



Cari amici,

benvenuti alla seconda edizione della newsletter dell'Associazione Culturale La Viona!

Di seguito troverete diversi articoli, tratti dalla stampa e da Internet, nonché i preziosi contributi di alcuni amici che illustrano le loro attività o le loro pubblicazioni, molto interessanti per i temi che promuoviamo attraverso l'Associazione: la presa di responsabilità sulla propria vita, sul proprio stato di salute e nei confronti dell'ambiente che condividiamo, per favorire la crescita personale e un modo di vivere e di relazionarsi più sano ed appagante.

Cogliamo l'occasione per invitarvi a scrivere degli articoli o dei commenti su fatti inerenti i temi che trattiamo, per rendere questa newsletter un momento di scambio e di confronto tra persone che condividono una visione in comune.

Non siate timidi!!!

Vi ricordiamo ancora che presso la sede dell'Associazione, a Netro, sono disponibili per il prestito GRATUITO diversi libri da cui abbiamo tratto i concetti fondamentali per La Viona e che dunque riteniamo importanti per la propria crescita personale. Troverete i nuovi arrivi nella sezione Biblioteca.

Vi lasciamo alla lettura della newsletter, nella speranza che sia di vostro gradimento!

Un saluto a tutti e a presto!!  
*Luca Lenzi e Nuria Cifuentes*

“Se cerchi una mano che ti aiuti nel momento del bisogno, la troverai alla fine del tuo braccio”

*tratto da Aforismi di Confucio*

## SOMMARIO

**MESSAGGIO AI LETTORI** ..... 1

### GLI ARTICOLI DEL MESE

IL DOLORE CRONICO?  
SOTTOVALUTATO. NE SOFFRE  
UN ITALIANO SU CINQUE ..... 2

IL DOLORE: NEMICO  
IMPLACABILE O SAGGIO  
CONSIGLIERE ..... 4

TAI CHI: LA GESTIONE  
DELL'ENERGIA CHE MANTIENE  
IN SALUTE ..... 5

### RUBRICHE

LA BIBLIOTECA  
DELL'ASSOCIAZIONE: NUOVI  
ARRIVI ..... 6

LETTURE IN PRIMO PIANO:  
PREFAZIONE DALL'AUTORE DEL  
LIBRO "LA MALATTIA HA LE  
SUE BUONE RAGIONI" ..... 7

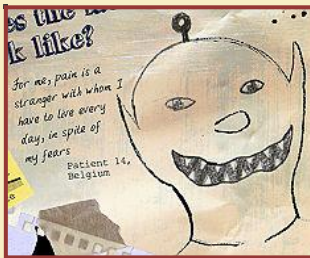
L'ABBIAMO PROVATO  
PER VOI: L'OLIO ESSENZIALE DI  
MANUKA ..... 8

**CURIOSITA' DALLA STAMPA** .... 9

## GLI ARTICOLI DEL MESE

Gli articoli che vi proponiamo in questa edizione della *newsletter* riguardano due aspetti dell'essere in salute: il dolore cronico, commento di Luca Lenzi e la gestione dell'energia attraverso la pratica di una disciplina orientale il TAI CHI.

**IL DOLORE CRONICO? SOTTOVALUTATO. NE SOFFRE UN ITALIANO SU CINQUE**  
(articolo pubblicato sul portale giornalistico di **Repubblica.it** il 13 settembre 2009 nella sezione SCIENZA/MEDICINA)



L'allarme al congresso di Lisbona: spesso non è curato adeguatamente. In Italia niente oppioidi. In Danimarca ci sono sei malati su dieci dal nostro inviato **MAURIZIO PAGANELLI**  
LISBONA - Dolore cronico sottovalutato e spesso non curato adeguatamente.

"Da una recente indagine in Europa circa il 19% della popolazione soffre di dolore cronico, in Italia, secondo un nostro studio su 15 mila cittadini, siamo al 21 per cento, un adulto su 5 con difficoltà legate al quotidiano: dal vestirsi e lavarsi fino alla normale attività lavorativa": dal Congresso europeo sul dolore che si è svolto a Lisbona, l'italiano Giustino Varrassi, professore nel Dipartimento di anestesiologia e medicina del dolore a L'Aquila e presidente dell'EFIC (la "costola" europea dell'IASP, l'associazione internazionale di studi sul dolore che raggruppa 7mila membri in 123 paesi) lancia l'allarme.

