



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

12 GIUGNO

GIORNATA ANTISTAX



18 GIUGNO

GIORNATA BIONIKE

SOLARI E MAKE-UP



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 I SUOI VANTAGGI

Il massaggio riflessogeno stimola la circolazione di energia provocando una generale rivitalizzazione e determinando un naturale processo di autoguarigione per questo è ottimo per: recuperare l'armonia fisica e psichica dell'organismo; rilassare e riequilibrare il Sistema Nervoso; eliminare tossine, migliorando lo stato della pelle e del tono muscolare; migliorare la circolazione e ossigenazione sanguigna favorendo una migliore respirazione; stimolare le difese immunitarie dell'organismo; dolori e patologie articolari; patologie digestive, mestruali, disturbi dell'umore, stress, stanchezza, insonnia, emicrania.

Con la riflessologia possiamo affrontare anche un problema in parte estetico in parte psichico come la cellulite che è un processo infiammatorio causato da una degenerazione della microcircolazione del tessuto adiposo che porta alla ritenzione e al ristagno di liquidi negli spazi intercellulari; compare nel distretto sottocutaneo di alcuni distretti corporei: cosce e natiche, ma anche addome, ginocchia, braccia, dorso.

Può riconoscere diverse cause, tra queste: insufficienza venosa degli arti inferiori, sovrappeso, abuso di farmaci, pillola anticoncezionale, predisposizione genetica, gravidanza, menopausa.

Si può però anche evidenziare una stretta analogia tra la stasi dei liquidi del corpo e una stasi di tipo energetico-esistenziale: in particolare l'energia che ristagna nelle aree più cellulitiche del corpo è di natura erogena.

Questo a dimostrazione che anche una problema come la cellulite può essere affrontato non solo sul piano fisico ma anche su un piano più sottile come quello della visione olistica che trova la soluzione nell'unione mente-corpo-spirito.

La terapia consigliata comprende un ciclo di **9 trattamenti + 1 GRATUITO ogni 3 giorni per ottenere risultati visibili**; in alcuni casi particolari viene affiancata alla riflessologia anche la tecnica hot stones o delle pietre calde



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
INFO SALUTE



CAPIRE E SUPERARE l'ansia da prestazione

L'ansia è un meccanismo positivo di attivazione che ci permette di rendere al meglio, nelle situazioni che richiedono una maggiore concentrazione, essa è utile al raggiungimento di un obiettivo ma se mal gestita può diventare un meccanismo di auto sabotaggio che non ci permette di affrontare in modo adeguato i compiti che ci prefiggiamo. Ciò che differenzia in generale l'ansia da valutazione, da altre forme di ansia è l'importanza data al contesto ambientale ed al concetto di prestazione.

Il risultato della prova è continuamente percepito in relazione al giudizio dell'altro, un giudizio che per il soggetto con ansia da prestazione deve essere completamente positivo. Una serie di idee irrazionali alimentano questo modello, questa visione rigida coinvolge tutta la persona, pertanto basta un solo errore per far precipitare la sua autostima, e generare un profondo malessere.

Quando compare possono manifestarsi stati di tensione, irritabilità, insonnia ed altri disturbi, questo eccessivo valore dato alla prova induce dei vuoti mentali e confusione. Chi soffre d'ansia da prestazione crede che non viene valutata solo la sua prestazione ma anche la sua intelligenza e le sue capacità personali, egli fa dipendere la sua autostima da un riconoscimento esterno.

Le situazioni sociali in cui compare l'ansia da prestazione sono molteplici e possono racchiudere diversi ambiti della nostra vita: lavorativo, sessuale e relazionale.

- **In ambito lavorativo** la paura di non essere all'altezza del compito, il confronto con i colleghi, il bisogno di riconoscimento da parte del capo, e l'eccessiva aspettativa riposta nel lavoro, possono indurre lo stato d'ansia che non permette un corretto espletamento dei compiti.
- **In ambito sessuale** colpisce sia uomini che donne, entrambi attribuiscono alla prestazione una forte valenza, il desiderio di essere all'altezza e la paura di deludere l'altro, portando come conseguenza un calo del desiderio o una difficoltà nel raggiungere correttamente l'orgasmo.
- **In ambito relazionale** la tendenza a cercare di far sempre una bella figura davanti agli altri, per essere accettati e riconosciuti, può nascondere la paura di non essere all'altezza e da questo dipenderà la propria autostima. Tanto più sarà importante il riconoscimento sociale, tanto più non averlo genererà malessere e come conseguenza un ritiro sociale per evitare il fallimento.

