



IL NONNO
DICE SEMPRE
CHE LA SUA BANCA
LO FA STARE
TRANQUILLO.

A FARLO
ARRABBIARE
CI PENSO IO...

CONTO
Easy24
Silver

- **CANONE MENSILE DI SOLI 3,50 €**
- REMUNERAZIONE DELLE GIACENZE
- BANCOMAT E CARTA DI CREDITO **GRATIS***
- **POLIZZA ASSICURATIVA E TANTO ALTRO...**

 **CASSA DI RISPARMIO
DI ORVIETO**

 **GRUPPO
BANCA
POPOLARE
DI BARI**

*CartaSi Choice gratuita il primo anno

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.
Le informazioni sulle condizioni contrattuali sono rilevabili nei
Fogli informativi disponibili nelle nostre filiali.

Nuovi orizzonti con i fiori di Bach.

Oggi i **fiori di Bach o Floriterapia** sono abbastanza conosciuti, ma in pochi sono a conoscenza della filosofia che ne è alla base e dell'ispirazione dell'uomo che li ha scoperti: **Edward Bach**.

Il medico inglese nacque nel 1886, si laureò a Londra nel 1912, ed esercitò la professione medica prima nel campo della medicina accademica poi in quello dell'omeopatia. Dotato di grande intuito e sensibilità era fortemente animato dall'amore che provava nei confronti dei suoi simili e precisamente dal desiderio di alleviare le loro sofferenze, sia come scienziato sia come uomo mistico e ispirato. Bach era sempre più convinto che la malattia non poteva essere curata senza tener conto della personalità del malato che derivava da una profonda disarmonia tra anima e psiche. Seguendo queste intuizioni capì che la salute, intesa come armonia, ritmo, vitalità, era influenzata dal modo di pensare, dai sentimenti, dalle emozioni delle persone. Nonostante i successi ottenuti nel proprio lavoro Edward Bach era sempre insoddisfatto poiché il suo obiettivo era quello di trovare dei rimedi che fossero semplici, naturali e alla portata di tutti.

Per merito della sua evoluzione interiore e per la sensibilità e affinità con la natura, arrivò alla scoperta dei primi 2 rimedi floreali e da quel momento in poi lavorerà solamente coi i fiori. Siamo nel 1928 e dopo circa 2 anni Edward Bach prenderà la decisione di chiudere il suo studio e lasciare la professione medica che gli aveva assicurato fama e stabilità economica. Si trasferì in Galles, in campagna, dove si dedicò, fino alla morte avvenuta nel 1936, alla scoperta degli altri rimedi floreali; poche settimane prima del decesso confidò ai suoi collaboratori che l'opera era compiuta; in tutto 38 rimedi. La filosofia alla base del funzionamento dei rimedi floreali è niente meno che la riarmonizzazione degli stati d'animo negativi attraverso le "energie sottili" dei fiori. Quindi il riallineamento della personalità con l'anima, intesa come essenza divina dell'uomo. Bach possedeva una visione dell'individuo caratteriz-

zata da una profondo fermento religioso. Per lui l'uomo era una creatura di Dio, perfetta, felice, soddisfatta e sana. Tuttavia a causa delle condizioni di vita, delle possibili esperienze negative subite nell'infanzia, delle difficoltà a scuola e nel lavoro, del disagio nei rapporti con gli altri, l'individuo dimentica di essere una creatura eccezionale che di conseguenza non ha alcun motivo per sentirsi ansioso, scoraggiato, disperato o insoddisfatto. Dimentica in sintesi la sua unicità! L'egoismo, l'insoddisfazione, lo scoraggiamento, l'influenzabilità, la tristezza, definiti come "Stati d'animo negativi" caratterizzano questo oblio che è in contrapposizione con la memoria della propria origine divina di cui il coraggio, l'intelligenza, la felicità e l'amore fanno parte. Queste due forze contrapposte rappresentano per Edward Bach i tratti caratteriali della persona.

Gli stati d'animo negativi vengono considerati come disarmonie vibrazionali da riequilibrare tramite i rimedi floreali.

In questo senso la floriterapia può essere considerata come uno strumento evolutivo di apprendimento e crescita personale. Lo scopo della vita viene visto come lo sviluppo delle qualità del proprio carattere, in modo tale da acquisire uno stato co-

sciente della propria individualità, percorrendo la via giusta senza farsi influenzare e costruendo i rapporti interpersonali con la massima comprensione senza però trascurare i bisogni individuali.

Bach suddivide i fiori in 7 gruppi tematici secondo il tipo di disarmonia che vanno a riequilibrare.

- **Per la paura:** Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut

- **Per l'incertezza:** Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat

- **Per la mancanza di interesse nel presente:** Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud

- **Per la solitudine:** Water Violet, Impatiens, Heather

- **Per l'ipersensibilità a influenze e idee esterne:** Agrimony, Centaury, Walnut, Holly

- **Per lo scoraggiamento e la disperazione:** Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple

- **Per la preoccupazione eccessiva per il benessere altrui:**

- Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water

La floriterapia è priva di controindicazioni e può essere usata da tutti: neonati, anziani, donne in gravidanza. Può essere utilizzata anche per animali e piante. Non ci sono effetti collaterali o secondari ed è compatibile con qualsiasi altra terapia.

CARLA MILIACCA
Naturopata - Iridologa
Per info
340 5509765



LA DIETA ALIMENTARE IN GRAVIDANZA

I chili di troppo:

Accade molto spesso che dopo il parto la mamma possa preoccuparsi per "i chili di troppo": attenzione a non farvene una malattia: in realtà potreste scoprire, magari con stupore, di non averne trattenuti poi così tanti. Inoltre, abbiate fiducia ed **affidatevi alla Natura:** già dopo il parto, il peso del bambino (in media di 3300 gr), della placenta (650 gr) e del liquido amniotico (800gr) vi portano ad un calo di circa 5 chili; poi, nella prima settimana, la graduale riduzione del volume dell'utero (che passa da circa un chilo a 50/60 gr di peso) e l'eliminazione dei liquidi concentrati nei tessuti causano un ulteriore calo di peso di circa 2 chili e mezzo. Ciò che resta è "calcolato" affinché possiate essere in grado di nutrire in modo adeguato il vostro bambino. Chiaramente, ciò rappresenta

un'importante riserva calorica che non può comunque in alcun modo sostituire un apporto adeguato di energia attraverso una corretta alimentazione. Infatti, per la produzione di 700/800 ml di latte al giorno occorre calcolare circa 500 calorie in più ogni giorno, valore definito valutando che o primi sei mesi dopo il parto la mamma perde circa mezzo chilo al mese.

