

NUOVA PARAFARMACIA FRISONI



- *Omeopatia* • *Misurazione pressione*
- *Erboristeria* • *Autoanalisi del sangue*



L'ERBOLARIO



PORTA
D'ORVIETO
centro commerciale

ORARIO CONTINUATO APERTO ANCHE LA DOMENICA

dal Lunedì al Sabato dalle 08,30 alle 20,00 - Domenica dalle 09.00 alle 20,00.

Via a. Costanzi 59/b • **ORVIETO** • Tel. 0763 316183
Numero interno 12



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

Il corpo che va in ansia: i sintomi fisici dei Disturbi d'Ansia

“Può l'ansia provocare tutto questo?” è una domanda ricorre nella mente di chi, soffrendo di disturbi legati all'ansia, è colpito anche da sintomi fisici che fatica a ricondurre a cause psicologiche, anche quando gli accertamenti medici eseguiti lo suggeriscono.

I principali Disturbi d'Ansia non coinvolgono solamente gli aspetti mentali, ma anche il funzionamento del corpo e portano al conseguente sviluppo di disturbi somatici che fanno parte del quadro ansioso anche quando appaiono intensi e persistenti. Specialmente in questi casi chi ne soffre fatica a credere che tali disturbi possano realmente dipendere dalla propria psiche e non da qualche patologia organica, e può reagire in diverse maniere. Alcuni concentrano l'attenzione sui sintomi fisici dell'ansia finché le preoccupazioni ipocondriache divengono il “focus” del disturbo, altri continuano ad essere colpiti da sintomi sia corporei sia psichici senza che i disturbi fisici siano l'ostacolo maggiore al recupero del benessere (rappresentando tuttavia un importante elemento di disturbo della serenità del soggetto), mentre in altri casi ancora il Disturbo d'Ansia si esprime da subito o in un secondo momento unicamente sul piano somatico, ad es. con attacchi di panico che coinvolgono contemporaneamente diversi distretti corporei.

In molti di questi casi il sintomo somatico provocato dall'ansia non è riconosciuto subito come tale e si osserva il ricorso frequente (ed eccessivo) a farmaci palliativi e/o una ricerca spasmodica di immaginarie cause organiche, che si concretizza in lunghe trafale di visite ed esami

medici anche ripetuti più volte nel tempo.

IL MALESSERE FISICO DELL'ANSIOSO

Vediamo quali sono i sintomi somatici dei Disturbi d'Ansia, presenti con intensità e frequenza differente da caso a caso:

1. Sintomi cardiovascolari: tachicardia, palpitazioni, extrasistolia, aritmia, dolore o fastidio al petto, ipertensione o cali di pressione, svenimento
2. Sintomi respiratori: dispnea, sensazione di soffocamento, sensazione di nodo alla gola, asma (peggiora se già presente)
3. Sintomi gastrointestinali: nausea, gastrite, reflusso gastroesofageo, diarrea, sindrome del colon irritabile
4. Sintomi neuromuscolari: sensazione di sbandamento (gambe traballanti), tremore, rigidità, parestesie (sensazione di torpore e formicolio), contratture, tensione muscolare, debolezza e affaticabilità
5. Sintomi neurologici: vertigini, sensazione di “testa vuota” o leggera, sensazione di sbandamento, tremore,) e vampate di calore
6. Sintomi dermatologici: orticaria, rossore o pallore del volto, iperidrosi (eccessiva sudorazione)
7. Sintomi urinari: impulso improvviso ad urinare, aumento della frequenza dell'orinazione (pollachiuria).

Per completezza ricordo che sintomi psichici dell'ansia comprendono: sensazione di minaccia e pericolo, pensieri ossessivi, irrequietezza, ir-

ritabilità, iperattività, disturbi dell'attenzione e della concentrazione, insonnia con difficoltà ad addormentarsi e/o a mantenere il sonno senza svegliarsi.

Alcuni sintomi fra quelli sopra elencati sono tipici dell'Attacco di Panico (es: tachicardia, dispnea, capogiri, iperidrosi, nausea), altri possono essere presenti per lungo tempo anche nei momenti in cui la persona non si sente “agitata”. Quando l'ansia è una condizione costante e pervasiva l'organismo vive uno stress intenso che provoca modificazioni alla sua fisiologia, ad es. con l'aumento dell'attività del sistema nervoso autonomo (simpatico) e della secrezione di ormoni come il cortisolo e l'adrenalina che influiscono fra l'altro sul battito cardiaco (frequenza e gittata), sulla pressione sanguigna e sul funzionamento del sistema immunitario.