Attraverso una psicoterapia si può riuscire a dare la giusta importanza alle cose, acquisendo di un diverso modo di pensare e una nuova capacità di rilassarsi eliminando le componenti che disturbano l'equilibrio psichico.

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
- **Ecografie**
dott. Massimo Mancuso
- **Fisioterapista**
dott.ssa Emanuela Pietrini
- **Medicina di base**
dott.ssa Paola Alesse
- **Medicina estetica**
dott.ssa Micaela Giovannetti
- **Nutrizionista**
dott.ssa Azzurra Fini
- **Ortopedia**
dott. Federico Sacchetti
- **Oculistica**
dott.ssa Francesca Riccitelli
- **Psicologa**
dott.ssa Tiziana Zitoli

PER APPUNTAMENTI TEL. 0763 628996

Largo Michelangelo Buonarroti, 5 Alleroni Scalo 05010 (TR)

ESTATE

COSA METTERE IN TAVOLA?

Quali sono gli errori più comuni che si fanno d'estate in materia di alimentazione, e verso cosa dovremmo orientare le nostre preferenze nei mesi più torridi?

In estate abbiamo bisogno di

CIBI FRESCI E VITALI:

ora più che mai dovremmo ridurre il consumo di alimenti preconfezionati e inscatolati, ricchi di sale e di conservanti. In questa stagione sudiamo molto, perdendo acqua e minerali anche solo stando seduti alla scrivania. Se mangiamo alimenti ricchi di sale o conservanti avremo un duplice effetto: inizialmente il corpo comincerà a ritenere più liquidi, e sentiremo mani e piedi gonfi.

In seguito, l'eccesso di sale stimolerà la sete e la sudorazione, lasciandoci più fiacchi e disidratati di prima.

Facciamo dunque attenzione a tutto ciò che è ricco di sale: insaccati, tonno o pesce in scatola (anche al naturale), grissini, crackers.

La frutta e la verdura di stagione offrono il giusto reintegro di sali minerali con abbondante acqua di vegetazione, utile a favorire gli scambi elettrolitici delle cellule e a migliorare gli effetti collaterali del grande caldo (pressione bassa, gambe pesanti, ritenzione idrica con gonfiore).

Purtroppo certi ortaggi stagionali a molti danno problemi digestivi: vediamo come ovviarli:

Chi soffre di gonfiore dopo aver mangiato il **MELONE** può provare ad aggiungere un pizzico di sale (marino integrale), che ne migliora la digeribilità, i **CETRIOLI** invece danno pesantezza gastrica per via del ricco contenuto di cellulosa della loro buccia: sbucciandoli con un pelapatate si risolve il problema; a persone particolarmente sensibili si consiglia di eliminare anche i semi interni, anche per i **PEPERONI** vale lo stesso suggerimento, per ovviare ai problemi dati dalle **MELANZANE** invece è utile consumarle senza buccia, oppure lasciarle spurgare a lungo sotto sale, infine la buccia dei **POMODORI** dà molto spesso problemi di allergicità, che si manifesta con prurito e macchie sulla pelle. Persone sensibili non dovrebbero consumare i pomodori crudi, ma solo dopo averli sbollentati e privati di buccia e semi.

• **Chi ha la pressione bassa in estate soffre particolarmente:** capogiri, nausea e vertigini sono sempre dietro l'angolo. A chi piace, la **LIQUIRIZIA** pura è un buon

rimedio naturale; in giornate particolarmente calde sono utili anche **spremute di limoni o pompelmi**. Questa bibita è indicata anche per gli sportivi: dopo una sudata si dovrebbe stare alla larga da bevande tipo Gatorade, che promettono un veloce reintegro ma che non fanno altro che incentivare la maggiore sudorazione. Come la liquirizia anche il **CAFFÈ** aiuta ad aumentare la pressione ed alcune persone ne traggono giovamento; bisogna però considerare che la caffeina è un eccitante nervoso, che potrebbe causare emicrania e maggiore irritabilità.