E le "Pain Story", un "viaggio nel dolore" presentato al congresso dopo un'indagine durata un anno in 13 paesi su circa 300 pazienti con dolore cronico, non maligno, esclusi i tumori (72% donne, età media 51 anni), ne mostra tutta la tragica realtà. Dopo un anno di cure il 95% dei pazienti soffre ancora costantemente, anzi per uno su 5 il dolore è peggiorato, sebbene il 64% ritenga di essere seguito in modo appropriato. Il 65% dei pazienti teme di dover abbandonare il lavoro a causa del dolore, il 38% è stato costretto a cambiare modo di lavorare e il 33% ha dovuto ridurre le ore di lavoro. E Varrassi aggiunge: "In media, in Italia, chi soffre di dolore cronico perde almeno 3 settimane lavorative a causa della propria invalidità". Si parla di 500 milioni di giornate lavorative perdute in Europa. Per il 28% degli intervistati il dolore è così terribile che a volte "preferirebbero morire". "Intrappolato dal dolore. Mi chiudo in me stesso, non voglio comunicare con altre persone", racconta un paziente spagnolo di 46 anni.

Perdita di speranza. Durante l'anno di indagine (condotta dalla Società indipendente IPSOS e i contributi dell'IASP, World Institute of Pain, Open Mind, e il sostegno della multinazionale Mundipharma), i pazienti, nonostante le cure, perdono speranza e le visite mediche a cui si sottopongono decrescono dall'83% al 70% (ma chi continua a farsi visitare mantiene una maggiore fiducia). "Solo il 2 per cento dei pazienti viene visitato da uno specialista del dolore", segnala Tony O'Brien, specialista in cure palliative alla Cork University (Irlanda), durante la presentazione del sondaggio. E O'Brien confessa amaramente: "In 25 anni di lavoro non sono mai riuscito a debellare il dolore in un paziente".

## ATTIVITA' IN PROGRAMMA

Di seguito i prossimi appuntamenti organizzati dall'Associazione La Viona (\*)

**19/20/21 Novembre - Netro (BI)**  
**Gli Intensivi**

*Luca Lenzi e Nuria Cifuentes*  
Per info

**27/28 Novembre - Netro (BI)**  
**Stage di Massaggio Educativo**  
*"Sviluppare l'Attenzione attraverso il Tocco"*  
Per info

**10/11/12 Dicembre - Netro (BI)**  
**Gli Intensivi**  
*con Luca Lenzi e Nuria Cifuentes*  
Per info

**19 Dicembre - Netro (BI)**  
**Bagna Caoda**  
Pranzo Sociale dell'Associazione Culturale La Viona

(\*) Vi segnaliamo che gli eventi potrebbero subire delle variazioni, pertanto Vi invitiamo a consultare con regolarità il calendario sul nostro sito web [www.laviona.com](http://www.laviona.com)

L'83% degli intervistati (che si riduce al 64% in Italia) ha una prescrizione medica per farmaci contro il dolore (il 30% con farmaci da banco, 14% in Italia), ma sul 95% dei pazienti con dolore moderato o severo solo il 12% ha avuto una prescrizione di oppioidi forti, con grandi differenze in Europa: nessuno in Italia, ma il 61% in Danimarca e il 39% in Norvegia, il 9% in Gran Bretagna, il 5% in Spagna. Così per la prescrizione di oppioidi deboli: media del 25% in Europa e 9% in Italia. Nel corso dell'anno di studio solo per il 23% dei pazienti ha fatto ricorso a farmaci più forti. Due pazienti su dieci in Europa e uno su 4 in Italia non segue regolarmente la prescrizione medica indicata. La metà di tutti i pazienti ha vari effetti collaterali dovuti all'uso delle cure, soprattutto gli oppioidi: costipazione, umore instabile, a volte depressione, il 75% si sente assennato e il 31% soffre di nausea. Gli oppioidi, sebbene riconosciuti come principali rimedi al dolore cronico severo, hanno "effetti collaterali" con un impatto negativo sulla vita persino superiore rispetto al dolore. "Mi danno una cura, migliore, poi peggioro di nuovo... niente è duraturo... mi sembra di girare su me stesso senza concludere niente", è la sconcertante conclusione di una paziente inglese di 42 anni. "Non mi posso alzare dal letto per il dolore", dice un uomo di 46 anni finlandese. Difficoltà a camminare (64%) a dormire (60%) a lavarsi e vestirsi (30%) a prendersi cura dei figli (53%) sono le maggiori "disabilità" che fanno sentire diversi e spesso "soli" questi pazienti.

