



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

ESTATE 2015



OFFERTE SOLARI

EAU THERMALE
Avène

-20%

L'ERBOLARIO

CON 2 SOLARI:

UNA POCLETTE CON PRODOTTI CORPO IN OMAGGIO

BioNive
SALUTE & BELLEZZA

A PARTIRE DA € 15,00

RILASTIL

A PARTIRE DA € 15,00

CON 2 SOLARI DOPOSOLE IN OMAGGIO



**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



RIFLESSOLOGIA comunicazione tattile

NATUROPATIA

Una seduta di **Riflessologia Plantare** non è, come molti sono portati a pensare, soltanto un trattamento "manuale" sul piede, finalizzato attraverso una corretta stimolazione dei punti riflessi a ristabilire il benessere di una persona.

Certo, l'obiettivo primario è quello di favorire, attraverso pressioni mirate, la ripresa energetica degli organi che si trovano in una fase di squilibrio funzionale ma una seduta di riflessologia, per noi Naturopati, è, e deve essere, il momento di una "**comunicazione tattile**" tra la mano dell'operatore ed il piede di chi riceve il trattamento. In una seduta di Riflessologia Plantare non basta semplicemente toccare, premere, lisciare, stirare, torcere, impastare, lombricare... occorre superare la fisicità manuale del gesto ed operare ad un livello relazionale più profondo, un contatto che trasmetta impulsi, un contatto che sia intuizione ed ascolto, una presa di coscienza del messaggio che il piede trattato sta trasmettendo: una "comunicazione tattile" che diventa essenziale perchè immediata ed autentica e che sostituisce e supera il linguaggio verbale troppe volte vuoto e ingannevole.

Ecco, allora, che inizia a comprendersi l'importanza dell'intervento del **Naturopata Riflessologo** dove la sensibilità la preparazione e l'esperienza dell'operatore del benessere è in grado di meglio comprendere i messaggi dei piedi e le sue richieste d'aiuto. Si dovrà fare un trattamento speciale "**con-tatto**" aiutato da tocchi e manipolazioni ispirati dall'accortezza del rispetto della sensibilità e dall'intuizione per il nostro cliente così che

il trattamento si trasformi in una comunicazione relazionale coinvolgente e profonda destinata a dare sollievo, instaurando un rapporto energetico che penetra dolcemente nel piede e si irradia in tutto il corpo sciogliendo tensioni e blocchi energetici sia fisici che psichici.

Tutto questo ricordando che per ogni punto riflesso di un organo sul piede vi è anche una corrispondenza emotiva o meglio per ogni organo vi è un'emozione che lo stesso porta dentro e che la MTC sostiene così da poter interagire anche coi piani più profondi dell'animo umano.

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
ITFOSALUTE

CHE COS'È *la depressione?*

Tutti quanti abbiamo l'esperienza di una giornata storta, in cui siamo giù di corda, tristi, più irritabili del solito e "ci sentiamo un po' depressi". Molto probabilmente non si tratta di un disturbo depressivo, ma di un calo d'umore passeggero. La depressione clinica invece presenta molti altri sintomi e si prolunga nel tempo.

• I SINTOMI della depressione

La depressione è un'alterazione cronica dell'umore contraddistinta da tristezza, riduzione dell'interesse e delle attività (apatia), senso di solitudine, senso di colpa e incapacità di provare piacere (anedonia). Chi ne è colpito prova un senso di noia continuo, di difficoltà nello svolgimento delle normali attività, tutto sembra essere difficile e privo di interesse. Il distacco affettivo verso i familiari e le persone care diventa sempre più forte così come la sensazione di sentirsi aridi e vuoti, privi di sentimenti. Lo stato depressivo si manifesta con una riduzione dei movimenti spontanei e con un irrigidimento della mimica; anche il linguaggio diventa più sterile, le risposte sono brevi e concitate e gli argomenti di cui trattare si riducono al minimo. Diventa tutto pesante e faticoso, muoversi, parlare, esprimere le proprie idee. I sintomi depressivi possono alternarsi, e a volte presentarsi in contemporanea, a sintomi di eccitamento (euforia, irritazione, impulsività, loquacità, pensieri veloci che si accavallano e a cui è difficile stare dietro, sensazioni di grandiosità, infinita potenzialità personale o convinzioni di essere perseguitati). In questo caso si tratta di episodi depressivi o misti all'interno di un disturbo bipolare dell'umore.

