

EFFEVETERINARIA



Tutto per i tuoi amici



VIENI A TROVARCI,
da oggi puoi ritirare la tua
NUOVA FIDELITY CARD



NOVITÀ

SERVIZIO DI CONSEGNA A DOMICILIO

su prenotazione

n. 320 4197369

È arrivato l'inverno...
VESTI ANCHE ME!!!



via dei Falegnami, 9 Zona Ind. Bardano - Orvieto
Tel. 0763 316372 - e-mail: effevet@tin.it

www.effeveterinaria.it



AVEO, LA NUOVA CHEVROLET.
PER I 100 ANNI DI CHEVROLET, UN'OFFERTA UNICA.



0 ANTICIPO
**5 ANNI
A TASSO ZERO,
SENZA ANTICIPO**

10
**L'UNICA
CON 10 ANNI GRATIS
FURTO E INCENDIO**

€ 5 PORTE
COMPLETA
DI TUTTO DA

9.300 €

**7 ANNI A TASSO AGEVOLATO
tan 1,75 taeg 3,23**

SPARK

LA GPL 5 PORTE, 5 POSTI CON 6 AIRBAG E SERVOSTERZO
PIÙ ECONOMICA DEL MERCATO.



DA
8.450 €

ANCHE SENZA ANTICIPO E PAGHI DA FEBBRAIO 2012



ORVIETO (TR) Strada Bagnorese, 11 - Tel. 0763 302962
CHIUSI (SI) Via Fondovalle - Tel. 0578 21974

Sorprendi chi ami... Regala la magia del Natale

Riflessi

Bomboniere - Liste Natale
Articoli da regalo

05018 Orvieto (TR)
Loc. Sferzacavello - Via Po, 20 - Tel. 0763.344883

SCIENZA

Clonazione.

Uno scienziato sudcoreano caduto in disgrazia dopo aver pubblicato falsi risulta-

ha annunciato di aver clonato dei coyote e di voler fare altrettanto con un mammut.

Hwang Woo-Suk ha fatto sapere che gli otto coyote nati dal suo esperimento sono in un rifugio per animali selvaggi presso Seul.

Il ricercatore ha prelevato alcune cellule della pelle di un coyote. Poi ha trasferito il nocciolo -che contiene il genoma completo dell'individuo- di queste cellule in ovuli non fecondati ed enucleati che appartenevano ad un cane. La fusione di queste cellule riproduttive e' stata realizzata artificialmente grazie a impulsi elettrici.

Il primo coyote e' nato lo scorso 17 giugno. "Noi speriamo di clonare dei mammut in futuro". Ha detto il governatore della provincia di Gyeonggi, Kim Moon-Soo, partner di questi lavori.



ti presentati come una prima mondiale nel 2004-2005, ma padre riconosciuto del primo cane clonato (Snoopy nel 2005),

WEB

Offuscato sito sulle violenze della polizia.

Il sito web Copwatch Nord-Ile-de-France, che vuole essere un punto di informazione per "lottare a favore della trasparenza e l'informazione contro le violenze, la repressione e l'impunita' dei poliziotti", e' stato bloccato sui suoi sei fornitori di Internet sul territorio francese. Cosi' il tribunale di Parigi in una sentenza. E' stato il ministro dell'Interno, Claude Guèrant, a chiedere la censura di una dozzina di pagine che consentivano l'accesso a dati personali di alcuni poliziotti. Ma essendo tecnicamente impossibile procedervi, e' stato deciso di bloccare l'accesso a tutto il sito. Il blocco sara' mantenuto fintato che non

sara' presa una decisione definitiva sulla denuncia del ministero dell'Interno per ingiurie e diffamazione verso funzionari di polizia e dell'amministrazione.



Il sito e' gia' inaccessibile, ma in Rete ci sono gia' dei siti "mirror" (specchio) che lo ripropongono.

MEDICINA

Interruttore della fertilità.

Scoperto un interruttore cruciale della fertilità femminile: l'enzima agisce su due fronti, da una parte regola la probabilità del concepimento, dall'altra protegge dal rischio di aborto spontaneo ricorrente. L'interruttore e' l'enzima 'SGK1' ed e' stato scoperto dal team di

Jan Brosens della Universita' di Warwick in una ricerca condotta all'Imperial College di Londra e resa nota sulla rivista Nature Medicine. Gli esperti hanno analizzato una serie di campioni di tessuto uterino di donne che si erano rivolte all'Imperial College per problemi di concepimento o per aborti ricorrenti ed hanno cosi'

scoperto che SGK1 ha un ruolo in entrambe queste situazioni. In primis la concentrazione di SGK1 nel tessuto uterino deve essere bassa affinché l'uovo fecondato attecchisca e quindi si abbia una gravidanza. Ma poi la quantità di SGK1 deve aumentare nella decidua, il tessuto uterino che insieme al trofoblasto costituirà la pla-

centa che serve a nutrire il piccolo. Se SGK1 e' in concentrazioni basse nella decidua il rischio di aborto spontaneo e' molto elevato. Gli esperti credono che SGK1 potra' divenire un bersaglio privilegiato sia per anticoncezionali di nuova generazione sia per risolvere problemi di concepimento e aborti ricorrenti.