Le prospettive. Paziente che soffre di dolore cronico è chi ha da più di tre mesi consecutivi dolori medi e forti, e questo coinvolge persone con svariate patologie, dalle osteoartriti all'osteoporosi, a tutte le patologie muscoloscheletriche, ai dolori neurologici, fino all'emigrania e ai tumori. E come ci si sente? "Un catorcio", scrive uno dei pazienti italiani.

Dal Congresso europeo emergono nuove prospettive di ricerca, soprattutto legate alle neuroscienze e al progredire della neuro-imaging, utilizzando la Pet e la Rmn. "Il dolore è nel cervello", ripete Varrassi sulle orme dei suoi maestri, ma per quanto riguarda nuovi strumenti, nonostante gli sforzi, siamo in ritardo. Il farmacologo britannico Raymond Hills, nel tracciare lo "stato dell'arte" sul fronte dei farmaci propone una piramide che vede all'apice un solo farmaco (un anticorpo monoclonale, Tanezumab, per alcune forme di dolore) in fase clinica 3 e prossimo (entro 1-2 anni) all'entrata in commercio; 5 sostanze in altre fasi cliniche (I e II) e 250 in preclinica: pochissimi farmaci riescono a superare la sperimentazione, soprattutto a causa della tossicità. E anche perché quel che sembra funzionare sugli animali diventa poi assai più complicato nell'uomo. In alcuni casi di dolore alla schiena, e molte sono qui le relazioni, si fa ricorso all'agopuntura, all'elettrostimolazione e a microdispositivi assai diffusi soprattutto negli Usa. Al congresso sono stati presentati antidolorifici in diversa formulazione (da inalare) od associazioni di farmaci, anche oppioidi, nella stessa compressa, che cercano di diminuire o annullare gli effetti collaterali.

"Il vero problema", segnala Varrassi, "è che il dolore cronico è individuale e soggettivo: occorre seguire in modo corretto i pazienti dall'ospedale al territorio. Serve una rete di centri del dolore, come si è fatto giustamente per il diabete anni fa. Oggi ne sembra convinto il viceministro Ferruccio Fazio. Lo incoraggiamo a procedere insieme alle Regioni".

## IL DOLORE: NEMICO IMPLACABILE O SAGGIO CONSIGLIERE

(articolo a cura di **Luca Lenzi** - *Operatore e Trainer Olistico* presso il Centro La Viona di Netro (BI))



Normalmente il dolore viene considerato solamente come qualcosa di scomodo da cercare di eliminare al più presto possibile, utilizzando rimedi che spesso sono peggiori del male stesso o che possono causare una catena di conseguenze. Tentando di eliminare il dolore, si cerca di spegnere una preziosa spia che evidenzia un disequilibrio dell'organismo, il quale mostra la sua sofferenza attraverso un segnale che diventa sempre più forte, man mano che viene ignorato, fino al punto di limitare completamente la persona anche nelle attività più semplici.

Un approccio educativo al dolore, significa ricercare le cause di quest'ultimo nello stile di vita, nelle abitudini, nelle routine e nelle ripetizioni automatiche che infestano la vita e la libertà di movimento della persona.

Siamo ormai abituati a pensare che sia normale passare intere giornate seduti (alla scrivania, al computer, in auto, ecc.), oppure compiendo movimenti ripetitivi con il corpo o ancora assumendo sostanze o alimenti che alla lunga possono intossicare l'organismo, mostrandoci poi stupiti quando questi si danneggia o dà segnali di intolleranza.

