



## NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue



17 OTTOBRE

### Giornata TRICOLOGICA

con consulente BIONIKE per analisi gratuita del capello (su prenotazione)

18 OTTOBRE

### Giornata "HAPPY HOUR"

Sconto del 20% sui prodotti BIONIKE e RILASTIL Dalle 15:00 alle 20:00



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



# RILASSAMENTO

NATUROPATIA

Le tecniche naturali da me utilizzate (RIFLESSOLOGIA PLANTARE- CRANIO SACRALE SOMATOEMOZIONALE) oltre ad essere ottimi mezzi per ripristinare l'equilibrio energetico del corpo nelle sue più svariate patologie sono anche ottime per ottenere delle elevate forme di rilassamento. La terapia dura all'incirca fra i cinquanta e i sessanta minuti a secondo dell'esigenza del corpo e in questo frangente di tempo il rilassamento che si può raggiungere è molto elevato. Un rilassamento che sussiste a prescindere dalla patologia che si va ad affrontare nel trattamento.



Un rilassamento che può migliorare la qualità della vita. Un rilassamento che permette di scaricare molta ansia, stress ed ipertensione o iperattività fino al punto di sentirsi immediatamente diversi.

### CHE COS'È DUNQUE IL RILASSAMENTO?

"E' uno stato in cui la tua energia non va in nessuna direzione: ne verso il passato ne verso il futuro; è semplicemente immobile nel tuo essere. Ti senti avvilluppato nel pozzo silenzioso della tua energia, nel suo tepore: questo momento è tutto! Non esiste un momento successivo, poiché il tempo si è fermato, il tempo non esiste più: questo momento è tutto! Essere rilassato significa sentire che il momento presente è più che sufficiente: è più di quanto potresti chiedere o aspettarti. Non hai niente altro da chiedere; il momento presente è più di quanto potresti desiderare. La tua energia è semplicemente immobile e diventa un placido pozzo nel quale ti dissolvi. Questo è il rilassamento! La meta è qui e ora, non si trova altrove."

Osho

Si effettuano trattamenti per:

- mal di testa
- capogiri
- cervicalgie e sciatralgie
- 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](mailto: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

41  
INFO SALUTE

## Dormire poco FA MALE

I 10 PIÙ IMPORTANTI EFFETTI PSICOLOGICI DEL DORMIRE POCO E I RISCHI PER LA PROPRIA SALUTE

### 1: Dormire poco fa lavorare di più il cervello

I cervelli che sono privati del sonno non sono efficienti, devono lavorare di più. Questo è stato dimostrato in studi di brain imaging che mostrano che il cervello di chi dorme poco deve disperatamente pompare più energia nella corteccia prefrontale, cercando di superare gli effetti della privazione di sonno.

### 2: La memoria a breve termine è ridotta

Dormire poco provoca taglienti decrementi nella memoria di lavoro.

### 3: Dormire poco fa perdere la memoria a lungo termine

Il sonno gioca un ruolo importante nel consolidare la memoria. Mentre dormiamo, il nostro cervello si riordina, integra e rende un senso alle cose che ci sono successe.

### 4: Perdita di attenzione

Una persona ben riposata ha incredibili poteri di attenzione: può distinguere una voce da molte, vedere piccoli oggetti, cose in movimento in un mare di informazioni visive che potrebbero distrarre e molte altre abilità.

### 5: Senza dormire non si riesce a pianificare

Dormire poco significa aumentare di molto la propria incapacità decisionale.

### 6: Dormire poco accentua le abitudini

Dal momento che chi dorme poco ha difficoltà a fare piani o a controllare il modo in cui iniziare o interrompere le azioni, deve ripiegare sui sistemi automatizzati del cervello.

### 7: Dormire poco fa rischiare di più

La perdita di sonno fa continuare a prendere rischi.

### 8: La morte delle cellule cerebrali

Tanti tipi diversi di studi hanno evidenziato come proseguire a dormire poco danneggi molto le cellule cerebrali.

### 9: Mania

Se una persona soffre di privazione del sonno in maniera regolare, inizia a sperimentare delle vere e proprie manie. I sintomi includono psicosi, paranoia, livelli di energia vitale estremamente elevati, allucinazioni, aggressività e molto altro ancora.