• Sempre in merito a problemi di ipotensione, sarebbe controproducente per chi ne soffre fare pasti elaborati soprattutto se si è impegnati fuori casa nelle ore successive: il sistema intestinale, impegnato nella **DIGESTIONE**, causerebbe un abbassamento della pressione corporea e grande affaticamento digestivo. Sono preferibili pasti leggeri, con pochi ingredienti e di veloce cottura: facili da digerire, non appesantiscono né lo stomaco né il resto del corpo.

In questa stagione preferite le **ERBE AROMATICHE** alle spezie: le prime sono ricche di antiossidanti, le seconde causano un aumento della temperatura corporea a seguito della loro metabolizzazione. **Le lunghe cotture in estate sono sconsigliate** dal momento che richiedono un grande impegno digestivo, determinando un controproducente innalzamento della temperatura corporea, affaticamento gastrico e imbibizione tissutale con ritenzione idrica.



In Estate diamo spazio a orzo e farro perlato, riso semi-integrale, grano saraceno e quinoa; come legumi privilegiamo i piselli freschi, le fave e verso agosto i primi fagioli in baccello. Abbondiamo con la **verdura cruda**, e se proprio la vogliamo cotta preferiamo il vapore alla bollitura.

Focalizziamoci ora sulle scelte più comuni da mettere in tavola in estate: affettati, formaggi e insalate di riso.

COSA C'È DA SAPERE? Cominciamo con gli **AFFETTATI**: essendo molto ricchi di sale e conservanti causano lo spiacevole effetto di ritenzione dei liquidi. Se vogliamo risolvere una cena con un tagliere di affettato, preferiamo del buon crudo dolce di Parma o San Daniele, che per legge non può contenere nitrati e nitriti, e abbiniamolo a della verdura ricca di acqua di vegetazione e dalle proprietà diuretiche: un pinzimonio di sedano e ravanelli, o il classico abbinamento con il melone (che, grazie alla presenza di sale nel prosciutto, risulterà ben digeribile).

INSALATE DI RISO: non utilizzate i vari condimenti che trovate al supermercato, pessimi nel gusto quanto nella qualità. Aggiungiamo noi stessi ingredienti freschi e salutari: verdura come se piovesse, pisellini appena sbollentati, uova sode (senza esagerare: le uova sode sono di difficile digestione), formaggio in scaglie, gamberetti cotti al vapore, salmone sbriciolato, petto di pollo grigliato e tagliato a dadini. Verdure e riso a parte, scegliete non più di altri due ingredienti per le vostre insalate fredde: più alimenti aggiungerete più affaticherete la digestione.

E parliamo dei **FORMAGGI**. Se per voi vale l'equazione estate uguale a mozzarella, pomodoro e basilico, ho una brutta notizia... La mozzarella è un formaggio molto difficile da digerire a causa del suo contenuto di grassi e per la natura delle sue proteine. Al contrario di quanto si pensa, la mozzarella è un formaggio grasso: contiene una percentuale di lipidi del 19-25%, grassi che nel processo di lavorazione della mozzarella sono stati portati ad alte temperature e dunque saturati, compromettendone la digeribilità. Non solo: anche le proteine di questo formaggio sono pesanti da digerire poiché denaturate dalla cottura; il tutto è peggiorato dall'imbibizione di acqua della mozzarella, che rende i nutrienti difficilmente attaccabili dai succhi digestivi gastrici. Il fior di latte è meglio digeribile della mozzarella: pur essendo più grasso, ha subito un processo di cottura meno spinto che lo rende meno problematico per il nostro stomaco. Anche formaggi a lunga stagionatura, quali emmental e parmigiano, sono facilmente digeribili, così come i formaggi da latte crudo,

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

che non hanno subito alcun tipo di denaturazione proteica.

Ultimo consiglio: le alte temperature estive causano un deterioramento precoce della materia alimentare. Cercate di non fare scorte di lunga durata, ma andate a fare la spesa più volte a settimana almeno per quel che riguarda frutta, verdura, carne e pesce. Attenzione anche ad alimenti ricchi di grassi insaturi, come olio e frutta secca: il calore ne compromette la stabilità, causando l'irrancidimento dei preziosi acidi grassi contenuti. Comprate olio extravergine in bottiglie da 0,75 L, così da non lasciarlo troppo a lungo in dispensa dopo averlo aperto; rifornitevi di piccole quantità di frutta secca, preferendola con il guscio per una maggiore protezione da luce e calore e consumandola in minor quantità rispetto all'inverno.

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



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



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.