• Le CAUSE della Depressione

Come per altri disturbi psichiatrici non c'è ancora una letteratura sufficientemente robusta e condivisa sulle cause del disturbo. Per spiegarle si fa di solito ricorso a modelli di tipo bio-psico-sociali. Le ricerche hanno scoperto due cause principali: il fattore biologico, per cui alcuni hanno una maggiore predisposizione genetica verso questa malattia; e il fattore psicologico, per cui le nostre esperienze (particolarmente quelle infantili) possono portare ad una maggiore vulnerabilità acquisita alla malattia. La vulnerabilità biologica e quella psicologica interagiscono tra di loro e non necessariamente portano allo sviluppo del disturbo. Una persona vulnerabile può non ammalarsi mai di depressione, se non capita qualcosa in grado di scatenare il disturbo e se ha relazioni buone e supportive. Il fattore scatenante è spesso qualche evento stressante o qualche tensione importante che turba la nostra vita e che è valutata il termini di perdita importante e non accettabile. Quindi si può trattare di un evento negativo di perdita (un lutto, la fine di una relazione, la perdita del lavoro, etc.) oppure un evento positivo ma sempre valutato come perdita (la nascita di un figlio che "toglie libertà", la laurea in cui si perde lo status di studente, etc.) o la mancanza di eventi positivi per i quali ci si è impegnati tanto come per esempio una promozione. Mentre è piuttosto semplice individuare la causa che ha scatenato un primo episodio depressivo, lo è molto difficile quando gli episodi aumentano.

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 Allerona Scalo 05010 (TR)

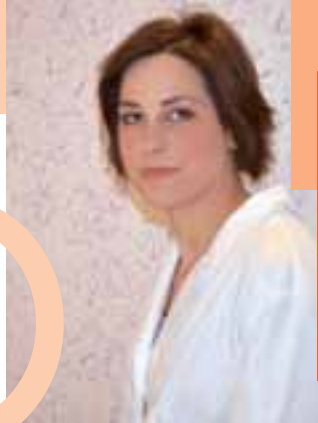


POLIAMBULATORIO

- **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 Allerona Scalo 05010 (TR)



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)

Ambulatorio Medico

Via Salvatore Quasimodo 13,
Fabro Scalo

Ambulatorio Medico

Via della Costituente, Orvieto

Tel. **328 8633173**

azzurra_fini@hotmail.it

MANGIARE SANO IN UFFICIO

Spesso il pranzo diventa problematico per chi vuole mangiare in modo sano nonostante il poco tempo a disposizione, e magari con il vincolo di doversi portare in ufficio il cibo. Dobbiamo trovare alternative rapide da preparare, rapide da consumare, che non sporchino e che non ci facciano male.

CARBOIDRATI O PROTEINE?

Come già sappiamo, un pasto equilibrato deve prevedere una componente di proteine e una componente di carboidrati: questa è la pietra miliare su cui costruire il nostro pasto, affinché sia saziante e mantenga stabili i livelli di zuccheri nel sangue.

A seconda delle nostre preferenze e delle nostre esigenze, potremo decidere se "sbilanciare" più verso i carboidrati o più verso le proteine, e quale fonte prediligere per ciascuno dei macronutrienti. Dopo che ci siamo interrogati se per noi sia meglio prediligere i carboidrati o le proteine a pranzo, dobbiamo scegliere quantità e qualità di ciascun macronutriente. Come fonti di carboidrati possiamo indubbiamente usare i cereali: farro, orzo, grano saraceno, riso (ce ne sono decine di tipologie diverse), miglio, quinoa, amaranto e, perché no, della semplice pasta, magari fatta di farro (a minor contenuto di glutine). Per un pasto da portare sul lavoro è bene scegliere pasta di formato corto, da poter mangiare anche fredda: fusilli e penne anziché spaghetti e linguine.