Abbiamo sviluppato la tendenza a trattare il nostro corpo come un macchinario che dovrebbe svolgere il suo compito senza necessità di manutenzione e senza nessuna attenzione da parte nostra: persino i meno esperti sanno che se non ci si occupa regolarmente della manutenzione della propria auto (o dei propri strumenti di lavoro), ben presto questi si deterioreranno e si romperanno, con la conseguenza di doverli aggiustare o ricomprare.

Sembra un'ovvietà, ma per quale strana ragione la cura verso il nostro corpo dovrebbe essere così aliena alla nostra mentalità e di così difficile applicazione? Nella cultura occidentale, il concetto di "attenzione e cura di sé stessi" viene considerato solo dal punto di vista estetico. In molte altre culture, ad esempio quella cinese, l'esercizio fisico volto al mantenimento della salute, è parte integrante dello stile di vita: basti pensare ai milioni di cinesi di ogni età che ogni mattina praticano esercizi di Tai Chi Chuan o di Qigong, nei parchi pubblici di tutto il paese.

E' possibile grazie allo sviluppo dell'attenzione al proprio corpo (e la nostra esperienza quindicennale come operatori olistici lo dimostra) che molti sintomi, dolori e condizioni, si riducano o scompaiano completamente nel momento in cui la persona comprenda e crei un cambiamento nelle abitudini dannose che sono alla base dei sintomi e dei disturbi che il corpo crea per indicare il suo disagio.

Attraverso il sintomo è possibile dunque scoprire quale comportamento o attitudine stia danneggiando il nostro corpo e la nostra vita, guadagnando una chance di cambiamento e di accrescimento dell'attenzione a sé stessi, per evitare in futuro di ricreare le stesse condizioni che hanno portato all'accensione della "spia dolore".

## TAI CHI: MUOVERE L'ENERGIA DEL CORPO PER MANTENERE LA SALUTE

(articolo a cura del Centro Tao asd – Biella)



La visione cinese dell'uomo come appartenente ad un tutto, formato da molti elementi in stretta correlazione e in continuo interscambio energetico, ha portato a considerare l'organismo nella sua globalità e il suo funzionamento strettamente correlato all'equilibrio degli elementi che lo costituiscono e che lo circondano. Partendo da questo presupposto, la cultura cinese considera la salute un grande valore e il suo mantenimento un obiettivo da perpetrare fin dalla gioventù; in quest'ottica, già alcuni secoli prima di Cristo, si svilupparono,

parallelamente alla Medicina Tradizionale Cinese, alcune discipline basate sul movimento rilassato e la respirazione regolare, presupposti fondamentali per lo stato di benessere generale.

Nel primo libro di Medicina Tradizionale Cinese si trovano già menzionati i benefici apportati dalla pratica del Qigong, una sorta di "ginnastica energetica", (nata dagli studi sui movimenti del Qi, l'energia vitale di cui ognuno è possessore fin dalla nascita) consigliata alle popolazioni della Cina Centrale, al fine di alleviare i dolori articolari di cui spesso soffrivano a causa del clima molto umido; da queste pratiche presero origine in seguito tutte arti marziali cinesi, tra cui il Tai Chi, nel suo stile d'origine (Chen) che oggi, privato dell'originale aspetto difensivo, applica le antiche movenze di difesa e di attacco esclusivamente ai fini della fluidità di movimento e del benessere.

Lo scopo di tutte le discipline, in accordo con i fondamenti della MTC, è quello di usare il respiro e il movimento in relax per tenere puliti i canali energetici di cui è disseminato il corpo e che hanno la funzione di portare il flusso vitale a tutti gli organi ad essi collegati; è facile intuire che, lungo una via senza blocchi, l'energia può scorrere liberamente e tutto l'organismo fruire del suo beneficio: la respirazione tranquilla permette ai polmoni di immettere più aria, aumentando la portata di ossigeno al sangue che, grazie al movimento privo di tensioni, può circolare meglio irrorando ogni parte, cervello compreso, il quale, beneficiando dell'ottimale apporto di nutrimento può lavorare meglio incrementando reattività, memoria e capacità di concentrazione dell'individuo.

