



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue



OFFERTE

OFFERTA BIOSCALIN
COMPRESSE

~~€ 26,30~~ € 19,90

Bioscalin

OFFERTA RILASTIL

-20%
SU TUTTA LA LINEA

RILASTIL



PORTA
D'ORVIETO
centro commerciale

Orvieto

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

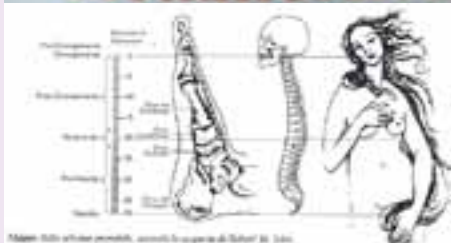
ORARIO CONTINUATO · APERTO ANCHE LA DOMENICA · Tutti i giorni dalle 9,00 alle 20,00



RIFLESSOLOGIA E METAMORFICA

NATUROPATIA

Oggi parleremo brevemente di un'altra tecnica da me utilizzata per ritrovare la salute su tutti i piani dell'essere umano (fisico mentale e spirituale) la tecnica Metamorfica. Non è un massaggio né una terapia e non si occupa di curare i sintomi ma lavora sulla globalità della persona. E' un tocco lieve come una farfalla, muovendo le



mani lentamente si sfiorano particolari punti dove sarebbero registrate le esperienze vissute dal concepimento alla nascita e dalla nascita al giorno oggi e le caratteristiche individuali che si sono formate durante il periodo. Agisce sul piano sottile della mente: le emozioni i sentimenti le predisposizioni individuali che possono bloccare l'energia personale e il suo flusso. Porta miglioramenti nella salute fisica e mentale o emotiva porta un senso generale di maggiore energia e forza interiore aiuta ad acquisire sicurezza nei rapporti e nell'espressione di se stessi e provoca importanti cambiamenti nel modo in cui si vede la vita. Al metamorfica è la tecnica per l'evoluzione e la trasformazione personale. Non guarisce sintomi o disturbi ma si basa sull'intelligenza innata dell'organismo per stimolarlo a risolverli. La metamorfica è adatta a tutti coloro che stanno affrontando un periodo particolare della vita, intenso o problematico (malattie, lutti, separazioni) o che vivono momenti delicati o di transizione. E' impiegata in gravidanza (per alleviare difficoltà come alterazione dell'umore o paura del parto) e nel post-parto (sia per la mamma che per il bambino) nella menopausa e nell'andropausa. La tecnica può essere praticata anche sui bambini, ma deve coinvolgere tutta la famiglia. Associata alle terapie convenzionali può essere d'aiuto persino nei casi di depressione e handicap.

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

la FOBIA SOCIALE

La **fobia sociale** è uno dei maggiori disturbi d'ansia diffusi tra la società moderna, coinvolge fino all'8% della popolazione globale. Ci sono **professioni che possono predisporre la sua insorgenza**, sto parlando di tutte quelle persone che per lavoro devono tenere discorsi in pubblico o sono assoggettati alla cosiddetta opinione pubblica.

Essere violentemente esposti al giudizio pubblico ma anche dover superare un esame orale o discutere la tesi di laurea, possono diventare eventi terrorizzanti, percepiti come insidiosi.

Non ci si sente pronti ad esporsi nel palcoscenico sociale.

La fobia sociale assume così la connotazione di fobia specifica se il soggetto sente avversione solo per il parlare in pubblico mentre diventa generalizzata se riguarda tutte le situazioni che hanno a che fare con il sociale.

È davvero **una sofferenza che può minacciare la naturale inclinazione a stare in compagnia o nel relazionarsi con un gruppo di amici.**

Lo sguardo interiore è tipico di questo disturbo. In pratica chi ne soffre immagina se stesso come se si stesse osservando dall'esterno, si sdoppia per controllare che tutto sia ok.

Attribuisce agli altri i giudizi che in realtà egli stesso si è affibbiato. Questi giudizi sono sempre colpevolizzanti, negativi e affossanti. Gli altri diventano così ostili, e i loro occhi non sono più amichevoli perché diventano freddi e scuri, e non si può mai capire fino in fondo cosa veramente pensino e cosa il soggetto pensa che loro stiano pensando.

