



## NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue



SABATO 14 NOVEMBRE

### GIORNATA PER VALUTAZIONE INSUFFICIENZA VENOSA

Test gratuito per il controllo della circolazione degli arti inferiori.  
In seguito al risultato del test i consigli del nostro esperto ti aiuteranno a decidere quale collant è più adatto a te.



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



## 40 BENEFICI DELLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

NATUROPATIA

- Migliora l'attività cardiaca
- Migliora il buon umore
- Migliora il controllo dell'attività ormonale
- Migliora la qualità del sonno
- Migliora il metabolismo basale
- Migliora gli stati di agitazione
- Migliora il mal di testa
- Migliora gli stati di concentrazione
- Migliora la regolarità del ciclo mestruale
- Migliora la digestione e le intolleranze alimentari
- Migliora la circolazione arteriosa e venosa
- Migliora la digestione dello Stomaco
- Migliora le difese immunitarie
- Migliora la glicemia
- Migliora gli stati di gonfiore linfatico
- Migliora la respirazione e l'ossigenazione dei tessuti
- Migliora le allergie da contatto e ai pollini
- Migliorare gli inestetismi del corpo e del viso
- Migliora l'attività intestinale
- Migliora lo stato psico-fisico (libera le emozioni)
- Migliora l'attività prostatica e uterina
- Migliora la fertilità maschile e femminile
- Migliora l'attività sessuale di entrambi i sessi
- Migliora gli stati di Ansia del plesso solare
- Migliora la pelle da secchezza e impurità
- Migliora l'attività del fegato e della vescica biliare
- Migliora gli stati di fame nervosa e aiuta le persone anoressiche
- Migliora la tensione della muscolatura para-vertebrale
- Migliora le diottrie facendo sì che non peggiori
- Migliora il mal di schiena di tipo muscolare
- Migliora i crampi frequenti e problemi ai tendini
- Migliora tutto l'apparato urinario (cistiti, uretriti, etc...)
- Migliora gli attacchi di panico
- Migliora la funzionalità dell'udito
- Migliora la ritenzione idrica
- Migliora i problemi alle ossa e alla colonna vertebrale e postura
- Migliora i dolori articolari
- Migliora i dolori agli arti
- Migliora lo stato di Stress
- Migliorare gli stati di sudorazione eccessiva o assente



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

## IL DISTURBO DA ATTACCO DI PANICO *in sintesi*

L'attacco di panico è un'eccessiva reazione fisica e psichica dovuta a quello che noi percepiamo come un pericolo (ansia), anche se in realtà non è tale. Si distingue per tre caratteristiche principali:

- consiste in una intensa apprensione, paura e ansia;
- arriva di solito quasi improvvisamente;
- ha, generalmente, una breve durata.

Quando gli attacchi di panico sono ricorrenti, si parla di "Disturbo di panico".

Spesso un attacco di panico non è preannunciato da nessun sintomo in particolare, arriva improvvisamente e inaspettatamente, "a ciel sereno". È questo il motivo per cui spaventa tanto. In realtà ha sempre un fattore scatenante, anche quando non siamo in grado di riconoscerlo come tale.

### I sintomi fisici più comuni sono:

- sensazione di soffocare;
- sensazione di groppo alla gola;
- sensazione di non riuscire a respirare, e quindi respirazione affannata;
- battito del cuore accelerato;
- dolori al petto;
- mal di testa;
- la sensazione di dovere andare al bagno;
- gambe molli;
- sudorazione eccessiva;
- vampate;
- senso di debolezza;
- vertigini;
- sensazione di confusione mentale;
- rossore.

