

CANAPA

Una via alternativa c'è sempre, spesso semplicemnte non si vuole vederla.

Si parla sempre molto di ambiente, ma se ne parla anche molto a sproposito. Infatti, nonostante i tanti dibattiti, quando c'è una possibilità di sostituire il petrolio con materie prime naturali e rinnovabili, nessuno se ne accorge, o vuole... Certo, è molto difficile oggi immaginare un'economia sviluppata che possa fare a meno del petrolio, dei milioni di alberi abbattuti ogni anno per fare la carta, e dei prodotti dell'industria chimica. Ed è altrettanto difficile immaginare una società affluente senza le montagne di rifiuti, l'inquinamento e gli altri danni all'ambiente a cui siamo da tempo abituati. Eppure una concreta e fondata speranza esiste: questa speranza ci viene dalla canapa. Con le materie prime della canapa si possono produrre, in modo pulito ed economicamente conveniente, tessuti, carta, plastiche, vernici, combustibili, materiali per l'edilizia ed anche un olio ali-

men-
tare di
altissime
qualità. La canapa è stata, tra le specie coltivate, una delle poche conosciute fin dall'antichità sia in Oriente che in Occidente. In Cina essa era usata fin dalla preistoria per fabbricare corde e tessuti, e più di 2000 anni fa è servita per fabbricare il primo foglio di carta. Nel Mediterraneo già i Fenici usavano vele di canapa per le loro imbarcazioni. E nella Pianura Padana la canapa è stata coltivata per la fibra tessile fin dall'epoca romana. Ma quali sono le materie prime della canapa, e quali prodotti se ne possono ottenere?

MATERIE PRIME:

La canapa è una pianta dal fusto alto e sottile, con la parte sommitale ricoperta di foglie, e può superare i 4 metri d'altezza. La parte fibrosa del fusto si chiama "tiglio" e la parte legnosa "canapolo". La canapa può essere coltivata per due scopi principali: per la fibra tessile o per i semi. Se si coltiva la canapa per la fibra tessile il raccolto va fatto subito dopo la fioritura, e si possono ottenere fibre tessili (20%), stoppa (10%) e legno o canapolo (70%). Se invece si coltiva la canapa per i semi, la parte fibrosa o tiglio è interamente costituita da stoppa, cioè da fibra di qualità inferiore inadatta per l'uso tessile, ma che può sostituire la maggior parte delle fibre industriali. Una impor-

OSTEGGIATA E C

tante caratteristica della pianta di canapa è la sua produttività. E' una delle piante più produttive in massa vegetale di tutta la zona temperata: una coltivazione della durata di tre mesi e mezzo produce una biomassa quattro volte maggiore di quella prodotta dalla stessa superficie di bosco in un anno. Molti contadini vogliono riprendere a coltivare la canapa se non altro perchè, data la sua velocissima crescita, essa sottrae la luce e soffoca tutte le altre erbe presenti sul terreno, e lo libera quindi da tutte le infestanti meglio di quanto non sappiano fare i diserbanti.

Ecco che cosa si può ricavare da queste materie prime.

TESSUTI:

La pianta di canapa, più produttiva in fibra tessile del cotone, oggi può essere lavorata in impianti che sostituiscono le lunghe e faticose lavorazioni manuali di un tempo. La sua coltivazione richiede pochi pesticidi e fertilizzanti, mentre il cotone specialmente di pesticidi ne richiede moltissimi. Inoltre la fibra della canapa è molto più robusta e dura più a lungo. Attualmente può essere lavorata in modo da renderla sottile quanto si vuole, e viene proposta in sostituzione del cotone e delle fibre sintetiche.

SEMI E OLIO:

La canapa, oltre che per la fibra tessile può essere coltivata per ricavarne i semi. I semi di canapa contengono proteine di elevato



va-
lore
biolo-
gico nel-
la misura
del 24 %, ed
un olio nella per-
centuale dal 30 al 40
%. Per il loro valore nutritivo
i semi di canapa sono stati pro-
posti come rimedio alla carenza
di proteine dei paesi in via di svi-
luppo.
Le qualità dell'olio di canapa sono
eccezionali: ricco di grassi insatu-
ri ed è l'ideale per correggere la
dieta dell'uomo moderno e per
prevenire le malattie del sistema
cardiocircolatorio. Altrettanto
straordinarie sono le proprietà di
questo olio per gli usi industriali:
non a caso è stato paragonato
all'olio di balena. Le vernici fab-
bricate con questa materia pri-
ma, oltre a non essere inquinanti,



Via delle Querce, 35/A
ORVIETO SCALO
tel. 0763 450182 - fax 0763 450185



COSÌ UTILE: LA CANAPA



sono di qualità incomparabilmente superiore rispetto a quelle prodotte con i derivati del petrolio. Con l'olio di canapa si possono inoltre fabbricare saponi, cere, cosmetici, detersivi (veramente biodegradabili), lubrificanti di precisione ecc.

CARTA:

Una volta estratta la fibra tessile o dopo aver raccolto i semi, rimangono la stoppa più la parte legnosa o canapolo, che non si possono considerare solo un semplice sottoprodotto, ma un'altra importante materia prima. Con la stoppa si può fabbri-

care carta di alta qualità, sottile e resistente. Con le corte fibre cellulosiche del legno si può produrre la carta di uso più corrente, come la carta di giornale, i cartoni ecc. Fare la carta con la fibra e il legno della canapa comporta importanti vantaggi: innanzitutto per la sua enorme produttività in massa vegetale, e poi perché la si può ottenere da un'unica coltivazione insieme alla fibra tessile o ai semi.

Un altro grosso vantaggio della canapa è costituito dalla bassa percentuale di lignina rispetto al legno degli alberi, che ne contengono circa il 20 % anziché il 40 %.

