

# Bici – Bus

## Una ricetta ... per tutti i bambini

### **Indicazioni Bici-Bus**

Si prescrive BiciBUS o BiciBUS per 2 volte al giorno  
(dopo colazione e prima di pranzo) nei giorni feriali  
nei giorni festivi ad libitum.

### **Categoria terapeutica**

Manufatto a due ruote, di colore e forma variabile, che viene azionato dall'attività di un organismo completo e complesso; l'effetto è lo spostamento nello spazio alla velocità giusta per esplorare l'ambiente, senza produrre alcuna emissione inquinante (è possibile però un incremento variabile dell'appetito).

### **Indicazioni**

E' in grado di ridurre il rischio di sovrappeso e di obesità (che in Italia colpisce rispettivamente il 25 % e il 12 % dei soggetti 0-14 anni) e quindi prevenire nell'età adulta le principali patologie cardiovascolari. Il prodotto non agisce soltanto sull'apparato locomotore (ossa-muscoli-articolazioni) e su quello circolatorio e respiratorio, ma interviene positivamente sullo sviluppo del sistema nervoso favorendo la stimolazione degli organi di senso, dei riflessi e dell'attenzione. A lungo termine, l'uso costante del Bici-Bus, provoca un incremento marcato dell'autonomia e il soggetto si mostra maggiormente responsabile del proprio corpo; il movimento può trasformarsi in esperienza e stimolo che promuove la crescita globale del soggetto.

### **Controindicazioni**

Il Bici-Bus non può essere consumato da chi vuole continuare a

dormire anche dopo essere uscito di casa, da chi ama spostarsi e continuare a giocare col game boy, da chi desidera mantenere un rapporto con i genitori di natura passiva (in pratica da coloro che desiderano rimanere ai primi stadi della vita quando gli spostamenti erano opera degli adulti).

### **Precauzioni per l'uso**

In caso di maltempo il Bici-Bus può essere ugualmente consumato associandolo ad abbigliamento opportuno; le basse temperature sono automaticamente contrastate da un uso più veloce del prodotto con conseguente produzione di calore supplementare.

### **Interazioni**

E' molto favorevole associare il prodotto con abbondanti colazioni a base di latte, biscotti oppure pane e marmellata; in questi casi viene favorito il metabolismo dei carboidrati e dei grassi con grande beneficio per uno sviluppo armonico dell'organismo in crescita.

### **Avvertenze**

Il Bici-Bus va assolutamente consumato all'aria aperta al fine di migliorare l'ossigenazione e favorire l'esplorazione dell'ambiente circostante. Sono descritti fenomeni di euforia e miglioramento improvviso dell'umore; in alcuni casi i soggetti hanno manifestato relazioni amichevoli col loro mezzo di locomozione che può venire considerato un vero prolungamento di sé.

### **Posologia e somministrazione**

Per i soggetti in età evolutiva (0-16 anni) è molto importante assumere il Bici-Bus almeno 2 volte al giorno (la crescita avviene sotto lo stimolo funzionale del movimento, richiedendo tempi lunghi e un'azione costante e quotidiana). E' fortemente consigliato l'uso del prodotto al mattino dopo l'inattività

notturna e dopo le ore di impegno scolastico. Altre assunzioni supplementari sono possibili nel corso del pomeriggio in relazione alle condizioni metereologiche e agli impegni del soggetto. La posologia ottimale per i bambini è stimata in 15-20 minuti 2 volte al dì oppure calcolando alcuni km al giorno in relazione all'allenamento del soggetto.

### **Effetti indesiderati**

Può dare dipendenza e assuefazione. In particolare i ragazzi vivaci ed entusiasti rischiano di aumentare eccessivamente le distanze percorse, allargando gli spazi di esplorazione e incorrendo nell'effetto collaterale di arrivare a casa un pò in ritardo.

### **Data di scadenza**

Dal momento in cui si inizia a consumare il Bici-Bus, è possibile continuarne l'uso per tutto l'arco della vita in maniera proporzionata all'età e all'entusiasmo posseduto.