Come detto sopra, questi sintomi compaiono in differenti combinazioni nei singoli casi, ma ciò che accomuna i sintomi somatici è spesso la loro persistenza e anche intensità, che motiva la persona che ne soffre a dubitare che si possa trattare “solo” di ansia. A volte, infatti, si sottovaluta l'importanza e anche la drammaticità dei disturbi psicologici più comuni, e si tende di conseguenza a pensare che non possano arrecare danni o fastidi non sopportabili o non superabili con la semplice “forza di volontà”.

Questo pensiero tuttavia non corrisponde alla realtà, dal momento che corpo e mente sono profondamente interconnessi e il disagio che una persona vive si può esprimere intensamente su entrambi i piani.

Lo shiatsu e l'insonnia.

L'insonnia è un termine con il quale si intende sia il deficit quantitativo di sonno, cioè il dormire per un tempo non ragionevole o il non dormire affatto, sia il deficit qualitativo, cioè il dormire male, in maniera non riposante. Coloro che ne soffrono di solito lamentano di non essere in grado di dormire che per pochi minuti alla volta o di agitarsi nel letto durante la notte.

Tipi di insonnia

Sotto il profilo sintomatico, è possibile distinguere tre tipi di insonnia

1) Insonnia "iniziale".

Il disturbo più frequente; si identifica con la difficoltà ad addormentarsi. L'insonne si agita nel letto, rigirandosi alla ricerca di una posizione ottimale oppure si alza, accende la luce, gira per casa, beve qualcosa oppure utilizza qualsiasi espediente che possa aiutarlo a dormire, ma senza successo, fino a quando non cade addormentato alle prime luci dell'alba;

2) Insonnia "intermittente o lacunare".

In certi soggetti il sonno rimane leggero per tutta la notte, intervallato da frequenti e brevi risvegli, talvolta in seguito a incubi. In genere, i soggetti che presentano questo tipo di insonnia, riferiscono di non poter chiudere occhio tutta la notte: in realtà, dormono solo male. Altre volte invece il soggetto si sveglia una o più volte durante la notte rimanendo sveglio per un periodo discretamente lungo.

3) Insonnia "terminale".

Il terzo ed ultimo tipo di insonnia, è caratterizzata da un risveglio spontaneo precoce dei soggetti che ne sono affetti i quali non sono capaci di riaddormentarsi.

Esistono un grande

numero di rimedi per l'insonnia, alcuni dei quali derivanti da tradizioni popolari antiche, altri frutto delle moderne ricerche farmacologiche o psichiatriche.

In questo contesto lo Shiatsu

e ricerche su pazienti affetti da insonnia mettendo a confronto i risultati ottenuti attraverso l'uso di:

- **terapie esclusivamente farmacologiche;**

- **terapie che prevedevano un ridotto apporto farmacologico integrato da terapie-shiatsu applicate secondo specifici protocolli previsti dal**

pelle, i muscoli e gli organi interni, inviino dei messaggi di allarme al sistema nervoso centrale, lo Shiatsu, con le mobilizzazioni e le digito-pressioni effettuate durante un trattamento dall'operatore, favorirebbe il riequilibrio dello stato di salute del nostro corpo riducendo lo stato d'ansia e conciliando il sonno.

Ricordiamo, infine, come lo shiatsu sia una tecnica molto dolce e modulabile, per intensità e trattamento, al singolo individuo. Per



Metodo Palombini.

Studi e osservazioni furono costantemente monitorati da medici neurologi dell'ospedale e si avvalsero di cicli sperimentali di trattamenti su pazienti volontari sottoposti settimanalmente a terapie shiatsu.

Alla valutazione degli studi apparve chiaro che non solo vi era stato un netto miglioramento dei sintomi nei pazienti trattati con l'uso combinato della melatonina e dello Shiatsu rispetto ai pazienti trattati esclusivamente con farmaci, ma addirittura che vi era un miglioramento della sintomatologia anche nei pazienti trattati solo con Shiatsu, rispetto sempre ai pazienti che usufruivano dei farmaci tradizionali.

Sulla scorta di queste esperienze scientifiche si può affermare che, essendo l'insonnia facilmente riconducibile ad uno stato ansiogeno, anche lo Shiatsu possa rivestire un ruolo fondamentale.