A questo punto ci si sente soli, soli in mezzo a tanti, e questo impaurisce e spinge al ritiro, ci sono loro e poi ci sei tu, tutto solo.

Ecco che si materializza il terzo elemento che caratterizza questo disturbo, sto parlando del **sentirsi diversi**, noi siamo diversi da loro che pensano quelle brutte cose di noi.

La persona a volte balbetta, arrossisce o semplicemente si ammutolisce, resta sullo sfondo, mentre gli altri ridono e scherzano.

Il gruppo potrebbe ritenerla timida o introversa ma un tratto caratteristico è il pensiero paranoico: "Gli altri pensano delle brutte cose di me, ma nessuno mi affronta, è evidente che qualcosa non va in me. Cosa potrebbe essere? Forse è come mi vesto o mi ritengono un fallito o imbranato".

Arriviamo così al quarto elemento, quello della **condanna sociale** che fa sentire indegni di stare in società, troppo diversi da loro per stare in compagnia.

Il **sentirsi esclusi**, continuamente osservati e giudicati dagli altri crea una falda tra il soggetto e il resto del mondo. Questo graduale allontanarsi e ritirarsi da ogni scambio sociale rendono la persona isolata. È un **isolamento che protegge**, che l'aiuta a sopportare la condanna sociale, il ritenersi indegno di stare con qualcuno. Da qui parte un senso di vergogna, e la solitudine diventa malata. L'iniziale paura di trasforma in una condanna senza scampo e diventa una fobia vera e propria.

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)

ALIMENTAZIONE ED ENDOMETRIOSI

L'endometriosi è una patologia che colpisce il 10% delle donne europee in età fertile, i sintomi dell'endometriosi sono comuni a molte altre patologie, dunque può passare diverso tempo (anche anni) prima che si arrivi ad una diagnosi certa. Con il termine endometriosi si indica la **presenza di tessuto endometriale al di fuori del contesto uterino**. A questo si correla anche un'aumentata concentrazione di estrogeni circolanti.

Le conseguenze di questa patologia sono lesioni e irritazione tissutale, infiammazione, formazione di cicatrici e sterilità.

I sintomi possono variare sia come intensità sia come tipologia: una minoranza di donne è addirittura asintomatica, ma la maggior parte di loro lamenta forti dolori pelvici e rettali che iniziano qualche giorno prima delle mestruazioni e si protraggono sino alla fine del ciclo. Il tessuto endometriale eccedente si comporta infatti come quello normale localizzato nell'utero: aumenta di dimensioni per poi sfaldarsi, causando dolori anche invalidanti. I sintomi di endometriosi sono in parte sovrapponibili a quelli del colon irritabile: stipsi alternata a dissenteria, meteorismo, gonfiore e distensione addominale; ciò che permette di distinguere le due patologie è la cronicità del disturbo: in caso di colon irritabile i sintomi sono sempre costanti e risentono fortemente dell'alimentazione, mentre nel caso di endometriosi l'andamento è ciclico (i fastidi aumentano considerevolmente prima e durante il mestruo, per rientrare quasi completamente fino al ciclo successivo). In alcuni casi l'endometriosi regredisce spontaneamente, mentre in altri casi è necessario agire con farmaci o con terapia chirurgica.

DA UN PUNTO DI VISTA ALIMENTARE, COSA SI PUÒ FARE? La dieta per endometriosi ha essenzialmente tre scopi:

• **Ribilanciare gli ormoni** attra-



verso una dieta a basso carico glicemico.

• **Migliorare i sintomi intestinali** attraverso il ripristino della flora batterica del colon; si consiglia di aumentare il consumo di antibatterici e antiparassitari naturali: verdure appartenenti alla famiglia delle Liliacee (aglio, cipolla, porri), yogurt naturale, kefir, zenzero. Si può ipotizzare anche una terapia probiotica e prebiotica ciclica.