Antica Ristoria del Portonaccio

Offre:

una vasta scelta di piatti a base di pesce e di carne,
inoltre si possono gustare prodotti tipici della zona e ottimi vini di produzione locale
Ambiente raffinato - Ampio parcheggio - Aria condizionata
giorno di chiusura mercoledì

Organizzazione banchetti a domicilio nel posto desiderato dai nostri clienti

Da oltre 20 anni il ristorante "Il Portonaccio" riceve i suoi clienti con la professionalità di personale qualificato diplomato alla scuola alberghiera



Via A. Costanzi, 67 ORVIETO SCALO (TR)
Tel. e Fax 0763.300022 - Cell. 347.4424147
ilportonaccio@tiscali.it



Officina - Gommista - Centraline
Assetti stradali e competizione

Vendita vetture nuove e usate

Assistenza e affitto vetture da competizione

Fattorini Motorsport

by Fattorini Motorsport

Via Cavalieri Vittorio Veneto, 4 PORANO (TR) - Fabrizio 338 9421185 - Maurizio 349 8254400 - Michele 328 5504437 - e-mail: m2racing@hotmail.it

Parlamentari e cocaina.

ITALIA

Un caso positivo per cocaina (esame del capello, con due campioni ripetuti in due diversi laboratori) su 232 parlamentari sottopostisi volontariamente al test anti-droga, avviato nel novembre del 2009 dal Dipartimento politiche anti-droga. E' quanto emerge dai risultati, pubblicati online sul sito del Dpa. L'esame per l'accertamento del consumo di sostanze stupefacenti quali cocaina, eroina, amfetamine e cannabis e' stato

eseguito, tra gli altri, da Renato Schifani, Enrico La Loggia, Carlo Giovanardi, Sandro Bondi, Gabriella Carlucci e Paola Binetti. Tutti con esito negativo. I 147 parlamen-

tari che hanno dato il consenso alla pubblicazione dei risultati e del proprio nome figurano sul sito. Mancano i nominativi di 29 politici che hanno negato il consenso, e fra questi quello dell'unico risultato positivo per la cocaina. Il referto e' stato ritirato da 176 parlamentari. I risultati sono stati pubblicati fin dal febbraio 2010, "a conclusione degli accertamenti specialisti effettuati nei laboratori di alto livello su re-

perti prelevati, urine e capelli, sul sito istituzionale (www.politiche-antidroga.it) del Dipartimento", precisa una nota del Dpa, dopo le dichiarazioni rilasciate alla stampa dal senatore Radicale Marco Perduca, che si era chiesto che fine avesse fatto i test antidroga. "Precisiamo inoltre che sono stati anche pubblicati online tutti nomi dei parlamentari che hanno eseguito il test e hanno dato formalmente il loro consenso alla divulgazione dei loro risultati". E i dati "sono sempre rimasti online. Si prega quindi - conclude il Dpa - di prenderne visione".



Cioccolato e ictus.

SALUTE

Il cioccolato fondente giova alla salute dell'universo 'rosa'. E' quanto emerge da una ricerca condotta dai ricercatori del Karolinska Institutet di Stoccolma guidati da Susanna Larsson e pubblicata sul Journal of the American College of Cardiology, secondo cui il cioccolato fondente sarebbe in grado di proteggere le donne dal rischio di ictus. Lo studio, effettuato su 33 mila signore tra i 49 e gli 83 anni monitorate dal 1997 per 10 anni, ha rilevato che le rappresentanti del gentil sesso che ne consumavano piu' di 45 grammi a settimana hanno fatto registrare ogni anno 2,5 casi di ictus ogni

1000 donne, mentre tra le signore che non superavano i 9 grammi a settimana il tasso di ictus annuo rilevato e' stato di 7,8 casi ogni 1000. A fare la differenza, spiegano i ricercatori, sarebbero i flavonoidi, antiossidanti 'spazzini' dei radicali liberi. 'Il cioccolato deve essere comunque consumato con moderazione in quanto ha un alto contenuto di calorie, grassi e zuccheri - spiega Larsson -. Dato che rispetto al cioccolato al latte quello fondente contiene piu' cacao e meno zucchero, e' consigliabile il consumo di quest'ultimo'.

Fumo in Italia.

ECONOMIA

In Italia la quota dei fumatori si colloca a livelli medio-bassi nella graduatoria europea: fuma il 23% della popolazione di 14 anni e più con 13,4 sigarette fumate mediamente al giorno. Il commercio legale di tabacchi lavorati contribuisce alle finanze pubbliche italiane con circa 14 miliardi di euro l'anno (più di 10,5 miliardi di accise e oltre 3 miliardi di Iva), impiegando complessivamente nell'intera filiera (dalla produzione agricola del tabacco al commercio al dettaglio) oltre 200.000 persone. E' quanto emerge dall'analisi del Censis. Il gettito fiscale corrisponde a quasi il 2% delle entrate delle amministrazioni pubbliche, percentuale che sale al 3,3% se si considerano le sole entrate tributarie erariali. Grazie a una gestione attenta delle politiche fiscali e dei prezzi, nell'ultimo ventennio il gettito è aumentato costantemente, raddoppiando il valore in termini reali (passando da 1,34 euro a pacchetto a 2,86 euro).