Coloro che fossero aumentate di peso più di 11 chili, hanno già in parte queste calorie necessarie alla produzione giornaliera di latte, mentre coloro che hanno mantenuto il loro aumento intorno ai 9/10 chili, avranno chiaramente accumulato una quantità minore di riserve adipose e pertanto la loro dieta dovrà essere più ricca.

Suggerimenti utili per una dieta sana:

- Prendiamo l'abitudine a consumare dei **piccoli pasti** così come il nostro bambino: in questo modo non ci sentiremo appesantite e nel contempo avremo sempre le energie necessarie.
- **Non mangiare** e saltare il pranzo o la cena non ci aiuta a dimagrire e soprattutto non sostiene la nostra funzione di allattare.
- Togliere alimenti come i **cereali** è solamente fonte di squilibrio per la nostra dieta: quindi non ascoltiamo chi ci consiglia di eliminare il pane o la pasta: non è utile né a noi né tanto meno al nostro bambino.
- Beviamo almeno **2 litri di acqua al giorno** (il latte materno ne contiene per il 90%).
- Consumiamo con moderazione alcolici, tè, caffè e cioccolata e consideriamo che alimenti come crostacei, selvaggina, pesche, fragole ed uva, possono scatenare delle allergie: sarebbe quindi bene evitarli.
- I **grassi** previsti in una dieta alimentare equilibrata sono minimi ma pur sempre presenti: non eliminiamoli quindi, nel caso riduciamoli.
- Vi sono alimenti che possono influire in modo sgradevole sul sapore del latte, in modo particolare cavoli, aglio, asparagi, peperoni, cipolle e spezie. Non è comunque utile eliminare questi alimenti, visto che il bambino sviluppa le sue capacità sensoriali fin dai primi momenti: vale la pena lasciarlo provare.



Castiglione in Teverina - Via Orvietana, 30/A
 Tel. 0761/949135 - 0761/948990
 Cel. 337/777981 - 329/1752311
 e-mail: info@keyservice.it

Servizi di Consulenza per:
Telefonia Fissa e Mobile
ADSL Terrestre e WI-FI
Energia Elettrica
Fotovoltaico
Eolico -Biomasse



telefono con
WOOOW



Alcuni principi basilari:

L'organismo, complesso dinamico, ha bisogno dell'energia fornita dagli alimenti che, scissi in particelle più semplici, vengono utilizzati in tutte le forme di energia, grazie in primo luogo all'azione dell'ossigeno.

Possiedono poteri energetici diversi, pertanto l'organismo ne usufruisce per diverse fun-

zioni.

È quindi fondamentale che l'alimentazione sia varia, comprendente tutti gli elementi necessari per il corretto funzionamento di tutto l'organismo; in questo modo, possiamo evitare il crearsi di carenze alimentari.

In una corretta alimentazione, occorre considerare, insieme alla varietà degli alimenti, l'apporto calorico che deve essere proporzionale al fabbisogno dell'organismo.

Nel periodo della gravidanza, è quindi di fondamentale importanza scegliere un tipo di alimentazione che sia il più possibile adeguata al diverso

e nuovo equilibrio metabolico della donna.

Occorre fare molta attenzione a non esagerare: un'ipernutrizione può essere dannosa e nel contempo è inutile, in quanto l'organismo ha la tendenza naturale in questo periodo a creare delle riserve in misura superiore alla norma.

Infatti, la donna gravida tende ad aumentare di peso: dei 10-12 Kg. in più solo 7,5 sono da attribuire all'utero col suo contenuto e alle mammelle, tanto che un aumento che superi i 15 chili è da considerarsi come il segnale di una cattiva alimentazione.

Alimentazione ideale per la mamma:

Una scarsa alimentazione costringe il feto ad utilizzare i depositi di riserva materni: ciò provoca delle conseguenze negative per la donna, come per esempio il tipico dimagrimento del primo trimestre, quando la madre, in preda a nausea e vomito, diviene inappetente. Inoltre, una dieta insufficiente rischia di causare parti prematuri, travagli difficili oppure di far nascere un feto estremamente delicato, così come un'alimentazione eccessiva causa obesità, iperlavoro del cuore, complicazioni nella digestione e talvolta fenomeni di intossicazione nel terzo trimestre di gravidanza.

Una dieta adeguata prevede un apporto calorico di circa 2500-2800 calorie al giorno e la presenza dei tre alimenti principali nelle seguenti percentuali: 15-20% proteine, 25-30% lipidi, 55-65% glucidi.

Infatti, le proteine sono fondamentali, per le loro caratteristiche funzionali, allo sviluppo del feto;

glucidi, per il loro alto valore energetico, sono l'elemento più facilmente utilizzabile; è consigliabile, invece, ridurre la quota dei lipidi e del sale, specie negli organismi che hanno una tendenza particolare all'aumento ponderale, per i quali è consigliabile anche una riduzione della quota dei liquidi. Sono da utilizzare con precauzione

uova, frittate, salse piccanti, in quanto sono più difficilmente digeribili.

DIETA ALIMENTARE IPERCALORICA: (3400 calorie)

Mattino: latte 250 gr., biscotti e marmellata gr. 50, uova 1, frutti freschi 1-2. Metà mattina: 1 pane con formaggio non fermentato o 1 budino di latte. Mezzogiorno: 1 piatto di pasta asciutta con ragù, carne o pesce gr. 200, 1 piatto di verdura cruda, pane o patate gr. 100, 1 bicchiere di vino o 1/2 litro di birra, 1-2 frutti. Merenda: sformato di riso gr. 100 oppure latte con biscotti e marmellata, oppure 1 fetta di torta. Sera: 1 piatto di minestrone di riso o di pasta, formaggio grasso gr. 50 oppure magro + 1 uovo, 1 piatto di verdura o legumi, pane gr. 100 o 7-8 grissini, 1 bicchiere di vino o 1/2 litro di birra, frutta fresca o cotta.