• **Diminuire la risposta infiammatoria**, limitando i dolori correlati. I mediatori della risposta infiammatoria sono le prostaglandine, ovvero degli agenti biologicamente attivi che derivano dagli acidi grassi essenziali omega-3 e omega-6. Esistono diverse famiglie di prostaglandine, alcune di esse sono pro-infiammatorie ed altre anti-infiammatorie: le prostaglandine pro-infiammatorie sono utili in caso di infiammazione acuta poiché sono in grado di stimolare la risposta immunitaria; in caso di infiammazione cronica queste prostaglandine diventano invece dannose. Dal momento che i precursori delle prostaglandine sono gli acidi grassi essenziali, attraverso l'alimentazione è possibile fornire una prima modulazione della risposta infiammatoria: le prostaglandine anti-infiammatorie vengono prodotte principalmente dagli acidi grassi omega-3, mentre quelle pro-infiammatorie derivano essenzialmente dagli omega-6. Si consiglia pertanto a chi soffre di endometriosi di **aumentare il consumo di alimenti ricchi di omega-3 a fronte di una riduzione degli omega-6:**

il suggerimento vale anche per altre patologie infiammatorie croniche, come diabete o artrosi. Gli omega-3 sono contenuti in pesce, noci, erbe spontanee, olio di semi di lino e gli omega-6 si trovano in oli vegetali di mais, di soia, di semi vari e nelle margarine. Questi prodotti sono ampiamente usati dall'industria alimentare. Si trovano in merendine confezionate, cibi surgelati o da gastronomia, alimenti fritti (patatine, bastoncini di pesce e simili), prodotti da forno come crackers o schiacciatine, grissini, cereali da prima colazione, creme spalmabili, gelati confezionati, paste sfoglie...

Quindi:

• **Ridurre il consumo di prodotti a base di farina**, come pane e pasta: le donne che soffrono di endometriosi sembrano avere una sensibilità maggiore al glutine. Sostituire con farine gluten-free.

• **Evitare le fonti di acido fitico**, che aggravano i sintomi di endometriosi: la soia, i legumi (possono andar bene, fave sgusciate, lenticchie decorticate e legumi privati della buccia, magari passati al passaverdure), alcuni tipi di cereali integrali (farine integrali, segale, farro decorticato). Preferire il riso, la quinoa, il miglio, la pasta di grano duro, i fiocchi d'avena. Come fonti di carboidrati complessi potete usare anche le patate.

• **Attenzione all'eccesso di zuccheri**, provenienti da qualsiasi fonte: zucchero bianco, zucchero di canna, miele. Promuovono l'infiammazione.

• **Evitare la caffeina** che peggiora i crampi e sembra avere un effetto sulla produzione estrogenica; ricordate che la caffeina è contenuta anche nel tè.

• **Evitare la carne rossa e i latticini**, poiché aumentano la risposta proinfiammatoria modulata dalle prostaglandine. Preferite carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) e pesce.

• **Aumentare il consumo di alimenti ricchi di vitamina A, C ed E**, coinvolte nella risposta immunitaria: fragole, kiwi, agrumi, peperoni, spinaci e vegetali a foglia verde scuro, olio extravergine d'oliva, salmone, tuorlo delle uova semi di lino.

• Cercare di privilegiare **alimenti ricchi di magnesio**, che contribuisce a ridurre i crampi: cacao, semi di zucca e sesamo, anacardi, amaranto e grano saraceno.

• Non dimentichiamo infine l'importanza degli **antiossidanti**, contenuti in generale in tutta la frutta e verdura, ma in modo particolare in mirilli, melograno, frutti rossi, cavoli e soprattutto erbe aromatiche di qualsiasi tipo.



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

Si effettuano:

- Test intolleranze alimentari
- Test per stress ossidativo
- Test dna

Percorso nutrizionale

Tel. **328 8633173**

azzurra_fini@hotmail.it

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



OTTIMISTI E FELICI, E IL CUORE È PIÙ SANO

Un sorriso in più fa bene al cuore. Lo afferma una ricerca americana secondo cui le persone che beneficiano di una predisposizione all'ottimismo e si dichiarano felici hanno meno probabilità di incorrere in spiacevoli problemi di carattere cardiaco.



**UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO
RIDUCE IL RISCHIO
DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI**

Lo studio, condotto dall'Università dell'Illinois e pubblicato su Health Behavior and Policy Review, ha coinvolto oltre 5100 adulti fra i 45 e gli 84 anni, basandosi sulla valutazione dei 7 parametri chiave utilizzati dall'American Heart Association, ovvero pressione sanguigna, indice di massa corporea, tipo di alimentazione, livelli di glicemia e colesterolo, attività fisica e consumo di alcol e sigarette. Questi elementi sono stati incrociati con i risultati di alcuni questionari psicologici volti a definire la predisposizione all'ottimismo delle persone coinvolte dallo studio.