Da qualche tempo sono stati resi pubblici i risultati di alcuni studi effettuati da università mediche europee ed americane sui benefici apportati dalle discipline orientali basate sulla gestione dell'energia e il parere è unanime: le ricerche hanno confermato un effettivo miglioramento della salute generale nelle persone che praticano costantemente attività come Tai Chi, Qigong e simili, con un tangibile apporto positivo nei casi di problematiche di natura psicologica (in particolare nelle varie manifestazioni di disagio legate agli stati depressivi), per le quali l'attenzione alla persona gioca un ruolo fondamentale.

La pratica di queste discipline può essere avvicinata da chiunque e a qualsiasi età, in quanto i principi su cui si basano sono adattabili a qualsiasi esigenza fisica (laddove non ci siano ben precisi divieti al normale movimento o alla tenuta della stazione eretta); col tempo e con la pratica, l'esecuzione delle "forme" che le caratterizzano diverrà anche un veicolo espressivo, un mezzo per lasciare in libertà la propria naturale inclinazione, un modo per "staccare" da un quotidiano che, spesso, genera più stress che benessere, con tutto ciò che ne consegue.

## EVENTI SCELTI PER VOI

19/20/21 Novembre  
**Seminario di TAI CHI e QI GONG**  
con il Maestro LIMING YUE  
c/o Centro TAO Biella



Foto del Centro TAO Biella

L'avvicinamento a questo genere di attività è dedicato a chi desidera unire i benefici fisici che il movimento concede al benessere mentale che la gestione della fluidità energetica consente, praticando in un ambiente volutamente "neutro", slacciato da qualsiasi ingerenza esterna, a favore di un tranquillo detensione e relax.

### Insegnanti

Marco Fasanotti

Chiara Giardino

[www.marcofasanotti.com](http://www.marcofasanotti.com)

Graduati e autorizzati all'insegnamento dalla Wushu Association di Pechino l'organo ufficiale della Repubblica Popolare Cinese che raggruppa e codifica tutte le arti marziali presenti sul territorio, continuano a studiare in Inghilterra e in Cina sotto la guida del Maestro Liming Yue, Ambasciatore Cinese per la diffusione del Tai Chi Stile Chen in Europa ([www.taichicentre.com](http://www.taichicentre.com)); gestiscono a Biella l'associazione sportiva dilettantistica Centro Tao che si occupa dell'avviamento alla pratica di discipline finalizzate al benessere.

## LA BIBLIOTECA DELL'ASSOCIAZIONE

Di seguito un aggiornamento sui nuovi arrivi della Biblioteca dell'Associazione La Viona.

Un ringraziamento particolare a *Mario, Luca, Nuria, Paola e Franco* che hanno contribuito ad arricchire la nostra Biblioteca facendo una donazione di libri.

- LA MALATTIA HA LE SUE BUONE RAGIONI: MA LE SI PUO' FAR CAMBIARE IDEA *di* Mario Frusi
- GRAFFITI MAN *di* John Trudell
- HEALTH QIGONG IN THE WORLD della Chinese Health Qigong Association
- IL GABBIANO JONATHAN LIVINGSTONE *di* Richard Bach
- CONVERSAZIONI CON IL NAGUAL *di* Armando Torres
- CARLOS CASTANEDA E I GUERRIERI DI DON JUAN *di* Norbert Classen
- SETTE FRECCHE *di* Hyemeyohsts Storm

Per conoscere l'elenco completo dei libri a disposizione e del materiale che stiamo cercando per metterlo in condivisione tra i soci, consultate la sezione Biblioteca sul nostro sito web [www.laviona.com](http://www.laviona.com)



Un'amica in visita  
alla sede  
dell'Associazione!!