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

- Valutazione della demenza e della disabilità
- Valutazione cadute
- Visite per osteoporosi

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 Giugno 2015



ENDOCRINOLOGIA ITER DIAGNOSTICO PER LO STUDIO DELLA TIROIDE: DALLA VISITA CON ECOGRAFIA ALL'AGOASPIRATO

*Dott.ssa Valentina Belardini
Medico Chirurgo*

Specialista in Endocrinologia e malattie del metabolismo presso l'Università di Siena. Si è perfezionata in ambito clinico e di ricerca sulle patologie della tiroide per lo studio della quale esegue presso Abbadia Medica visita specialistica endocrinologica con ecografia della tiroide e paratiroide ed eventuale ago aspirato dei noduli tiroidei. E' membro dal 2010 di società scientifiche nazionali ed internazionali come SIE (Società Italiana di Endocrinologia) ed ETA (European Thyroid Association). E' autrice di varie pubblicazioni scientifiche e ha partecipato in qualità di relatrice a congressi nazionali ed internazionali.



GERIATRIA VALUTAZIONE DELLA DEMENZA E DELLA DISABILITA'

*Dott.ssa Silvia Leonardi
Medico Chirurgo*

*Specialista in Geriatria
Visite specialistiche con:*

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



ORTOPEDIA CONSULENZA PER LE PRINCIPALI PATOLOGIE ORTOPEDICHE E TRAUMATOLOGICHE

*Dott. Giuseppe Bensi
Dott.ssa Giulia Favilli
Dott. Dario Gambera
Dott. Salvatore Roccalto*

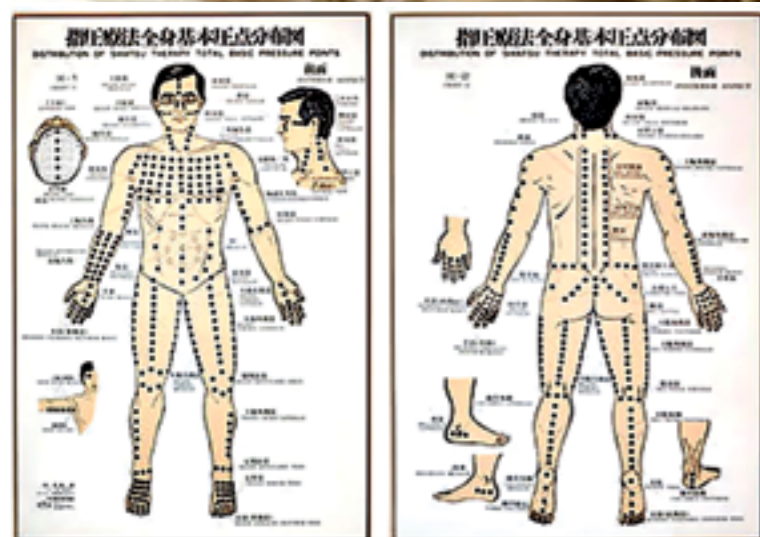
INTOLLERANZE ALIMENTARI E CELIACHIA



**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

Lo Shiatsu e i suoi benefici



Siamo continuamente sottoposti a stimoli, esterni o interni che il nostro corpo cerca di integrare. Lo stress è il momento fra la stimolazione e l'adattamento. In realtà questa è una fase positiva che permette al corpo di valutare lo stimolo ed adattarsi in modo appropriato. Spesso però non riesce ad adattarsi completamente alla stimolazione e gli rimane un residuo di stress, con il tempo questo si accumula nell'organismo creando effetti negativi nei vari sistemi. Il tessuto corporeo ha una sua memoria. Esso registra le immagini, i suoni, l'odore, il gusto e le stimolazioni che sono presenti durante una esperienza traumatica o durante un periodo di stress nella vita di una persona. La forza vitale viene ancorata così al sistema di stress e di compensazioni create del corpo, e non è disponibile per essere usata nel presente. Abbiamo due tipi di stress: micro-stress e macro-stress.

Il **micro stress** è dato dall'accumularsi nel tempo di abitudini negative, condizionamenti esterni, sentimenti inespressi, pensieri negativi, ecc. Il **macro stress** è dovuto a traumi improvvisi, shock, veleni, eventi drammatici, ecc.

