

Un rientro alla grande!!!

Le vacanze sono finite, il lavoro o la scuola e la routine sono ricominciati. Ma come fare a mantenere il più a lungo possibile i benefici dell'estate?

Consigli per un rientro perfetto...

Per la pelle e l'abbronzatura

Fondamentale **bere molto** (almeno un litro e mezzo - due di acqua al giorno), per ritrovare la giusta idratazione.

- Preferite la **doccia** al bagno, usando detergenti non aggressivi e non schiumogeni.

- **Per il viso**, che tende a "sbiancarsi" prima, usate quotidianamente una crema idratante con effetto auto-abbronzante.

- Uno dei principali nemici dell'**abbronzatura alle gambe** è invece la ceretta, sia a caldo che a freddo, perché solleva la parte cutanea più esterna. Meglio quindi usare un epilatore elettrico.

Altra buona regola è quella di esfoliarla ogni tre, quattro giorni con un guanto di loofah per eliminare le cellule in eccesso.

Per i capelli

Dopo l'estate i capelli diventano spesso più duri e aridi, meno morbidi e lucenti.

- Almeno per qualche settimana meglio usare **oli e maschere nutrienti e riequilibranti**.

- Infine è necessario pettinarsi con delicatezza: i capelli si potrebbero strappare.

Per la mente

- Per riuscire a recuperare la concentrazione si può ricorrere alla **floriterapia**, con i 18 rimedi di Bach per riequilibrare pensieri, sentimenti, emozioni.

- Contro i malesseri del "lunedì mattina" alloro, limone, pioppo, mero mandorlo e rosmarino, combinati tra loro, calmano invece l'agitazione mentale, ridando forza anche al fisico.

Per il relax

- Yoga, shiatsu, moxabustione, reiki, riflessologia plantare, massaggi ayurvedici: le più tradizionali discipline della terapia naturale sono ottimi rimedi preventivi.

- Un'alternativa semplice per la sera? Un bagno caldo, ricco di essenze rilassanti per la mente e emollienti per il corpo.

Le 10 regole d'oro per superare lo stress da rientro

1. Migliorare le difese naturali.

Provate con i **frutti blu** (prugne, mirtillo, uva, more), il blu infatti è per eccellenza il colore che induce le vibrazioni più purificanti.

2. Non indossate **in città** i vestitini trasparenti, i sandali super nudi e i bijoux esagerati che vi facevano fare un figurone in vacanza. In città stone-rebbero....

3. Evitate di passare ore a guardare estasiati **le foto** delle vacanze, soprattutto se le foto sono anche l'unico ricordo di quel ragazzo con la quale vi siete divertite così tanto e che al rientro, sembra sparito come la Primula Rossa

4. Olio di rosmarino: provate a mettere qualche goccia di essenza di rosmarino sul guanto per la doccia e frizionatevi con cura tutto il corpo dal basso verso l'alto, insistendo nella zona dell'ombelico (punto di passaggio di numerosi vasi linfatici e sanguigni), sentirete subito una nuova e piacevole carica d'energia positiva.

5. Mantenete i contatti con le persone più simpatiche che avete conosciuto in viaggio.

Sms e mail rendono tutto più facile e decisamente più economico di quando si poteva restare in contatto solo via telefono o con le lettere

6. Mantenete i buoni propositi che avete fatto in momenti di euforia vacanziera.

Ovvero fate ciò che vi eravate ripromesse: smettere di fumare, iscrivervi in palestra o a yoga o al corso del vostro ballo preferito.... la scelta è infinita

7. Ritrova l'equilibrio e l'armonia con i **cristalli**: stringendoli e strofinandoli con le dita, i cristalli possono liberare la loro energia positiva e aiutarvi a ridurre lo stress.

Per la scelta dei cristalli giusti rivolgiti ad un esperto di cristalloterapia e tieni le preziose pietre sempre a portata di mano.

Il diaspro rosso e l'ematite sono indicati per ridare energia, il quarzo trasparente combatte lo stress mentre la tormalina è utile a lenire gli effetti dall'esposizione continua alle radiazioni del computer.

8. Iniziate a tenere un **diario**.

Che sia la classica agenda o un blog su Internet non fa differenza.

l'importante è iniziare a considerare la scrittura un regalo per sé stesse, quindi evitate di scrivere pensando ad eventuali errori di ortografia o di sintassi. Scrivete e basta, lasciando libero sfogo ai pensieri, alle gioie e ai momenti di rabbia e nostalgia

9. Non rinunciate a **weekend fuori porta** o anche solo a gite di un giorno.

Potreste vedere posti bellissimi e sentirvi ancora in vacanza...

10. Continuate a **volervi bene**: pensare a se stessi e coccolarsi per 15 giorni all'anno non ha molto senso, i risultati saranno scarsi e poco duraturi.