## LETTURE IN PRIMO PIANO

In questo numero vi segnaliamo:

**LA MALATTIA HA LE SUE BUONE RAGIONI MA LE SI PUO' FA CAMBIARE IDEA -**  
di Mario Frusi (autore del libro e socio dell'Associazione Culturale La Viona)



La nostra società contemporanea è afflitta da un lacerante dualismo bene/male. La Medicina non fa difetto a quest'impostazione, più ideologica che realistica: vengono fondate associazioni contro le malattie più disparate, al mero e illusorio scopo di "debellarle" come se si trattasse di nemici esterni - venuti esclusivamente per nuocere - quando invece si tratta, nella più parte dei casi, di segnali che l'organismo offre alla nostra coscienza per suggerirci che qualcosa non va per il verso giusto: un certo tipo di alimentazione procura danni, un comportamento sociale o interpersonale disturbato nuoce all'equilibrio psichico, un lavoro frustrante

ammala il corpo e la mente, una postura sbilanciata scatena sintomi dolorosi e diffusi...

Attraverso una narrazione ironica ma con continui agganci alla realtà esperienziale di tutti noi, Mario Frusi tenta di divulgare il concetto che la malattia è una condizione dell'esistenza da comprendere - anziché detestare e semplicemente allontanare - affinché l'organismo possa trasformare la sua carica distruttiva in un'esperienza conoscitiva che ci porti al cambiamento. Non a caso il libro ha ricevuto un titolo complesso: "La malattia ha le sue buone ragioni; ma le si può far cambiare idea"!

Dopo una parte esplicativa, in cui si elencano - in maniera certo non esaustiva - i modi che ci portano dalla salute al malanno, vengono descritte alcune storie vere di sofferenza (nella Medicina disumanizzata a cui, purtroppo, siamo abituati di solito vengono chiamate "casi clinici") concluse bene; ma anche altre concluse senza beneficio perché, pur con le migliori intenzioni, le conoscenze scientifiche non sempre ottengono il risultato auspicato. Segue una parte di considerazioni filosofico-economiche sulle politiche sanitarie delle Nazioni avanzate, e di conclusioni logiche e incoraggiamenti. Nella parte finale vengono elencate alcune fra le tecniche terapeutiche di maggiore utilizzo e risultato pratico. Il tutto in un linguaggio scorrevole e di facile comprensione, a volte autenticamente scanzonato.

Buona lettura!

**Mario Frusi**, conseguita la laurea in medicina nel 1981, da oltre 15 anni si dedica pressoché esclusivamente alle medicine complementari utilizzando una sua personale mescolanza di omeopatia, omotossicologia, fitoterapia, neuralterapia, tecniche manipolative, nutrizionismo, riequilibrio posturale, psicoterapia gestalt individuale e di gruppo.

Tiene regolarmente dei seminari con accredito ministeriale a infermieri, medici, psicologi nei campi di sua competenza.

E' possibile richiedere il libro in consultazione presso la Biblioteca dell'Associazione LA VIONA.



*Foto di Mario Frusi*

## L'ABBIAMO PROVATO PER VOI!

(consigli e suggerimenti su prodotti naturali direttamente testati da noi, per limitare l'impatto ambientale senza ridurre la qualità della vita)

**L'OLIO ESSENZIALE DI MANUKA** – provato da *Daniela* (socio dell'Associazione Culturale La Viona)



L'olio essenziale di Manuka è un olio d'uso erboristico che viene estratto dalle foglie di una pianta nativa della Nuova Zelanda (del genere *Leptospermum*). E' una pianta da sempre utilizzata dagli aborigeni australiani e dalle popolazioni Maori, come medicamento e come bevanda, per le sue proprietà medicamentose e stimolanti. Ha una consistenza liquida oleosa che non macchia ed un odore acre quasi di medicinale. Le proprietà principali che vengono riconosciute all'olio di manuka sono: antinfiammatorio, antisettico, rigenerante, antibiotico, antivirale, antimicotico.

Può essere utilizzato nei disturbi dell'apparato respiratorio e delle infezioni in genere (come disinfettante e cicatrizzante), nel trattamento dei disturbi dell'apparato digerente, valido rimedio per il trattamento di stati d'ansia (come Rescue Remedy dei fiori di Bach da odorare) oppure applicato in dermatologia per curare herpes simplex e zoster, acne, vesciche, verruche, infiammazioni della pelle, etc.