Gli italiani - stando all'indagine - sono consapevoli dei rischi per la salute derivanti dal fumo, ma liberi di scegliere. Il 51% degli italiani (il 57% tra i fumatori, il 50% tra gli ex fumatori, il 46,5% tra i non fumatori) ritiene che fumare sia una scelta individuale che le persone compiono essendo pienamente informate delle possibili conseguenze. Il 49% pensa invece che i danni del fumo non vengano adeguatamente considerati e che chi fuma rischia molto di più di quanto crede. Circa due terzi li giudicano molto gravi e un altro 30% li considera abbastanza seri. La quota di coloro che li reputano poco rilevanti è inferiore al 4%, e non supera il 6% neanche tra gli stessi fumatori.

Il Bazar dell'Occasione
 qui puoi trovare di tutto

mobili antichi e usati
 valutazioni gratuite
 mobili nuovi
 su ordinazione

MENO CRISI CON L'USATO

via Monte Cimino 64
 Orvieto (TR)
 Cell. 328 845267 - Numero 940 811019



Ristoria Annamaria musica e cibo in allegria



Specialità:

- PASTA FATTA IN CASA • CARNE ALLA BRACE •
- PIZZA FORNO A LEGNA • PIZZA DA ASPORTO •
- PESCE FRESCO TUTTI I GIORNI SOLO SU ORDINAZIONE •
- DOLCI FATTI IN CASA •

Prezzi sfiziosi !!!

LA STRUTTURA OFFRE CENE
CON MUSICA DAL VIVO E SERATE DANZANTI
CON BALLI LATINO AMERICANI, LISCIO, DISCO 60,70,80,90

Menù Carne

mercoledì

ANTIPASTO DI TERRA + PAPPARDELLE AL CINGHIALE
+ GRIGLIATA DI CARNE + ACQUA € 13,50

Menù Pizza

giovedì

PIZZA A SCELTA + PATATINE FRITTE + BIRRA O BIBITA
€ 8,00

Menù Pesce

venerdì

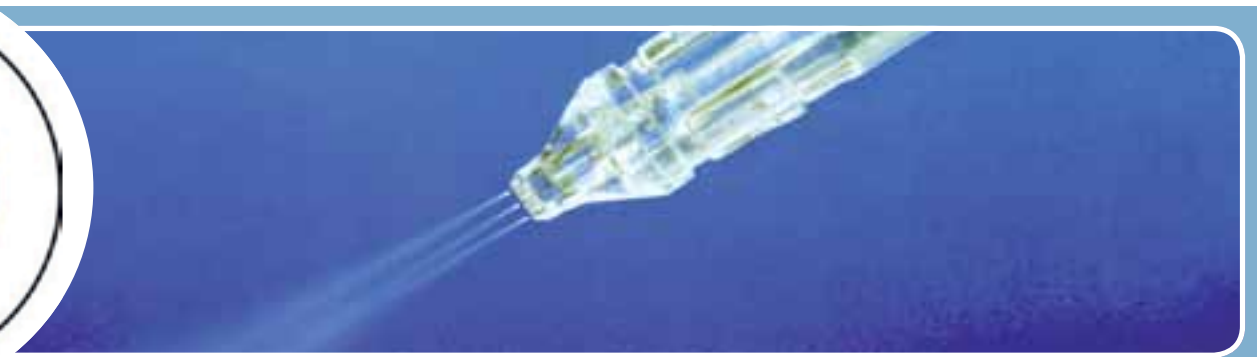
ANTIPASTO DI MARE + RISOTTO ALLA PESCATORA +
FRITTURA MISTA MARE + VINO + ACQUA € 15,00

Ristoria Annamaria mangia e bevi e pochi euro ti van via !!!

ampio parcheggio adatto anche a pullman
TORRE SAN SEVERO - Driveto (TR) - Via del Corniolo, 8 - Tel. 0763.218755
chiuso il lunedì

ORA LA TUA ESTETISTA PUO' SCRIVERE SULLA TUA PELLE UNA NUOVA GIOVINEZZA!

Dalla forza dell'acqua il trattamento ultra-lift efficace, veloce e naturale.



JET-M è una tecnologia di derivazione aerospaziale, utilizzata anche in ambito medico, che si avvale di un getto controllato di soluzione salina e aria compressa a velocità supersonica attraverso speciali manipoli a stilo.

Questa tecnologia, non invasiva e multifunzionale, è in grado di stimolare la cute in modo selettivo e calibrato, secondo percorsi programmati, svolgendo così azioni diverse, mirate al ringiovanimento della pelle.