Il consiglio: i cereali integrali in chicchi richiedono tempi di cottura maggiori rispetto a pasta e riso, e questo potrebbe scoraggiare la nostra buona volontà. Imparate a cucinare questi cereali in porzioni abbondanti, e a conservarli in frigorifero in contenitori di vetro ben chiusi: semplicemente bolliti in acqua salata si conservano fino a 4 giorni. La sera non dovrete far altro che fare la vostra porzione da portare al lavoro e condirla nel modo che preferite. Se soffrite di sonnolenza post-cereali potete scegliere di diminuirne la quantità (30-40 g sono ben tollerati) e abbinarli ad una più consistente fonte di proteine e/o grassi, oppure sostituirli con una porzione di verdura e/o frutta fresca. Un'altra alternativa è quella di usare pane o farinacei come fonte di carboidrati, ma in questo caso dovette fare molta attenzione agli ingredienti: assicuratevi che non siano contenuti oli vegetali ad eccezione dell'olio extravergine d'oliva. Inoltre, preferite i prodotti da forno fatti con farine integrali e che contengano lievito

naturale. Sconsiglierei gallette di riso e di mais.

QUALI PROTEINE?

Con le proteine è più problematico mangiare fuori casa: la carne bianca mangiata fredda o riscaldata è stopposa, il pesce quasi immangiabile, e per le uova va bene farle sode, ma ovviamente non si possono mangiare tutti i giorni a pranzo. Prima di tutto, non dimentichiamo che anche i legumi sono fonte di proteine vegetali. Se non abbiamo problemi di digestione, un'insalatona di verdure e ceci accompagnata da crackers di farro può risolverci un pranzo, così come un piatto unico di orzo e fagioli. **Il consiglio:** i legumi possono essere frullati con erbe aromatiche, spezie e un filo d'olio extravergine per ottenere delle cremine con le quali farcire il panino, oppure da mettere in un vasetto di vetro per poi accompagnarle a verdure crude. Per quanto riguarda fonti animali di proteine, so che la scelta più veloce sono gli affettati, il tonno in scatola o il formaggio. Non devono essere completamente esclusi, ma si devono preferire quelle di qualità migliore. **Affettati.** Pratici e veloci, ma da non consumare tutti i giorni: al massimo un paio di volte a settimana. Preferiamo gli affettati senza conservanti, come ad esempio il prosciutto DOP di Parma o San Daniele (per legge deve essere fatto solo con carne e sale, senza nitriti e nitrati). Non fidatevi a occhi chiusi degli affettati biologici: controllate sempre l'etichetta degli ingredienti. E fate attenzione alla bresaola: sicuramente è magra e poco calorica, ma contiene quasi sempre nitriti e nitrati, ossia quei conservanti che si sono dimostrati essere procancerogeni. Anche in questo caso, controllate l'etichetta. **Salmones in busta.** Alternativa agli affettati: quando lo acquistiamo dobbiamo fare attenzione a che tipo di salmone stiamo acquistando, poiché è un pesce che accumula facilmente tossine dalle acque in cui vive. Preferiamo salmone biologico. Controllate la provenienza: meglio quello scozzese rispetto al norvegese. **Tonno.** Il tonno in scatola non è di buona qualità: diversi studi hanno dimo-

strato che il tonno in scatola è più inquinato da mercurio rispetto al tonno fresco, ma soprattutto che con il passare del tempo si verifica una migrazione di bisfenoli dalla scatoletta al tonno. I bisfenoli sono disregolatori endocrini, che minano al nostro equilibrio ormonale. E sono cancerogeni. Piuttosto, preferite il tonno in vaso di vetro, meglio se in olio extravergine d'oliva.

Uova. Le uova sode (o in frittata al forno) sono una soluzione proteica rapida, maneggevole e non costosa. Le uova sono più digeribili quando il tuorlo rimane morbido, ma dovendo portarle con noi al lavoro possiamo usare altre cotture, a patto che la digestione non diventi davvero complicata. **Formaggi.** E' meglio se considerare i formaggi come insaporitori, da usare in piccole quantità e in abbinamento ad altri ingredienti: un'insalatona con ceci e parmigiano a scaglie.