Anche i nostri pensieri si modificano durante un'attacco di panico. Le persone che hanno un attacco di panico temono che accadrà loro qualcosa di grave. Pensano, ad esempio, che moriranno, che impazziranno, che faranno una figura terribile... Pensieri come: "Avrò un infarto" o "Ora svengo" sembrano così reali nel momento dell'attacco di panico da far sì che alcuni arrivino a chiamare l'autoambulanza o vadano in ospedale. Questo modo di pensare contribuisce a peggiorare i sintomi e di conseguenza i pensieri ansiosi creando un circolo vizioso. Dopo aver provato una volta la spiacevole esperienza di un attacco di panico, la persona colpita teme ovviamente che possa accadere di nuovo. Si innesca, dunque, anche in questo caso, un circolo vizioso che può trasformare il singolo attacco di panico in un vero e proprio disturbo di panico.

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



Largo Michelangelo Buonarroti, 5 Alleroni Scalo 05010 (TR)

- **Dermatologia | Veneorologia**  
dott. Pierluigi Bruni
- **Ecografie**  
dott. Massimo Mancuso
- **Endocrinologia**  
visita specialistica
- **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

*La Dottoressa Tiziana Zitoli  
psicoterapeuta*

*iscritta all'ordine degli psicologi del Lazio n° 6506*

Offre nei mesi di novembre e dicembre presso il poliambulatorio di alleroni **CONSULENZE GRATUITE** su tematiche quali:

Ansia, attacchi di panico, depressione. Disagi nelle relazioni interpersonali: famigliari, di coppia, amicali ecc. Difficoltà scolastiche e disturbi dell'apprendimento, disturbi alimentari.

*Per appuntamenti  
tel. 0763 628996 o 333 5301080*

**PER APPUNTAMENTI TEL. 0763 628996**

## PSORIASI E STILE DI VITA: COME COMPORTARSI?

La psoriasi è una patologia autoimmune che porta al manifestare sull'epidermide placche secche e squamose che nascondono una cute rossa ed infiammata; tale patologia ha decorso stagionale in quanto peggiora in inverno e pare migliorare in estate. Solitamente le placche si manifestano in zone specifiche del corpo: gomiti, ginocchia, parte lombare e sacrale della schiena, cuoio capelluto, palmo delle mani, pianta dei piedi, bordi delle unghie. In queste zone localizzate, e non in altre, si ha una accelerata proliferazione delle cellule epidermiche con un ricambio ogni 4 giorni anziché 28.

Di psoriasi ne esistono diverse forme (a placche, guttata, pustolosa, eritrodermica...), si manifesta solitamente tra i 10 e i 60 anni, con un picco di incidenza tra i 20 e i 30anni. Essendo una patologia cronica recidivante, si manifesta a fasi alterne, di durata variabile. Indipendentemente dalla durata della fase, però, il soggetto che ne è affetto può manifestare una sensazione di disagio nel relazionarsi con gli altri, a causa delle alterazioni dell'immagine corporea che la malattia provoca. La patologia incide quindi negativamente sulla qualità di vita del paziente. Le cause della psoriasi non sono tuttora note, gli studiosi concordano nel considerarla una patologia multifattoriale, legata cioè a più fattori, sia genetici sia ambientali. Alcuni fattori (ambiente, stress, traumi fisici, infezioni batteriche o virali, scorretto stile di vita, abuso di alcool, fumo) possono incidere sull'esordio della malattia ma sicuramente è presente una predisposizione genetica e una certa familiarità. Si è a lungo discusso sul legame tra psoriasi e alimentazione, ma a oggi non esistono studi che dimostrino, in maniera scientifica, un rapporto causa-effetto tra cibo e psoriasi. Certo è, però, che avere uno stile di vita scorretto incide negativamente sull'andamento della malattia. Infatti, diversi studi dimostrano l'esistenza di uno stretto legame tra psoriasi e malattie metaboliche. In particolare, è stato osservato un peggioramento

del quadro clinico nei soggetti obesi con psoriasi, nonché una maggiore predisposizione degli stessi a sviluppare diabete mellito, ipertensione arteriosa, dislipidemia e più in generale la sindrome metabolica. Elevati livelli di glicemia, colesterolo, trigliceridi, pressione arteriosa o un eccesso di tessuto adiposo aumentano quindi il carico infiammatorio, peggiorando ma non causando la psoriasi.