Per maggiori informazioni è possibile consultare i seguenti siti web:  
[http://www.info-oil.net/\\_schede/index.asp?criterioRicerca=nokgvnydws&id=26](http://www.info-oil.net/_schede/index.asp?criterioRicerca=nokgvnydws&id=26)  
<http://www.vitanaturale.it/news.php?id=48>

Personalmente l'ho utilizzato per curare la classica infezione del dito detta anche "giradito" che ho quasi completamente risolto senza dover intervenire con una cura antibiotica per via orale. Oggi utilizzo il manuka anche per altre tipi di applicazioni.

### Le mie impressioni

Il costo è elevato ma l'uso che ne posso fare è molteplice, basta una sola goccia ad esempio per disinfettare lo spazzolino da denti in un bicchiere d'acqua, 2 gocce su un batuffolo di cotone per prevenire i cattivi odori nelle scarpe da ginnastica. Sulle gengive puro quando mi accorgo che sono infiammate. Sulla pelle per eliminare i brufoli applicandolo per due sere consecutive facendolo assorbire con un leggero massaggio.

### Aspetti positivi

Una volta aperto non è necessario tenerlo in frigorifero. Non ha controindicazioni nemmeno per l'uso orale e se utilizzato con creme o altri oli ne potenzia semplicemente le proprietà.

### Commento

Trovo che sia un passepartout realmente utile da tenere nella propria cassetta dei medicinali o magari nel kit da portare in vacanza.

Mi sento di consigliarlo in quanto l'esperienza che ho fatto nell'arco di 4 mesi è assolutamente positiva.

## LINK UTILI

[www.ecoblog.it](http://www.ecoblog.it)

[www.ecologiae.com](http://www.ecologiae.com)

[www.taichicentre.com](http://www.taichicentre.com)

[www.marcofasanotti.com](http://www.marcofasanotti.com)

[www.vitanaturale.it](http://www.vitanaturale.it)

[www.info-oil.net](http://www.info-oil.net)

[www.noosoma.it](http://www.noosoma.it)

## CURIOSITA' DALLA STAMPA

### Rinnovabili contro nucleare: 1 – 1

Secondo i dati riportati dal Dipartimento americano dell'Energia, nei primi 6 mesi del 2010 la produzione di energia elettrica da fonti rinnovabili negli Stati Uniti e' stata praticamente uguale a quella del nucleare.

4.106 miliardi di Btu rinnovabili (British Thermal Unit, unita' di misura per l'energia utilizzata in Gran Bretagna e negli Usa) contro i 4.129 miliardi di Btu del nucleare.

Tra le energie alternative spicca la produzione da biomassa (2.065 miliardi di Btu).

*(Fonte: Ecoblog)*

### Scuole solari

6 scuole della provincia di Cosenza installeranno pannelli fotovoltaici sui tetti.

Risparmieranno circa 30mila euro all'anno di bolletta.

Gli impianti costeranno 531mila euro, già stanziati dalla Provincia.

*(Fonte: Ecologiae)*



## CONTATTI

ASSOCIAZIONE CULTURALE E  
CENTRO "LA VIONA"  
Regione Castignolio, 6/a  
13896 Netro (BI)

[info@laviona.com](mailto:info@laviona.com)  
[www.laviona.com](http://www.laviona.com)

Pag. 9/9

Copyright 2010 • Edizione II • Novembre • Privacy

Avvertenze ai sensi del D.Lgs. 196 del 30/06/2003 Le informazioni contenute in questo messaggio di posta elettronica e/o allegati dello stesso, sono da considerarsi strettamente riservati. Il loro utilizzo è consentito esclusivamente al destinatario del messaggio, per le finalità indicate nello stesso. Se ricevete questo messaggio è perchè avete dato il vostro consenso alla ricezione di messaggi informativi dall'Associazione Culturale LA VIONA. Qualora riceveste questo messaggio senza esserne il destinatario Vi preghiamo cortesemente di darcene notizia via e-mail e di procedere alla distruzione del messaggio stesso, cancellandolo dal Vostro sistema. Grazie.