DIETA ALIMENTARE IPOCALORICA (900-1000 CALORIE)

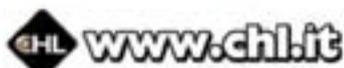
Mattino: 1 tazza di caffè o tè, 1-2 frutti, o 1 frullato di frutta. Metà mattina: 1 bicchiere di latte o 1 yoghurt. Mezzogiorno: 150 gr. di carne ai ferri poco condita e salata. 1 piatto di verdura cruda poco condita, 3 grissini. 1-2 frutti, 1 bicchiere di vino o latte. Merenda: 1 tazza di tè con 1-2 biscotti. Sera: 1 piatto di minestrone di riso o di pasta poco condita, 1 piatto di verdura cotta, 1 uovo o gr. 50 di formaggio fresco non fermentato, 3 grissini, 1-2 frutti freschi, 1 bicchiere di vino o di latte.

Dieta alimentare tipo per la gravidanza (circa 2600 calorie)

olio o burro gr. 30
pane gr. 200
pasta o riso gr. 100
carne o pesce gr. 200
mozzarella gr. 100
verdura gr. 300
frutta gr. 300
vino gr. 200
latte gr. 400



Software gestionale e per commercialisti



Hardware professionale ed Entry Level



Servizi Web ed E-Commerce

Servizi Internet

COMPAGNIA DELLA BELLEZZA
PARRUCCHIERI



DAI UN TAGLIO
ALLO SPRECO.

I'm Water

hair collection spring/summer 09

sandrina & monica

via degli eucalipti, 13 TEL. 0763 305722

PARRUCCHIERI



www.compagniadellabellezza.com

Il vinile non suona il de profundis.

di Potito Spadavecchia

Gregori, Emi-

Se un giorno decideste di andare per mercatini e vi dovestero capitare tra le mani degli oggetti rotondi in plastica prevalentemente nera, non abbiate paura; sono i vecchi long-plaing o 33 giri ovvero, supporti per contenere musica.

Per ascoltarli occorrono: un giradischi a puntina, un amplificatore, due casse NON DI BIRRA! ma acustiche... a parte l'ironia facciamo un po' di chiarezza, quando venne commercializzato il compact disc, all'inizio degli anni ottanta, le case discografiche in sostanza ci hanno detto di buttare via il giradischi ed i vecchi dischi perché da quel momento la musica veniva stampata su un nuovo formato, senza fruscii, più comodo, inalterabile ed eterno!!!!

"Il disco ha vita breve inutile negarlo, il cd è più maneggevole del vecchio vinile", e molti li hanno ascoltati ed in pochi anni il formato digitale ha soppiantato quello analogico; milioni di persone in tutto il mondo (me compreso, per poco grazie a Dio) hanno convertito i vecchi e gracchianti dischi neri, spariti letteralmente dalla circolazione nel giro di qualche anno, con il nuovo supporto.

Perché le majors l'abbiano fatto? E' evidente, minori costi di produzione guadagni più elevati per loro... ma!... si c'è un ma o forse più di uno? L'oggetto indistruttibile non lo era

affatto si riga più e meglio del vecchio vinile, il suono è molto freddo addirittura impersonale, mentre quello del buon vecchio vinile è qualitativamente superiore; "ricordate la musica dal vivo non è perfetta, e l'imperfezione che la rende unica" e ritornando al vinile anche la vita è maggiore, se correttamente usato per sentire i primi fruscii bisognerebbe averlo fatto girare sul piatto almeno DUECENTO VOLTE????? Chi ci riesce è bravo.

Poco tempo fa ho comprato un disco di **Gerry Mulligan** con **Chet Baker** "Carnegie Hall Concert Vol. 2"

lo stesso che in quel momento di pazia, avevo acquistato in formato cd.

Li ho voluti comparare ed è risultato che, quest'ultimo esaspera le frequenze medie a discapito di quelle basse; insomma esalta tutte quelle sonorità che, a mio modesto avviso, non dovrebbero essere mai esasperatamente evidenziate.

E le copertine? che fine hanno fatto le copertine? quei

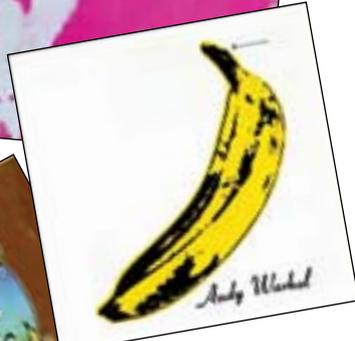
capolavori di Pop Art firmati Warhol (basti pensare a un paio di copertine che il vecchio Andy realizzò: la celeberrima banana per i Velvet Underground o la zip cover per i Rolling Stones) o le stupende copertine create da Roger Dean per gli Yes o quella di Mario Schifano per Le Stelle o ancora le copertine dei Led Zeppelin ecc. ecc.; erano una sorta di biglietto da visita che lasciate lì sul tavolo erano indicative della personalità del padrone di casa, mentre i cd sparsi danno solo una sensazione di disordine.

Ed ora parliamo di appassionati/amanti del vinile, ci si può dividere in due categorie: la prima, è quella dei collezionisti sempre alla ricerca di discografie complete, specializzati su alcuni autori, su di un periodo particolare, o di un genere, sempre a caccia di prime stampe, disposti a pagare cifre non moderate per pezzi rari; la seconda categoria è affamata di vinile, lo cerca perché è convinta che sia ancora il miglior strumento per ascoltare musica come si deve; comunque sono due facce della stessa passione, ed entrambe hanno contribuito alla crescita del mercato del disco usato e all'affermarsi di un fenomeno

che ha permesso al vinile di rimanere presente, a dispetto delle nuove tecnologie perfette, silenziose fredde e come già detto impersonali. La richiesta di dischi in vinile è in forte crescita e ce lo dimostra il fatto che grandi artisti internazionali e non, del calibro dei Rolling Stones, Mina, Bob Dylan, Renato Zero, David Bowie, Francesco De

nem, Celentano e molti altri siano tornati o non hanno mai smesso di incidere le loro novità anche in vinile.