### 10: Dormire poco fa aumentare gli incidenti stradali

Dormire poco o addirittura non aver dormito e poi mettersi alla guida, può effettivamente essere peggio che guidare da ubriachi - ha molti degli stessi effetti, sebbene per il conducente siano meno evidenti

Inviare a [info@ilvicino.it](mailto: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)

# MALASSORBIMENTO E INTOLLERANZA AL LATTOSIO COS'È IL LATTOSIO?

Il lattosio è uno zucchero, il latte e i suoi derivati ne contengono quantità variabili, inversamente proporzionali al grado di stagionatura del prodotto: durante tale processo, infatti, il lattosio viene fermentato dai batteri lattici e quindi già formaggi a pasta semidura, contengono livelli di lattosio molto bassi, mentre formaggi a pasta dura, ne contengono livelli vicini allo zero. Il lattosio è reperibile, inoltre, in numerose preparazioni alimentari: è contenuto in caramelle, prodotti da forno, cereali, salse, salumi, preparati per brodo, cibi in scatola. Infine, è utilizzato come eccipiente in farmaci e integratori alimentari. La digestione del lattosio avviene nell'intestino tenue a opera dell'enzima lattasi. Quando l'attività lattasica intestinale non è sufficiente a digerire il lattosio introdotto con l'alimentazione, si parla di ipolattasia o deficit di lattasi, una condizione che determina il malassorbimento di lattosio. I livelli di lattasi nell'intestino sono massimi alla nascita ma, dopo lo svezzamento, l'espressione dell'enzima subisce una graduale e progressiva riduzione nella maggior parte dei mammiferi determinando l'ipolattasia primaria. Il conseguente malassorbimento del lattosio si manifesta generalmente non prima dei 6-7 anni di età, ma a volte e anche molto più tardivo. L'ipolattasia è una condizione estremamente diffusa nella popolazione mondiale. In Italia il deficit di lattasi interessa in media il 40-50% della popolazione. In presenza di ipolattasia si verifica il malassorbimento del lattosio. La quota di lattosio non digerita e non assorbita dall'intestino tenue raggiunge il colon. Qui viene fermentato dalla flora batterica residente con produzione di acidi grassi a catena corta, acqua e gas. Gli acidi grassi a catena corta, se presenti in concentrazioni eccessive causano dolore e un'accelerazione dell'attività motoria del colon e quindi diarrea; infine, l'eccessiva produzione di gas provoca meteorismo, flatulenza e disten-

sione addominale. A questo proposito, è opportuno dire che la summenzionata cascata di eventi è identica per qualsiasi forma di zucchero che non venga assorbita dall'intestino tenue: fruttosio, mannitolo, dolcificanti alimentari, lattulosio, compresa la fibra alimentare. Non tutti i soggetti con malassorbimento di lattosio, tuttavia, presentano la sindrome da intolleranza. Malassorbimento e intolleranza non sono necessariamente correlati: l'intolleranza si manifesta infatti solo nel 30-50% degli ipolattasici. I motivi per cui ciò accade sono parzialmente chiari.

**Sicuramente, la quantità di lattasi residua espressa dalle cellule del tenue rappresenta il parametro principale, ma di fondamentale importanza sono anche:**

- la quantità di lattosio introdotta con l'alimentazione;
- la composizione del pasto, in quanto in grado di influenzare il tempo di svuotamento gastrico. I nutrienti più efficaci nel rallentare lo svuotamento gastrico sono i lipidi, seguiti da proteine, fibre e carboidrati;
- il tempo di transito intestinale, in quanto in grado di influenzare il tempo di contatto tra lattosio e lattasi. Un'accelerazione del transito riduce la possibilità di contatto tra enzima e substrato impedendo alla lattasi residua di idrolizzare il lattosio. Inoltre, le caratteristiche quali-quantitative della flora batterica del colon possono svolgere un ruolo importante; infine fattori psicologici possono influenzare notevolmente il livello di percezione dei sintomi.