LE VERDURE

Abbinare sempre il vostro pranzo a una componente di verdura, cotta o cruda. Considerando che potreste usare 2-3 volte a settimana prodotti molto salati, vi consiglio di abbinarle a verdura cruda, che equilibrerà l'apporto di sodio garantendo una minor ritenzione di liquidi.

I CONDIMENTI

Non dimenticate l'olio extravergine d'oliva per condire i vostri piatti! Se state preparando qualcosa di molto veloce che non richiede l'uso di olio aggiungete una manciata di frutta secca come fonte di grasso. Se fate delle insalatone di verdura cruda e avete paura che l'olio rovini le foglioline della vostra lattuga o del vostro radicchio, condite semplicemente con erbe aromatiche e/o spezie, sale marino integrale, e aggiungete semini misti (di sesamo, papavero, lino, zucca, girasole...) o mezzo avocado maturo a dadini: l'avocado ha un profilo lipidico molto simile all'olio extravergine.



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

Dal mese di settembre la Dott. Azzurra Fini riceverà anche allo studio di Ciconia in via degli Aceri n.58. Lo studio seleziona figure specialistiche da inserire nel poliambulatorio. Per info contattare il Prof. Cosimo Massafra Cell. 335 5854890



notizie del cuore

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

VERSO UN CUORE PIÙ SANO





L'arresto cardiaco, noto anche come morte cardiaca improvvisa, è una grave situazione d'emergenza, caratterizzata dall'improvvisa e repentina cessazione dell'attività di pompa del cuore, dalla perdita di conoscenza e dall'assenza di respiro.



A provocarne la comparsa è un'alterazione del ritmo cardiaco, in altre parole un'aritmia. Per salvare la vita a chi viene colpito da arresto cardiaco, i soccorritori devono agire immediatamente e con lucidità. Infatti, la morte e i danni permanenti ad alcuni organi del corpo (per esempio il cervello) possono sopraggiungere già dopo pochi minuti. Il cuore è un organo formato da un muscolo particolare, chiamato miocardio, capace di generare e condurre da sé gli impulsi per la contrazione degli atri e dei ventricoli. La sorgente di questi impulsi, che sono equiparabili a dei segnali di tipo elettrico, si trova a livello dell'atrio destro del cuore e si chiama nodo seno atriale. Il nodo seno atriale ha il compito di scandire la giusta frequenza di contrazione dell'organo cardiaco, in maniera tale da garantire un ritmo cardiaco normale. Il ritmo cardiaco normale è detto anche ritmo sinusale. Un'aritmia cardiaca è un'alterazione del ritmo cardiaco normale, il quale può diventare più veloce, più lento oppure assumere una frequenza irregolare.

COS'È L'ARRESTO CARDIACO?

L'arresto cardiaco è una condizione clinica d'emergenza, caratterizzata dall'improvvisa e inaspettata interruzione dell'attività cardiaca e dalla perdita di conoscenza e delle capacità respiratorie. Esso è così grave che, se non s'interviene immediatamente, nel giro di pochissimi minuti provoca dei danni permanenti al cervello e la morte dell'individuo colpito.

Per le sue caratteristiche di repentinità, imprevedibilità e letalità, l'arresto cardiaco viene detto anche morte cardiaca improvvisa o arresto cardiaco improvviso.

ARRESTO CARDIACO E ATTACCO DI CUORE SONO LA STESSA COSA?

Spesso molti identificano l'arresto cardiaco con l'attacco di cuore (comunemente chiamato infarto). Tuttavia, sono due disturbi differenti, in quanto hanno una natura distinta: all'origine dell'attacco di cuore c'è un'interruzione del flusso di sangue diretto al miocardio; all'origine dell'arresto cardiaco, invece, c'è un'alterazione del ritmo sinusale, ovvero un'aritmia.

PREVENZIONE

Agli individui a rischio di arresto cardiaco, il medico consiglia di adottare uno stile di vita sano (quindi **non fumare**, mantenersi attivi, attenersi a una **dieta bilanciata** ecc) e sottoporsi regolarmente ai controlli cardiologici, in maniera tale da monitorare la salute del proprio cuore.