Lo stress ci può colpire a vari livelli:

FISICO cattiva postura, traumi, incidenti.
CHIMICO cibo, ambiente, veleni.
EMOTIVO sentimenti inespressi, shock.
PSICOLOGICO condizionamenti, situazione drammatica.
SPIRITUALE non accettazione di sé, confronto negativo con un gruppo.

Dalla mancanza di informazioni risultante da uno stress irrisolto può avere inizio una condizione di vuoto e di bisogno profondi. Osservando la postura possiamo notare lo stress presente nell'organismo.

La funzione dei nostri sistemi energetici è direttamente collegata alla nostra condizione biologica, emotiva e psicologica, ed essa viene espressa dalla postura. Spesso noi cerchiamo di cambiare ma contemporaneamente siamo spaventati dal cambiamento, e sperimentiamo situazioni ripetitive, variano i luoghi e le persone ma l'impatto o il risultato finale sembra sempre lo stesso. Per ottenere novità reali all'esterno dobbiamo prima apportare dei miglioramenti dentro di noi.

Pur essendo i problemi esistenziali eguali per tutta l'umanità, il processo di guarigione è unico e speciale per ognuno di noi. È perciò necessario saper valutare le priorità nel trattamento. La priorità è la cosa più urgente (l'area del corpo o il sistema energetico che più urgentemente necessita di essere trattata o trattato), modificando la quale si crea una risposta di tutto il sistema energetico della persona. Una buona analogia per il concetto di priorità e la sequenza di trattamento è quella della combinazione di una cassaforte, per aprirla dobbiamo usare i numeri giusti nella sequenza giusta. Lo Shiatsu tramite l'azione della

pressione sui canali energetici aiuta l'organismo a integrare situazioni di stress irrisolto, facilita la comunicazione nei vari livelli sia fisico, emozionale e mentale e facilita la persona a esprimere il proprio potenziale creativo migliorando così il suo stato di salute.



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)

GRANDE PROMOZIONE CLIMA

NEW

MITSUBISHI

A **19€**
 AL MESE

NOVITÀ
 IL CONDIZIONATORE
 PIÙ SILENZIOSO

SENZA
 UNITÀ ESTERNA

Termal
 Only in

GRANDE
OFFERTA SU

MANUTENZIONE PISCINE
 FORNITURA PRODOTTI PER PISCINE
 E TRATTAMENTO ACQUE

SOLO DA

LA TERMOIDRAULICA

express di Ragno Mauro

ORVIETO - Zona Ind.le BARDANO
 Via dei Tessitori 10A - Tel. 0763 316046

13°

SAGRA dell'OCA

e dei prodotti tipici dell'Umbria

2015



dal 26 al 5

GIUGNO

LUGLIO

26 GIUGNO



MORENA
CIUCCI

27 GIUGNO



LE MONELLE ITALIANE

28 GIUGNO



ORCHESTRA SPETTACOLO
LUCA SEBASTIANI

29 GIUGNO



MAMMA LI TURCHI

30
GIUGNO



SAMUELE
BIRIBICCHI

1 LUGLIO



CORRIDA DELL'OCA

2 LUGLIO



MIRKO E
FEDERICA

3 LUGLIO



ORCHESTRA SPETTACOLO
VALLI & PALMA

4 LUGLIO



ORCHESTRA SPETTACOLO
CIMARELLI VS TIZIANO

5 LUGLIO



ORCHESTRA
ORIENT
EXPRESS

INFO:
328 4742385
347 2548642

corbara loc. **Canino**
www.sagradelloca.com **ORVIETO**

Rock **A TUTTA** B....