## COME COMPORTARSI

L'intolleranza al lattosio è causata da un deficit di lattasi che generalmente non è completo. Pertanto, si può evitare di escludere completamente il latte e i derivati dall'alimentazione, prevenendo i deficit nutrizionali ai quali questa drastica misura predispone. L'introduzione di formaggi a pasta

semidura e dura, infatti, è di solito assolutamente tollerata per i minimi o assenti livelli di lattosio in tali prodotti. Il latte e i latticini freschi, invece, possono essere resi più tollerabili dalla contemporanea assunzione di cibi solidi che ritardano lo svuotamento dello stomaco. In definitiva, quindi, il paziente ipolattasico deve:

- utilizzare latte delattosato, il cui contenuto di lattosio non supera lo 0,1%;
- consumare formaggi stagionati, poveri o addirittura privi di lattosio, limitando i freschi;
- consumare yogurt, tollerato perché contiene poco lattosio e beta-galattosidasi batteriche, e perché rallenta lo svuotamento gastrico;
- frazionare la dose giornaliera
- latte e derivati, distribuendola su più pasti;
- assumere il latte sempre insieme a cibi solidi.

Sono disponibili in commercio anche formulazioni di lattasi esogena, sotto forma di compresse o gocce,

da assumere ai pasti o da aggiungere al latte prima di consumarlo: certamente tali formulazioni sono più costose rispetto agli accorgimenti dietetici sopra descritti e in genere sono meno efficaci nell'aumentare la quantità di latte e latticini consumata dal paziente.

Bisogna ricordare che il latte e i derivati rimangono una rilevante fonte di calcio nella nostra alimentazione e che qualora si renda necessaria una restrizione importante deve essere considerata un'integrazione con calcio ed eventuale vitamina D.

**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

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



## LAVARSI I DENTI PER PROTEGGERE LE ARTERIE

Lavarsi i denti non serve solo a salvaguardare la salute dei denti e della bocca, ma anche quella cardiovascolare.

Un nuovo studio conferma il legame tra la proliferazione di batteri responsabili d'infezione delle gengive e l'indurimento delle arterie, processo alla base dell'aterosclerosi. Il gruppo di studiosi è quello guidato da Moïse Desvarieux



### PIÙ I BATTERI ORALI SONO NUMEROSI, PIÙ LE PARETI DELLE ARTERIE SONO SPESS

che ha analizzato la flora batterica della bocca di 657 persone ed ha misurato lo spessore della parete delle loro carotidi. I ricercatori statunitensi hanno constatato che più i batteri orali erano numerosi, più le pareti delle arterie erano spesse. Dei 600 batteri che popolano la nostra bocca, quattro sono quelli implicati: Actinobacillus actinomycetemcomitans, Porphyromonas gingivalis, Tannerella forsythia e Treponema denticola.

L'esistenza di un legame tra le infiammazioni gengivali, le malattie parodontali ed il rischio cardiovascolare era sospettata da tempo. Tuttavia è difficile da misurare poiché l'azione dei batteri non può essere direttamente studiata nell'organismo. Desvarieux resta dunque prudente: questo studio, pubblicato nella rivista medica Circulation, non permette di sapere cos'è che si manifesta prima, l'aterosclerosi o l'infiammazione.

Un nuovo esame della coorte, previsto entro i prossimi tre anni, permetterà di saperne più. Questo nuovo studio è organizzato nel quadro dello studio epidemiologico IN-VEST (Infections and Vascular Disease Epidemiology Study) diretto sempre da Desvarieux, epidemiologo per le malattie infettive della Columbia University's Mailman School of Public Health e dell'University of Minnesota.

## LA PENNICHELLA FA BENE AL CUORE

Ebbene sì, fare un pisolino il pomeriggio dopo pranzo è salutare. Lo afferma una ricerca greca presentata nel corso dell'ultimo congresso della Società europea di cardiologia.

Secondo quanto stabilito dallo studio dell'Asklepieion Voula General Hospital di Atene, la pennichella avrebbe il merito di abbassare i valori della pressione sanguigna, contribuendo a diminuire il ricorso ai farmaci anti-ipertensivi.

I ricercatori guidati dal dott. Manolis Kallistratos hanno valutato un campione di 386 pazienti ipertesi, suddividendoli in due gruppi a seconda della loro propensione al pisolino pomeridiano oppure no. Nel primo gruppo hanno così scoperto un valore di pressione sistolica inferiore del cinque per cento. L'abitudine di riposare nel pomeriggio avrebbe inoltre un effetto protettivo, seppure modesto, anche sul rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari.