Coltivare il nostro benessere è un esercizio quotidiano.

MAXI GIULI
CALZATURE & ACCESSORI

5€

ULTIMI

10€

20€

ORVIETO SCALO via Monteluco 2

L'amore tra i banchi di scuola.

Il primo bacio? A scuola. E a sorpresa persino il primo rapporto sessuale. I teenager italiani confessano: è tra i muri di scuola che nascono i primi sentimenti e avvengono i primi approcci. Complici la vicinanza forzata e le occupazioni.

Che per tanti studenti la scuola non sia solo luogo di interrogazioni, compiti in classe e lezioni di matematica e latino, ma anche di divertimento e socializzazione, non è una grossa novità. Che tra una terzina dantesca e una verifica di algebra possa scoppiare il classico colpo di fulmine è cosa quasi naturale. Alzi la mano chi non ha mai tenta-

to di far breccia nel cuore della biondina della prima fila, non ha subito il fascino della prof di inglese o cercato di farsi notare dal bel ripetente!

Ma un recente sondaggio rivela come gli studenti oggi vadano anche oltre alla classica cotta scoppiata tra i banchi e i corridoi delle scuole. Un adolescente su quattro confessa, addirittura, che il primo rapporto sessuale lo ha avuto a scuola, anche grazie, alle gite di fine anno o agli incontri galeotti ai gabinetti. Lo rivela l'indagine realizzata in occasione della XXVII edizione del Salone dello Studente, organizzato dal mensile "Campus",

attraverso 565 interviste a studenti delle superiori, maschi e femmine di età compresa tra i 15 e i 19 anni.

Per 7 ragazzi su 10 la scuola è stato il posto in cui hanno conosciuto il primo amore, mentre per 6 ragazze su 10 è il luogo del primo bacio. Ma, nelle aule degli edifici scolastici, i ragazzi non si limitano alle sole coccole: il 23% non ha problemi a confessare di aver avuto rapporti sessuali completi con una compagna durante l'orario di lezione, lasciando la classe con la classica scusa di aver bisogno di andare alla toilette. Il 38% delle studentesse, invece, sco-

pre il sesso proprio "tra i banchi di scuola".

L'amore, insomma, in tutte le sue sfumature s'impara a scuola, a partire dal fatidico "primo bacio" per arrivare all... dunque. E fatto il primo passo, Cupido non la smette di scagliare le sue frecce: il 77% dei ragazzi e il 71% delle ragazze ammette di essersi innamorato di una o più compagne di scuola. Mentre le mura scolastiche diventano "alcove", i professori cercano di chiudere un occhio, dimostrandosi, nel 38% dei casi, abbastanza indifferenti a quanto combinano i loro studenti.

Tamara De Lempicka.

Tamara de Lempicka, vissuta oltre un secolo fa, fu il jet-set, le feste fino a tarda ora, a Parigi, in Italia e poi a New York e in California, con le amicizie più importanti e famose del tempo, fu il simbolo di una vita di eccessi, la su-

blimazione di ciò che oggi consideriamo diva Hollywoodiana. Sembra che le star dello spettacolo facciano tutto ciò che possono per essere al centro dell'at-

tenzione, vantandosi di eccentriche abitudini o di veri e propri "colpi di testa"; è il mito mai tra-

montato della diva. Far parlare di sé, essere prese come modello irraggiungibile di bellezza e aristocrazia, è oggi più che mai status a cui ambiscono attrici, cantanti, personaggi pubblici in generale.

Questo trend fu iniziato dalla pittrice di origini polacche Tamara de Lempicka, che con il suo fascino e i suoi quadri creò un modello tuttora molto imitato.

Avveza sin da piccina al sole della Costa Azzurra, ai college esclusivi, ai grandi alberghi, Tamara de Lempicka, nata nel 1898, ebbe il suo primo contatto con la società mondana nel 1922, quando espose le sue opere ai Salons parigini, come giovane artista indipendente.

Il suo talento precoce la rese da quel momento protagonista stravagante della mondanità europea; i suoi pennelli ritrassero

molti personaggi noti dell'epoca.

Tra i suoi 'fan' c'era anche il drammaturgo e dongiovanni più celebre in Europa, **Gabriele D'Annunzio**, che nel 1926 la invitò al Vittoria-

le per farsi ritrarre. Ma il ritratto non fu mai eseguito: era infatti una scusa del poeta per attirare Tamara, della quale era infatuato. Lei lo respinse, lui le donò un anello con topazio che l'artista portò per tutta la vita.

Nelle sue opere degli anni '20 e '30 raffigurò tutto ciò che allora era considerato glamour e che rappresentava 'il nuovo': il telefono, le vedute urbane con grattacieli.

Le donne esprimono un glamour gelido e perfetto, sembrano incontaminate dalla realtà: le labbra con rossetto rosso profondo e prezioso, le mani immacolate, le braccia ricoperte da gioielli sfavillanti.