Infatti, secondo il principio, sostenuto anche dai medici giapponesi, per i quali anche le zone periferiche come la

tale motivo tale trattamento è idoneo a persone di ogni età, compresi anziani e bambini, categorie nelle quali il trattamento farmacologico è ovviamente più delicato e dove un metodo naturale e privo di effetti collaterali è ovviamente da preferire.

si inserisce come tecnica naturale per favorire il riposo occupandosi del benessere del proprio corpo.

Le prove scientifiche

Il 2003 fu un anno importante per lo shiatsu.

Per la prima volta in Italia una struttura universitaria rivolse l'attenzione allo shiatsu. L'Azienda Ospedaliera Sant'Andrea di Roma - sede della II facoltà di Medicina e Chirurgia Università la Sapienza di Roma, avviò studi



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).



 salmoiraghi & viganò

SCONTO -30%
SU TUTTI GLI OCCHIALI DA VISTA E DA SOLE

**CONSEGNA OCCHIALI DA VISTA
IN 1 ORA**

**CONTROLLO GRATUITO
DELLA VISTA**

**OCCHIALI
CON LENTI PROGRESSIVE
DA 199€**

**Parco commerciale Fanello - Orvieto
Tel. 0763/835096**

A DICEMBRE SIAMO APERTI DOMENICA 8-15-22



AMICI DEL CUORE DI ORVIETO

IL PANETTONE, dolce di natale, dal medioevo alla pasticceria cova a louis vuitton.

di **Luca Mantini**,
Medico Veterinario, Tecnologo Agroalimentare

La storia del panettone è abbastanza controversa e inizia probabilmente nel IX° secolo quando vengono descritti i primi pandolci e panspeziali del Medioevo. Alla fine del 1400 alla corte milanese di Ludovico il Moro compare un dolce natalizio chiamato pan de Toni (detto nel '700 anche Pan grande). Diversa la versione descritta dalla pasticceria Nannini di Siena, secondo la quale già dal 1515 nei banchetti di casa Medici veniva preparato un dolce progenitore del panettone detto torta lievissima. E' però nel 1817 che la pasticceria milanese di Antonio Cova (ex soldato napoleonico) nell'antico laboratorio di Via Verdi, allora originaria sede, cominciò a tramandare la ricetta del panettone (molto apprezzata anche dagli austriaci), ancora fedelmente seguita nella sua preparazione dalla stessa pasticceria, oggi in via Montenapoleone (dal giugno 2013 la pasticceria Cova è passata alla holding francese Louis Vuitton). E' l'indi-

scusso simbolo della pasticceria milanese legato al periodo natalizio ed è diventato il dolce delle feste più diffuso in Italia con c.a. il 45% delle vendite (di questi l'80% sono quelli tradizionali senza farciture) contro il 35%



del pandoro. In assoluto i consumi sono più elevati nel Nord-Ovest seguito dal Sud; in coda alla classifica ovviamente vi è il Nord-Est dove la fa da padrone il pandoro con le sue declinazioni chiamate offella e nadalin. La denominazione

"panettone" è riservata secondo il Decreto 22 luglio 2005, adottato congiuntamente dal Ministero delle Attività Produttive e dal Ministero delle Politiche Agricole ed entrato in vigore il 29 gennaio 2006, al prodotto dolciario da forno a pasta morbida, ottenuto per fermentazione naturale da pasta acida, di forma a base rotonda (con crosta superiore screpolata e incisa a croce in quello milanese), di struttura soffice ad alveolatura allungata e aroma tipico di lievitazione a pasta acida, e stabilisce anche i processi produttivi di questa specialità. Gli altri dolci non realizzati secondo il disciplinare potranno essere venduti con denominazioni alternative quali, ad esempio, "dolce di Natale". L'impatto del panettone deve contenere i seguenti ingredienti: farina di



frumento; zucchero; uova di gallina di categoria "A" o

tuorlo d'uovo, o entrambi, in quantità tali da garantire non meno del 4% in tuorlo; materia grassa butirrica, in quantità non inferiore al 16%; uvetta e scorze di agrumi canditi, in quantità non inferiore al 20%; lievito naturale, detto anche lievito madre, costituito da pasta acida; sale. Il produttore può aggiungere anche i seguenti ingredienti: latte e derivati; miele; malto; burro di cacao; zuccheri; lievito di birra fino al limite dell'1%; aromi naturali; emulsionanti; conservanti mono-digliceridi (spostano la scadenza da 1-2 mesi a 6); acido sorbico; sorbato di potassio. Una parentesi la merita una breve descrizione delle caratteristiche del lievito naturale o madre e quindi del perché del suo utilizzo (codificato anche dal legislatore). Il lievito madre nasce in circa 10 giorni dalla fermenta-