Tuttavia, non tutti non tutti i medici sembrano concordi sul valore positivo della pennichella. Uno studio dell'Università di Birmingham, in Inghilterra, e del Guangzhou Hospital in Cina, sostiene infatti che la pennichella aumenta del 26% il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2.

I ricercatori britannici e cinesi sono giunti a questa conclusione dopo aver studiato 16.480 persone, tra le quali le più esposte al diabete 2 erano proprio quelle dedite al riposino dopo pranzo.

I fattori che potrebbero determinare maggiori possibilità di diventare diabetici con la siesta potrebbero essere, per gli studiosi, molteplici: il pisolino potrebbe causare un sonno notturno disturbato e potrebbe spingere a condurre una vita più pigra e sedentaria. In aggiunta a ciò, il risveglio dopo il riposo pomeridiano attiva alcuni ormoni e determinati meccanismi che impediscono un corretto funzionamento dell'insulina, che diviene così meno efficace nel regolare i livelli di glucosio nel sangue.

In realtà, spiega il direttore della ricerca di Diabetes UK Ian Frame, le persone in sovrappeso e obese sono già per questo motivo molto più soggette al rischio di sviluppare il diabete e proprio in questi soggetti si verifica un sonno problematico. Ecco allora che il nuovo studio può aiutare, sempre per il dott. Frame, a comprendere più a fondo il legame tra il sonno disturbato e il diabete di tipo 2.



### EFFETTO POSITIVO SOPRATTUTTO SULLA PRESSIONE SANGUIGNA

## LA VITAMINA C È COME UNA CAMMINATA

Assumere vitamina C o camminare hanno lo stesso effetto positivo sulla salute del cuore. Lo studio, presentato nel corso di una conferenza internazionale che si è tenuta a Savannah, negli Stati Uniti, rivela infatti che l'assunzione di una compressa di vitamina C al giorno produce lo stesso effetto di un esercizio fisico regolare.



### BENEFICI IDENTICI PER LA SALUTE DEL CUORE

Nelle persone in sovrappeso o obese si evidenziano livelli più elevati di proteina endotelina-1 (Et-1), che scendono proprio grazie allo sport. L'endotelina-1 ha un effetto vasocostrittore, cioè restringe i vasi sanguigni compromettendone la funzionalità e aumentando il rischio di malattia vascolare.

Lo studio condotto dall'Università del Colorado ha voluto verificare anche l'effetto di supplementi di vitamina C sui livelli di endotelina-1. I ricercatori hanno seguito 35 adulti, sovrappeso o obesi per un periodo di 3 mesi. 20 soggetti hanno assunto supplementi giornalieri di vitamina C, mentre altri 15 hanno seguito un programma di esercizi aerobici. Dai test è emerso che 500 mg di vitamina C al giorno possono ridurre i livelli di Et-1 come lo sport.

Secondo le raccomandazioni attuali si dovrebbero assumere circa 40 mg di vitamina C al giorno, preferibilmente attraverso la dieta. Una sola arancia contiene circa 45 mg al giorno, mentre gli integratori addirittura 470 mg.

In quest'ultimo caso, tuttavia, l'assorbimento da parte dell'organismo appare inferiore rispetto alla sostanza assunta per via alimentare.

## IL CUORE NON AMA IL FREDDO

Il caldo ha i giorni contati e non è una buona notizia, almeno per il cuore. Secondo una ricerca dell'Università di Manitoba a Winnipeg, in Canada, il freddo rappresenta un vero e proprio rischio per la salute.

Lo studio coordinato dal dott. Shuangbo Liu rivela che ogni 10 gradi centigradi di calo della temperatura il rischio di infarto del miocardio aumenta del 7 per cento.

"Abbiamo studiato gli effetti della temperatura sulla salute del cuore a Winnipeg, una delle grandi città più fredde del mondo", ha detto Liu. "Abbiamo dimostrato che esiste una chiara relazione tra temperatura giornaliera e rischio di infarto più grave, ed è la prima volta che questo preciso legame viene studiato. Ma questo rischio può essere anticipato fino a due giorni prima dell'attacco di cuore vero e proprio, grazie alle previsioni meteo. Una maggiore sensibilizzazione del pubblico e una riallocazione delle risorse può quindi aiutarci a rispondere a questo pericolo stagionale".