Ritraeva, insomma, l'aristocrazia, il bel mondo, gli intellettuali, ma anche e soprattutto le lélite, le donne dell'alta società che guidavano Bugatti e sciavano

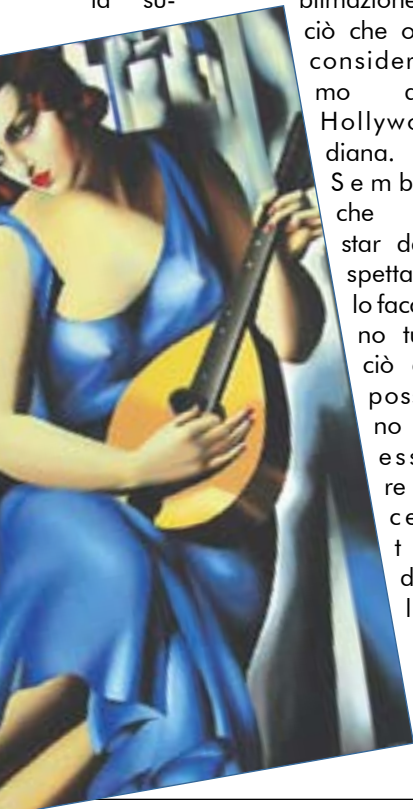
a Saint-Moritz, i loro amori trasgressivi, con immagini vicine all'artificio e al perfezionismo della fotografia di moda, ma che oscillano tra raffinata sensualità e gelido classicismo; tuttora questo alone di "irraggiungibilità" delle modelle si ritrova in molte campagne di moda.

Lei stessa occupò le pagine delle riviste con le sue foto da diva di Hollywood per tutta la vita.

L'immagine che si ha di Tamara è infatti quella della star incontestata di un concorso di moda.

La vediamo scendere dall'automobile e presentarsi alla giuria, della quale, magari, fanno parte il grande **Gatsby**, **Hemingway** o **Coco Chanel**, e, con la mano abbandonata sul cofano, posare in un atteggiamento fiero ed elegante.

Nel 1972, durante una delle sue ultime apparizioni pubbliche, scattata ad una esposizione, appare ancora padrona di uno stile perfetto: magra e altera, un taglio di capelli allora in voga, il naso aquilino portato come un segno di nobile distinzione. Un carisma naturale, a qualsiasi età.



ARTE

GIORNI DI SALDI
30€
MERCE ESTIVA INVERNALE
UOMO DONNA BAMBINO
SPORT VALIGERIA PELLETERIA

Le droghe nel mondo: il rapporto 2008 dell'ONU.

Il dato che più allarma è la diversificazione delle sostanze, spesso persino non facilmente riconoscibili.

L'abitudine di mischiarle, consapevolmente o meno, determina una "tipologia" di consumatore nuova rispetto al passato e difficilmente controllabile.

Antonio Maria Costa, Direttore esecutivo dell'Ufficio delle Nazioni Unite contro la Droga e il Crimine (UNODC), ha presentato lo scorso luglio il nuovo **World Drug Report** sulla droga, che stima in **208 milioni le persone tra i 15 e i 64 anni che fanno uso di sostanze stupefacenti (4,8%**

della popolazione mondiale): di questi, 26 milioni di persone (pari allo 0,6%) risulterebbero dipendenti dalle sostanze.

- La droga più utilizzata nel mondo è la **cannabis**, con **166 milioni di utilizzatori** (3,9% della popolazione).
- Seguono i consumatori di **amfetamine e stimolanti sintetici** (24,7 milioni, pari allo 0,6% della popolazione).
- E i consumatori di **cocaina** (16 milioni, 0,4%).
- Si stima inoltre che, sempre a livello mondiale, l'uso di sostanze illecite faccia **200.000 morti ogni anno.**
- Nel 2007 si registra un re-

cord nella produzione di **opio in Afghanistan**, pari al doppio della produzione del 2005.

- Nello stesso anno è aumentata anche la produzione di **cocaina in Colombia** con un aumento del 27% rispetto all'anno precedente.
- Il traffico di cannabis risulta stabile, anche se il contenuto medio di principio attivo (THC) disponibile sul mercato americano è più che raddoppiato tra il 1999 e il 2006.
- Ma il grande allarme è la diffusione di **sostanze chimiche** assunte spesso senza alcuna possibilità di prevederne gli effetti.
- La **ketamina** è una delle

sostanze associabili alla schizofrenia.

Arriva da Cambridge uno studio cognitivo con neuroimmagine che dimostra come soggetti sani di mente sotto l'effetto di ketamina mostrano sintomi psicotici che variano in base alla abituale risposta del cervello a stimoli cognitivi.