Inoltre nel nostro Istituto potrai trovare una vasta gamma di trattamenti corpo e viso, potendo scegliere tra:

- Pressoterapia
- Ultrasuoni
- Massaggi Dermoplastici Rimodellanti
- Fanghi in Sauna
- Trattamenti di esfoliazione antirughe e antimacchia a base di acido glicolico e acido ialuronico
- Trattamenti per pelli grasse, couperosiche e intossinate
- Pedicure e manicure di qualità
- Ricostruzione unghie, Smalto semipermanente
- Trucco personalizzato da sera e da sposa
- Depilazione Definitiva Progressiva
- Solarium lettino e doccia, alta potenza, stimolatore di collagene e vitamina D ... e tanti prodotti altamenti professionali per la cura della tua pelle!



LE FASI DI TRATTAMENTO:

JET-M prevede diverse fasi differenziate e scomponibili che si integrano perfettamente e in modo estremamente flessibile nel metodo di lavoro e in ogni singolo step di trattamento.

- **JET DRAIN:** drenaggio preliminare
- **JET PEEL:** esfoliazione per illuminare e rinnovare
- **JET VACUUM:** aspirazione impurità per riequilibrare
- **JET DRY:** asciugatura per levigare
- **JET DEEP:** veicolazione attiva per rigenerare



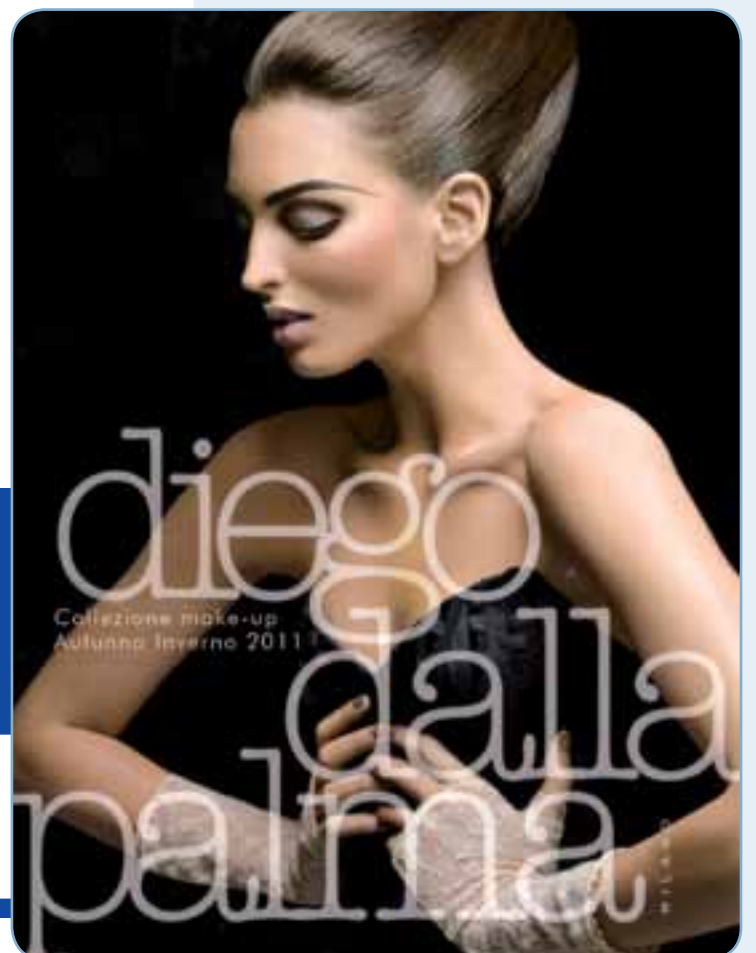
JET-M ti offre soluzioni di trattamento estremamente personalizzate grazie all'elevata professionalità della tua Personal Beauty, che, con lo speciale stilo Hydra Jet, può scrivere sulla tua pelle la bellezza che più desideri.

La **VERSATILITÀ**, la **FLESSIBILITÀ**, la **PERSONALIZZAZIONE** del trattamento e l'inconfondibile **PROFESSIONALITÀ** delle specialiste del **DIBI CENTER**, **SEMPRE AL TUO SERVIZIO!**

di Paola Urbani

Via degli Eucalipti 56/60/62 - Ciconia - Orvieto (TR)
tel. 0763 305510

dibicenterorvieto@tiscali.it





Un piccolo gioiello di grande valore artistico.

Un teatro piccolo, piccolissimo. Un'opera d'arte frutto di un pensiero ben definito e di un'idea e quando alla base delle cose ci sono le idee, alla fine la realizzazione è sempre sorprendente. A Monte Castello di Vibio l'iniziativa della costruzione di un teatro in un centro di così ridotte dimensioni fu coraggiosamente presa e felicemente attuata da nove "possidenti" i quali"lo fecero piccolo, a misura del paese loro, ma la civiltà non si misura a cubatura né a metri".... (da una lettera dell' '800). E' inconfrontabile che, quanto al numero complessivo dei posti, esistano anche altri teatri con meno di 100 posti come, ad esempio, i cosiddetti "teatri di corte" presenti in molte parti d'Europa.