SFERRACAVALLO - ORVIETO
GIARDINI PUBBLICI OASI DEI DISCEPOLI
9-18 LUGLIO 2015

GIO 9 JAMIRO GUYS

VEN 10 LA TRESCA

SAB 11 ANIMA
+DJSET

DOM 12 UNABIRRA IN... COMPAGNIA MASTRO TITTA
CON ULTIMO SECONDO LIVE BAND

LUN 13 BLACK JACK ROCK 'N' ROLL

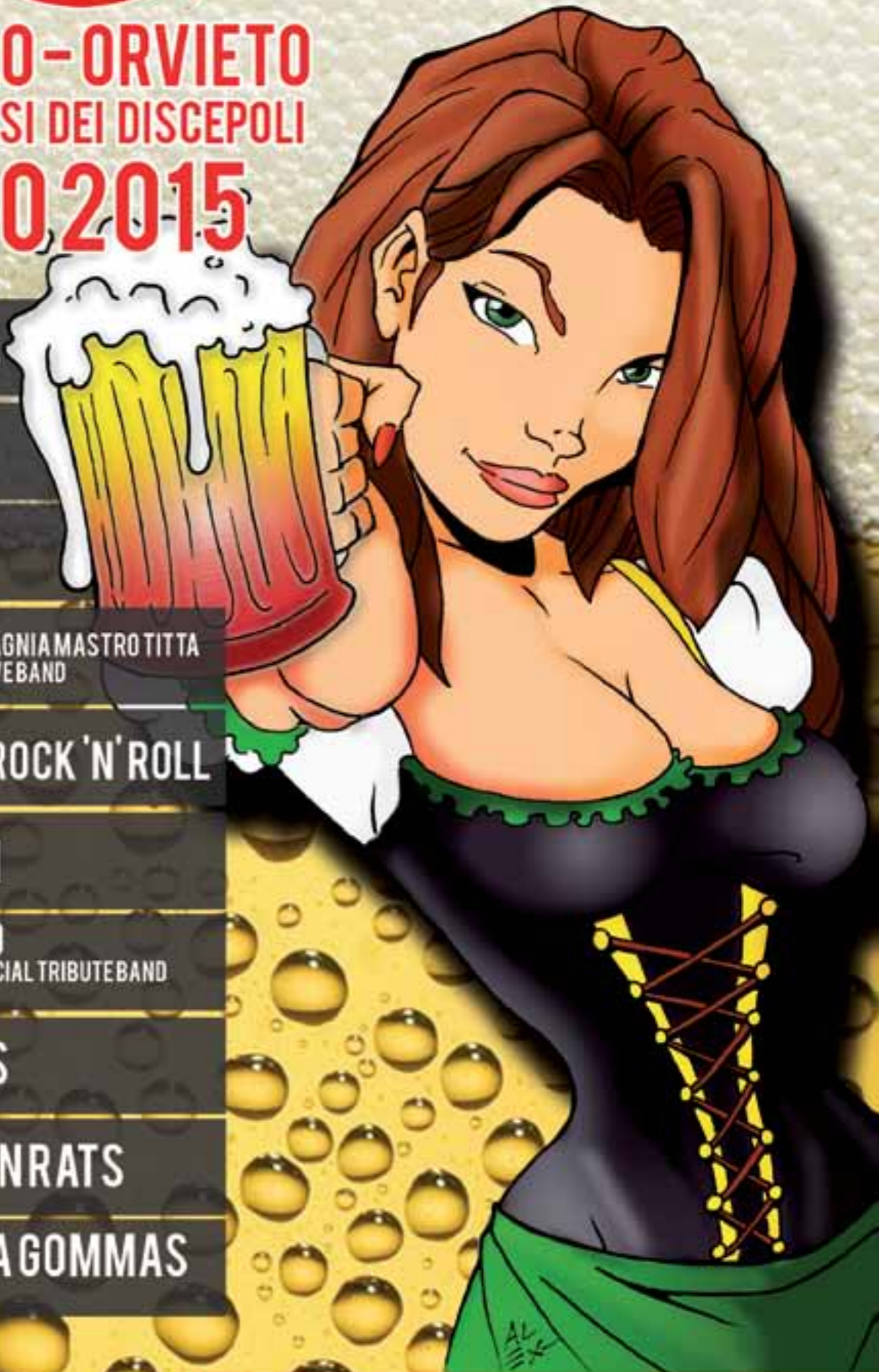
MAR 14 SCIROCKATI

MER 15 TIME OUT BAND
MAX PEZZALI & 883 OFFICIAL TRIBUTE BAND
+ MTB IN NOTTURNA

GIO 16 FOUR VEGAS

VEN 17 GREAT QUEEN RATS

SAB 18 IO & I GOMMA GOMMAS
+LET SPARTY!!!



KREATOR FACTORY
AGENZIA PUBBLICITARIA - COMUNICAZIONE & MARKETING
WWW.KREATORFACTORY.COM

STANDS GASTRONOMICI TUTTE LE SERE

BUONGIORNO BELLEZZA



 **AQUILANTI**[®]

pavimenti | rivestimenti | arredobagno | wellness

VIA MONTE CIMINO, 12 - ORVIETO SCALO