Perché il problema è che la droga annulla le difese e cancella dalle teste i principi fondamentali della morale, i legami affettivi, il libero arbitrio.

Un costo sociale, in termini di vite ma anche economico che richiede una strategia di prevenzione senza indecisioni.

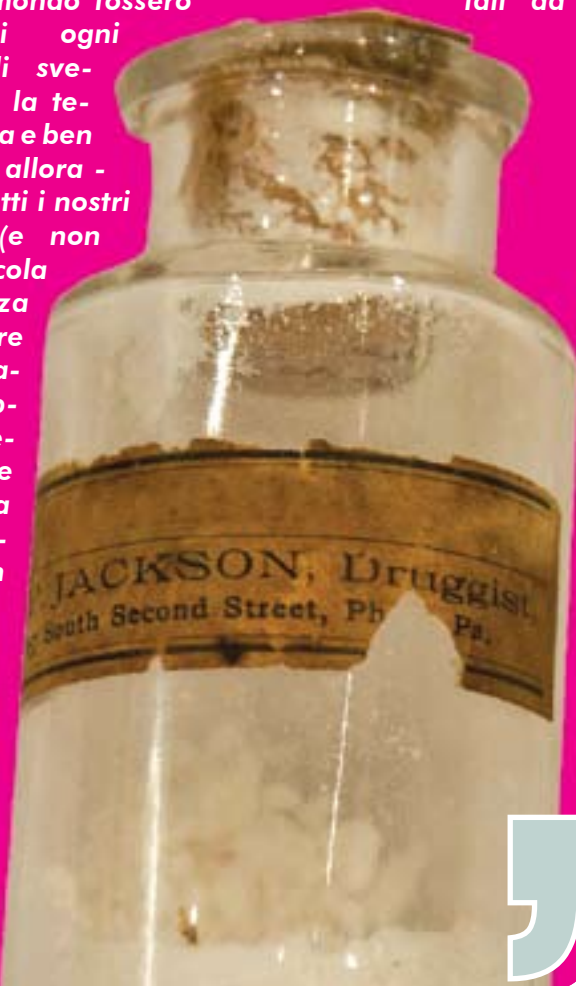
DROGA, BENE

Diceva Aldous Huxley:

"Se potessimo sniffare od inghiottire qualcosa capace, per cinque o sei ore al giorno, di abolire la nostra solitudine di individui, sintonizzarci con chi ci è vicino in una splendente esaltazione di emozioni e farci apparire la vita in tutti i suoi aspetti non solo degna di esser vissuta, ma divinamente meravigliosa e significativa e se queste paradisiache sostanze capaci di trasfigurare il mondo fossero

permetterci ogni mattina di svegliarci con la testa sgombra e ben in salute - allora - mi pare, tutti i nostri problemi (e non solo la piccola incombenza di scovare nuovi piaceri) sarebbero pienamente risolti e la terra diverrebbe un paradiso."

Dalle parole di Huxley la sintesi dell'incessante ricerca dell'umanità di nuove droghe, nuovi sbalzi, fin dai tempi primordiali.



Cyberdroga.

Negli ultimi tempi un inquietante allarme è stato lanciato dal Nucleo speciale frodi telematiche della Guardia di Finanza: si chiama **"I-Doser"** e si tratta, a detta degli esperti, di una vera e propria cyberdroga.

E' sufficiente accendere un pc, collegarsi ad internet e scaricare dei particolari files musicali gratuiti o, più spesso, a pagamento attraverso siti web o forum telematici. L'effetto è, sebbene più blando, lo stesso delle droghe più conosciute.

A spiegare quale sia il funzionamento di queste nuove droghe telematiche è il capo del Nucleo speciale, il Colonnello **Umberto Rapetto**: "Ci sono particolari onde, comprese tra i 3 e i 30 Herz, gli infrasuoni, ovvero le frequenze su cui "lavora" il cervello umano, che sono in grado di innestare le più diverse reazioni e sollecitare in maniera intensa l'attività cerebrale.

Le onde Alfa, ad esempio, che vanno da 3 a 7 Herz, hanno un potenziale effetto rilassante, ma ce ne

sono altre che ottengono l'effetto opposto, cioè euforizzante o eccitante.

Basta inserire questi infrasuoni, che l'orecchio umano non percepisce, dentro un brano musicale ed il gioco è fatto".

Il neurofarmacologo **Felice Nava** replica alle parole di Rapetto affermando che, ad oggi, non vi sono prove scientifiche circa la reale pericolosità delle cyberdroghe e che molto probabilmente si tratta solamente di una trovata commerciale ideata da astuti e loschi personaggi, che vogliono arricchirsi facendo leva sulla credulità e la voglia di sbalzo ad ogni costo di alcuni giovani.



La situazione oggi.