Il Teatro

della Concordia di Monte Castello di Vibio

è definito con lo slogan "il più piccolo del mondo" in quanto è la fedele e riuscita riproduzione in miniatura dei grandi teatri italiani ed europei. Di essi ne ricalca alla perfezione la forma con pianta a campana o "all'italiana" (definita anche goldoniana), la realizzazione interamente in legno, il tipico boccascena, le decorazioni ad affresco che interessano l'intera superficie scoperta compreso il plafone, la presenza del foyer affrescato, del caffè del teatro, dei camerini, della graticciata, della sala per le riunioni, dell'elegante scalo-

no d'ingresso esterno, l'atrio e la biglietteria, la scala di accesso principale ai due ordini di palchi ed una scala secondaria. Se si aggiunge a tutto ciò le modeste dimensioni in cui è stato ricava-



to, completa in ogni suo elemento, un esempio di gusto e proporzioni, un luogo dove si respira un senso di leggerezza e gradevolezza. Una vera e propria opera d'arte, unica, nel suo genere, nel panorama teatrale italiano ed europeo e perciò non paragonabile neppure con altri.

Un'opera d'arte, che da settembre 2002 è annoverata tra le emissioni filateliche con un francobollo che lo fregia di appartenere al "patrimonio artistico e culturale Italiano". L'ultimo restauro risale al 1993 e sono gli architetti stessi che lo hanno portato a termine a parlare in maniera entusiasta di questo teatro.

Il teatro della Concordia così risulta eccezionale perché è

certamente fra i più piccoli del mondo, ma anche perché può considerarsi unico nella sua tipologia, essendo una intelligente via di mezzo fra gli allestimenti teatrali cinquecenteschi in ambienti preesistenti ed il tipico teatro all'italiana.

È costituito dal codificato equilibrio fra i tre ambienti che lo connotano: atrio, sala, spazio scenico.

Altri particolari poi concorrono a farne un piccolo gioiello ed una eccezione non tipologicamente classificabile come può facilmente farsi per i restanti teatri umbri:

- le dimensioni dei tre principali spazi con superficie utile pari a: atrio mq. 29, sala mq 68, scena mq 50;
- la struttura dei palchi interamente lignea, la cui cassa armonica rende alla sala la musicalità acustica;
- la spazialità della platea che esalta la perimetrazione a ferro di cavallo;
- la poligonale ansata dei palchetti;
- la mancanza del loggione

Il Comune di Monte Castello di Vibio e la Società del Teatro della Concordia nell'aver adottato dal 1993, anno dell'ultimo restauro dopo 42 anni di chiusura, lo slogan di avere "il teatro più piccolo del mondo" sono ben consapevoli che la cultura non si misura a metri e che tanto meno tale "primato" deve essere motivo di orgoglio fine a se stesso. Invece è motivo di orgoglio per la comunità montecastellese l'aver avuto un bene inestimabile di particolare pregio artistico e architettonico.

E l'annoverarsi nella storia del Guinness dei primati per "registrarsi" come "il più piccolo tra i teatri", miniatura di un grande teatro, è una strada che si può percorrere! Piccolo è bello, se fatto con amore e cultura.



Riparazione autoveicoli
Riparazione parabrezza
Vendita e assistenza pneumatici
Ricarica gas climatizzatore
Diagnosi computerizzata multimarca

OFFICINA AUTOSERVICE

Via dei Muratori, 6 - ORVIETO - tel. 0763 316070



PROMOZIONE "MIGLIORI VACANZE ALLA META' DEL PREZZO"

- con € 150,00 min. di spesa: weekend in hotel, (2 o 3 g.g.), fino a 5 persone.

- con € 400,00 min. di spesa: 1 settimana in hotel fino a 5 persone.

Usufruibile 12 mesi all'anno.

www.yesnetwork.it

Yes HOTEL

Hai già pensato alle tue vacanze invernali? FALLO CON NOI !!!

ITINERARY

I Giardini più belli d'Italia, viaggio alla loro scoperta.

parte 1

ITINERARY

A Ventimiglia, sulla bellissima costa, a pochi chilometri dal confine francese, non perdetevi i Giardini Botanici Hanbury, con un aspetto tipicamente all'inglese, dove l'esotico è intimamente connesso con la flora mediterranea e con le coltivazioni tradizionali, con vialetti irregolari e romantici rustici, pergolati e patii e una suggestiva vista del mare. I giardini furono realizzati grazie alla passione del viaggiatore inglese Sir Thomas Hanbury che, acquistato il promontorio nel 1862, trasformò un terreno incolto in un bellissimo giardino con piante provenienti da ogni parte del mondo. Ulteriori specie furono introdotte dal figlio Cecil e dalla moglie Dorothy. La gestione dei giardini è dal 1987 affidata all'Università degli Studi di Genova.



Giardini Botanici Hanbury, Corso Montecarlo 46, Ventimiglia (Imperia)

Michele Canzio, con una successione di quadri paesaggistici voluti dal marchese Ignazio Pallavicini. Ci si muove fra sentieri con architetture classicheggianti, rustiche, cinesi e fra una vegetazione costituita da palme, piante esotiche, lecci, allori e numerosi esemplari assai rari. Il mare è sullo sfondo.