Anche un altro studio punta il dito contro le temperature basse. Secondo l'analisi della National Yang-Ming University di Taiwan, coordinata da Tze-Fan Chao, il freddo aumenta anche il rischio di ictus ischemico nei pazienti con fibrillazione atriale.

La ricerca è stata condotta su 290mila pazienti e sostiene che anche una diminuzione di soli 5 gradi può essere determinante per questi pazienti, probabilmente a causa dell'effetto negativo sulla viscosità del sangue e sulla sua coagulabilità.

I medici asiatici quindi suggeriscono l'adozione di misure preventive adeguate, come una terapia anticoagulante e la riduzione dell'esposizione al freddo attraverso un abbigliamento più consona alle temperature fredde.



### IL GELO È UN RISCHIO PER LE ARTERIE

## 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
- Carbositerapia 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
- Carbositerapia
- Cavitazione
- Filler
- 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

- 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 Ottobre 2015

### OCULISTICA



Visita Specialistica per le principali patologie oculari, misurazione della vista, prevenzione, diagnosi e terapia per le malattie

dell'occhio, della correzione dei vizi refrattivi.

Dott. Renzo Ceccarelli  
Medico Chirurgo

Specialista in Oftalmologia

- Iscritto all'Albo dei Medici-Chirurghi dal 19-03-1990
- Laureato presso l'Università Roma "LA SAPIENZA"
- Lavora presso l'Ospedale di Acquapendente USL Viterbo

### Effettua:

- Visita specialistica con tonometria e fundus oculi.
- Visita specialistica per chirurgia della cataratta, del glaucoma, degli annessi e della retina.
- Consulenza per laserterapia 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

### ANGIOLOGIA



Visita Specialistica con ecocolordoppler per le principali patologie che colpiscono i vasi

sanguigni e quelli linfatici

Dott. Gino Capito

Medico Chirurgo Perfezionato in Angiologia Clinica Medicina Vascolare Ecocolordoppler

- E' delegato Regione Umbria della Società Interdisciplinare Neurovascolare
- E' membro del GIUV ( Gruppo Italiano Ultrasonologia Vascolare )
- E' dirigente medico della riabilitazione intensiva Ospedale S.Rita da Cascia
- Lavora presso Ospedale S. Rita da Cascia USL Umbria 2

### Esegue i seguenti ecocolordoppler:

- tronchi sovraortici, aorta addominale, arterioso e venoso arti inferiori.
- Visita flebologica con ecocolordoppler degli arti inferiori
- Valutazioni delle procedure di prevenzione e terapeutiche.

VISITA IL SITO [www.abbadiamedica.it](http://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](mailto:abbadiamedica@alice.it)





## SHIATSU E GROUNDING

**Tutti sappiamo che le emozioni possono paralizzare** o mettere in moto l'essere vivente e, a volte, l'impoverimento delle espressioni emotive giunge a disturbare il movimento spontaneo. Così nel nostro corpo esistono tutti i segni dei traumi infantili e, spesso, si riscontrano una serie di blocchi a livello corporeo che impediscono alle emozioni e all'energia di fluire liberamente. Lo scopo dello **Shiatsu** è quello di far superare le stasi dell'energia per ristabilire il flusso della propria vitalità.

**Le gambe hanno un ruolo essenziale** nelle relazioni fisiologiche ed emotive dell'individuo poiché mettono in maggior contatto con la realtà del terreno su cui vive ossia la realtà sociale. Attraverso il **grounding** ci si mette nella posizione di adulto responsabile. Come un albero con le sue radici, essere in grounding significa avere i piedi saldamente piantati sulla terra, in un contatto non meccanico, ma sentito nel reale scambio energetico tra piedi, gambe e terreno. Gli esercizi si concentrano sul movimento corporeo e sull'utilizzo della voce, la voce serve per dare più forza e vigore all'esercizio e per liberare il corpo da



tutte le emozioni represses.

**Pronunciare una breve parola** che esprima la rabbia impressa nel corpo libera inibizioni del passato, conferisce forza e fiducia, inoltre l'uso della voce aiuta ad avere una respirazione profonda e spontanea senza dover ricorrere alla concentrazione mentale.

**L'immobilità della zona pelvica** è causa di difficoltà di natura sessuale, inoltre anche gambe e piedi divengono privi di energia e poco radicati nella terra. Sbloccare le stasi di energia nel bacino aiuta a divenire più sicuri, aprirsi all'amore, al lavoro, alla conoscenza e al piacere della vita.