Inoltre, in caso di **ipercolesterolemia** o **diabete**, suggerisce l'assunzione regolare dei farmaci adatti a tali circostanze; mentre, in caso di gravi malattie di cuore, raccomanda l'assunzione regolare di farmaci antiaritmici e l'installazione di un ICD, ovvero un defibrillatore cardioverter impiantabile.

Attenzione: è opportuno che i familiari delle persone con gravi disturbi di cuore imparino a praticare in modo eccellente la rianimazione cardiopolmonare, così che sappiano già come affrontare un eventuale episodio di arresto cardiaco.

CAUSE DI ARRESTO CARDIACO

A provocare l'arresto cardiaco è un'anomalia nella conduzione dei segnali elettrici che, normalmente, partendo dal nodo seno atriale contraggono il cuore. In altre parole, la causa di un arresto cardiaco è un'aritmia capace di interrompere la normale attività del cuore.

TUTTE LE ARITMIE CAUSANO UN ARRESTO CARDIACO?

Le aritmie sono degli episodi insoliti e fuori dalla norma, ma non sempre provocano un arresto cardiaco. Esse hanno un effetto potenzialmente letale, quando, con i loro cambiamenti, interrompono in modo drastico la naturale funzione cardiaca di pompaggio del sangue. Un classico esempio di aritmia capace di causare un arresto cardiaco è la **fibrillazione ventricolare**.

Questa è caratterizzata da un'alterazione così profonda del ritmo cardiaco, che il cuore, anziché contrarsi e pompare il sangue verso i vari organi del corpo, vibra in modo del tutto inutile. Aritmie pericolose come la fibrillazione ventricolare compaiono di solito quando un individuo soffre di gravi disturbi di cuore.

FATTORI DI RISCHIO

Il quadro dei fattori di rischio è molto ampio. Una panoramica completa delle situazioni favorevoli è riportata nella seguente tabella:

- Fumo di sigaretta
- Iperensione
- Ipercolesterolemia
- Obesità
- Diabete
- Vita sedentaria
- Abuso di alcol
- Predisposizione familiare alle coronaropatie

- Un precedente episodio di arresto cardiaco
- Un precedente episodio di attacco di cuore
- Età avanzata
- Sesso maschile
- Uso di droghe, come cocaina e anfetamine
- Squilibri nutrizionali, come bassi livelli ematici (cioè nel sangue) di potassio o magnesio

N.B: per sottolineare il forte legame tra coronaropatie e arresto cardiaco, si sono riportati sulla colonna di sinistra i fattori di rischio comuni all'uno e all'altro disturbo.

Fonte: www.mypersonaltrainer.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

SE NON PUOI OSSERVARLO...
...NON PUOI CURARLO!



ARTOSCAN
RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE

GINOCCHIO, CAVIGLIA, PIEDE, MANO, POLSO, GOMITI

L'uso dello strumento senza aghi e a costi limitati permette di precisare i guasti patologici propri delle strutture muscolo tendinee ed ossee esplorate.

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 pancreaticata
- 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 Mezières
- Rieducazione posturale metodo raggi-pancafit
- Rieducazione in acqua

GASTROENTEROLOGIA

- Visita specialistica

GERIATRIA

- Visita specialistica

- Valutazione delle demenze e delle disabilità
- Valutazione delle cadute

MEDICINA DELLO SPORT

- Certificazione per idoneità sport agonistico

MEDICINA INTERNA

- Visita specialistica

MEDICINA ESTETICA

- Biorivitalizzazione
- Biostimolazione
- Botulino
- Carbossiterapia
- Cavitazione
- Filler
- Linfo drenaggio
- 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

- Visite specialistiche

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

PALESTRA MEDICA

- GINNASTICA POSTURALE INDIVIDUALE E COLLETTIVA
- RIEDUCAZIONE POSTURALE METODO MEZIERES
- RIEDUCAZIONE POSTURALE METODO RAGGI-PANCAFIT
- CORSO DI RIABILITAZIONE MUSCOLARE DEL PAVIMENTO PELVICO
- PROGRAMMA DI PREVENZIONE CADUTE DELL'ANZIANO
- PILATES
- PILATES IN GRAVIDANZA
- YOGA