Giardino di Villa Durazzo Pallavicini, Via Lanzerotto Malocello, 11 Genova



In direzione Genova, fermatevi, per una visita, allo splendido Giardino di Villa Durazzo Pallavicini, uno dei più suggestivi parchi romantici ottocenteschi, un itinerario d'ispirazione melodrammatica, un racconto visivo che si sviluppa con un prologo e tre atti di quattro scene ciascuno, opera del pittore-scenografo

d'Annunzio. Il Vittoriale, dichiarato monumento nazionale, è un complesso di edifici, vie, piazze, teatri, giardini e corsi d'acqua eretto a memoria della vita del poeta e delle imprese eroiche degli Italiani durante la Grande Guerra. Occupa un terreno molto vasto di nove ettari dove il parco si snoda lungo un percorso

scandito da cimeli storici. Il particolare amore di d'Annunzio per lo scrosciare delle acque si riconosce nella vasta area boschiva con le Vallette dell'Acqua Pazza e dell'Acqua Savia, attraversate da due ruscelli che confluiscono in un laghetto a forma di violino.

Vittoriale degli Italiani, Via Vittoriale 12, Gardone Riviera (BS)



Nell'itinerario delle bellezze raggiungete la città di Firenze e perdetevi negli splendidi Giardini della Villa Medicea di Castello, oggi sede dell'Accademia della Crusca, considerati uno dei giardini all'italiana meglio conservati, progettati dal Tribolo per Cosimo I. Ospitano una vasta collezione di agrumi, mentre il terzo livello è costituito dal boschetto di lecci. La prima terrazza è caratterizzata da sedici aiuole quadrate al cui centro era la fontana di Venere, mentre due limonaie delimitano i lati della seconda terrazza dove è la suggestiva Grotta degli Animali, uno degli ambienti architettonici più rilevanti della cultura manierista.

Giardini della Villa Medicea di Castello, Via di Castello 47, Firenze

Non perdetevi il meraviglioso giardino di Villa Gamberaia, adagiato sulle colline di Settignano. La villa gode di un eccezionale panorama su Firenze e la valle dell'Arno; un perfetto esempio dell'arte di produrre un effetto grandioso operando su piccole dimensioni. Villa Gamberaia riassume in

uno spazio sorprendente ristretto quasi tutte le migliori caratteristiche del giardino all'italiana: libera circolazione d'aria e di sole, abbon-

danza d'acqua, facile accesso a zone densamente ombreg-



giate, passeggiate con differenti visuali, una varietà di effetti prodotti dall'ingegnoso uso dei dislivelli. Un giardino ricco di storia, i cui incanti si rivelano a poco a poco a chi si concede il tempo di scoprirli.

Giardino di Villa Gamberaia, Via del Rossellino 72, Settignano (Firenze)



Pediatri Usa, niente tv per bambini fino a 2 anni.

Evitare il piu' possibile tv e schermi fino ai 2 anni: i bambini devono imparare con il gioco, e non da un monitor.

E' questa la raccomandazione che arriva all'American Academy of Pediatrics, che ha redatto un apposito documento, pubblicato sulla rivista 'Pediatrics'.

Da una recente indagine e' emerso che circa il 90% dei genitori racconta che i figli sotto i 2 anni guardano

tv e pc. In media i bambini di questa eta' guardano 1-2 ore di programmi tv al giorno, e a 3 anni circa 1/3 la tv in camera.

Nel documento dei pediatri Usa si rileva come molti programmi tv per bambini, definiti educativi, in realta' non lo siano.

Avere del tempo libero, non strutturato, e' molto meglio per lo sviluppo del cervello dei piccoli, rispetto ai media elettronici, perche' cosi' imparano a pensare in modo

creativo, risolvere i problemi, sviluppare il ragionamento e abilita' motorie molto presto. Il modo migliore per imparare, dicono i pediatri, e' tramite l'interazione con altre persone, non con gli schermi.

Ed e' per questo anche che i genitori dovrebbero evitare di guardare i loro programmi quando sono ancora svegli i figli, perche' li distrae e li fa interagire meno con loro.

Guardare la tv quando e' ora di dormire puo' rovina-

re il sonno del bambino e rendere irregolari i suoi ritmi, oltre che influire sul suo comportamento, umore e apprendimento.

I piccoli che usano molto i media sono invece a rischio di uno sviluppo ritardato del linguaggio quando iniziano la scuola.

Il consiglio ai genitori e' dunque di preferire i giochi alla tv e non metterla nella camera da letto del bambino.

fonte: Ansa

L'ERBOLARIO



PER LA BELLEZZA DEL CORPO



PER LA BELLEZZA DEL VISO



PER LA BELLEZZA DELLA PERSONA



Farmacia Frisoni

via Monte Nibbio, 16
ORVIETO SCALO

tel. 0763/301949 - e-mail: farmafrisoni@alice.it

Associazione Amici del Cuore di Orvieto

Natale con gli Amici del Cuore

DOMENICA 18 DICEMBRE 2011

Ore 11.30 - S. Messa nella Chiesa dei Servi di Maria

Ore 13.00 - Scambio degli auguri e pranzo sociale presso
il Ristorante "Maurizio" - Orvieto



Prenotazioni per il pranzo:

"ANTICHITA' BARONE" - Via Duomo, 10 - Orvieto - Tel. 0763 341769

LA RIEDUCAZIONE POSTURALE

Per poter discorrere della rieducazione posturale è opportuno chiarire il concetto di postura.