### APPROCCIO TERAPEUTICO

La terapia che viene prescritta per questa patologia è legata alla sintomatologia e alla sua gravità; si tratta di terapie locali, spesso ad uso topico, che vanno ad attenuare il sintomo senza però risolverne la causa originaria. Poiché si tratta di una patologia in cui la carica stressogena ed emotiva giocano un ruolo determinante, è indispensabile riuscire a ridurre ed espellere l'eccesso di tossine con cui inevitabilmente entriamo in contatto quotidianamente. La quantità delle tossine che introduciamo dipendono strettamente sia dagli alimenti di cui ci cibiamo, che dagli stati d'animo che accompagnano la vita di ognuno di noi.

### APPROCCIO NUTRIZIONALE

La dieta deve essere il più possibile varia ed includere i cibi sani di tutti i gruppi alimentari, come i carboidrati complessi, le proteine e grassi poliinsaturi. Studi recenti hanno portato all'evidenza che esiste un'alta incidenza della malattia celiaca nei pazienti con psoriasi, inducendo a pensare che fra le due patologie potesse sussistere un legame, magari una comune base genetica che regola l'attività del sistema immunitario. Anche se alcuni soggetti affetti da psoriasi hanno riportato un miglioramento nella patologia, a seguito di una dieta priva di glutine, allo stato attuale non è possibile affermare con certezza che un'alimentazione "gluten-free" arrechi davvero beneficio a tutti i pazienti con psoriasi, ma che in alcuni soggetti predisposti, possa attenuarne le manifestazioni.

### CIBI SANI:

- Elevato consumo di alimenti ricchi in omega 3 provenienti

da pesci grassi ( salmone, tonno, pesce azzurro), da frutta secca a guscio ( mandorle, noci, nocciole), dai semi ( lino, zucca, ecc), ma anche da verdure a foglia verde e dalla soia. I grassi monoinsaturi ( come l'acido oleico che prevale nell'olio d'oliva) e i polinsaturi ( omega 3 e omega 6) hanno proprietà anti-infiammatorie e contribuiscono a ridurre il prurito e l'arrossamento causato dalla psoriasi.

- Alimenti ricchi di fibre come i cereali integrali, le lenticchie, i fagioli, il pane integrale, etc.
- Alimenti ricchi di proteine ad alto valore biologico: uova, carne bianca, pesce e prodotti a base di soia e legumi.
- La frutta e la verdura che rappresentano un'ottima fonte di antiossidanti naturali.
- Abbondante acqua che non solo garantisce all'organismo un adeguato livello di idratazione, ma permette il corretto funzionamento degli organi emuntori ( intestino, fegato, reni, polmoni e pelle)

### CIBI DA EVITARE / RIDURRE:

- Ridurre il consumo di cibi affumicati.
- Ridurre il consumo di carne rossa, carni trasformate, pollame scuro, panna, burro e formaggi molto grassi, olio di palma e di cocco.
- Ridurre il consumo di prodotti confezionati e trasformati
- Evitare i carboidrati raffinati, come pane, pasta e snack che contengono elevate quantità di farina arricchita e / o zuccheri aggiunti.
- Eliminare le bevande alcoliche e i prodotti preparati con esso.
- Eliminare gli alimenti che sono ad alto contenuto di grassi e zuccheri.

### ALIMENTAZIONE E DEPURAZIONE DALLO STRESS

- Migliorare la funzionalità intestinale stimolando la peristalsi e favorendo l'evacuazione, permette di limitare il ristagno di scorie e di ri-

**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  
**Poliambulatorio**  
Via degli Aceri 58, Ciconia

Si effettuano:  
• Test intolleranze alimentari  
• Test per stress ossidativo  
• Test dna  
Percorso nutrizionale  
.....  
Tel. **328 8633173**  
azzurra\_fini@hotmail.it

pristinare la flora intestinale. L'assunzione ciclica di pro e prebiotici permetterebbe di ottenere tali risultati in modo più veloce ed efficace.  
• Aumentare l'introito di acqua e ridurre il consumo di frittiture, sughi e prodotti da forno e pasticceria, permette di mantenere in efficienza fegato e reni. In questo caso potrebbe essere utile assumere con regolarità tisane a base di erbe digestive e depuranti.