Attualmente le grandi cartiere utilizzano solo il legname degli alberi. Il processo per ottenere le microfibre pulite di cellulosa, e quindi la pasta per la carta, prevede l'uso di grandi quantità di acidi che servono per sciogliere il legno. Questa operazione, ad un tempo costosa ed inquinante, non è necessaria con la carta di canapa ottenuta dalla sola fibra, e per quanto riguarda il legno di acidi ne servono meno della metà. Inoltre la fibra e il legno della canapa sono già di colore bianco e la carta che se ne ottiene è già stampabile. E per renderla completamente bianca è sufficiente un trattamento al perossido di idrogeno (acqua ossigenata), invece dei composti a base di cloro necessari per la carta ricavata dal legno degli alberi. Questi composti chimici sono una delle cause principali dell'assottigliamento dello strato di ozono nell'alta atmosfera.

TAVOLE:

Con i fusti interi della canapa,

pressati con un collante, si possono fabbricare tavole per l'edilizia e la falegnameria in sostituzione del legno, che sono di grande robustezza, flessibilità ed assai più leggere.

MATERIE PLASTICHE:

Con la cellulosa di cui la pianta è ricca, attraverso un processo di polimerizzazione, si possono ottenere materiali plastici pienamente degradabili che, se in molti casi non possono competere con le sofisticate materie plastiche di oggi, hanno comunque fin dall'inizio una serie di usi importanti per imballaggi, isolanti e così via.

COMBUSTIBILI:

La canapa, per la sua alta resa in massa vegetale, è considerata anche la pianta ideale per la produzione di combustibili da biomassa in sostituzione dei prodotti petroliferi. Bruciare combustibili da biomassa anziché petrolio non fa aumentare l'effetto serra. Infatti l'anidride carbonica viene prima sottratta all'atmosfera durante la crescita della pianta, e poi restituita all'aria al momento della combustione. In questo modo la quantità di anidride carbonica

dell'atmosfera non aumenta, al contrario di quello che succede se si bruciano idrocarburi fossili.

Vogliamo ricordare che Henry Ford (Dearborn, 30 luglio 1863 - Detroit, 7 aprile 1947) fu inoltre inventore della Ford Hemp Body Car, un'automobile (mai messa in commercio) interamente realizzata in fibre di canapa ed alimentata da etanolo di canapa (il carburante veniva raffinato dai semi della pianta). Unendo infatti passione per la natura ed indubbio fiuto per gli affari, l'imprenditore americano volle ad ogni costo che venisse realizzata una vettura che "uscisse dalla terra". Per realizzare questo progetto impegnò nella ricerca il fior fiore dei suoi ingegneri che, nel 1941, dopo 12 anni di ricerca diedero forma concreta alla più ecologica delle automobili, il cui impatto inquinante era pari a zero. Purtroppo, Henry Ford morì sei anni dopo e, nel 1955, la coltivazione della canapa venne proibita negli Usa, chissà come mai...



ED

Estetica Danae

Piazza del Commercio, 5-7
Centro commerciale Orvieto Scalo
Tel. 0763 301933

PER IL BENESSERE DI VISO E CORPO
UN'ESCLUSIVA ESPERIENZA SENSORIALE
CHE ESALTA L'EFFICACIA DELL'AROMACOLOGIA
IN UN RITUALE RIGENERANTE E DI COMPLETO BENESSERE



[comfort zone]
tranquillity

rituale sensoriale
di benessere per il corpo

Le cabine telefoniche.

Alla fine dello scorso anno erano ancora 97.376 le postazioni di telefoni pubblici in funzione in Italia, in pratica le vecchie cabine telefoniche o comunque i vecchi telefoni a gettone o scheda. Lo spiega il sottosegretario allo Sviluppo economico Massimo Vari, rispondendo ad un'interrogazione dei deputati Radicali, i quali ricordano che "l'Autorita' per le garanzie nelle comunicazioni ha autorizzato Telecom Italia a rimuovere i telefoni pubblici, risparmiando solo quelli presenti in ospedali, scuole e caserme" e chiedono al governo "di quali elementi disponga in merito all'attuale mappatura geografica delle postazioni telefoniche pubbliche sull'intero territorio nazionale, con riferimento alle installazioni necessarie a garantire gli obblighi del servizio univer-

sale".

"La modifica dei criteri di distribuzione delle ptp operata dall'Agcom -ricorda il sottosegretario Vari nella risposta- discende da una drastica riduzione dell'utilizzazione delle ptp in Italia in conseguenza del mutamento delle abitudini degli utenti, che ricorrono sempre piu' alla telefonia cellulare, e dalla constatazione di un oggettivo sovrannumero delle postazioni telefoniche pubbliche sul territorio se rapportato alla popolazione e confrontato con quello degli altri Paesi della Comunita'". E' previsto che "i risparmi di gestione, ottenuti tramite la rimozione delle ptp non utilizzate, saranno



in parte reinvestiti nelle attivita' di manutenzione delle postazioni che restano attive sul territorio, a vantaggio degli utenti" "Si segnala -afferma ancora il sottosegretario- che al 31 dicembre 2011 la consistenza degli impianti di telefonia pubblica risulta pari a 97.376. Il ministero dello Sviluppo economico, nell'ambito delle proprie competenze, non manchera' di verificare il rispetto, da parte della societa' Telecom Italia, degli obblighi derivanti dallo svolgimento del servizio universale, soprattutto con riguardo a quelle aree non coperte dal servizio di telefonia mobile e territorialmente disagiate".

Q8 e ENI.