Nel nostro corpo spesso sono racchiuse rabbia morta, paure sepolte, emozioni congelate, per esempio

attraverso gli esercizi di aggressività abbiamo una catarsi di questi contenuti emotivi, si sciolgono i blocchi energetici che hanno paralizzato il movimento e l'autoaffermazione.

Il corpo entra in contatto con la connaturale bioelettricità, la vibrazione che ne segue è dovuta alla carica energetica della muscolatura, gli esercizi facilitano la distensione dei muscoli dorsali contratti, aiutano a respirare in maniera profonda, ad aprire il cuore e le parti in tensione per aumentare la comunicazione positiva nel corpo e nella mente.

**Attraverso il contatto tra le mani, i piedi, gli occhi e le ginocchia** si realizza una comunicazione reale, spontanea e profonda che produce un senso di empatia con gli altri. Per raggiungere un'armonica comunicazione psicofisica con se stessi e con il mondo che ci circonda, è indispensabile scaricare l'aggressività attraverso il corpo in un luogo "protetto" e in una postura corretta.

**Gli esercizi della parte superiore del tronco** sono utili per sciogliere le tensioni del cingolo scapolare collegate a tutte le inibizioni che

subiscono le nostre braccia quando vorremmo colpire qualcuno che ci ha ferito moralmente. **Tutti i movimenti della zona pelvica** donano spazio alla parte addominale, regalando morbidezza agli organi interni, facilitando la digestione, la peristalsi intestinale, il regolare ciclo mestruale, la mobilità del bacino e delle anche.



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)

OTTOBRE  
Novembre  
DICEMBRE

“MESI DEL RELAX”

*Materasso Memory Foam*

*modello Pisolo*

Sfoderabile Anallergico

Altezza: cm. 19

Misure: 160x190



SCONTO  
SU TUTTI  
I MATERASSI

10% 20%

30%

“LA TAPPEZZERIA”  
di Gilberto

Tappezziere in Orvieto  
dal ...1984

www.tappezzeriagilbertorvieto.it · giselflex@gmail.com

Via delle Mimose 5/7/9 Ciconia · Orvieto

tel. 329 3030818

RIVENDITORE AUTORIZZATO

**magniflex**

ESCLUSIVISTA DELLA PROVINCIA DI TERNI

**GISEL FLEX**

Lavorazioni contract personalizzate per alberghi, ristoranti e agriturismi



# SOSTITUIAMO LA TUA VECCHIA CALDAIA

con caldaia a condensazione **VIESSMANN**

**49€**  
AL MESE

detrazione fiscale 50%

Garanzia Plus  
**5**

## GRANDE NOVITÀ BIOSTUFE

pratiche e multicombustibili

CE

24 mesi

50%

-70%

Multicombustibile, 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.



LEGNA  
PELLET  
NOCCIOLINO

COMPRESO

SERBATOIO

INTEGRATIVO

110 kg

NOCCIOLINO

**-50%** sui consumi rispetto ai pellet

serbatoio integrativo da 71 kg per un totale di 110 kg



VERSATILITÀ · COMODITÀ · FUNZIONALITÀ



Draghetto è un sistema nato per trasformare un qualsiasi termocamino a legna con camera di combustione in mattoni refrattari in un termocamino policombustibile, pertanto nuova vita al tuo termocamino a legna.

Non sarai più schiavo della legna, potrai infatti scegliere usare legna o pellet a seconda del prezzo e delle esigenze personali.



PELLET + LEGNA = DRAGHETTO

LA TERMOIDRAULICA

express

di Ragno Mauro



Trovi il nocciolino anche da NOI!  
[ 0763 316046 ]

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

altaroocca  
wine  
resort



altaroocca  
restaurant



altaroocca  
spa



ristorante relax&spa matrimoni eventi meeting

Altaroocca Wine Resort | Rocca Ripescena 62 Orvieto | Tel. 0763 344210 0763 393437 | altaroocawineresort.com



# BUONGIORNO BELLEZZA



 **AQUILANTI**<sup>®</sup>

pavimenti | rivestimenti | arredobagno | wellness

VIA MONTE CIMINO, 12 - ORVIETO SCALO