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

- Obesità e sorveglianza nutrizionale nelle varie età della vita: infanzia, adolescenza, età matura, senescenza
- Diete alimentari specifiche per individui affetti da particolari patologie per esempio diabete, ipertensione arteriosa e sindrome metabolica
- Consulenze nutrizionali per vegani e vegetariani
- Consigli dietetici pre e post chirurgia bariatrica
- Consigli nutrizionali pediatrici, in gravidanza e post-parto
- Valutazione del rischio e della sicurezza degli alimenti
- Preparazioni galeniche

SERVIZI SANITARI A DOMICILIO

- Consulenze cliniche
- e strumentali
- Prestazioni
- massofisioterapiche
- Servizi infermieristici.



UROLOGIA

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

Aggiornamento Luglio 2015

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

IRA E FEGATO

CHE COSA NASCONDE IL FEGATO?

Secondo l'antica medicina cinese, tutti gli organi sono legati ad emozioni specifiche di cui risentono. Questo ci dà degli indizi per scoprire quali sono le emozioni che scatenano determinate malattie croniche. Ad esempio, i polmoni sono collegati alla tristezza, mentre i reni alla paura. Nel caso del fegato, si tratta dell'ira e della frustrazione, due emozioni che non dovrebbero essere repressi perché non fanno altro che danneggiare quest'organo importante quasi come se mangiassimo alimenti ricchi di grassi non salutari.

L'IRA E LE ALTRE EMOZIONI

Stiamo parlando dell'ira, ma dobbiamo considerare anche emozioni correlate, come

il rancore, l'amarrezza, la rabbia, tutte ugualmente pericolose.

Un eccesso di ira repressa, inoltre, provoca un blocco del fegato, con conseguente irritabilità e fastidio fisico (tensione muscolare nella zona del collo e delle spalle, mal di testa, problemi alla vista, etc.).

In questo modo, si entra in un circolo da cui è difficile uscire e ci si ritrova in una situazione, che se si prolunga nel tempo, può portare ad una

malattia cronica.

ALLORA BISOGNA LIBERARLE?

La soluzione per non reprimere le emozioni non è così semplice, anche perché chi ha questo problema trova qual-

che difficoltà a cambiare modo di reagire di fronte alla vita. Sentiamo continuamente parlare di persone che hanno attacchi d'ira di frequente e il buon senso ci dice che non è una cosa sana. Di fatto, in questo caso è il cuore l'organo che viene colpito.



QUINDI QUAL È LA SOLUZIONE? Vediamo insieme alcuni consigli per riuscire a sbloccare il fegato che di solito risente delle conseguenze di queste emozioni negative repressi.

ACQUISIRE CONSAPEVOLEZZA

Rendersi conto di ciò che sta accadendo è la prima cosa da fare per prevenire queste situazioni o impedire che si ripetano con una certa frequenza o intensità. Dovete imparare a conoscervi, valutare quali persone e quali situazioni scatenano in voi una reazione negativa come l'ira e in che modo la nascondete, in genere con un sorriso o semplicemente con il silenzio.

IMPARARE A COMUNICARE

Il primo passo per non reprimere le emozioni è comunicare. Parlate in tutta tranquillità di quello che provate e quello che vi fa star male, soprattutto con le persone a cui volete bene. In secondo luogo, con quelle con cui avete a che fare nella vita di tutti i giorni, in particolare in ambito lavorativo. È un passo difficile da fare, ma i risultati positivi vi incoraggeranno a sforzarvi sempre di più.

FARE ATTIVITÀ FISICA

Lo sport è una grande soluzione per sfogare le proprie emozioni in quanto aiuta a scaricare la tensione fisica. Se volete sbloccare il vostro fegato, vi raccomandiamo di fare esercizi che prevedano di muovere il braccio destro. Quando muoviamo questo braccio, contemporaneamente massaggiamo e liberiamo il nostro fegato. Potete, quindi, optare per il tennis o kickboxing, ad esempio, secondo il grado di intensità di cui avete bisogno.