### 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

# Natale con gli Amici del Cuore

**DOMENICA 13  
DICEMBRE 2015**

**Ore 11**  
S. Messa alla Chiesa di S. Giovenale

**Ore 13**  
Scambio degli auguri e pranzo  
con musica dal vivo presso  
il Ristorante "Maurizio"



**Prenotazioni  
per il pranzo:**

**EDICOLA DI POLLEGIONI SILVIA**

Corso Cavour, 304 - Orvieto - Tel. 0763 340568

**FIORI E PIANTE BLUE ROSES** di Mecarelli Rita

Piazza Ippolito Scalza, 8 - Orvieto - Tel. 0763 344020

**ABBADIA MEDICA**

Strada dell'Arcone, 13 Q - Orvieto

Tel. 0763 301592



## GLI SMS CHE AIUTANO IL CUORE

Livelli di colesterolo e di pressione arteriosa meno elevati, tendenza a fumare ridimensionata e indice di massa corporea migliorato. Sono i risultati di un programma automatizzato per l'invio di sms a pazienti affetti da malattia coronarica contenenti una serie di suggerimenti per modificare lo stile di vita.

Nello studio pubblicato su Jama, una delle attrici, Clara Chow del George Institute for Global Health dell'Università di Sydney, spiega: "nonostante le malattie cardiovascolari siano la principale causa di morte e di morbilità a livello globale, la prevenzione è sottoutilizzata".

I ricercatori australiani hanno randomizzato 700 persone con coronaropatia a ricevere 4 sms alla settimana per 6 mesi in aggiunta alle cure standard oppure a seguire solo queste ultime.

"I messaggi di testo, che fornivano promemoria motivazionali e di supporto per cambiare stile di vita, sono stati selezionati da un archivio di sms in base alle caratteristiche di ogni singolo paziente e recapitati con un sistema di messaggistica automatizzato. A sei mesi, i livelli di colesterolo Ldl erano più bassi nel gruppo di studio rispetto ai controlli, rispettivamente 79 e 84 mg/dl, così come la pressione sistolica, 128 e 136 mmHg. E dopo il semestre di osservazione erano calati anche l'indice di massa corporea e il consumo di sigarette tra i fumatori, mentre era cresciuto il livello di attività fisica. Oltre l'85% dei pazienti ha gradito il ricorso ai messaggi di testo, anche se la durata del loro effetto, e quindi la traduzione in risultati clinici migliori, restano da definire", concludono gli autori. Commentando la ricerca, Eric Peterson del Duke Clinical Research Institute di Durham, nella North Carolina, scrive: "i sistemi sanitari devono essere in grado di testare nuovi interventi a basso rischio, come appunto i messaggi di testo, nel contesto della cura consueta dei pazienti. E la creazione di un sistema agile e clinicamente integrato per valutare questi interventi, specie in campi importanti come la prevenzione delle malattie cardiovascolari, è una sfida e una responsabilità per gli sviluppatori e per gli operatori sanitari".



**UN PROGRAMMA AUTOMATIZZATO SUGGERISCE MODIFICHE ALLO STILE DI VITA**

## ALZARSI E CAMMINARE FA BENE ALLA SALUTE DEL CUORE

Gli impiegati che lavorano 8 ore davanti a un computer dovrebbero prendere nota dei risultati di uno studio sulla salute del cuore. Passare troppo tempo seduti, infatti, pregiudica le condizioni del nostro apparato cardiovascolare.