Negli ultimi cinquant'anni si è assistito ad un cambiamento significativo delle modalità di assunzione di sostanze stupefacenti, nonché dei significati che a queste vengono attribuiti.

Dalla relazione annuale del Parlamento sullo stato delle tossicodipendenze in Italia nel 2007, emerge oggi che i ragazzi si adeguano ad un divertimento standardizzato: frequentano solo certi luoghi, vestono tutti allo stesso modo e tendono ad omologarsi malgrado le enormi possibilità intellettuali che offre loro la tecnologia e il benessere diffuso.

In mezzo a questa diffusa massificazione, diventa quindi quasi obbligatorio andare

ad una festa e "sballarsi" per divertirsi, per tentare di distinguersi, per emergere.

Lo spacciatore "per strada" è una figura obsoleta ed è cambiato drammaticamente il livello di percezione della pericolosità della droga. Il nuovo tossicodipendente è molto più integrato nella società, più "accettato" dai suoi coetanei e la diffusione delle sostanze stupefacenti è divenuta così capillare da non essere vista con particolare pregiudizio dai ragazzi. Fino agli anni 70 uno dei "salvagente", per i ragazzi di 13 o 14 anni, almeno nelle piccole comunità di provincia, era stato proprio il forte pregiudizio nei confronti del consumatore abituale di droga.

Oggi le famiglie fanno fatica anche a riconoscere i sintomi iniziali, a percepire come allarme i comportamenti anomali.

I "nuovi consumatori" hanno un'età che rientra spesso tra i quindici e i venticinque anni e il loro status sociale è riconducibile soprattutto alla classe media, pur appartenendo un po' a tutte le classi sociali. Il loro livello di scolarità è buono. Moltissimi studiano, sono iscritti alle superiori o all'università e molti sono diplomati. Chi non studia, lavora e solo pochi sono disoccupati. In genere hanno una percezione negativa della tossicodipendenza

classica e vedono l'eroinomane come un marginale cronico assolutamente lontano dal proprio mondo.

Il grande fallimento nella lotta alla droga proviene proprio da questa "ideologizzazione" del fenomeno: se si pensa che il consumo di droga sia un *modus vivendi* e non una dipendenza patologica e si aspetta che passi, come fosse un evento naturale dell'adolescenza, si rischia di non intervenire in tempo.

DI CONSUMO

Lo sballo dal nome esotico.

"Il lancio di sostanze differenziate è una costante.

Come per ogni mercato a forte concorrenza, c'è la continua ricerca di prodotti nuovi" dice **Giovanni Serpelloni**, Direttore del dipartimento dipendenze di Verona.

Sostanze da fumare, inalare, inghiottire, a volte iniettarsi, con nomi esotici e sigle misteriose: **khat, ketamina, shaboo, crystal meth, ice, Ghb, Bzp, mCCP**.

Alcune sono droghe cosiddette etniche, legate a tradizioni e costumi di Paesi lontani, altre sono frutto di sapienza chimica.

Le une e le altre circolano sempre più anche nel mercato

italiano, come segnala l'ultima relazione della Direzione centrale dei servizi antidroga del ministero dell'Interno, riferita all'anno concluso, sui sequestri da parte delle forze dell'ordine.

Che registra un aumento del 500 per cento.



del 500

- La **ketamina**, un anestetico veterinario (non a caso è chiamata anche "droga dei cavalli") a bassi dosaggi scatena sensazioni di morte apparente e dissociazione dal proprio corpo, oltre che fenomeni di allucinazione.
- Come la **metamfetamina** più famosa, **l'mdma (l'ecstasy)**, sono smerciate in

forma di pasticche o cristalli.

• Sostanza completamente diversa dall'ecstasy nella composizione, ma chiamata comunemente "**ecstasy liquida**" per gli effetti che provoca (è anche nota come "droga dello stupro"), è il **Ghb**, il gamma-idrossibutirato, liquido incolore, inodore, insapore, ricavato da due solventi industriali.





TAGES

International Promotion
società cooperativa di servizi

TAGES nasce dalla volontà e dall'esigenza di offrire un prodotto altamente qualificato, inglobando all'interno del suo staff, professionalità diverse che fanno della **TAGES** il più efficiente ed efficace realizzatore e distributore di eventi.

TAGES presente in diversi settori del panorama economico, svolge attività di ideazione, consulenza, promozione, coordinamento, gestione e realizzazione di:



- Congressi
- Fiere
- Editoria
- Uffici Stampa
- Presentazioni
- Seminari

- Attività turistiche
- Mostre
- Grafica
- Servizi Pubblicitari
- Produzioni audiovisive

Sede di Viterbo:
Via Oslavia, 35
+39.0761.303053
+39.339.2072365
info@tages.vt.it

Sede di Sassari:
Via Marina di Sorso
+39.079.2595069/061
+39.329.6812768

Sede di Roma:
Corso Vittorio Emanuele II, 184
+39.06.68136740
+39.06.68600417

Il policonsumo.