Quindi posso dire che, anche se dato per spacciato dopo l'avvento del cd, oggi il disco in vinile non suona il de profundis ed è più vivo che mai.



Le essenze e il massaggio aromatico.

Gli oli vettori:

Fin dall'antichità, le donne hanno utilizzato gli oli vegetali per la cura e la cosmesi della pelle e la ricerca ha dimostrato la validità di questa scelta, in quanto essi stessi sono prodotti insuperabili per il trattamento di inestetismi diversi.

L'olio è sempre stato usato, infatti, per proteggere la pelle dal freddo, per lenire le ferite o come mezzo per facilitare il massaggio.

Analizzando la composizione, vediamo che di solito gli oli vegetali hanno un elevato contenuto in acidi grassi insaturi (superiore all'80%), che è uno dei principali indici qualitativi.

Contengono, inoltre, le ce-

ramidi, o più semplicemente, grassi in grado di trattenere i liquidi tissutali a livello epidermico, in modo da ridurre la secchezza e l'invecchiamento della pelle; le vitamine antiossidanti (soprattutto A ed E) e i fitosteroli.

Gli oli più ricchi in acidi grassi polinsaturi, come l'olio di borragine, l'olio di mandorle dolci e di rosa mosqueta sono leggeri e delicati, hanno un sottile profumo e sono assorbiti molto velocemente sulla pelle; mentre l'olio di germe di grano o l'olio d'oliva, essendo più densi e meno assorbibili, sono meno adatti per il massaggio.

Gli oli base sono generalmente di colore giallo paglierino, non particolarmente densi e hanno un sottile profumo; si usano per il massaggio con o senza o. e., tra questi abbiamo: l'olio di semi di girasole, di semi di vinaccioli, di mandorle dolci, di noccioli di pesca e di albicocche.

Gli oli speciali sono più pesanti, più viscosi e più costosi, generalmente si impiegano in piccola quantità in associazio-

ne agli oli di base; citiamo qui l'olio di sesamo, di avocado e di germe di grano. Gli oli macerati hanno la caratteristica di possedere le proprietà dell'olio nel quale la pianta, che da il nome al prodotto finale, viene posta a macerare (in genere l'olio d'oliva o di semi di girasole) e quelle della pianta d'origine, che cede all'olio i suoi principi attivi; tra questi ricordiamo l'olio di iperico e l'olio di calendula. Ricordiamo che gli oli vegetali devono essere rigorosamente spremuti a freddo e tale trattamento deve essere garantito dal produttore.

In genere, si conservano al riparo dalla luce, in bottiglie di vetro scuro e lontano da fonti di calore, poiché possono irrancidire facilmente.

Il grado d'accettabilità di un olio varia ovviamente da individuo a individuo, ma la scelta definitiva deve essere operata individuando quelli più idonei, in base alle caratteristiche dell'epidermide, all'abbinamento con gli o. e. e soprattutto al tipo di trattamento effettuato.

GUAM TALASSO

è il trattamento che porta a casa i benefici del mare.

TALASSO SCRUB ENERGIZZANTE

In confezione da 420 g
Prezzo al pubblico € 17,60

Miscela naturale di Alge GUAM, sali marini esfolianti, oli essenziali (arancio amaro, pompelmo, geranio) per un



trattamento talasso "scrub" sotto la doccia che unisce i benefici del mare alle proprietà di pregiate essenze vegetali (canapa, kukui, quinoa, camelina).

Dona una piacevole sensazione di benessere.

Prepara la pelle a ricevere i trattamenti rimodellanti.

Modalità d'impiego:

GUAM TALASSO SCRUB può essere utilizzato in tre modi diversi:

• **Sotto la doccia:** sulla pelle

bagnata stendere una buona quantità di GUAM TALASSO SCRUB e massaggiare con curain senso circolare. Lasciare agire qualche minuto e risciacquare sino a rimuovere totalmente il prodotto.

• **In vasca idromassaggio:** inumidire la pelle, massaggiare il prodotto e immergersi nella vasca

• **In sauna/bagno turco:** massaggiare GUAM TALASSO SCRUB sulla pelle bagnata ed entrare in sauna. Al termine dei trattamenti



TALASSO SALI DI MARE

In confezione da 1000 g – Prezzo al pubblico € 18,70
In busta da 100 gr – Prezzo al pubblico € 4,90

Sali marini, oli essenziali (LIMONE, MENTA, LAVANDA) e Alghe GUAM per combattere gli inestetismi cutanei della cellulite. Arricchiscono l'acqua della vostra vasca di un vero concentrato di mare per un benefico bagno ad effetto relax.

Modalità d'impiego: sciogliere 4 o 5 cucchiaini di Talasso GUAM Sali di Mare nell'acqua calda prima di immergersi. Dopo il bagno, per beneficiare fino in fondo degli effetti del trattamento,

concedersi alcuni minuti di relax sdraiandosi ancora avvolti nell'accappatoio. Ripetere il trattamento 2-3 volte la settimana.



TALASSO PELLE DI MARE

In confezione da 200 ml – Prezzo al pubblico € 16,40



Fluido cremoso dopo bagno dalla facile spalmabilità e di pronto assorbimento. La sua miscela di oli vegetali (Limone, Pompelmo, Arancio, Mandarino) ed oli essenziali (Aloe vera, Olio di germe di grano) permette una perfetta idratazione della pelle del corpo che riacquista vitalità e morbidezza.

Modalità d'impiego: stendere un velo di prodotto su tutto il corpo e massaggiare fino ad assorbimento. Ideale dopo il trattamento completo Talasso GUAM

TALASSO BAGNO MARE doccia+bagno



In confezione da 200 ml
Prezzo al pubblico € 8,90

Ricrea l'atmosfera marina sotto la doccia.