Che cos'è la postura?

La postura è la posizione che assume il nostro corpo nello spazio. Si potrebbe affermare che è il resoconto della nostra vita, in essa tutto è inscritto, ogni nostro pensiero, ogni nostra emozione, ogni nostro sentimento, ogni nostra abitudine, senza tralasciare le componenti di fisiologia articolare, fasciale e viscerale. Ognuno di questi aspetti si riflette sul corpo.

La postura è come un iceberg di cui possiamo vedere solo la parte emersa, analogamente noi esibiamo "solo" il corpo ma dietro a questo si nasconde tutta la nostra vita, la nostra esperienza, la nostra anima e, per chi sa interpretarlo, il corpo svela segreti tenuti nascosti a volte anche a noi stessi.

Il corpo racchiude e sintetizza tutta la nostra essenza ma è solo una infinitesima parte di quello che siamo.

E' facile quindi comprendere come anche una piccola variazione della parte sommersa provocherà una variazione della parte di superficie cioè della postura.

Rimanendo invece in ambito prettamente meccanico e fisiologico, la postura è condizionata da diversi **modulatori** definiti sia **primari** che **secondari**, ma più per semplificazione didattica che per effettiva importanza.

I modulatori principali della postura sono i piedi, gli occhi, l'articolazione temporo-mandibolare, l'udito, la pelle (cicatrici patologiche), i visceri, le articolazioni, etc.. Gli squilibri di questi modulatori possono essere chiamati in gioco sia come cause principali delle disarmonie posturali che come conseguenze di disequilibri di altri modulatori.

Cosa significa tutto questo?

Significa che io posso impegnarmi a fare tutta la rieducazione posturale di questo mondo, ma non ne verrò mai a capo se non riesco ad **identificare la causa primaria** che produce il disequilibrio posturale.

A tal proposito esistono dei **tests posturali** specifici, mirati allo scopo. Loro compito è poter identificare con certezza se la causa del disequilibrio è di

pertinenza strutturale, viscerale o emotiva oppure se il coinvolgimento dei vari modulatori è causativo o solo consequenziale.

In tal modo si potrà delineare chiaramente quale sarà il miglior percorso terapeutico da adottare sia in ambito fisiocinesiterapico che a livello d'equipe posturologica e soprattutto da quale parte o da cosa cominciare.

La scuola francese in questo ambito la fa da padrona grazie a personaggi dello spessore di Gagey, Bienfait, Autet, Bricot,

esempio lo si può proporre sia per i piedi che per qualsiasi altra parte del corpo.

In questo caso andare a riequilibrare l'articolazione temporo-mandibolare equivarrebbe a togliere o alterare un supporto, magari l'unica possibilità, su cui il corpo faceva affidamento per tamponare lo squilibrio. E' evidente che questo intervento peggiorerebbe la situazione iniziale.

Di qui **l'importanza assoluta della corretta determinazione della causa del disequilibrio posturale prima di qual-**



Busquet, Caiazzò, etc. e tutti i loro allievi, ma non sono da meno anche la scuola orientale con gli studi di Fukudà e quella italiana tramite l'apporto di Bassani, tutti grandi ricercatori e studiosi delle problematiche posturali.

Nel concreto, ad esempio, se un paziente presenta uno squilibrio a livello dell'articolazione temporo-mandibolare, non è detto che sia necessario l'intervento di un ortodontista o di un dentista, per quanto siano posturo-coscienti. E' possibile che questo modulatore non sia la causa prima del problema posturale ma sia coinvolto in questo schema motorio non idoneo solo come compensazione di uno squilibrio derivante da altri recettori. Lo stesso

siasi intervento riabilitativo.

Una volta identificata l'origine è facile improntare l'iter di rieducazione posturale ed anche stabilire quale metodica sia meglio applicare per raggiungere l'obiettivo desiderato.

Le metodiche da utilizzare in campo posturale sono svariate, storicamente partiamo dalla "ginnastica educativa" di origine svedese dei primi del novecento, dalla "ginnastica correttiva" impostata secondo i principi di Klapp per passare alla tradizione italiana con la "back school" che prende spunto dalla "ginnastica militare" dei primi decenni del XX secolo la quale fa riferimento al tedesco Bauman..

Qualche innovazione in più la presentano le scuole sia tede-

sca introducendo i nuovi concetti di "catene articolari" della Klein Vogelbach ed il concetto di "presenza" apportato da Pilates, che francese la quale introduce il concetto di "catene fasciali" grazie alla Mezieres ed al suo allievo Souhard. In questo breve escursus poi non dobbiamo dimenticare anche il metodo Mc Kenzie.

