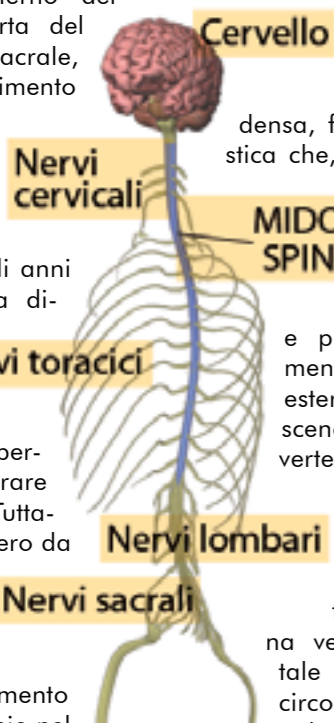
TERAPIA CRANIO-SACRALE

Tecnica di natura olistica, il massaggio cranio-sacrale viene praticato, con leggerissime manipolazioni, sulle ossa del cranio e sulla colonna vertebrale, intervenendo su un sistema, quello cranio-sacrale, appunto - che è in collegamento con ogni parte dell'organismo.

Fino alla fine dell'800 gli anatomisti pensavano che le strutture craniali fossero immobili; tale convinzione era maturata dall'osservazione dei teschi dei cadaveri, in soggetti cioè privi di vita. Nel 1912 il Dott. Calvin Cottan per primo avanzò la possibilità dell'esistenza di un movimento all'interno del cranio; la scoperta del sistema cranio-sacrale, e del relativo movimento presente in esso, è da attribuire ad un osteopata, il Dott. William Sutherland, il quale però negli anni '30 non aveva a disposizione quei mezzi scientifici che gli avrebbero permesso di dimostrare le sue intuizioni. Tuttavia i suoi studi fecero da base per quelli del Dott. John Upledger che dopo aver riscontrato un movimento delle ossa del cranio nel corso di un'operazione chirurgica, nel 1975 insieme ad un team di ricercatori dell'Università del Michigan, iniziò una serie di esperimenti su crani freschi, anziché su quelli chimicamente preservati che venivano generalmente usati nell'ambito della ricerca scientifica. Fu così definitivamente chiarito che il cranio non è una struttura rigida ma semirigida, capace di micromovimenti che è anche possibile misurare.

IL SISTEMA CRANIO-SACRALE

Per comprendere come i micromovimenti delle ossa del cranio possano influenzare il benessere fisico e psichico dell'individuo è necessario conoscere il ruolo svolto da alcuni elementi che compongono il cranio,



a partire dalla Dura madre. La Dura madre è una membrana densa, fibrosa e non elastica che, insieme all'Aracnoide e alla Pia madre, ricopre il cervello e provvede al nutrimento della sua parte esterna. Essa inoltre scende per la colonna vertebrale, giù fino a superare l'osso sacro e a rivestire il coccige, cioè l'ultima vertebra della colonna vertebrale. Durante tale percorso, quindi, circonda il midollo spinale e le radici nervose. Il movimento o anche "respirazione" cranio-sacrale è alla base di un meccanismo di circolazione, lungo la colonna vertebrale e quindi dal cranio all'osso sacro, del "liquor", ovvero del fluido cerebro-spinale che scorre all'interno della dura madre. Il sistema cranio-sacrale è costituito dalla struttura ossea (ossa craniche, colonna vertebrale e osso sacro), dalle membrane meninge (cioè interne al cranio), dal fluido cerebro-spinale detto "liquor" e dalle strutture che regolano la produzione, il riassorbimento e il contenimento del liquido spinale. Il sistema è inoltre collegato, per mezzo delle varie strutture dell'organismo, al sistema nervoso, circolatorio e linfatico, l'apparato muscolo-scheletrico, al sistema endocrino e al sistema respiratorio. Ciò premesso, appare

chiaro che intervenire sul movimento cranio-sacrale, ovvero sulla fluttuazione ritmica del fluido cerebro-spinale, vuol dire innescare un processo che coinvolge l'intero organismo, favorendo il benessere.

LA TERAPIA

Il sistema cranio-sacrale è una tecnica di massaggio olistico che prevede un tocco molto leggero dell'operatore sulle ossa craniche e sulla colonna vertebrale, alla ricerca di un "contatto" con il ritmo cranio-sacrale che andrà assecondato e stimolato. Grazie ai vari collegamenti tra i sistemi che regolano il funzionamento dell'organismo, quindi, il massaggio è in grado di apportare benefici a tutti i livelli: da semplice trattamento anti-stress, esso può essere in grado di riequilibrare la postura, i muscoli, l'apparato gastroenterico e di migliorare la respirazione. Essa è dunque risultata idonea in molti casi nella cura della sciatalgia, dei mal di schiena, dei traumi da parto, colpi di frusta, emicranie, scoliosi, vertigini e problemi dell'articolazione mandibolare.