È emerso che gli adulti ottimisti mostrano fra il 50 e il 76 per cento di probabilità in più di essere nelle condizioni ideali per evitare problemi cardiovascolari.

Un altro studio, pubblicato sulla rivista European Heart Journal, ha seguito per dieci anni un numero complessivo di più di 1700 persone, equamente divise fra uomini e donne, misurando i fattori di rischio cardiovascolari, ma anche tendenze depressive e atteggiamenti negativi e ostili nei confronti del mondo e degli altri.

In base ai risultati ottenuti, i ricercatori della Columbia University di New York hanno stabilito che un atteggiamento positivo caratterizzato dall'ottimismo riduce in maniera significativa la possibilità di patologie cardiache. I medici hanno ideato una scala di 5 punti in base alla quale chi prendeva il punteggio più basso aveva il 22 per cento di probabilità in più di ammalarsi rispetto a chi otteneva il punteggio immediatamente superiore, il quale a sua volta rischiava il 22 per cento in più del paziente successivo, e così via fino al punteggio massimo.

La dott.ssa Karina Anderson, che ha coordinato lo studio, ha dichiarato: "ci sono diverse possibili spiegazioni per questo fenomeno, che va comunque ancora approfondito. Per prima cosa, chi ha un atteggiamento positivo ha periodi più lunghi di relax e potrebbe avere una migliore regolazione del sistema parasimpatico. Inoltre gli ottimisti recuperano prima dalle forti condizioni di stress e sono meno inclini a riviverle".

Non resta che provare a rilassarsi e godersi la vita senza troppe preoccupazioni. Il nostro cuore, probabilmente, ce ne sarà grato.

SMARTPHONE E PACEMAKER, NON VANNO D'ACCORDO

Chi porta un pacemaker o un defibrillatore impiantabile non dovrebbe tenere lo smartphone nel taschino della camicia o della giacca. C'è infatti il rischio concreto di una possibile interferenza fra i due strumenti, a tutto danno della salute del paziente.

A raccomandare un uso più prudente dei telefonini cellulari di ultima generazione è uno studio tedesco presentato a Milano durante il congresso EUROPACE-CARDIOSTIM dell'European Heart Rythm Association. Un'altra ricerca ha catalogato invece i rischi derivanti

da altre possibili interferenze, ad esempio quelle delle linee elettriche ad alto voltaggio. L'analisi del Montreal Heart Institute spiega che nella maggior parte dei casi i pazienti possono passare sotto ai cavi senza problemi.

Lo studio tedesco aveva come obiettivo la verifica della distanza minima di 15-20 centimetri fra cellulare e pacemaker stabilita dalla Food and Drug Administration americana.

Carsten Lennerz, cardiologo del German Heart Center di Monaco e autore della ricerca, spiega: "le indagini sono state condotte con vecchie tipologie di telefoni. Gli smartphone arrivati sul mercato negli ultimi anni sono passati dalla tecnologia GSM a quelle UMTS e LTE, inoltre anche i dispositivi cardiaci sono molto cambiati. È quindi necessario capire se e come le soglie di sicurezza vadano cambiate".

Gli scienziati tedeschi hanno quindi coinvolto 308 pazienti portatori di pacemaker o defibrillatore impiantabile, esponendoli al campo elettromagnetico prodotto da 3 diversi telefonini di nuova generazione tenuti vicini all'impianto.

I test hanno previsto tutte le normali condizioni d'uso, ad esempio con il cellulare che squilla nel taschino o nel corso di una conversazione, con varie potenze di trasmissione.

Nel corso degli oltre 3400 test, i soggetti sono stati

sottoposti a un elettrocardiogramma per valutare la risposta cardiaca. Soltanto in un caso si è verificata un'interferenza. A subirla è stato un paziente con un defibrillatore compatibile con la risonanza magnetica. In ogni caso, però, secondo Lennerz andrebbero riconsiderati i limiti: "l'eventualità di problemi è rara ma non impossibile, per cui meglio non tenere lo smartphone vicino al dispositivo. I momenti più critici si hanno quando il telefono squilla per una chiamata in entrata e quando si connette alla rete: il pacemaker o il defibrillatore possono interpretare le interferenze elettromagnetiche come un segnale cardiaco e ciò può portare a una pausa temporanea nel funzionamento del pacemaker, con il rischio di sincope, o a uno shock cardiaco inopportuno, se il defibrillatore interpreta



**MEGLIO NON TENERE
IL TELEFONO
NELLA GIACCA**





l'interferenza come un'aritmia ventricolare".