Per questo, i medici della University of Missouri School of Medicine suggeriscono di alzarsi ogni tanto e passeggiare per una decina di minuti allo scopo di riattivare la circolazione sanguigna. Jaume Padilla, coordinatore della ricerca apparsa su Experimental Physiology, spiega: "quando si sta troppo seduti il flusso sanguigno a livello degli arti inferiori risulta notevolmente ridotto. Diversi studi hanno dimostrato che la poca pressione esercitata dal sangue sulle arterie delle gambe porta progressivamente il sistema cardiovascolare a perdere la propria capacità elastica".

Tuttavia, tutto ritorna alla normalità anche solo grazie a una decina di minuti decina di minuti di camminata a passo spedito. Gli scienziati hanno esaminato il flusso sanguigno a livello dell'arteria poplitea prima e dopo 6-8 ore di lavoro al computer. I partecipanti sono stati poi invitati a passeggiare attorno all'isolato del luogo di lavoro. I dati indicano che dopo soli 10 minuti la capacità elastica dell'arteria era ritornata normale. "Con il nostro studio abbiamo dimostrato chiaramente che c'è una stretta correlazione tra il tempo passato seduti e un potenziale danno cardiovascolare. È ora di prendere seriamente in considerazione che effettuare piccole pause attivamente può essere un buon modo per evitare danni al sistema cardiovascolare", spiega Padilla.



**PASSARE TROPPO TEMPO SEDUTI OSTACOLA LA CIRCOLAZIONE**

## 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**

VERSO UN CUORE PIÙ SANO



# 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 anosocopia per patologia emorroidaria
- Valutazione del grado della patologia emorroidaria
- Valutazioni delle procedure di prevenzione e terapeutiche



### ARITMOLOGIA

- Visita specialistica

### 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

### GASTROENTEROLOGIA E FISIOPATOLOGIA DIGESTIVA

- Visita specialistica
- Gastrosocopia
- Colonsocopia
- PH impedenziometria esofagea 24 ore
- Manometria esofagea
- Manometria anoretale

### 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 omtossicologia
- 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 - Cardiocografia
- 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



### 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 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 Novembre 2015

### ORTOPEDIA

Dott. Salvatore Roccalto  
Medico Chirurgo  
Specialista in Ortopedia,  
Traumatologia e  
Chirurgia Vertebrale

Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Perugia.  
Specializzato in Chirurgia Generale presso l'Università degli Studi di Perugia.

Specializzato in Ortopedia e Traumatologia presso l'Università degli Studi di Siena.

Dirigente medico presso la U.O.C. di Ortopedia e Traumatologia dell'Ospedale di Narni (ASL4 TR) dal 13 marzo 1991 al 31 dicembre 2012.

Responsabile di Struttura Semplice Dipartimentale di Chirurgia Vertebrale Azienda U.S.L. Umbria 2 dal 1 gennaio 2013 al 31 luglio 2014.

Responsabile dell'Unità Operativa Complessa di Ortopedia e Traumatologia del Presidio Ospedaliero Narni-Amelia dal 1 maggio 2013 al 28 febbraio 2014.

Attualmente libero professionista. Socio della Società Italiana di Chirurgia Vertebrale "G.I.S." Socio del gruppo di studio della Scoliosi e delle Patologie Vertebrali "G.S.S." Socio della Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia.

Autore come primo operatore di numerosi interventi chirurgici (oltre 3000) eseguiti su tutti i distretti dell'apparato locomotore, maturando una particolare esperienza in chirurgia vertebrale.

Effettua visita specialistica ortopedica occupandosi principalmente dei seguenti campi:

- Chirurgia della patologia degenerativa vertebrale (mieloradicolpattia cervicale e toracica, stenosi del canale vertebrale, instabilità vertebrale, patologia del disco etc.);
- Chirurgia vertebrale traumatologica;
- Trattamento delle deformità vertebrali.