"Siamo stati costretti nostro malgrado a reagire a difesa dei volumi di vendita, dei nostri ingenti investimenti e dei nostri asset, della stessa presenza della nostra azienda sul mercato. Anzi la Kupit si aspetta che l'Antitrust valuti tempestivamente la legittimita' dell'iniziativa di Eni offrendo sin d'ora ogni piu' ampia collaborazione al riguardo'. Ad affermarlo, a margine dell'assemblea di Upi, e' il presidente e ad di Q8, Alessandro Gilotti in merito alle misure decise dalla compagnia petrolifera per far fronte allo scontone di Eni che nel week-end ha deciso di abbassare i prezzi dei carburanti di 20 centesimi al litro fino al 2 settembre. Per far fronte all'iniziativa del gruppo petrolifero italiano, Q8 ha deciso sconti superiori per durata ed entita' a quelli dell'Eni. Infatti, l'iniziativa prevede sconti di entita' diversa offerti su 500 impianti. In questi il consumatore puo' fare rifornimento da solo e risparmiare sempre, 24 ore su 24, 7 giorni su 7. In particolare nel week-end appena concluso la benzina e' stata venduta a 1,595 euro al litro e il gasolio a 1,495 euro al litro con sconti superiori a 20 centesimi al litro'. L'Eni, dal canto suo offriva dal sabato alle 13 fino alla domenica alla mezzanotte una benzina al prezzo di 1,6 euro al litro e un gasolio 1,5 euro al litro. Gilotti non si sbilancia sulla durata effettiva dell'iniziativa Q8. 'Valuteremo week-end per week-end'.

Negli ultimi trent'anni il numero totale di abitazioni e' aumentato del 32%, esattamente come il numero delle famiglie, malgrado la popolazione sia aumentata appena del 5%. Cio' e' avvenuto a causa della drastica diminuzione del numero medio di componenti per famiglia, sceso da 3 a 2,4. Il sistema e' quindi in sostanziale equilibrio per quanto riguarda il numero totale delle abitazioni.

Il sesso? Fa vendere.

Il sesso vende, come amano ripetere i pubblicitari, e a questo stratagemma si fa sempre piu' ricorso.

Un nuovo studio della University of Georgia negli Stati Uniti rivela infatti che nel corso di un periodo di 30 anni il numero di pubblicita' a sfondo sessuale pubblicate nelle riviste e' passato dal 15 al 27 per cento.

Lo studio suggerisce che il sesso sia utilizzato per vendere principalmente prodotti a basso rischio acquistati d'impulso, come alcool e sigarette. "Il sesso nella pubblicita' puo' essere molto efficace: il nostro cervello e' programmato per notare informazioni sessualmente rilevanti, e le pubblicita'

sexy attirano l'attenzione", ha spiegato Tom Reichert in una nota dell'University of Georgia.

"Abbiamo analizzato delle riviste pubblicate nel 1983, 1993 e 2003, e scoperto un incremento costante di pubblicita' a sfondo sessuale. Il 92 per cento dei modelli utilizzati erano di sesso femminile.

Alcune categorie di prodotti fanno piu' ricorso al sesso di altre: in particolare, la proporzione di pubblicita' per alcool a sfondo sessuale e' passata nel 2003 a un annuncio su tre, il 37 per cento.

Utilizzare il sesso per vendere prodotti nocivi come alcool e tabacco e' anche un problema etico", ha concluso.

Casa e Censis.

Nonostante la nuova imposta Imu, niente lascia pensare che gli italiani venderanno la propria casa per tornare in affitto come trent'anni fa. Nel 1981 gli italiani che vivevano in una casa di proprieta' erano il 64%, una percentuale che oggi e' salita all'81. Un dato, quello evidenziato dal rapporto Censis-Abi, tanto significativo se confrontato con quello degli altri Paesi europei: ad esempio, solo il 46% dei tedeschi e il 61% dei francesi vive in una casa di proprieta'. Solo la Spagna conferma il trend dell'Italia (con l'83%). Eppure, la grande fase di patrimonializzazione delle famiglie mediante l'acquisto di un immobile sta per conoscere la sua parabola discendente. Difficile pensare, si legge nel rapporto Censis-Abi, che questo dato possa crescere ancora.

La tua casa di pregio a 5 km dal centro di orvieto, nel verde delle colline umbre. In zona panoramica e tranquilla Soluzioni per un elevato risparmio energetico - classe energetica A Infissi blindati anti-effrazione Possibilita' di personalizzare le finiture Pronta consegna

Info e prenotazioni:
392/4622369 - 0763/374499
PREZZI A PARTIRE DA
185.000 EURO



Caffe' COSTANZI

WiFi ZONE sky MERCADE PREMIUM Scala VLT-SLOT codere Aperto tutti i giorni fino a tarda notte

Gastronomia - Pizza al taglio - Bar - Tabacchi

Orvieto Scalo - Via A. Costanzi 60-62 - tel. 0763 302811



teorema
calzature

SALDI

fino al

80%

NIT MOU

Deeigual.

felonica

KHRIO

AZURÉE
CANNES

via Roma

DONNA PIU'

FERNANDA

**EL NATURA
LISTA**

camminar per la vita

wonders

G-STAR RAW

MERRELL

GEOX
RESPIRA

BIKKEMBERGS

Corso Cavour, 42
Orvieto - TR
Tel. 0763/340737



Canale di Orvieto - Località Botto, 23
Tel. 0763 29010

BOUTIQUE



PANE



PANIFICIO · DOLCI TIPICI · GRISSINI
RINFRESCHI SU ORDINAZIONE
PASTE FRESCHE NOSTRA PRODUZIONE
PIZZA DA ASPORTO AL PIATTO E AL TAGLIO
DOMENICA APERTO!

ORVIETO SCALO - Via Paglia, 20 - Tel. 0763 300072
CICONIA - Via degli Aceri, 38 - Tel. 0763 349136



Vino? Sì, grazie (e per fortuna).