zione e acidificazione, dovuta ad alcuni microrganismi (saccaromiceti, fermenti acetici e batteri lattici), di un impasto di farina integrale e acqua e può essere conservato per mesi con aggiunte di farina e acqua o messo sottovuoto o a -20° . I dolci (e le pizze) prodotti con questo lievito hanno una elevata digeribilità, grazie anche agli enzimi proteolitici e la conseguente presenza di amminoacidi liberi, e una lunga conservabilità visto che l'acidità contrasta lo sviluppo di muffe. Dal lievito di birra e ancor di più dai lieviti chimici derivano prodotti meno digeribili e che sviluppano meno aromi. Può fregiarsi del nome "panettone" anche il panettone piemonte-

se, nato a Pinerolo nel 1922 nella pasticceria Galup (questa pasticceria raggiunge l'apice del successo negli anni 60-70-80 oltre che per la bontà dei prodotti anche per il sodalizio con l'attore piemontese Erminio Macario, si differenzia dal cugino milanese per la minore altezza ma anche per la presenza della glassa di copertura alle nocchie. Altri "dolci natalizi" parenti stretti del panettone sono : il pandolce genovese che si differenzia oltre che per le fasi di lavorazione anche per la presenza di pinoli, semi di finocchio, Marsala, buccia di limone grattugiata e vaniglia e dall'assenza delle uova ; il mecoulin valdostano nella preparazione del quale però si usa il lie-

vito di birra e nell'impasto si aggiunge anche la panna, il latte , il rum e la buccia di limone grattugiata ma sono assenti i canditi.

Lontani parenti sono invece i natalizi pan'è e saba sardi. Per acquistare un buon

ti dovrebbero essere in genere superiori rispetto a quelle minime stabilite dalla nuova legge. Premetto che sarebbe bene consumare il panettone dopo averlo tenuto in un ambiente caldo o vicino a delle fonti di calore (tra i 30° e i 40°) per apprezzarne prima gli aromi e poi la palatabilità. Una volta aperta la confezione si comincia nel valutare la crosta che deve essere dorata e senza bruciacature. Al taglio la crosta deve es-



prodotto bisogna prima prestare attenzione a leggere bene la sua "carta di identità" (l'etichetta): per il panettone artigiano o semi-industriale (oggi vale il 20% del mercato) le percentuali degli ingredien-

tere aderente alla pasta, e quest'ultima deve essere soffice e di colore giallo carico (indice della quantità di tuorlo d'uovo utilizzato) e avere le caratteristiche alveolature (i buchi) grandi e non omogenei, segno che la



pasta è lievitata naturalmente e bene. All'assaggio l'impasto non deve essere gommoso (cattiva lievitazione) o secco (scarsità di burro) ma spugnoso, con sentori di burro (non esagerati come nel pandoro), e sono tollerate leggerissime note alcoliche o acidule (se risulta acidulo è perché il lievito ha subito un colpo di calore). Se la crosta e l'uvetta sono amare dipende dalla eccessiva temperatura di cottura. I canditi di arancia, cedro e più di rado limone e l'uvetta devono essere non troppo piccoli, morbidi,

profumati, presenti in notevoli quantità e distribuiti in maniera uniforme nella pasta. La quantità di cedro utilizzato essendo più pregiato dell'arancia è un importante indice di qualità del prodotto. Il top sono l'uvetta passita di Pantelleria macerata nel Moscato o nello Zibibbo come i canditi prodotti dalle migliori pasticcerie di Noto. Tra i migliori produttori di panettoni artigianali (con una distribuzione ad ampio raggio) dobbiamo ricordare oltre al già citato Cova, Vergani (anch'esso di Milano), il bresciano

Massari (al top per il Gambero Rosso). Fuori dai confini regionali si devono annoverare due pasticcerie venete come Borsari e Scarpato, il salernitano Pepe, lo splendido panettone del palermitano Fiasconaro, la savonese Virginia ed i piemontesi Albertengo e Bonifanti.

Quest'ultimo secondo me è stato nel 2012 il miglior panettone per il rapporto qualità-prezzo. Tra i prodotti industriali va sicuramente menzionato il panettone Tre Marie oggi in mano all'azienda toscana Sam-

montana. Per concludere quando mangiate il panettone brindate con un buon Moscato o con un Recioto di Gambellara spumante o bevete uno Zibibbo, mentre per gli amanti del secco la scelta diventa un po' più complicata e deve indirizzarsi verso un extra-dry come un Prosecco di Conegliano-Valdobbiadene, meglio se Superiore di Cartize, o un Franciacorta.