La nuova trappola è il cosiddetto "policonsumo", soprattutto il **mix droga-alcol**: molto diffusa è l'abitudine di associare sostanze diverse in "cocktail drugs" che gli esperti definiscono "le montagne russe dello sballo".

Si cerca prima la

so-

stanza psicostimolante per eccitarsi, di solito la cocaina, poi si ha bisogno della cannabis per placare l'eccitazione mischiando tutto all'alcol. Le patologie legate agli effetti delle nuove droghe e dei cocktail drugs sono ancora difficili da quantificare, in ogni caso, c'è già una generazione di quarantenni con patologie di demenza, difficoltà cronica di concentrazione e problemi neurologici invalidanti.

Le "droghe furbe".

Le **Smart Drugs**, Droghe Furbe, circolano liberamente in rete, autodefinendosi "psiconauti naturali", in quanto principalmente costituite da piante, funghi, semi e spore e quindi svincolate da divieti e controlli perché non contemplate fra le sostanze proibite.

Sono però droghe a tutti gli effetti, talvolta incontrollabili, non di rado letali.

Millantando antiche tradizioni sciamaniche, numerosi siti offrono veri e propri menu per tutti i gusti con tanto di listino prezzi, dosaggi e indicazioni d'uso.

Le sostanze che rientrano in questa categoria vanno dalle erbe alle vitamine, fino agli ormoni, agli aminoacidi e ai

farmaci classici, comprendendo in modo molto generico, tutte le sostanze naturali o chimiche possibili e immaginabili.

Per questo gli effetti e i rischi sono estremamente diversi: "smart" non significa assolutamente innocuo.

L'Istituto Superiore della Sanità ha messo a punto uno specifico manuale nel quale ha classificato le 25 Smart Drugs più pericolose.

Per ciascuna sostanza viene indicata la specie, il principio attivo, la provenienza geografica, le proprietà e gli effetti avversi, l'uso che ne fanno le popolazioni indigene e quello attuale.

Il manuale, che analizza per la prima volta questo tipo di sostanze, è stato distribuito agli operatori del Pronto Soccorso e dei centri antiveleni, in modo che sia più facile individuare e curare le intossicazioni causate da questo tipo di sostanze (ad oggi ancora poco conosciute e studiate).



La memoria della dipendenza.

Una recente scoperta italiana, resa nota sulla rivista "Neuron", afferma che nel cervello umano, con l'assunzione di droghe, si forma la cosiddetta "memoria della dipendenza", ovvero **resta una traccia indelebile per anni e anni della droga stessa, rendendo il soggetto sempre suscettibile a ricadute anche a disintossicazione avvenuta.**

La memoria gioca quindi un ruolo fondamentale, si potenzia e amplifica, tanto da resistere allo scorrere del tempo, anche in situazioni di vita "normali".

UNO su DUE positivi ai test.

A Verona con una "prova generale" di controlli contro chi guida in stato di ebbrezza, quasi il **50% dei fermati è risultato positivo ad alcol e/o droga.**

L'età delle persone risultate positive è tra i 20 e i 35 anni, e le ore risultate più critiche sono tra le 3 e le 4 di mattina, orario in cui le persone tornano a casa dopo una serata passata nei locali notturni.

Un problema serio dice **Carlo Giovanardi**, sottosegretario alla presidenza del Consiglio per la famiglia, ora il modello Verona sarà esteso in tutta Italia.

E inoltre per sensibilizzare tutti gli enti locali che possono effettuare controlli, verrà proposto il "modello Verona" nell'ambito della conferenza Stato-Regioni.

EL.CA. s.n.c. Nucci Marcello & C.

PUNTO
WIND

Impianti di allarme - Videosorveglianza

Via delle Piane, 2/d - CASTEL GIORGIO (Tr) - Tel. e Fax 0763.627622
info@elcasnc.it - www.elcasnc.it

Vendesi appartamenti varie metrature

Comune di Castiglione in Teverina (VT)



- Ascensore interno.
- Garage interrati.
- Cantine.
- Pargheggi esterni.
- Rifiniture esterne in mattoncini lavorati.
- Vano scala in granito.
- Porte d'ingresso blindate.
- Isolamenti termo-acustici rispondenti normativa 2010.
- PAGAMENTI AGEVOLATI - possibilità di mutuo.

• Alcuni dei tagli di appartamento disponibili e a vostra scelta •



Funzionalità • Razionalizzazione degli spazi • Gradevolezza degli ambienti

Gli appartamenti della mansarda garantiscono a pieno lo stesso grado di vivibilità degli alloggi di qualsiasi altro livello; le loro distribuzioni ricalcano gli schemi del primo piano.



POSIZIONE
PANORAMICA.