Più probabili, sebbene comunque rare, sono le interferenze nel caso in cui si passi sotto alle linee elettriche ad alto voltaggio. In questo caso gli esperimenti sono stati portati avanti dalla prof.ssa Katia Dyrda del Montreal Heart Institute.

Il team canadese da lei diretto ha esposto pacemaker e defibrillatori a campi elettrici fino a 20 kV al metro in un laboratorio apposito, con condizioni che simulassero l'impianto nel torso umano.

I risultati indicano che il funzionamento viene compromesso soltanto in casi particolari, ad esempio se gli strumenti sono impostati su un livello di sensibilità molto elevato.

"Si tratta di una minoranza di pazienti, ma certo è importante informarli - spiega Dyrda -. In generale chi porta un pacemaker o un

defibrillatore non deve temere di passare accanto a linee ad alto voltaggio a piedi o in bicicletta, si dovrebbe però evitare di rimanere fermi al di sotto dei cavi. Semmai, è consigliabile passare vicino ai piloni piuttosto che a metà fra l'uno e l'altro, perché al centro i fili elettrici tendono ad abbassarsi e il campo elettrico risulta maggiore. Nessun rischio se si transita in auto: la vettura funziona come gabbia di Faraday e scherma automaticamente il campo elettrico. Qualche precauzione serve semmai con i lavoratori che devono stazionare a lungo vicino alle linee ad alto voltaggio: in alcuni casi potrebbe essere opportuno cambiare mansioni ed evitare una permanenza eccessiva vicino ai cavi. Tutto ciò non riguarda le linee elettriche a basso voltaggio, che portano elettricità nelle abitazioni: il loro campo è molto blando e sostanzialmente innocuo".

L'ALCOL FA MALE AL CUORE DEI GIOVANI

Bere troppo alcol espone i ragazzi a un rischio aumentato di aritmie cardiache.

L'allarme è lanciato dai cardiologi riuniti in un meeting internazionale sulla fibrillazione atriale e sull'infarto che ha avuto luogo a Bologna.

Il rischio di aritmia aumenterebbe fino a 8 volte con



IL BINGE DRINKING AUMENTA IL PERICOLO DI ARITMIE

l'abuso di vino, cocktail e superalcolici. Secondo i medici "molti incidenti del sabato sera sarebbero causati proprio dagli effetti cardiaci del troppo alcol, perché le aritmie possono provocare svenimenti pericolosissimi se ci si trova alla guida. La probabilità di danni seri cresce esponenzialmente se, come spesso accade, all'alcol si aggiungono sostanze stupefacenti come cocaina, ecstasy o le nuove droghe sintetiche che vanno per la maggiore fra i giovani: in questi casi il pericolo di effetti cardiaci anche letali aumenta di tre volte".

Alessandro Capucci, docente di Malattie dell'apparato cardiovascolare all'Università Politecnica delle Marche di Ancona, commenta: "l'abitudine a bere molto tutto insieme, il cosiddetto 'binge drinking' amato dai giovanissimi durante il weekend, è molto rischiosa

per il cuore. L'ingestione acuta di alcol infatti aumenta la quantità di catecolamine in circolo: queste sostanze fanno da 'innesco' alla comparsa di aritmie, la più frequente delle quali è la fibrillazione atriale acuta. In un cuore debilitato gli 'sbalzi' del ritmo possono perfino portare a morte improvvisa, ma anche in un giovane sano hanno effetti pericolosi: oltre al cardiopalmo, infatti, le aritmie possono provocare una sincope, ovvero uno svenimento".

Il limite oltre il quale l'alcol diventa pericoloso anche per il cuore non è molto elevato. Si parla di 750 millilitri o di 300 in caso di superalcolici, quantità che sembrano rilevanti ma che vengono abbondantemente superate durante le serate in cui vige la regola del binge drinking.