Se c'è qualcosa che rallenta ma per ora non conosce crisi è il mondo del Vino, grazie soprattutto all'export. Durante il primo trimestre le esportazioni di vino hanno raggiunto un miliardo di euro, in crescita del 7%. Anche se dai numeri non sembrerebbe siamo in fase di decelerazione, ma ancora di buona crescita e, soprattutto, i mercati chiave continuano a tenere bene. Infatti, la decelerazione è soprattutto dovuta al crollo delle esportazioni di vini sfusi a bassissimo prezzo. Addentriamoci nei numeri, facendo anche il punto sulle esportazioni nei vari paesi. Le esportazioni totali raggiungono 1004 milioni nel periodo gennaio-marzo, +7.3%, con un calo dei volumi dell'8% a 4.9m/hl e un incremento del 16% a 2.03 euro del prezzo medio. La parte del leone la fanno gli spumanti, che continuano a crescere più delle altre categorie, +13%, e rappresentano poco più del 10% dell'export totale. I fini fermi invece sono sul piede del +6% annuo, con due trend sui volumi molto differenti: i vini sfusi calano del 22% a 1.6 milioni di ettolitri, i vini imbottigliati sono sostanzialmente stabili (+1%) a 3 milioni di ettolitri. Se passiamo ai dati mensili, non troviamo significative differenze rispetto al trimestre, salvo che il persistente calo dei volumi dei vini sfusi (-30% nel mese) sta cominciando a intaccare il fatturato (soltanto +2%). I dati annuali parlano di esportazioni ancora sopra i 23.5 milioni di ettolitri, circa 0.6m/hl sotto il picco annuo toccato qualche mese fa. A livello di vendite, invece, la crescita continua a essere del 10-11%, ottimo segno dati i tempi. I tre grandi mercati del vino italiano, Germania, USA e Regno Unito stanno tutti e tre andando come o meglio del mercato nei

dati annuali, con i primi due a +9/10% annuo e il Regno Unito in fase di recupero a +17%. Nel solo segmento del vino imbottigliato e tornando a parlare di trimestre, tutti i mercati sono positivi salvo la Danimarca (-10%). La Germania continua a crescere dell'8% e il Regno Unito del 10%, mentre per gli USA la partenza dell'anno è stata più lenta, a +3%. Le note dolenti arrivano solo dal vino sfuso. La Russia era una valvola di sfogo dei vini sfusi italiani a bassissimo prezzo. I volumi nel trimestre di vino sfuso mandato in Russia crollano del 70%. Al picco, esportavamo 800mila ettolitri, ne mandiamo ora circa 150mila in ragion d'anno: i 650mila ettolitri quasi spiegano completamente il calo delle esportazioni. Il calo delle vendite di vino sfuso in valore nel primo trimestre è del 60%, non compensato dal +3% dei vini imbottigliati e dal +19% degli spumanti: risultato finale, le esportazioni nel primo trimestre fanno -2% (sui 12 mesi, ancora peggio -10%). Per l'Italia la Russia è un mercato da 100-110 milioni di euro all'anno, ad oggi. Cina: la crescita

sull'anno è del 51% per i valori e 22% per il volume, rispettivamente a 68 milioni di euro e 318mila ettolitri. Ancora poco. Non prendono piede le esportazioni di vini spumanti, mentre dopo una fase riflessiva riprendono a crescere quelle di vino fermo. Sul trimestre le tendenze sono simili, ancora +53%. Brasile: le esportazioni sono 35 milioni di euro, quindi non tanta roba. La crescita è intorno al 10-11%, con una piccola accelerazione nel trimestre +14%. Anche in questo mercato i vini sfusi sono in calo, ma con valori e volumi molto meno significativi. In India invece si cresce del 15-20% all'anno ma ad oggi non si esporta più che 2 milioni di euro annui. E c'è una novità. François Pinault, che già aveva scosso il mercato dell'arte contemporanea. Adesso sta per cambiare il mercato dei grandi vini. E' così ricco che per esporre la sua collezione ha comprato Palazzo Grassi a Venezia e, con le altre installazioni di Damien

la botte. Ogni anno, in primavera, si stabilisce il prezzo (nel 2011 è stato di 780 euro) per una bottiglia che verrà bevuta al meglio tra dieci o venti anni. Con il tempo la bottiglia si rivale e può essere venduta alle aste a prezzi molto superiori a quelli di origine. Un sistema secolare che garantisce soldi freschi ai produttori di vino e buoni margini agli speculatori. Ora Pinault ha detto stop: dall'anno prossimo niente più vendite en primeur. Frédéric Engerer, il presidente di Chateau Latour spiega che le bottiglie saranno vendute quando il vino sarà affinato al punto giusto. Il 2001 per esempio adesso è pronto, periodicamente si valuteranno le annate per decidere il mo-

men-

to della vendita.

E' una scelta dettata, probabilmente, da due fattori. Il nuovo mercato è quello asiatico, e lì i future del vino non sono certo una tradizione. I ricchi cinesi sono pronti a spendere per bere vini di lusso francesi, ma li vogliono stappare appena sono pronti. Secondo motivo, spiegato da Engerer: sta diminuendo il numero di collezionisti disposti a lasciare in cantina vini pregiati per decenni. Ora non resta che aspettare: la strategia di Pinault troverà seguaci? Intanto un'altra grande azienda, Château Lafite Rothschild, ha deciso una via diversa, abbassare i prezzi: deciso di vendere en primeur il suo 2011 a 420 euro a bottiglia, con una riduzione del 30 per cento rispetto al 2010. Sono i tempi...

Hirst,
Maurizio
Cattelan e
Jeff Koons,
ha

aperto un secondo museo a Venezia, in uno dei punti più belli del mondo, Punta della Dogana. E' il proprietario anche di Chateau Latour, leader dei rossi longevi di Bordeaux. Così costosi da venir venduti en primeur, quando ancora sono nel-



La Croazia e le sue isole.