Assicura un alto effetto emolliente ed idratante unito ad un benefico effetto rigenerante sulla pelle che riacquista tono e vitalità.

Non contiene tensioattivi aggressivi (SLES)

Sostanze funzionali: Alghe GUAM, Acqua Madre, Oli essenziali (Limone, Menta, Mandarino).

da Il Pane e le Rose

di Brizi Chiara, Brizi Bernardetta e Miliacca Carla

Corso Cavour, 175 - ORVIETO
Tel. 0763.344859



*Ogni nuova cliente
riceverà uno sconto
del 50%
su un servizio completo
(taglio, colore e piega)*

PROMOZIONE VALIDA SOLO IL GIOVEDÌ

COIFFEUR CLAUDIA

PER TE... PER VOI... PER TUTTE LE DONNE
CHE TENGONO ALLA BELLEZZA DEI PROPRIO CAPELLI

*Castiglione in Teverina - Via del Rivellino, 23 - Tel. 347.0559557
Riceve solo per appuntamento.*

Vieni a trovarmi !!!

Vogliamooci bene: non esageriamo con l'aria condizionata.

Caldo, Caldo, Caldo..... Non c'è niente di meglio che rinfrescare gli ambienti con l'aria condizionata la quale oramai è entrata a far parte della nostra vita in modo stabile, la troviamo nei locali pubblici, nei negozi, nelle auto e sempre più anche nelle nostre case.

Ma quante sono le persone che si salvano da un uso sconsiderato di questo "gioiellino" della tecnica che ci offre refrigerio e salvezza nelle giornate afose delle nostre estati sempre più "cocenti"?

Non molte, vista l'elevata affluenza presso gli studi di fisioterapia di persone che presentano i classici sintomi da sovraesposizione alle temperature troppo basse dell'aria condizionata. Eppure basterebbero pochi accorgimenti ed una gestione corretta, ove possibile, per considerare quest'attrezzatura una benedizione invece che una disgrazia!

Innanzitutto evitare che la differenza di temperatura tra l'aria esterna e quella dell'ambiente trattato superi i 7°- 8° centigradi ed evitare di sottoporre il nostro corpo o parti di esso al getto diretto dell'aria condizionata.

Se si viaggia in macchina, spegnere o progressivamente innalzare la temperatura all'interno dell'abitacolo, quando si è in procinto di arrivare a destinazione, per evitare uno sbalzo eccessivo di temperatura nel momento dell'uscita dall'auto.

Ma a volte siamo impotenti.... quante volte vi è già capitato di accedere per esempio ad un centro commerciale e di essere investiti da un'ondata di temperatura "glaciale" tanto da scambiare le hostess che ci offrono volantini e gadgets con pinguini sorridenti e dopo, all'uscita, ora-

mai acclimatati, subire l'ennesimo shock termico, non appena si osa fare il primo passo oltre la porta a vetri e ci si tuffa nel caldo afoso del 7° girone dantesco....

E' QUASI SEMPRE PIU' DIFFICILE SOTTRARSI A QUESTA TORTURA!

E così ci ritroviamo nostro malgrado con cervicale e spalle, in genere, dolenti e irrigidite.



E allora che fare?

Prima di tutto, visto che ne siamo consapevoli, coprirci prima di entrare in queste "celle frigorifere" mascherate da allettanti attività commerciali!

In secondo luogo, se la frittata è già fatta e la morsa gelida ci ha già attanagliato, abbiamo qualche contromossa da mettere in atto.

La prima sicuramente è quella di allentare la tensione muscolare determinata dallo sbalzo eccessivo di temperatura con applicazioni di calore di vario genere.

Ci possono venire in aiuto i bagni rilassanti o gli impacchi con acqua calda e sali di Epson, il termoforo, la borsa dell'acqua calda, il classico rimedio della nonna e cioè il mattone scaldato o il sale grosso scaldato nella padella

e messo in un telo e poi applicato sulla zona interessata. Questi sono rimedi ottimi per chi non ha problemi particolari nelle zone coinvolte.

Coloro i quali hanno patologie preesistenti ed incappano nelle conseguenze negative dell'uso non idoneo dell'aria condizionata, presenteranno dei quadri sintomatici più complessi da non sottovalutare, ove probabilmente la sola applicazione di calore

a disposizione del mondo fisioterapico, e con la testina vibrante, unica al mondo e brevettata dalla STORZ MEDICAL, si può intervenire anche su tutti i tessuti molli, connettivale, adiposo, muscolare, nervoso, etc. oltre che sulle solite zone come tendini, articolazioni, etc. di competenza della testina fissa classica.

I risultati sono veramente notevoli, da lasciare sorpresi pure noi del settore, fibrosi e calcificazioni che spariscono, attivazione del micro circolo grazie alla creazione di nuovi capillari, ripristino del metabolismo tissutale e produzione di endorfine.

Le ovvie conseguenze sono la riduzione del dolore, il recupero della completa funzionalità e la normalizzazione del complesso teno-neuro-muscolo-articolare coinvolto. Il tutto con un risparmio notevole di energie fisiche, economiche e temporali, visto che le onde d'urto in questi casi richiedono

una sola applicazione settimanale per un numero di sedute che va da un minimo di tre ad un massimo di cinque: **UN GRAN BEL VANTAGGIO** sia per i pazienti che per noi terapisti.

L'ORTHO-BIONOMY invece agendo sui processi di autoregolazione insiti in ognuno di noi, grazie a normalizzazioni dolci ed indolori rispettose sia dei principi fisiologici dell'organismo che delle sue componenti emozionali, riequilibra le diverse tensioni presenti, riprogramma la memoria tissutale e riporta la persona al miglior equilibrio posturale in perfetta armonia con se stesso ed il mondo esterno.

*Mariella Melon
Fisioterapista, Ortho-bionomista*

non sarà sufficiente ma sarà opportuno rivolgersi al proprio medico di fiducia il quale provvederà a consigliare adeguatamente il malcapitato sull'uso di miorilassanti e sul protocollo fisioterapico da applicare.