"Molte morti improvvise di giovanissimi, a prima vista inspiegabili, possono essere indotte proprio dal mix alcol-sostanze stupefacenti. I ragazzi fanno uso di droghe stimolanti sul sistema nervoso centrale, dalla cocaina all'ecstasy, fino alle tantissime sostanze ignote utilizzate per confezionare le 'pillole dello sbalzo': tutti questi composti però sono altrettanto stimolanti per il sistema cardiovascolare, possono incrementare ad esempio la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca".

Ancora più pericoloso l'alcol in età matura. A cinquant'anni il cuore per forza di cose non sarà lo stesso di trent'anni prima e la probabilità di incorrere in problemi di fibrillazione atriale dopo una sbornia sono ancora più elevate.

"Senza contare che il 'binge drinking' può portare negli anni allo sviluppo di un vero e proprio alcolismo cronico: in questo caso le conseguenze negative per il cuore sono ancora più gravi, perché si altera la funzionalità cardiaca e cresce a dismisura la probabilità di morte improvvisa", conclude Capucci.

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

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

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



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 MUSCOLOSCELETRICO

- 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
- 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
- Linfodrenaggio
- Mesoterapia omeotossicologia
- 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 Settembre 2015

UROLOGIA

Visita Specialistica con Ecografia per le principali patologie dell' Apparato Genito-Urinario

Dott. Filippo Annino



Medico Chirurgo Specialista in Urologia

Formatosi in Francia presso la Clinique Saint Augustin di Bordeaux si occupa di chirurgia robotica e laparoscopia dal 2006.

E' tutor per l' affiancamento dei centri in avviamento alla Chirurgia Robotica Urologica. E' docente/tutor per i corsi di laparoscopia e chirurgia robotica urologica dell' istituto IRCAD EITS di Strasburgo in Francia.

E' membro del consiglio scientifico e direttivo e cofondatore della Società Europea di Urologia Robotica Giovanile Junior ERUS (European Robotic Urology Society).

Lavora presso Ospedale San Donato di Arezzo.

Si occupa dei seguenti campi:

- Patologia Funzionale (ipertrofia prostatica, incontinenza, stenosi del giunto, stenosi dell' uretra)
- Uroflussometria
- Uroginecologia (incontinenza e prolasso genitale)
- Calcolosi
- Oncologia urologica (tumori di prostata, rene, uretere, vescica, surrene)
- Trattamento mini invasivo delle patologie urologiche
- Andrologia

ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

Consulenza Nutrizionale e Test per ricerca delle Intolleranze Alimentari e Celiachia



Dott.ssa Elisa Cappanella
Nutrizionista

Laureata in Farmacia presso Università di Firenze

Diplomata in Fitoterapia Clinica

Diplomata in Perfezionamento in Fitoterapia e Piante Officiali

Diplomata in Laurea Magistrale in Scienze dell' Alimentazione e della Nutrizione Umana

Iscritta all' Ordine Nazionale dei Biologi

Si occupa di:

- 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

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



Lo shiatsu funziona nei soggetti con fibromialgia.

Il termine fibromialgia deriva da "fibro" che indica i tessuti fibrosi (come tendini e legamenti) e "mialgia" che significa dolore muscolare. La Fibromialgia è quindi una malattia reumatica che colpisce i muscoli causando un aumento di tensione muscolare: tutti i muscoli (dal cuoio capelluto alla pianta dei piedi) sono in costante tensione.



La tensione muscolare si riflette a livello dei tendini (che sono strutture fibrose tramite le quali i muscoli si attaccano alle ossa) che diventano dolenti in particolare nei loro punti di inserzione: questi punti dolenti tendinei, insieme ad alcuni punti muscolari, evocabili durante la visita medica con la semplice palpazione, sono una caratteristica peculiare della Fibromialgia e vengono definiti "tender points"

Questo comporta numerosi disturbi:

1. innanzi tutto i muscoli tesi sono causa di dolore che in alcuni casi è localizzato (le sedi più frequenti sono il collo, le spalle, la schiena, le gambe), ma talora è diffuso dappertutto
2. i muscoli tesi provocano rigidità e possono limitare i movimenti o dare una sensazione di gonfiore a livello delle articolazioni
3. i muscoli tesi è come se lavorassero costantemente per cui sono sempre stanchi e si esauriscono con grande facilità: questo significa che chi è affetto da Fibromialgia si sente sempre stanco e si affatica anche per minimi sforzi.
4. i muscoli tesi non permettono di riposare in modo adeguato: chi è affetto da questa patologia ha un sonno molto leggero,

si sveglia più volte durante la notte e alla mattina, anche se gli sembra di avere dormito, si sente più stanco di quando si è coricato (si parla di "sonno non ristoratore").