Con 1185 isole tra cui scegliere, la costa adriatica della Croazia offre davvero l'imbarazzo della scelta. Se il vostro interesse è esplorare antichi borghi, escursioni a piedi attraverso i campi di lavanda o di festa fino all'alba, non c'è un'isola migliore che in Croazia. E non è necessario lo yacht per vederli! Tutti le seguenti isole sono facilmente raggiungibili con i traghetti di linea gestito da Jadrolinija, infatti la Croazia ha la più grande compagnia di traghetti.

Isola di Mljet Una buona parte di Mljet Island è un incontaminato parco nazionale con due laghi di acqua di mare davvero incantevoli. E' possibile andare in bicicletta intorno ai laghi, pagaiare con un kayak, nuotare o fare una passeggiata al suo interno. La maggior parte delle persone arrivano da Dubrovnik.

E' molto facile prenotare, è vero che c'è solo un albergo, ma una buona quantità di alloggi privati.

Isola di Korcula

Grandi foreste, Korcula offre infinite possibilità di esplorazione. Si inizia nel Centro Storico, un pò affollato per poi esplorare con un po' più di tranquillità gli isolotti intorno l'isola principale, magari tramite un'escursione in barca. Un consiglio, per evadere da tutto, soggiornate in uno dei villaggi interni!

Isola di Hvar Senza dubbio l'isola più trendy delle isole croate, sembra che tutti vogliono testa di Hvar. La città vecchia è incredibilmente romantica, il porto sull'isola di Hvar è il più delizioso in Adriatico e la vita notturna... basta dire che si trova di tutto, dai chic cocktail bar nella parte

a sud fino al nord dove c'è la discoteca Veneranda locata in un antico monastero benedettino. Durante il giorno, è possibile prendere una barca per le isole naturiste che invitano in offshore o attraverso i campi di lavanda che costellano l'interno.

Isola di Brac E' l'isola più accessibile dalla costa dalmata, Brac è la località di vacanza preferita dal turista croato. Meno costoso e un pò meno affollata di stranieri, di Brac Isola c'è da evidenziare la spiaggia Zlatni Rat molto particolare e insolita. Su-



petar è il principale punto di ingresso e vanta una fama come il porto "dei porti di pesca".

Isola di Vis Ecco una speciale gemma che è ancora relativamente sconosciuta, soprattutto perché è una lunga isola, davvero fantastica. Né hip né chic (ancora), Vis ha la natura incontaminata, si può praticare il nuoto e le immersioni e in più c'è anche la possibilità di sostare in due grandi villaggi. Vis Comune ha resti greci e romani, Komiza è un posto incantevole, villaggio di pescatori che sta rapidamente

scomparando dal Mediterraneo. Pensate a St Tropez, ohh, circa 100 anni fa.

Dugi Otok Dugi Otok non è sul circuito turistico, Dugi Otok è un'isola lunga e relativamente piatta rispetto alle altre isole, molto selvaggia. C'è ancora una calma e tranquilla atmosfera. Principalmente da evidenziare è il parco naturale Telascica Bay con un lago di acqua salata e chilometri di coste frastagliate.

Isola di Pag Tutti i croati conoscono l'Isola di Pag come il paese che produce i migliori formaggi, pungente ed aromatico. Secco e piatto, Pag Isola vanta ancora una sorta di bellezza fuori dal comune. Le principali città di Pag, con i loro rettilinei, strade in pietra, ma la gente di solito va a Novalja, sulla parte settentrionale dell'isola. Al primo sole d'estate, la spiaggia principale Novalja si trasforma in un non-stop party con DJ all'aperto, cocktail bar, schiuma party e un circuito di eventi serali a tema.

Isole di Cherso e Lussino Queste due isole lunghe e sottili sono separate solo da uno stretto canale. Lussino è nel sud ed è molto

più sviluppato per il turismo con una gamma di hotel e una magnifica baia che è un centro per il windsurf. Cres è molto selvaggia e per la maggior parte dedicata alle attività di pesca e raccolta di pecore. La sistemazione è in qualche modo limitata sia in termini di comfort e di quantità, ma vale comunque la pena alloggiare all'isola Cherso e Lussino.

Isola di Rab Questa è una bella isola in prossimità della costa settentrionale con la scenica Rab Città come il suo centro. Il turismo è molto sviluppato qui in gran parte a causa delle splendide spiagge di sabbia a Lopar. Spiagge di sabbia sono una rarità in Croazia! Questo è il luogo ideale per un facile e rilassante vacanza di mare e spiaggia.

Isola di Krk Con un aeroporto che riceve voli internazionali diretti sull'isola, Krk è una delle isole più facili da raggiungere. Non è desolato, troverete infatti una vasta scelta di luoghi di soggiorno in questa grande isola. Visita al centro storico, città murata di Krk Baska, ma anche con il suo lungo tratto di spiaggia di ciottoli e il villaggio di Vrbnik.

a posto
La tua auto come nuova
www.aposto.it



OFFICINA AUTOSERVICE

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

YOKOHAMA
RIVENDITORE AUTORIZZATO

Nella nostra officina è possibile effettuare il tagliando di manutenzione della vostra NUOVA VETTURA ancora in garanzia

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

FARMACIA

Tintarella selvaggia? No grazie.

Un rimedio trovato su internet per assicurarsi una rapida e invidiabile tintarella ha procurato ustioni di secondo grado sul 50% del corpo di due ragazze di Orbetello.

Le due amiche avevano letto su Internet che un decotto di foglie di fico avrebbe assicurato un'abbronzatura in tempi rapidi, ma in realtà dopo sole due ore di esposizione al sole hanno cominciato ad accusare dei malori e sono state ricoverate al Pronto Soccorso dove è stata diagnosticata una vera e propria ustione della pelle.

I primi bagni di sole invitano tutti gli amanti della tintarella a trascorrere qualche ora stesi sul lettino, ma non va mai dimenticato che i raggi del sole possono danneggiare la pelle e provocare eritemi, scottature e aumentare i rischi di melanoma. Ecco qualche consiglio per assicurarsi un'abbronzatura duratura e sicura.