In ambito fisioterapico le possibili applicazioni per ovviare a questi quadri patologici stagionali sono veramente tante, ma quando la persona affetta è portatrice di problematiche preesistenti due sono le tecniche che ci danno grandissima soddisfazione.

Le ONDE D'URTO RADIALI BALISTICHE e l'ORTHO-BIONOMY.

Le ONDE D'URTO sono l'ultimo ed il più avanzato ritrovato della tecnologia messa



Decoriamo davanti ai tuoi occhi.

I sogni diventano realtà.

Ti aspettiamo

Sabato 26 Settembre
dalle ore 16:00

presso



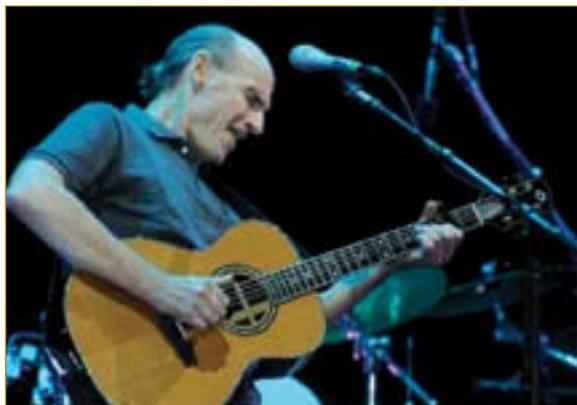
THUN

Ammira il lavoro della nostra esperta decoratrice e prova l'emozione di vedere come prendono vita i raffinati prodotti THUN, la nostra decoratrice la personalizzerà con gioia proprio davanti ai tuoi occhi!

Nuove Proposte

Orvieto Corso Cavour, 8 - Tel./Fax 0763 343213

L'UMBRIA CHE SUONA



Momenti di crisi, che vanno e che vengono. Li hanno avuti tutti...o quasi.

Queste le parole del comunicato dell'ultima Umbria Jazz estiva di Perugia:

"Superato 1 milione di Euro di incasso per circa 40.000 paganti, **Umbria Jazz 09**; un'edizione riuscita.

Il primo week-end ha visto un entusiasmante avvio della manifestazione con un folto pubblico all'Arena Santa Giuliana per i concerti di **Paolo Conte**, **Steely Dan** e **Simply Red**.

L'inedito duo **Chick Corea** e **Stefano Bollani**, **Burt Bacharach** con **Karima**, **Wynton Marsalis & Jazz at Lincoln Center Orchestra** con **Francesco Cafiso** e **George Benson** con il suo tributo a Nat "King" Cole hanno suscitato scrosci di applausi culminati in numerose "standing ovation".

Come sempre d'estate per dieci giorni Perugia ha visto dalla mattina alla sera, senza soluzione di continuità nel centro storico, decine di concerti

con un cartellone capace di spaziare lungo l'intero orizzonte musicale per abbracciare i gusti di un pubblico vasto ed eterogeneo.

Perugia è diventata, anche quest'anno, punto d'incontro per migliaia di amanti della musica, provenienti non solo da tutta l'Italia ma anche dall'Europa e dagli Stati Uniti.

E così sarà anche per Orvieto in dicembre, per la manifestazione Winter.

è, senza dubbio, uno dei più importanti festival jazz d'Europa.

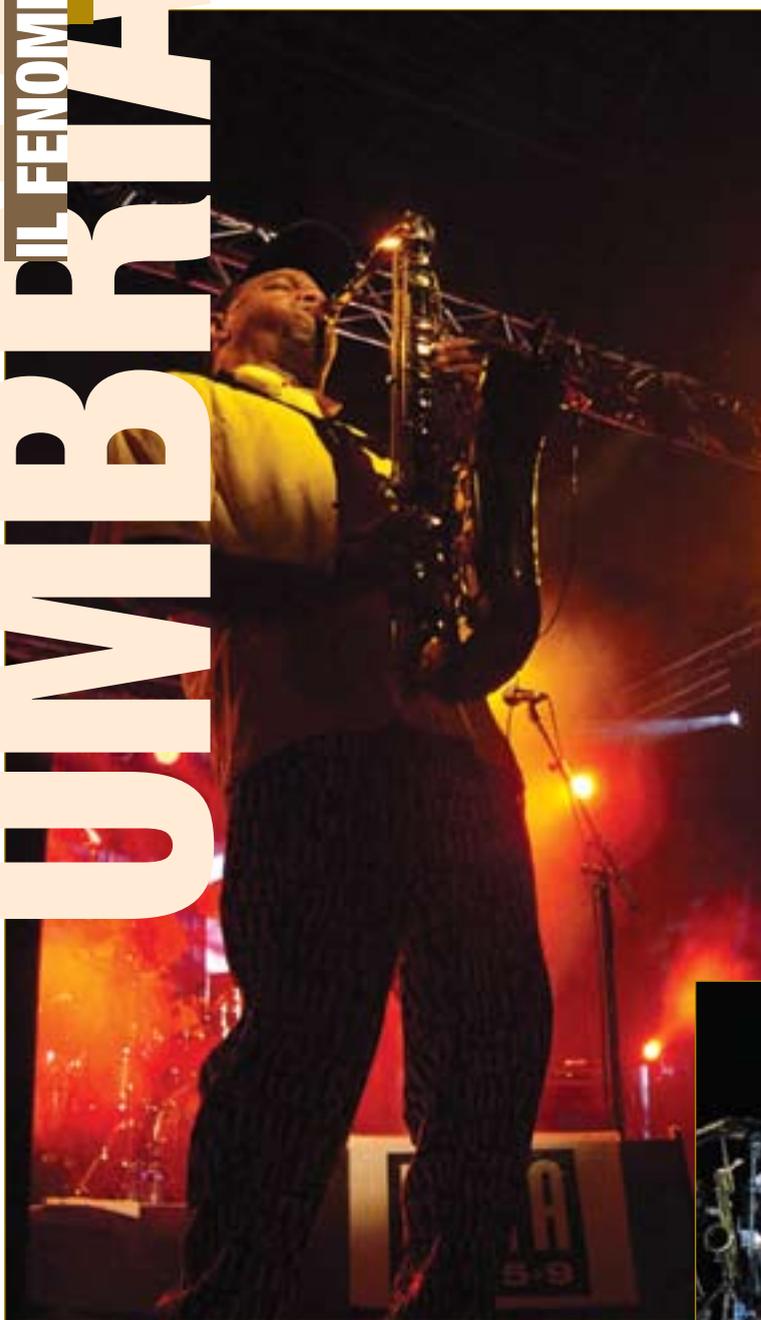
Da quando nel 1973 fu inaugurata la prima edizione del Festival Umbria Jazz si sono esibiti a Perugia ed ad Orvieto i più grandi artisti del genere.