### INTOLLERANZE ALIMENTARI



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)



# RUOTE COMPLETE INVERNALI

MASSIMA LIBERTÀ DI MOVIMENTO E PIACERE DI GUIDA

Quando la temperatura si avvicina ai 7° C è il momento di effettuare il cambio gomme.

Non solo in condizioni di neve e ghiaccio è infatti opportuno equipaggiare la propria vettura con pneumatici invernali: già alle basse temperature questi si rivelano fondamentali per la tenuta di strada e la sicurezza.



# PROMOZIONE KIT CINGHIA DI DISTRIBUZIONE

PRENDITI CURA DEL CUORE DELLA TUA AUTO

**KIT CINGHIA DI DISTRIBUZIONE.**

Fino al 30 novembre.

**30% di sconto**



"Ricordati la campagna promozionale con lo sconto 30% sulla cinghia di distribuzione della tua auto valida fino al 30/11 affrettati per prenotare da noi un appuntamento".

**Per ogni motore la manutenzione è vitale. Per ogni Volkswagen, in più è conveniente.**

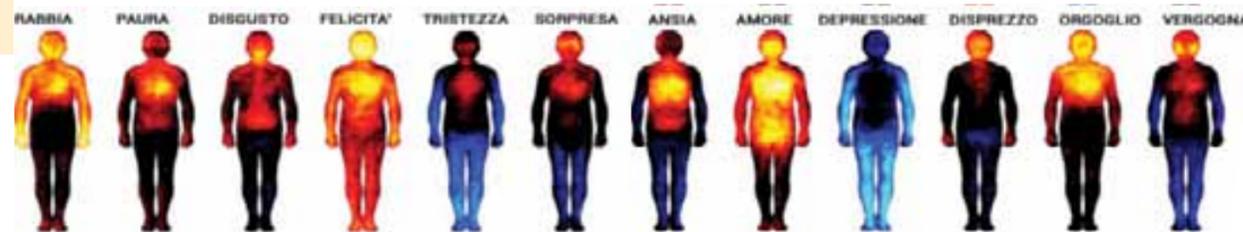


**IL TUO CENTRO VOLKSWAGEN SERVICE TI ASPETTA, CON LA TRADIZIONALE QUALITÀ DI UN SERVIZIO PROFESSIONALE E LA CONVENIENZA DI SEMPRE.**

**autover**

Via dei Vasari, 2  
Loc. Bardano - Orvieto (TR)

SHIATSU



# QUANDO IL CORPO SOMATIZZA

Cosa si nasconde dietro questo o quel malessere?

Cerchiamo di capire i segnali che ci manda il nostro corpo. Non deve essere per forza successo qualcosa di eclatante, basta un non detto, una situazione che torna su, un trauma infantile che riemerge ogni volta sebbene non lo riconosciamo, e via che inizia un fastidio o un disturbo.

Quando il corpo si difende da emozioni o eventi spiacevoli e intollerabili manifesta il proprio disagio su alcuni organi, detti bersaglio.



**Correlazioni psicosomatiche, corpo e psiche**

I disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico ci "parlano" di disagi legati al sostegno, alla flessibilità, alla rigidità, alla capacità di "portare pesi", alla libertà di movimento, di indipendenza o di autonomia.

**La pelle** manifesta problemi legati al contatto, alla comunicazione, all'espressione emotiva, alle relazioni, comportandosi come una "tela" su cui si dipingono le emozioni più profonde (tra cui rabbia, irritazione, rifiuto, senso di ingustizia, aggressività repressa) o stati di stress.

**L'apparato respiratorio** può raccontare dei problemi che si vivono nell'ambiente familiare o lavorativo e dei conflitti, disagi, dolori o frustrazioni che vi si "respirano"; del bisogno o della mancanza, metaforici, di spazio e di "aria", di indipendenza o di autonomia. I di-

sturbi che si manifestano negli organi corrispondenti (asma, affanno, iperventilazione, respiro corto) possono indicare un'assenza di gusto per la vita, la perdita del desiderio di continuare a vivere, ma anche la paura di perdere la vita.