L'edificio è situato sulla zona più alta del paese con affaccio sulla Valle del Tevere



Geom. Lamberto Boco
Geom. Francesco Fiocchetti
Ivano Febbraro

360_300136
333_2321706
0761_947176

boco@deltarilievi.it

La Turrita, la Dotta,

Bologna è una vecchia signora dai fianchi un po' molli, col seno sul piano padano ed il culo sui colli, Bologna arrogante e papale, Bologna la rossa e fetale, Bologna la grassa e l'umana già un poco Romagna e in odor di Toscana.

Così canta la sua Bologna **Francesco Guccini**, nato e cresciuto tra le torri, i portici e gli antichi palazzi del capoluogo emiliano e vissuto una vita nella ormai famosissima Via Paolo Fabbri, al numero 43.

Capoluogo dell'Emilia Romagna, Bologna è una città le cui radici si perdono nell'antichità. Dal suo complesso urbano, archi-

tettonico e artistico scaturisce un'atmosfera unica, antica e accogliente, che si può respirare passeggiando sotto i portici, che coronano quasi 40 km delle vie della città, e percorrendo i vicoli del centro storico.

La saggezza popolare l'ha soprannominata la **"Turrita"**, la **"Dotta"**, la **"Grassa"**, soprannomi che, pur nella loro semplicità, riescono a cogliere l'essenza di Bologna: **città delle torri, del sapere e dei sapori.**

LA TURRITA

Strutture con funzione sia militare che gentilizia, **le torri** di Bologna sono uno dei tratti più caratteristici della città.

Delle numerosissime torri presenti in antichità, strumento di offesa e/o difesa o più semplicemente simbolo di potere, oggi ne sono rimaste meno di venti.

Fra le torri superstiti si possono citare la **Torre Azzoguidi**, detta **Altabella** (54,80 metri di altezza), la **Torre Prendiparte**, detta **Coronata** (60 m), le **torri Scappi** (39 m), **Uguzzoni** (32 m), **Guidozagni**, **Galluzzi**, e le note due **torri Asinelli** (97 m) e **Garisenda** (48 m).

Oltre alle torri sono ancora visibili alcuni "torresotti", fortificazioni innalzate in corrispondenza delle porte della seconda cerchia di mura del XII secolo (mura dei Torresotti o dei Mille), che fu quasi completamente abbattuta.

Ma Bologna non è solo le sue torri.

Bologna è una città dalla cultura millenaria.

Percorrendo le vie del centro storico non solo è possibile ammirare le vestigia del periodo romano e la prima cerchia di mura della città, ma anche gli antichi **palazzi del Podestà**, di **Re Enzo**, dei **Notai**, del **Comune** che, insieme alla **Basilica di San Petronio** e il **porticato del Vignola**, costituiscono il nucleo storico e monumentale di **Piazza Maggiore**.

Gli antichi palazzi e le numerosissime chiese ricche di opere d'arte, che costellano il meraviglioso centro storico, testimoniano la rilevanza culturale che la città ebbe nel corso dei secoli.

LA DOTTA

Sede della più antica Università occidentale al mondo, l'**Alma Mater Studiorum**, fondata nel 1088, Bologna ha sempre saputo rispettare lo spirito pragmatico e libero del suo "Studio", accogliendo tra le sue mura studenti di tutta Europa e assolvendo al

difficile ruolo di mater nobilium studiorum, madre di studi nobili, nel rispetto più assoluto della libertà.

È per questo che Bologna divenne la città frequentata dai grandi nomi della cultura europea: **Dante** e **Petrarca**, il **vescovo di Canterbury Thomas Becket**, **Copernico**, **Erasmus da Rotterdam**, **Paracelso** e **Torquato Tasso**.

Ma l'Università non è l'unica risorsa di Bologna, la città è "dotta" anche perché ricca di tradizioni musicali: **Padre Martini**, **Mozart**, **Wagner** e tanti altri hanno contribuito a fare della città un punto di riferimento per la storia della musica mondiale: attualmente vede la



POSTI LUCIANO

Lavorazioni personalizzate - Visarm - Termici - Sabbiature

Cornici - Fusioni in vetro

ORVIETO (TR)

via 7 Martiri, 12-14-16 - Tel. e Fax 0763.302330

la Grassa Bologna.



presenze di due orchestre stabili di cui una con la direzione artistica di **Claudio Abbado** e, di recente inaugurazione, di uno dei più affascinanti "musei e biblioteca della musica" a livello europeo;

e "dotta" perché culla di arte e di scienza, avendo dato i natali a **Giorgio Morandi, Galvani, Righi** e **Guglielmo Marconi** e dove si svilupparono tutte le fondamentali scoperte sull'elettricità e i più audaci esperimenti sulle comunicazioni.

tà che Bologna ha saputo aprirsi a culture diverse, rappresentando un "ponte" di passaggio, un luogo di incrocio tra tradizioni culinarie diverse che hanno reso unica la cucina bolognese.