- Innanzitutto è importante **conoscere il proprio fototipo**, in base al quale va scelta la crema più adatta. Esistono 6 fototipi diversi, secondo una classificazione fatta dal dermatologo americano Thomas Fitzpatrick: dal nu-

mero 1 al numero 6 la carnagione diventa più scura e quindi più resistente ai raggi del sole. Anche chi ha una pelle più scura, e si scotta difficilmente, deve però applicare una crema solare per limitare i danni procurati dai raggi ultravioletti.

- **Scegliere la crema protettiva:** le creme in commercio hanno diversi gradi di protezione ma secondo la Commissione Europea un fattore di protezione da 15 a 25 è efficace per la maggior parte dei fototipi europei. La crema deve portare il logo anti UV-A. Sono questi tipi di raggi ultravioletti i principali responsabili dell'invecchiamento cellulare e del danno al DNA, mentre i raggi UVB causano scottature ed eritemi.

- **Esporsi con cautela:** applicare la giusta quantità di crema e ripetere l'applicazione dopo il bagno o dopo aver sudato; i primi tempi non trascorrere lunghe ore sotto il sole e ricordarsi che i raggi

ultravioletti colpiscono anche quando si staziona sotto l'ombrellone.

- **Per i bambini un'attenzione in più:** i neonati non vanno mai esposti al sole

diretto e sempre con una crema protettiva di 50+; i bambini più grandi possono giocare sulla spiaggia nelle ore meno calde della giornata con una protezione di almeno 30+.



L'ERBOLARIO



Farmacia Frisoni

via Monte Nibbio, 16 - ORVIETO SCALO
tel. 0763/301949 - e-mail: farmafrisoni@alice.it

Postura e tecniche posturali.

Da un po' di tempo si parla di "postura" dappertutto, è persino nata una nuova disciplina: la "posturologia". La postura è l'attitudine fondamentale di una specie; per i primati superiori è bipodalica. Per l'uomo la postura comprende la funzione anti-gravitaria, che compete ai muscoli tonici, della statica; ma la stazione eretta non è immobile.

"Solo le statue sono immobili, dunque l'uomo è in movimento, oscilla in permanenza; queste oscillazioni sono regolate per diversi circuiti sensitivo-motori, che permettono di mantenere il baricentro all'interno del poligono di sostegno" (P. Baron, ospedale S. Anna - Parigi).

Allora, già da fermo, l'uomo è in movimento. **Si può considerare un movimento come una successione di posture ed una postura un "fermo-immagine".**

Per i posturologi è solo il sistema muscolare tonico che è alla base della postura, sistema tonico-posturale che anticipa e prepara il movimento effettuato dai muscoli fasici.

Per un osteopata o un méziérista anche i muscoli fasici (cioè i muscoli dinamici, del movimento) partecipano a mantenere e a disturbare la postura. L'immagine di un movimento falsato contribuisce a falsare la postura: la funzione influenza la struttura. Quindi la disfunzione crea il dimorfismo (per esempio quando dei muscoli fasici come i trapezi assumono funzioni posturali).

In definitiva possiamo definire la postura come l'assemblaggio armonioso nella sua forma (struttura)

tura) e nelle sue funzioni (antigravitaria, locomotrice, comportamentale) di diversi elementi:

- ossa (le leve)
- legamenti, aponeurosi, fasce (i mezzi di contenzione)
- muscoli (i generatori di forze)

Una postura falsata localizza delle zone fragili, a rischio.

LA TECNICA MÉZIÈRES

Parlando di postura non si può non parlare di quello che è il lavoro posturale per eccellenza, quello ideato da F. Mézières.

Il principio fondamentale di questa tecnica è che una buona forma, cioè l'armonia strutturale (il "bello e ben fatto" di F. Mézières)

Una cattiva forma corrisponderà a delle retrazioni, a degli accorciamenti di catene muscolari (molto spesso a carico della muscolatura posteriore) che:

- esasperano le curve vertebrali e ne modificano l'equilibrio, accentuando o diminuendo o invertendo cifosi e lordosi o provocando scoliosi;
- schiacciano le articula-

Ricordiamo a chi leggesse gli articoli sul Mézières per la prima volta, che questa tecnica è indicata per ogni persona, dai più piccoli ai più adulti, unica limitazione è la forza di volontà in quanto pur essendo un metodo semplice, la durata delle posture in allungamento mette a dura prova la propria resistenza!



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer Metodo Palombini Sistema Namikoshi
Insegnante A.I.M.I. Associazione
massaggio infantile

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

corrisponde ad un buon funzionamento in cui il soggetto mette in gioco la propria meccanica in modo armonioso, senza compensi.

Se vi sono disarmonie morfologiche, se le "belle linee" (cioè i precisi parametri muscolo-articolari di normalità codificati da Mézières) non sono rispettate, vi saranno compensi e/o cattive sinergie. quindi potenzialità di patologie e di dolore.

In altre parole la forma del corpo non è che il riflesso della maniera in cui lo si utilizza.

zioni che sottomesse ad un attrito maggiore del fisiologico, vanno incontro a fenomeni dolorosi acuti e cronici e/o ad usura (artrosi);

- limitano o falsano il gioco di alcune articolazioni, obbligando altre a compensare, ma a volte dolorosamente.

Quindi un criterio diagnostico importante è la forma.

Forme completamente diverse possono soffrire di sintomi uguali, ma a causa di diversi funzionamenti che richiedono quindi trattamenti diversi.

ABBADIA MEDICA

News

PRESTO LA RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE (ARTOSCAN) ALLA ABBADIA MEDICA.