Ma andiamo con ordine e citiamone alcuni.

Negli anni '70 **Dizzy Gillespie**, **Sam Rivers**, **Herbie Hancock**, **Enrico Rava**, **Miles Davis**, **Lionel Hampton** e nelle edizioni più recenti del festival **Dedee Bridgewater**, **Gilberto Gil**, **Milton Nascimento**, **Terence Blanchard**, **Paolo Conte** (anche quest'anno), **Vinicio Capossela**, **Nicola Arigliano**, **Miriam Makeba**, **Renzo Arbore** e i suoi **Swing Maniacs**, **Sergio Cammariere**, **The Coolbone Brass Band of New Orleans**, **Lyle Henderson & Emmanuel Gospel Singers**.

Che dire?
Umbria Jazz





Ormai UJ fa parte della storia italiana e di quella della musica contemporaneamente: basti pensare che il primo concerto della sua prima edizione si tenne il **23 agosto 1973**, e fu subito successo di pubblico, a dimostrazione che l'idea di un festival di questo tipo era una grande ottima.

Anche se il modo in cui si svolgeva era assai diverso da oggi: a quei tempi Umbria Jazz era una sorta di festival itinerante che girava i luoghi più sug-

gestivi della regione, cambiando sede dei concerti praticamente quasi ogni sera e, soprattutto, offrendo concerti completamente gratuiti, cosa impensabile ora anche se alcuni spazi lo sono rimasti.

Un approccio del genere rappresentava uno shock per molti: vedere location storiche come piazza del Popolo a Todi, piazza IV Novembre a Perugia, il Teatro Romano a Gubbio o la fortezza Albornoz a

Orvieto invase da un pubblico entusiasta e cornice di straordinari concerti colpiva anche l'immaginario internazionale, oltre che quello italiano, e rendeva di diritto UMBRIA JAZZ una sorta di ambasciatore di prim'ordine del turismo nella regione.

Al punto da creare delle difficoltà di ordine logistico: il fragile equilibrio delle cittadine umbre era messo a dura prova dall'arrivo di frotte di pubblico giovane (molto giovane), che si accampava nelle piazze con i sacchi a pelo in attesa dei concerti della sera, mentre in tutta la regione diventava sempre più difficile muoversi, al punto che alcuni artisti, a volte, non riuscivano a rag-



giungere il luogo del concerto (è il caso di **Count Basie**, che rimase bloccato con la sua orchestra nello stesso ingorgo in cui erano intrappolati tanti aspiranti spettatori).

Il clima decisamente influenzato dalla politica della seconda metà degli anni '70, con gruppi di contestatori che fischiavano artisti come **Chet Baker** e **Stan Getz**, considerati "bor-

ghesi", portarono gli organizzatori, nel 1978, a sospendere la manifestazione (che già nel 1977 non si era tenuta).

Solo nel 1982 UMBRIA JAZZ rinasce, con una nuova gestione che cerca di renderne produttive tutte le caratteristiche, affidata a dei volontari che danno vita ad un gruppo ristretto e competente, che nel 1985 si costituisce come associazione a tutela del marchio "Umbria Jazz" e che vede come Presidente **Renzo Arbore** e come Direttore Artistico **Carlo Pagnotta** (uno degli ideatori di Umbria Jazz).

Alcuni anni dopo, poi, è la nascita, per volontà della Regione, della **Fondazione Umbria jazz**, che ha il compito di garantire le risorse finanziarie di parte pubblica, un

ulteriore passo in avanti per la stabilizzazione della manifestazione stessa.

Ma soprattutto, la nuova Umbria Jazz elimina il carattere di gratuità dei concerti (anche se non del tutto per fortuna) e anche quello di "festival itinerante", decidendo di introdurre un biglietto d'ingresso per i concerti più attesi e di basare

MAXI GIULI

CALZATURE & ACCESSORI

NUOVE COLLEZIONI AUTUNNO / INVERNO

ORVIETO SCALO

Via Monte Luco, 2 - Tel. 0763.302287

La rassegna a Perugia, all'inizio in un torrido tendone da circo nella zona di Pian di Massiano, ben distante dal centro storico.

Questo per quanto riguarda la rassegna estiva, mentre sono memorabili i concerti ad Orvieto in piazza del popolo davanti a migliaia di spettatori).

Ma è questione di tempo, e presto UMBRIA JAZZ torna a conquistare le prestigiose location del centro storico: i Giardini del Frontone come vetrina principale, che saranno poi sostituiti dal 2003 dall'Arena Santa Giuliana, e poi il Teatro Comunale Morlacchi, e ancora, dal 1987, lo spazio

E ancora il Duomo di Perugia (per i concerti gospel, proprio come accade ogni anno ad Orvieto), la Basilica di San Pietro e addirittura lo stadio Renato Curi che nel 1984 ospitò l'indimenticabile performance di Miles Davis.

Così negli anni, anche se molte cose sono cambiate e si sono stabilizzate quel-

lo che in UMBRIA JAZZ si mantiene a uno straordinario livello

è il cartellone, che da sempre continua a offrire quanto di meglio si possa avere in circolazione; ne sono la riprova i nomi che hanno costellato l'edizione di quest'anno, dopo che già quello dello scorso anno aveva fatto registrare un boom di partecipazione.

La voglia di musica dal vivo, la magia di città come Perugia e come Orvieto fanno il resto. Sia in estate che in inverno.