Sono incoraggianti i risultati di una ricerca condotta presso la facoltà di medicina dell'università di San Paolo: la tecnica giapponese dello shiatsu riduce i dolori causati dalla fibromialgia, migliora la qualità del sonno e regala una sensazione di benessere generalizzato. Segnali importanti, considerando le tante persone in Italia che soffrono di sindrome fibromialgica.

Lo studio ha coinvolto 34 pazienti con fibromialgia, suddivisi in due gruppi: 17 soggetti hanno ricevuto 16 sessioni di shiatsu di 50 minuti l'una, 17 hanno seguito un percorso educativo finalizzato al miglioramento degli stili di vita e un programma di esercizi di allungamento e rafforzamento muscolari. Dopo otto settimane, i due gruppi sono stati invitati a compilare un questionario

per cento). Nel gruppo di controllo, le due percentuali sono risultate quasi uguali (64 per cento prima dello studio, 59 per cento dopo otto settimane).

Anche sulla qualità del sonno e della vita in generale, i dati finali confermano l'efficacia dello shiatsu: se prima di iniziare le sessioni di shiatsu il 94 per cento dei pazienti accusava dolori durante la notte, questa percentuale è scesa al 54 per cento dopo le otto settimane, con ripercussioni positive sulla qualità di vita in generale.

Lo Shiatsu è una tecnica digitopressoria che stimola il sistema nervoso periferico mediante piccoli impulsi elettrici di bassissima intensità, appena percettibili, applicata alla pelle e al muscolo scheletrico, produce una netta diminuzione di sensibilità al dolore ed aumenta la quantità di endorfine, sostanze con una potente azione inibitoria del dolore.



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)

relativo alla presenza di dolori, qualità del sonno, senso di ansietà e di equilibrio, qualità di vita in generale. Ebbene, al termine dello studio il 29 per cento dei pazienti sottoposti a sessioni di shiatsu ha riferito che la fibromialgia continuava ad avere un forte impatto nella loro vita di tutti i giorni (prima che iniziasse lo studio la percentuale toccava il 70



AZ Costruzioni s.r.l.



Località Cerreto n°26 - 01026 Lubriano (Vt)

Tel. 0761.780496 - Cell. 328 2412476 · e-mail: az_costruzioni srl@libero.it · www.azlubriano.com

NUOVE COSTRUZIONI **VENDITA DIRETTA** VILLINI UNIFAMILIARI



AZ Costruzioni è anche:

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

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



• Nuove costruzioni di ogni genere

• Ristrutturazione casali, civili abitazioni e locali commerciali



SOSTITUIAMO LA TUA VECCHIA CALDAIA

con caldaia a condensazione **VIESSMANN**

49€
AL MESE

detrazione fiscale 50%

Garanzia
Plus
5



GRANDE NOVITÀ
BIOSTUFE
pratiche e multicom bustibili



CE

CERTIFICAZIONE

24
mesi

GARANZIA
TUTTALE

50%

DETRAZIONE
FISCALE

-70%

CONSUMO
RIDOTTO

Multicom bustibile, accensione e spegnimento facilitato, compatta, elegante e con un innovativo sistema di gestione della combustione, la Biocaldaia HELIOS è un prodotto che si adatta a tutte le abitazioni.

COMPRESO

110 kg

SERBATOIO

INTEGRATIVO

Serbatoio integrativo da 75 kg per un totale di 110 kg



Impugnatura

LEGNA
PELLET
NOCCIOLINO

NOCCIOLINO
-50% sui consumi
rispetto al pellet

Trovi il nocciolino anche da NOI!

[0763 316046]

LA TERMOIDRAULICA

express


di Ragno Mauro

ORVIETO · Zona Ind.le BARDANO Via dei Tessitori 10a



 altaroCCA
wine
resort



 altaroCCA
restaurant



 altaroCCA
spa



ristorante

relax&spa

matrimoni

eventi

meeting

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

BUONGIORNO BELLEZZA



 **AQUILANTI**[®]

pavimenti | rivestimenti | arredobagno | wellness

VIA MONTE CIMINO, 12 - ORVIETO SCALO