ASSOCIAZIONE AMICI DEL CUORE DI ORVIETO

Natale con gli Amici del Cuore

DOMENICA 15 DICEMBRE 2013

Oro 11.00

S. Messa al Convento dei Cappuccini

Oro 13.00

Scambio degli auguri e pranzo
con musica dal vivo presso
il Ristorante "Al San Francesco"

*Gradito ospite il prof. Marcello Dominici
Responsabile Emodinamica
Azienda Ospedaliera di Terni*



Prenotazioni per il pranzo:
"BARONE di Marcellini Rosalba"
Via Duomo, 10 - Orvieto
Tel. 0763 341769

Auguri

Buon Natale !!!

e un sereno 2014



ABBADIA MEDICA



SportSalus
FISIOKINESITERAPIA

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO ARCONE



Terapie Effettuate

- CHIRURGIA MANDIBOLINGUALE
- CHIRURGIA RIGENERATIVA OSSA
- CHIRURGIA ESTRAITIVA
- PROTESI FISSA
- PROTESI MOBILE
- CONSERVATIVA
- ENDODONZIA
- ORTODONZIA
- PARADONTOLOGIA
- LASER A DIODI
- ABLAZIONE TARTARO
- INTERVENTI DI CHIRURGIA IN SEDAZIONE COSCIENTE
- ORTOPANORAMICA
- TELECRANO PER CEFALOMETRIA
- ORTODONZIA
- STRATIGRAFIA DEI CONDILI PER DISTURBI OCCASALI
- TAL
- DENTAL SCAN PER IMPLANTOLOGIA MASSICCIO TACCIALE

**FINANZIAMENTI
A TASSO 0**



Prof. Sergio Corbi

Prof. Sergio Corbi
Medico Chirurgo Odontoiatra
Specialista in Chirurgia Maxillofacciale
Direttore del reparto di
Odontoiatria e Implantologia
Azienda Ospedaliera San Camillo di Roma.



Dott. Marco Gradi

Dott. Marco Gradi
Specialista in Odontoiatria
e Protesi Dentaria.

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO ARCONE
Strada dell'Arcone, 13 - 05018 Orvieto (TR) - Tel. 0763 302429 - 392 2926508 - odontoiatria.arcone@libero.it



ASSOCIAZIONE DIABETE ORVIETO ONLUS

*In occasione delle prossime Festività
il presidente Mocetti Giancarlo
ed il consiglio direttivo dell'Associazione,
il dott. Massimo Bracaccia
ed il team diabetologico*

*Augurano
Buone Feste!*



ORVIETO · 9 NOVEMBRE

**GRANDE PARTECIPAZIONE
ALLA TAVOLA ROTONDA
“CALICI E DIABETE”**





NOVEMBRE 2013

Sei venuto al presidio
in Piazza del Popolo
anche per curiosità?
Hai misurato la tua glicemia?

1 SEI FORSE QUI?

Qualcuno rischia più di altri di sviluppare il diabete: chi è sovrappeso, obeso o sedentario, chi ha genitori o fratelli con diabete, chi ha i trigliceridi alti, chi ha avuto (o è stato) un neonato di peso superiore ai 4 Kg e le donne che hanno avuto il diabete gestazionale.

2 SAI COSA RISCHI?

Se vi riconoscete in una di queste categorie avete un'ottima ragione per rimandare o 'disdire' il vostro possibile 'appuntamento' con il diabete, una condizione che comporta un aumentato rischio di sviluppare serie malattie.

3 SAI COSA SI PUÒ FARE?

Per prima cosa abbandonare la sedentarietà. Non si tratta di diventare degli sportivi. Mezz'ora di camminata a passo svelto ogni giorno può bastare (ma bicicletta, nuoto, tennis, corsa e anche ballare vanno ancora meglio). In secondo luogo ridurre il 'giro vita' portandolo a 80 cm per le donne e 94 per gli uomini. Questo significa abbandonare le bevande dolci e i fuori-pasto, ridurre le porzioni di pasta e pane, mettere in tavola verdura e frutta in ogni pasto e solo una volta la settimana salumi, formaggi e carne rossa.