Dal punto di vista operativo, il terapeuta praticherà per una durata variabile tra i 40 e i 60 minuti delle leggere manipolazioni delle parti del sistema cranio-sacrale che rimangono normalmente contratte in caso di stress, stimolando la circolazione del liquor. Le pressioni non dovranno essere superiori a quella di una moneta del peso di 5 grammi o alla pressione sostenibile di un dito sul

globo oculare. Nonostante la delicatezza con la quale viene praticato, il massaggio è in grado di agire profondamente sul sistema nervoso, influenzando sia il sistema ormonale che quello immunitario, favorendo quindi l'armonia degli stati psicologici ed emotivi, ovvero stimolando uno stato di benessere che, in base al concetto olistico dell'essere umano, favorisce l'armonia tra corpo, mente e spirito. Per la sua natura non invasiva, il massaggio cranio-sacrale può essere praticato anche sui neonati, sulle persone anziane e sulle donne in gravidanza.



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)

ernestomeda



In esclusiva da Urbani Mobili

Corso Cavour, 124
05018 Orvieto (TR)
Tel. 0763 393687

Via Nazionale 87/c
05015 Fabio Scalo (TR)
Tel. 0763 832073

www.urbanimobili.it

Urbani
MOBILI

LA TERMOIDRAULICA EXPRESS / NEW SERVICE SRL

La Termoidraulica Express nasce nel 1989 dalla passione e la voglia di affermarsi di Mauro Ragno. All'inizio realizzava impianti termici ed idraulici nonché climatizzazione ed antincendio, credendo nei marchi che offrivano già negli anni '90 tecnologie molto avanzate come ad esempio caldaie a condensazione.

Con il trascorrere degli anni la Termoidraulica Express è cresciuta sapendosi rinnovare ed aggiornare alle nuove tecnologie del settore, specializzandosi su impianti termici a pavimento, installazione pannelli solari, impianti geotermici, condizionamento, impianti irrigazione e trattamento acque.

Nel 2003 per una scelta di politica aziendale dalla Termoidraulica Express di Ragno Mauro, è stata fondata la New Service Srl, specializzata nell'assistenza tecnica su impianti termici, solare, climatizzazione, trattamento acqua, geotermia e gestione piscine. Le due ditte si avvalgono di personale specializzato che periodicamente viene aggiornato con corsi di formazione presso le case costruttrici nonché presso la sede stessa. Inoltre dispongono delle più sofisticate strumentazioni ed attrezzature per la corretta esecuzione delle attività lavorative.

Dal 2007 si è trasferita in una nuova struttura più consona alle proprie attività, dove oltre al lavoro di impiantistica termoidraulica, è stato creato un piccolo show-room offrendo alla clientela la vendita di Caldaie - Pannelli Solari - Addolcitori per trattamento acque - Sanitari - Rubinetterie e Ceramiche.

Per garantire sempre il migliore servizio alla propria clientela nell'anno 2007 le due ditte acquisiscono la certificazione del sistema qualità in conformità alla norma UNI EN ISO 9001-2008 per i seguenti prodotti e servizi:

- Caldaie e Termoconvettori
- Impianti di Riscaldamento
- Impianti Solari e Geotermia
- Condizionatori
- Termocamini
- Trattamento Acque
- Pompe e Elettropompe
- Termoarredi
- Stufe e Termostufe
- Raccorderia e Tubature
- Pavimenti e Rivestimenti
- Rubinetteria
- Box doccia Idromas. e saune
- Sanitari
- Accessori Bagno
- Mobili Bagno
- Prodotti per Piscine
- Consulenza

La Termoidraulica Express di Ragno Mauro: progettazione, installazione e manutenzione di impianti termoidraulici, climatizzazione e sistemi a risparmio energetico.

New Service srl: erogazione del servizio assistenza caldaie, stufe a pellet, condizionatori, pannelli solari e trattamento acque

La Termoidraulica Express di Ragno Mauro e La New Service Srl, con la stessa passione e voglia di crescere di un tempo affronteranno le nuove tecnologie del futuro ed i nuovi mercati, garantendo la professionalità e serietà che sempre le ha contraddistinte

GRANDE PROMOZIONE CLIMA



A 19€
AL MESE

NOVITÀ
IL CONDIZIONATORE PIÙ SILENZIOSO



AZ Costruzioni s.r.l.

Località Cerreto n°26 - 01026 Lubriano (Vt)

Cell. 328 2412476 · e-mail: az_costruzionisrl@libero.it · www.azlubriano.com



Strada Sette Martiri, Loc. Ciconia - Orvieto



si rilasciano fidejussioni

AZ Costruzioni è anche:

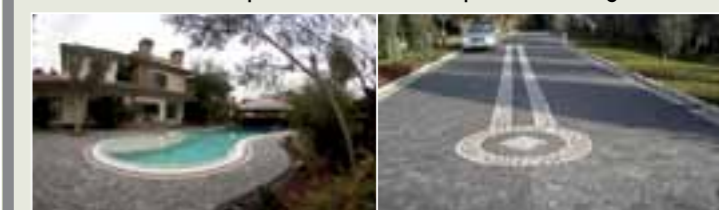
• Vendita piastrelle, rubinetteria, sanitari, arredo bagno, stufe a pellet, tutto per la casa



• Nuove costruzioni di ogni genere



• Piazzali e esterni piscine in ciottoli di pietra e disegni a tema




• Ristrutturazione casali, civili abitazioni e locali commerciali





 altaroCCA
wine
resort



 altaroCCA
restaurant



 altaroCCA
spa



ristorante

relax&spa

matrimoni

eventi

meeting

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