**L'apparato digerente** rappresenta il nostro modo di "digerire" e "mandare giù" esperienze o situazioni esistenziali, di assimilarle o eliminarle; la capacità di gestire la rabbia e l'aggressività; di "trattenere" e di lasciare andare; di vivere paure e insicurezze.

**L'apparato cardiocircolatorio** esprime la capacità di gestione dei nostri affetti più profondi, degli istinti e delle emozioni, la capacità di dare e ricevere amore; di permettere la libera "circolazione" della gioia, delle passioni, dell'amore nella nostra vita. Palpitazioni, aritmie, sensazioni dolorose, disturbi vasomotori ecc. possono ricondurre a vissuti di tipo abbandonico e di precoci separazioni nella vita affettiva dei soggetti interessati. I disturbi maggiori, invece, possono essere ricondotti allo stress psichico continuo unito ad alcune caratteristiche di personalità (tra cui forte competitività, ambizione, aggressività).

**L'apparato urinario** può manifestare problemi legati al contatto, alla comunicazione, a conflitti interpersonali o a paure profonde, mentre l'apparato genitale esprime spesso conflitti legati alla sessualità, ai rapporti di coppia, a rabbia, collera, frustrazioni o aggressività repressa.

**Il sistema immunitario** può segnalare stati di "conflitto" somatizzati nel corpo come allergie, infezioni o infiammazioni; il tentativo simbolico di "combattere" ambienti o situazioni vissuti come pericolosi o problematici.

**Sintomi**

**Mal di testa:** la cefalea può indicare il bisogno di allen-

tare l'eccessivo controllo razionale, e quindi il desiderio di lasciare più spazio all'intuizione. Di solito, infatti, chi soffre di mal di testa ha una mente lucida e razionale (fin troppo), che deve tenere sempre tutto controllo senza cedere e lasciarsi andare mai; **mal di stomaco:** Quando si soffre spesso di gastriti, bruciori di stomaco o altri disturbi digestivi, spesso l'atteggiamento tipico è "mandare giù" con troppa frequenza le offese della vita. Il motto di queste persone è "porgere l'altra guancia", ma nello stesso tempo covano rabbie e risentimenti profondi. In questo modo costringono lo stomaco ad una lenta e complessa "digestione" della rabbia. In pratica, sono vittime di troppa "diplomazia"; **disturbi intestinali:** A livello intestinale poi la stitichezza può essere indice di un attaccamento eccessivo ai beni materiali, ma può anche rappresentare la paura di portare alla luce contenuti inconsci ed emozioni dalle quali non si riesce a prendere le distanze. La colite invece può affliggere chi è solito fare scenate, non reprimere rabbia e aggressività, tranne poi provare disprezzo verso se stesso per quello che ha fatto: l'intestino si fa carico simbolicamente di questi sensi di colpa e tenta di spazzarli via simbolicamente con gli attacchi di colite;

**mani sempre sudate:** affligge prevalentemente le persone timide, emotive, ansiose, schive e solitarie e che hanno difficoltà ad instaurare rapporti interpersonali; **eruzioni cutanee:** Queste possono rivelare che non si hanno ben chiari i propri confini e che per difendersi si cerca, metaforicamente, di tenere lontani gli altri. Ma possono anche indicare che, pur non potendolo permetterselo, si vorrebbe che gli altri stessero più vicini.

**Se il tuo corpo sta cercando di dirti qualcosa, ASCOLTALO!**

Chiediti cosa causa stress, preoccupazioni, ansia nella tua vita

Affronta quelle situazioni con realismo e rilassatezza per cambiarle in tuo favore ove possibile.

Trova delle valvole di sfogo, fai cose che ti piacciono, prova con la musica, lo yoga, il training autogeno, la piscina, la palestra, dei massaggi, una bella vacanza... ma soprattutto, che ti rilassino.