L'artoscan è una risonanza magnetica che permette di esplorare alcune articolazioni (ginocchio, caviglia, piede, mano, polso, gomiti) in tutti i piani dello spazio e di definire con precisione le relative strutture muscolo-tendinee ed ossee. L'artoscan permette di eseguire esami di queste articolazioni anche a pazienti claustrofobici che non riescono ad effettuare la classica Risonanza Magnetica. Il paziente disposto sull'apposita poltrona introduce l'arto all'interno del magnete dove, senza alcun contatto con la struttura che lo circonda, esegue l'esame. Dopo l'esame il paziente può riprendere immediatamente ogni attività.



News

GIÀ IN ATTIVITÀ IL MONITOR DI ATTIVITÀ FISICA DI NUOVA GENERAZIONE PER UNA ANALISI COMPLETA DEGLI STILI DI VITA.

Il monitor di attività fisica misura l'intensità e la durata dell'attività fisica di una persona, calcolando le calorie spese e memorizzando dati anche per un lungo periodo. Una tecnologia innovativa con sensore a barre in ceramica individua la gravità e genera frequenze elettriche, calcolando così l'intensità dell'attività fisica, non solo i passi. Più di 200 studi scientifici di validazione pubblicati in tutto il mondo testimoniano il valore e la precisione del prodotto. Il posizionamento alla cintura garantisce una misurazione dell'attività fisica superiore ad altri rilevatori da polso/braccio (come dimostrato da numerosi studi scientifici) e, grazie alla tecnologia mono-assiale, lo rende immune ad artefatti che alterano l'attendibilità delle misurazioni.



News

ECOGRAFIE E ECODOPPLER PRESSO LA ABBADIA MEDICA.

E' ormai in piena attività presso Abbadia Medica il CENTRO DI DIAGNOSTICA ECODOPPLER (ecocolor Doppler dei vasi arteriosi e venosi del collo, dell'addome, degli arti superiori ed inferiori, ecc ed il CENTRO DI DIAGNOSTICA ECOGRAFICA (ecografia tiroidea, ecografia muscolo-tendinea e delle parti molli, 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, ecc. con consulenti medici per realizzare un'offerta ampia, di qualità ed in tempo reale.

ABBADIA MEDICA

Poliambulatorio Medico Specialistico
determinazione dirigenziale n. 7342 12.10.2011
direttore sanitario: dott. Giampiero Giordano

Strada dell' Arcone, 13/Q
05018 ORVIETO (TR)
Tel. 0763/301592
Fax. 0763/214433
Cell. 328 5885966
www.abbadiamedica.it
abbadiamedica@alice.it



La scienza medica ha ormai identificato con chiarezza le cause di moltissime patologie e ha spesso trovato la cura per vincerle. Questo consente, almeno nel mondo occidentale, un'attesa e una qualità di vita prima sconosciute.

Basta però una postura scorretta per causare una serie di malesseri che la medicina ufficiale non riesce ancora a valutare. Il benessere è infatti basato sull'equilibrio tra struttura fisica, alimentazione e psiche.

Se questo equilibrio si altera, l'intero organismo ne risente.

In particolare, tutto il nostro corpo è regolato da un insieme considerevole di muscoli capaci di tenerci in posizione eretta senza affaticarsi troppo, permettendo alle articolazioni ossee di funzionare regolarmente.

Ciò accade, tuttavia, quando i muscoli lavorano in

totale armonia.

Quando invece per vari motivi l'armonia si perde, una parte della muscolatura si contrae inutilmente, mentre l'altra si rilascia in

misura eccessiva, forzando le articolazioni interessate e provocando i più disparati e misteriosi dolori: continue cefalee o emicranie, noiosi mal di schiena, strani formicolii a una gamba, frequenti torcicolli, dolori all'articolazione di una spalla o della bocca, malesseri alla zona dell'orecchio, sensazioni di spossatezza.

Insomma, tutti sintomi potenziali di uno squilibrio della postura risolvibili, semplicemente, mediante il suo riequilibrio. Oggi, nell'era delle specializzazioni, la preparazione di un medico è spesso dedicata a un organo o a una zona del corpo specifici col risultato di perdere di vista il paziente nel suo insieme psicofisico.

In assenza di patologie serie, incapace di riconoscere l'origine indiretta di un malessere, il medico finisce dunque per consigliare una qualsiasi terapia antidolorifica, anche per lunghi periodi. Non avendo gli strumenti per individuare la causa, si limita a curare il sintomo.

Che cosa accade in realtà? Accade che il cervello interpreta, armonizza, reagisce

agli impulsi nervosi che arrivano dal corpo: valuta come appoggiamo i piedi, la salute degli organi interni, il modo stesso in cui chiudiamo la bocca.

Esempio: chiudere la bocca contraendo troppo i muscoli masticatori può scatenare una serie di reazioni muscolari dal collo al bacino, alle gambe, causando malesseri anche in zone molto lontane dalla bocca: cefalee, periartriti alle articolazioni della spalla, dolori cervicali, alla schiena, alle piante dei piedi.

In questi casi tocca al dentista intervenire realizzare un cosiddetto bite, un dispositivo temporaneo ed economico, da portare in bocca la notte, capace di far cessare "miracolosamente" ogni disturbo.

Ci vuole invece un chiropratico o un osteopata per ristabilire l'equilibrio quando sono in gioco la posizione della colonna vertebrale e la ridotta mobilità di qualche articolazione o delle viscere. Quanto al podologo, interviene con la realizzazione di una apposita soletta quando si tratta di modificare il modo con cui il piede poggia a terra.

Molto spesso, tutte queste terapie sono necessarie in contemporanea. Fino a quando? Finché il paziente non ritrova l'equilibrio, ossia finché non guarisce.