Ma il concetto di Rieducazione Posturale viene ancor più profondamente sviscerato dalla scuola olandese grazie agli studi della Denis Struyff e dalla scuola canadese che diffonde a livello mondiale, grazie ad Arthur Lincoln Pauls, il metodo dell'Ortho-bionomy; quest'ultimo considerato il metodo del III millennio e della nuova era perchè tiene in considerazione non solo le componenti strutturali e meccaniche, la facciata di superficie, ma anche tutte le altre parti corrispondenti alla parte sommersa dell'iceberg.

Ed infine arriviamo agli ultimi recentissimi studi **"in vivo"**, vanto italiano, i quali, grazie alle nuove tecnologie che utilizzano micro telecamere e micro fibre ottiche inserite nei diversi distretti corporei per studiarne appunto il funzionamento dal vivo, hanno portato a coniare in campo medico il nuovo termine di **"tensegrity", integrità tensionale**. Studi che hanno rivoluzionato la nostra concezione del corpo umano e del suo funzionamento.

Da tutto ciò si può dedurre che non esiste un metodo elettivo in ambito posturale, ma che il **"bravo terapeuta"** è quello che conosce, sì, più metodi possibili ma soprattutto è colui il quale sa **applicare il metodo giusto al momento giusto unicamente per quella persona in quel preciso momento**.

Non siamo fatti con lo stampino, tutti precisi, ma ognuno di noi ha la propria storia, le proprie esperienze, le proprie emozioni e le proprie attitudini e come tali dobbiamo pretendere di ricevere un trattamento personalizzato, quello più idoneo alle nostre esigenze e che tenga conto non solo dei disequilibri apparenti ma obbligatoriamente delle priorità terapeutiche.

Mariella Melon
Dottore in Fisioterapia e
Scienze Motorie

Ortho-bionomista e Insegnante
Europea di Ortho-bionomy F4

Diaframma, cervicalgie e Metodo Mézièrès

I dolori cervicali, sempre più diffusi, hanno le più disparate manifestazioni (mal di testa, torcicollo, dolori agli arti superiori, nausea) ed anche le più diverse origini (discopatie, ernie al disco, traumi, contratture muscolari).

Una causa meno nota ma sulla quale vorremmo focalizzare la nostra attenzione è la non corretta respirazione ed il conseguente blocco diaframmatico.

Sembra strano ma il respirare in modo non corretto può portare a conseguenze sulla postura e a dolori di varia natura.

Provate a mettere una mano sulla pancia e a fare una respirazione. Se durante l'inspirazione non sentite che la pancia si gonfia, probabilmente avete una respirazione alterata e fate parte della numerosa schiera di persone che respirano prevalentemente con il torace (respirazione non fisiologica).

In condizioni normali l'inspirazione dovrebbe essere eseguita dal diaframma (lamina muscolo-tendinea che separa la cavità toracica dalla cavità addominale), mentre l'espirazione



problemi familiari e lavorativi, ansie. Tutto ciò porta a respirare superficialmente e prevalentemente con la porzione superiore delle coste e a mantenere per tutta la giornata un blocco inspiratorio (in parole povere non buttiamo fuori

che al lato pratico dovrebbero intervenire solo in caso di sforzi fisici, entrano in gioco praticamente sempre a causa di una scorretto stile di vita. Poiché la maggior parte di questi muscoli si inserisce sul collo, un'alterata ed inadeguata respirazione può generare cervicalgie e dolori diffusi a livello cervicale

zioni.

Per entrare nel mondo del Mézièrès unica ed indispensabile caratteristica richiesta è "la forza di volontà" per il resto ognuno di noi può lavorare con questo metodo ottenendo ottimi risultati".



zione dovrebbe avvenire passivamente, a meno che l'atto espiratorio sia forzato, in questo caso interverrebbe il muscolo trasverso dell'addome.

La causa di una non corretta respirazione è legata allo stile di vita moderno che tutti noi abbiamo, fatto di stress,

l'aria quasi mai). In questo modo il diaframma rimane bloccato in basso (blocco inspiratorio) e i muscoli cosiddetti accessori devono sobbarcarsi un lavoro che in realtà dovrebbe assolvere il diaframma.

Tutto questo provoca una re-

Il Metodo Mézièrès è un trattamento posturale in cui uno degli elementi centrali è lo "sbocco diaframmatico" e pertanto trova indicazione anche nelle cervicalgie.

Il lavoro si divide in una parte iniziale dove il cliente è totalmente passivo, il meziérista lavora manualmente sul diaframma attraverso Ponçage e Trais tirès, piccoli massaggi di scollamento nelle inserzioni costali. E di una seconda parte totalmente attiva, dove il cliente attraverso la respirazione e le diverse posture allunga le fibre diaframmatiche, migliorando la capacità respiratoria ma anche facendo un lavoro profondo



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer Metodo Palombini Sistema Namikoshi
Si riceve per appuntamento presso gli studi di
Orvieto (TR)
Castiglione in Teverina (VT)
Viterbo (VT).