4 SAI CHI FA LA DIFFERENZA?

Cambiare le proprie abitudini, gradualmente ma per sempre, non è facile. Occorre il convinto appoggio dei propri familiari i quali farebbero bene a condividere questo cambiamento. Il Medico di Medicina Generale può spiegare quanto è importante quello che state facendo e darvi consigli sull'esercizio fisico e sulla alimentazione. Anche una occhiata al sito www.diabetenograzie.it può servire.



Ricordiamo ai soci il sostegno concreto all'associazione per quanto essa fa verso tutta la popolazione del comprensorio orvietano:

comunicare, far sapere, educare ad un corretto stile di vita per far sì che il diabete sia un buon compagno di viaggio e non un nemico da cui nascondersi o ignorare evitando così le conseguenze di altre patologie gravi a cui si va incontro facendo finta di niente.

SOSTEGNO CONCRETO

Rinnovando il versamento della quota sociale annuale di € 14,00 (invariata da anni) con il bollettino di c/c postale che invieremo ai soci in occasione degli auguri di buone feste.



HA APERTO UN SECONDO PUNTO VENDITA
AD ORVIETO SCALO

VENITE A TROVARCI

- Prenotazione taglio legno
- Ferramenta per il fai da te
- Arredo esterno
- Pavimenti in laminato
- Vendita pellet e legna da ardere



via dei Vasari 20 - Orvieto TR - Tel. 0763 349567 - Cell.335 1240583
Via A. Costanzi, 86 - Orvieto scalo
e-mail: info@strutturelegno.com - web: www.strutturelegno.com

LASCIATEVI TENTARE

l'ambiente è caldo, colorato, informale



Situato a cinque chilometri dal centro storico di Orvieto, nei pressi del piccolo villaggio di Rocca Ripesena, **La Rocca Orvieto Country Resort & Restaurant** si trova in cima ad una rocca in aperta campagna e con un panorama mozzafiato che si perde nelle colline umbre e toscane fino al monte Cetona. Camere e appartamenti dislocati nelle quattro ville poco distanti tra loro, 11 ettari di vigneti e uliveti a conduzione biologica completano la proprietà. La piscina è interamente rivestita in mosaico di marmo ed offre grandi spazi sia per rilassarsi sotto il sole che per leggere un libro o dissetarsi all'ombra del gazebo che la affianca. Già dal vostro arrivo vi apparirà chiaro come La Rocca Orvieto sia interamente inserita in un seducente contesto collinare dove la natura, il silenzio ed i colori danno vita ad una splendida scenografia senza confini.

Il **Ristorante La Rocca**, offre l'opportunità di degustare piatti espressione della gastronomia umbra in un ambiente intimo e moderno, dove i sapori tipici si sposano con la romantica atmosfera della Rocca.

Qui potrete degustare i vini della **Cantina Altarocca**, frutto dell'attenta attività vitivinicola che, tra le altre, si svolgono nella tenuta.

Un equilibrato blend di tecnologia e tradizione, sperimentazione e passione, danno vita a sei vini di grande qualità come il Lavico e l'Albaco, pluripremiati e molto apprezzati anche dai palati più fini.

La carta dei vini del ristorante vanta inoltre numerose etichette italiane ed internazionali con le migliori produzioni di vini fermi e spumanti, champagne e vini da dessert.

Sarete accolti in un ambiente sereno dove l'ospitalità è autentica, calorosa e discreta.



 **la rocca**
COUNTRY RESORT & RESTAURANT
orvieto

Loc. Rocca Ripesena, 62
05010 Orvieto (TR), Italia
T. +39 0763 344210
T. +39 0763 393437
www.laroccaorvieto.com
info@laroccaorvieto.com

Natale 2013
Offerte valide fino al 27 Dicembre

Un Mondo di Giocattoli

Barbie
la Casa di Malibu



MATTEL

€169,00
€99,90

Furby
disponibile in altri colori



€89,90
€44,95

sconto
50%

- Schermo 8"
- Memoria 80mb
- WiFi
- USB, mini USB
- Porta HDMI
- 2 Fotocamere
- HD Compatibility
- Funzione restrizione orario



Clementoni

XL
IL PIU' GRANDE
DEI CLEMPAD

TOP
di linea

Clempad XL[®]
Android 4.1

€199,00
€119,90



Via Faustini - Terni
Visita il nostro negozio
di soli giocattoli!
Troverai un nuovo vastissimo
assortimento ai migliori prezzi.



ORVIETO - Str. della Direttissima

Aperto tutti i giorni 8.30|20.00 - Domenica 9.00|20.00