Terapie Effettuate

- CHIRURGIA MAXILLOFACCIALE
- CHIRURGIA RIGENERATIVA OSSIA
- CHIRURGIA ESTRATTIVA
- PROTESI FISSA
- PROTESI MOBILE
- CONSERVATIVA
- ENDODONZIA
- ORTODONZIA
- PARADONTOLOGIA
- LASER A TIPODI
- ABLAZIONE TARTARO
- INTERVENTI DI CHIRURGIA IN SEDAZIONE COSCIENTE
- ORTOPANORAMICA
- TELECRANIO PER CEFALOMETRIA ORTODONTICA
- STRATIGRAFIA DEI CIMBILI PER DISTURBI OCCUSALI
- TAC
- DENTAL SCAN PER DENTOPROTESI
- MASSAGGI FACIALI



Prof. Sergio Corbi

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

Dott. Massimo De Cinti
Medico Chirurgo Odontoiatra.

Dott. Marco Gradi
Specialista in Odontoiatria e Protesi Dentaria.



Prof. Sergio Corbi



Dott. Marco Gradi



STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO ARNONE

Strada dell'Arcone, 13 - 05018 Orvieto (TR) - Tel. 0763 302429 - Cell. 392 2926508

www.amicocuore.it



Associazione Amici Del Cuore

CUORE



Progetto Orvieto cittacardioprotetta
Amici del Cuore di Orvieto

per comunicazioni:
333 5703075

3 giugno 2012

GLI AMICI DEL CUORE IN VISITA A BOLSENA, SPLENDIDA CITTADINA RICCA DI TANTE PREZIOSE SOPRESE.

Il 3 giugno gita in una realtà del territorio in cui la nostra Associazione è presente e consolidata. Quest'anno è stata la volta di Bolsena per la visita della cattedrale di S. Cristina ed ai suoi splendidi tesori e del castello dei Monaldeschi della Cervara. La mattinata è terminata con un momento conviviale da "Guido" in riva al lago. Splendida la organizzazione dei nostri associati Andrea e Renata Adami.



PER INFORMAZIONI

Amici del Cuore di Orvieto

Segreteria: tel 0763 374337 - cell 337 472585



Dott. Paola Simoncini
Psicologa, Psicoterapeuta.
 Riceve presso il suo studio di Orvieto
 su appuntamento:
 Tel. **339 6424329**
Il primo colloquio è gratuito.

Il pane dell'amore: ANORESSIA E BULIMIA

Una ragazza mi scrive molto preoccupata per il suo stato d'an-sia e per la consapevolezza che quest'an-sia è stata tutta convogliata in un disturbo del comportamento alimentare, la bulimia, e mi rivolge molte domande su queste patologie.

Quando nasciamo il primo contatto con il mondo avviene attraverso il cibo: il latte caldo della mamma è sì nutrimento ma è anche l'abbraccio, il contenimento, l'amore, la risoluzione della frustrazione (della fame), protezione. Quindi il cibo per noi ha significati che vanno ben oltre il nutrimento in senso stretto e purtroppo diventa anche motivo di diverse patologie psichiche molto gravi. Ci sono diversi luoghi comuni sui disturbi del comportamento alimentare, troppe persone pensano che siano solo mode legate al voler apparire magri e che basta un po' di buona volontà per risolvere il problema, in realtà dietro questi disturbi c'è dolore ed un'angoscia profonda e di difficile gestione.

Facciamo un po' di chiarezza.

I disturbi del comportamento alimentare comprendono: l'anorexia nervosa, bulimia nervosa, il disturbo da alimentazione incontrollata. Vi è un punto in comune tra tutti questi disturbi ed è l'intensa (ideazione) sul cibo e sulla forma fisica, ed è proprio il pensiero fisso ed ossessivo che costituisce il vero nucleo psicopatologico di tali disturbi.

L'anorexia è caratterizzata da:

- rifiuto di mantenere il peso a quello normale per l'età e la statura
- intensa paura di acquisire peso
- alterazione del modo in cui la

persona vive il peso o la forma fisica

- nelle ragazze assenza di ciclo per tre mesi consecutivi

La bulimia è caratterizzata da:

- ricorrenti abbuffate
- sensazione di perdere il controllo, cioè incapacità a smettere di mangiare
- condotte compensatorie come vomito autoindotto, abuso di lassativi ed altri farmaci, digiuno o eccessivo esercizio fisico

Il disturbo da alimentazione incontrollata è caratterizzato da:

- Ricorrenti abbuffate.
- sensazione di perdere il controllo durante l'episodio (ad esempio sensazione di non riuscire a smettere di mangiare o a controllare cosa e quanto si sta mangiando)
- E' presente grosso disagio riguardo gli episodi di abbuffate
- Le abbuffate non sono associate con un regolare uso dei comportamenti compensatori inappropriati (vomito autoindotto, uso inappropriato di lassativi, ecc)

Non è facile individuare le cause di una patologia così complessa.

Attualmente gli studi sono concordi nel ritenere che non esista un'unica causa che possa determinare un DCA, ma che si origina dalla combinazione di fattori sociali, psicologici, interpersonali/familiari e biologici.

Fattori sociali

Pressioni culturali che esaltano l'estrema magrezza e che considerano come un valore ottenere un corpo perfetto, stereotipi che valorizzano le persone sulla base di aspetti estetici (esteriori) e non su qualità personali (interne).

Fattori psicologici

Bassa autostima. Le persone con disturbi alimentari si sentono spesso come se non fossero adeguate o auto-efficaci. Eccessivo perfezionismo o aspettative eccessivamente elevate riposte su di sé. Inadeguatezza o senso di mancanza di controllo sulla propria vita.

Fattori interpersonali

Difficoltà nell'esprimere i propri bisogni o necessità, soprattutto emotive

Relazioni familiari o interpersonali problematiche. Difficoltà nello stabilire confini interpersonali adeguati. Una storia di problematiche interpersonali collegate al peso/taglia (derisione, rifiuto, emarginazione).