Sii consapevole che i disturbi psicosomatici sono come dei campanelli di allarme che il tuo corpo fa scattare, delle spie lampeggianti da tenere nel debito conto.

**Impariamo a volerci bene e ad andare verso un'accettazione positiva ed incondizionata al diritto di esistere per quello che si è!**



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)

# CM CORSI MOBILI

specialisti nella progettazione di interni



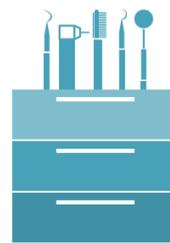
Vieni a scoprire  
le nuove promozioni  
sui materassi  
Dorsal e Dorelan

**Dorsal**  
la qualità di dormire

**dorelan**  
dormire bene vivere meglio

Ciconia - Via dei Tigli, 33 - Tel. 0763 451038  
Castiglione in Teverina - Via Italia, 20 - Tel. 0761 948334

www.corsimobili.it



CLINICA  
associata  
ARCONE

Eccellenza dentale  
ad Orvieto

La **Clinica Arcone** oggi è ancora  
più competitiva.

Il nostro team, già eccellente,  
si arricchisce di ottimi professionisti  
per garantire la qualità delle prestazioni  
ormai consolidate nel tempo.

Se la crisi morde  
la clinica arcone  
morde di più!...

“con un autunno  
di convenienza”

IGIENE DENTALE € 40,00

SBIANCAMENTO CON LASER A DIODI € 180,00

IGIENE + SBIANCAMENTO € 200,00

Novità

APERTO dal LUNEDÌ al SABATO dalle 9:00 alle 19:30  
ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno · Finanziamenti a tasso 0

#### TERAPIE EFFETTUATE

- Implantologia
- Implantologia all on four
- Chirurgia computer-guidata
- Chirurgia mucogengivale
- Chirurgia rigenerativa ossea
- Chirurgia estrattiva
- Protesi fissa
- Protesi mobile
- Conservativa
- Faccette estetiche
- Endodonzia
- Ortodonzia
- Paradontologia
- Laser a diodi
- Ablazione tartaro
- Interventi di chirurgia in sedazione cosciente
- Ortopanoramica



**Prof. Sergio Corbi**

Medico Chirurgo Odontoiatra  
Specialista in chirurgia Maxillofaciale  
Già Direttore del reparto di Odontoiatria e Implantologia Azienda Ospedaliera San Camillo di Roma



**Dr. Marco Gradi**

Specialista in  
Implantologia e Protesi



**Dr. Alex Adramante**

Conservativa -  
Endodonzia - Protesi  
- Pedodonzia -  
Odontoiatria  
Legale e Forense



**Dr. William Adramante**

Odontoiatria Generale - Protesi -  
Gnatologia per disturbi dell'ATM  
- Estetica Additiva



**Dr. Edoardo Rossi**

Odontoiatra  
- Conservativa -  
Endodonzia - Protesi



**Dr. Laura Rosignoli**

Spec. in  
Ortognatodonzia -  
Ortodonzia Estetica  
- invisalign



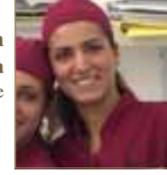
**Dr. Noemi Bilotta**

Igienista Dentale -  
Sigillature - Estetica  
del sorriso



**Deborah Bilotta**

Assistente dentale



Strada dell'Arcone, 13  
05018 Orvieto (TR)

Tel. 0763/302429 - 392/2926508 - studioarcone@gmail.com

ARRIVA  
il grande  
**FREDDO**  
SIETE PRONTI?  
NOI SI.



AMPIA GAMMA DI TERMOCAMINI STUFE  
E CALDAIE A LEGNA E PELLETTI

**49€**  
AL MESE

detrazione fiscale 50%

Garanzia Plus  
**5**

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

Trovi il nocciolino anche da NOI!  
[ 0763 316046 ]

LA TERMOIDRAULICA

express

di Ragno Mauro



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