Di tanto in tanto potete anche praticare sport all'aria aperta e, se possibile, lanciare qualche grido molto forte. Non sottovalutate quest'ultimo consiglio, è molto più utile di quanto non sembri.

ESPRIMERE LE PROPRIE EMOZIONI

Ci sono molti modi per esprimere le proprie emozioni, soprattutto quando faticiamo a comunicare con le parole. L'arte è un'ottima soluzione, molte persone introversi, ad esempio, sono dei musicisti sorprendenti. Iniziate a praticare una disciplina artistica così liberamente, per piacere vostro, senza nessun tipo di supervisione o esigenza.

PRENDERSI CURA DEL CORPO

Avvicinarsi a tecniche olistiche come lo shiatsu aiuta a "sentire" il proprio corpo, percepire le zone più contratte, meno mobili...mettendoci in connessione con la nostra struttura inevitabilmente andiamo a contattare parti più profonde di noi stessi, riuscendo a capire meglio i nostri bisogni.

IL CONSIGLIO CHE VORREI DARVI È DI FERMARSI ED ASCOLTARSI IL CORPO CI PARLA DI NOI!



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
 338/4048511

Operatore Shiatsu Practer
 Metodo Palombini
 Sistema Namikoshi
 Mèzièrista

Insegnante A.I.M.I. Associazione
 Massaggio Infantile

Si riceve per appuntamento
 presso gli studi di
 Orvieto (TR)
 Castiglione in Teverina (VT)



AZ Costruzioni s.r.l.



Località Cerreto n°26 - 01026 Lubriano (Vt)

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



si rilasciano fidejussioni

Strada Sette Martiri, Loc. Ciconia - Orvieto



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



GRANDE PROMOZIONE CLIMA

NEW

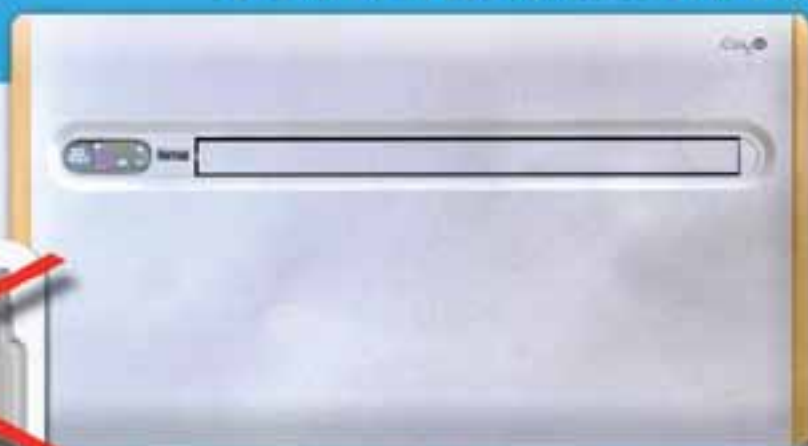
MITSUBISHI



A 19€
AL MESE

NOVITÀ
IL CONDIZIONATORE
PIÙ SILENZIOSO

SENZA
UNITÀ ESTERNA



Termal

Only

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

PRO-LOCO
CASTIGLIONE
IN TEVERINA



COMUNE DI
CASTIGLIONE
IN TEVERINA

Comune di
CASTIGLIONE IN TEVERINA



CONSORZIO
TEVERINA



STRADA
DEL VINO
DELLA
TEVERINA



TUSCIA
VITERBESE



PROVINCIA
DI VITERBO



ARSIAL

Agenzia Regionale
per lo Sviluppo
e la Promozione
dell'Agricoltura nel Lazio



XXXII FESTA DEL VINO DEI COLLI DEL TEVERE



**DAL 5 AL 9 AGOSTO
DUEMILA15**

CASTIGLIONE IN TEVERINA

WWW.FESTADELVINOCASTIGLIONE.IT

INFOLINE _335.6079041_339.7064679

BUONGIORNO BELLEZZA



 **AQUILANTI**[®]

pavimenti | rivestimenti | arredobagno | wellness

VIA MONTE CIMINO, 12 - ORVIETO SCALO