Ed anche Orvieto si trasforma nella stupenda settimana di Umbria Jazz, dove tutto il mondo che ama questo genere vol-

ge il suo orecchio verso la nostra piccola cittadina di tufo.

Stranieri da tutto il mondo, italiani che tornano per riasaporare la magia di un posto che di colpo diventa caldo ed accogliente, vivo e spumeggiante, che si scorda di essere una piccola realtà a metà tra l'Umbria e il Lazio e diviene qualcosa di autonomo e unico.

Così Orvieto si erge nelle notti di dicembre in tutta la sua magnificenza, anche quella che spesso rimane velata e nascosta, si colora, si veste di luci e suoni e fa la parte del leone negli appuntamenti del fine anno a livello internazionale.



considerato il più suggestivo di tutti, la chiesa di San Francesco al Prato.

Mauro Giuli

NUOVE COLLEZIONI
AUTUNNO / INVERNO

ORVIETO
Corso Cavour 126

L'UMBRIA CHE SUONA

E rimanendo nell'ambito strettamente di Orvieto c'è un'altra manifestazione che, da qualche anno, riempie una delle piazze e più belle del centro storico, cioè piazza del popolo. Stiamo parlando dell'**Umbria Folk festival**, nata nel 2006 per amore della musica e quasi per scherzo per mano di un gruppo di amici, oggi, al

suo terzo anno di esistenza, ha alle spalle serate di successi, dove migliaia di persone, gratuitamente, si sono godute le serate estive di Orvieto, magari mangiando qualcosa o bevendosi un bicchiere di vino o una birra, grazie anche alla presenza di numerosi stand gastronomici. Ricordiamo nomi come **Eugenio Bennato**, **Daide Van De Sfroos**, **Ambrogio Sparagna** e **Tonino Carotone**, solo per citarne alcuni dei più conosciuti. Tutti autori che hanno dato il loro meglio sul palco del Folk Festival, riscaldando ancora di più l'atmosfera delle serate di agosto, mese in cui la manifestazione, come ormai d'abitudine, si svolge. Un evento estivo che, siamo sicuri, pian piano crescerà negli anni per diventare un appuntamento fisso per musica estiva in tutta l'Umbria.

E, dei tanti festival sparsi intorno, ne citiamo uno, senza voler mancar di rispetto a nessuno.

Il **Torre Alfina Blues Festival**, che è giunta alla sua quinta edizione.

Traguardo di tutto rispetto per una manifestazione nata nel luglio dell'anno 2005, che è cresciuta insieme al territorio, qualificandosi come un vero e proprio attrattore culturale dell'Alta Tuscia. Un evento questo capace di attrarre molte persone e mezzo tramite il quale scoprire le bellezze paesaggistiche e monumentali offerte dal piccolo borgo medievale di Torre Alfina e, più in generale, dal territorio aquesiano. Alto anche quest'anno il livello artistico della manifestazione, che ha visto la presenza di nomi del panorama internazionale blues, quali le vocalist **Thornetta Davis** e

Dianna Greenleaf, o i chitarristi **Bob Margolin** (ex Muddy Waters), **Chris Cain**, accanto a noti ed apprezzati bluesman nazionali quali **Tolo Marton** e **Simone Sello**.



Non potevano mancare quegli artisti costantemente presenti nelle trascorse edizioni del festival, quali **Mark Hanna** e **Mark Shattuck** che hanno saputo legarsi ed integrarsi così profondamente con Torre Alfina.



na, i suoi abitanti e gli spettatori abituali.

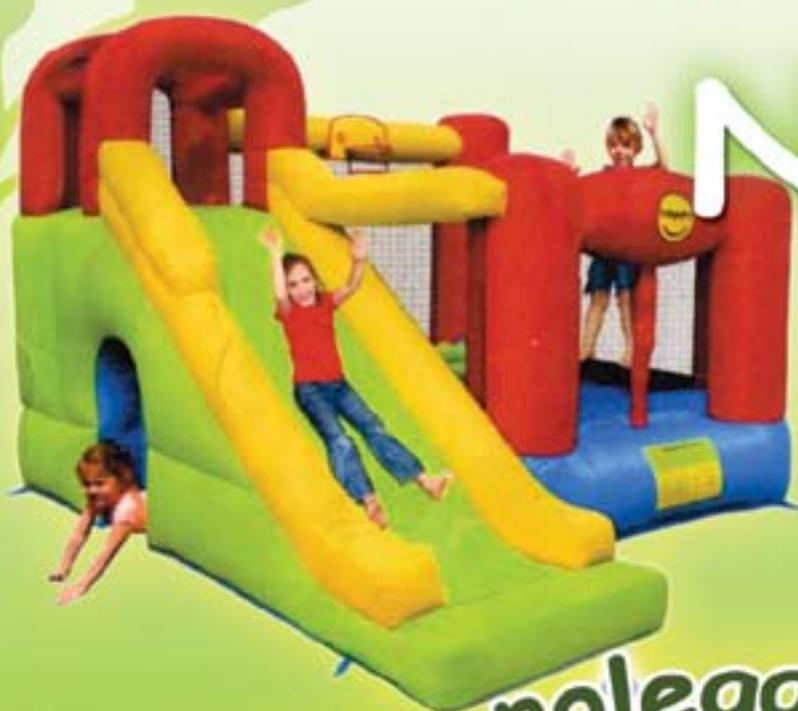
Inoltre, e va ricordato, anche quest'anno è stato organizzato, per le band facenti capo alla "Associazione Torosound" di Acquapendente, un seminario di musica per chitarra basso e batteria, tenuto dagli stessi musicisti presenti al festival, coordinato da un musicista d'eccezione qual'è **Cesare Chiodo**.

Un territorio ricco di vita, quindi, sia quello di Orvieto e dell'Umbria, sia quello limitrofo che, speriamo, riesca in futuro ad essere sempre più capace di interagire, dando vita a manifestazioni sempre più interessanti e dinamiche.

Peter Pan

TUTTO PER L'INFANZIA

Novità



Vendita e noleggio **Gonfiabili**