"Grassa" dunque perché generosa nell'accoglienza, cordiale e rispettosa delle esigenze diverse di chi vi si fermò per poco come viaggiatore o a lungo come studente.

Questo appare il vero motivo di che giustifica l'attribuzione a questa città, e non ad altre, dell'appellativo "grassa": un appellativo che ha origini medioevali e che nella cultura del tempo aveva significati del tutto positivi essendo collegato alle nozioni di abbondanza, felicità, benessere.



LA GRASSA

Bologna è la città dei sapori, regina del buon mangiare, della pasta all'uovo tirata a mano, **delle lasagne e delle tagliatelle** (inventate nel 1487 in occasione delle nozze di Lucrezia Borgia con il duca di Ferrara), del **ragù di carni miste**, della **cotoletta alla bolognese** e della **mortadella**, ma anche dei **tortellini**, nati nel Duecento, si dice, traendo ispirazione dall'ombelico di Venere.



NUOVO LABORATORIO
Via dei Vinari, 3
Tel. e Fax 0763.316128
vetreriaapostiluciano@tiscali.it

Tra semplificazioni e novità entra in vigore "La Manovra d'Estate".

Molte recenti norme abrogate, altre riformulate e semplificate, ecco il sunto della Manovra estiva prevista con il D.L. 112 del 25/06/2008 ed entrata ormai in vigore.

Infatti dal 25 giugno 2008 il limite per i **trasferimenti di denaro in contante ritorna da euro 5.000 a 12.500**.

Sempre dalla stessa data è stata abrogata totalmente la norma che prevedeva la tracciabilità dei compensi per i lavoratori autonomi, infatti, quest'ultimi non sono più obbligati a tenere un conto corrente sul quale far confluire gli

incassi professionali e ad incassare le loro parcelle esclusivamente mediante assegni, bonifici, carte di credito ecc essendo ora possibile farlo di nuovo in contanti.

Altra novità è quella relativa alla soppressione totale dell'obbligo della **compilazione degli elenchi Clienti e Fornitori** già dall'anno 2008 e delle relative sanzioni su quelli presentati per il 2006 e 2007. Già cambiata dal 1 settembre, anche la **detraibilità iva sulle prestazioni alberghiere e di ristorazione**.

Ora, per imprese e professionisti, se inerenti alla loro attività, l'imposta diventa intera-

mente detraibile.

Però questa concessione viene compensata con una minore deducibilità del costo al momento della dichiarazione dei redditi.

Sul fronte dei controlli fiscali, viene previsto un forte impulso per il triennio 2009-2011 dell'accertamento sintetico basato sul **Redditometro** per quei contribuenti che non hanno evidenziato un debito d'imposta e per i quali esistono elementi eclatanti di capacità contributiva quali barche, grosse auto, ecc.

Altre novità di minore entità si riscontrano poi in materia di **Privacy**, Tassazione delle plu-

svalenze da Capital Gain ed in materia di riscossione dei Ruoli esattoriali ecc.

A cura di:

Rag. Andrea Rellini

Consulente fiscale e del Lavoro



"andrea.rellini@tiscali.it"
tel. 0763.302550

Diviene detraibile l'iva relativa ad alberghi e ristoranti.

Dal 1° settembre 2008, l'IVA relativa ai servizi alberghieri e di ristorazione è interamente detraibile, a condizione che la spesa sia inerente all'attività svolta e che la stessa sia documentata da fattura.

La nuova disposizione convive con quella che prevede la non detraibilità dell'IVA concernente le spese di rappresentanza, tra le quali devono ricomprendersi, a volte, anche quelle di vitto e alloggio offerte a clienti e fornitori.

Il concetto di "inerenza" all'attività, per le spese di albergo e ristorante, è oggettivamente complesso. L'amministrazione finanziaria richiede per la detraibilità una precisa documentazione comprovante l'inerenza. Si evidenzia che detrarre indebitamente l'IVA comporta, oltre al riversamento dell'imposta, una sanzione dal 100 al 200%

dell'imposta stessa, nonché gli interessi.

Interamente detraibile è l'IVA concernente spese per alberghi e ristoranti sostenute dall'imprenditore in occasione di trasferte al di fuori del territorio comunale, se giustificate in relazione all'attività svolta (ad esempio, trasferta presso la sede di un cliente).

L'IVA concernente spese per alberghi e ristoranti sostenute da dipendenti e collaboratori coordinati e continuativi per trasferte al di fuori del territorio comunale è interamente detraibile. Resta fermo il principio di inerenza. Pertanto, la spesa deve essere sostenuta per motivi aziendali e documentata da fattura.

Si fa presente che la fattura, se richiesta al momento del conto, deve essere obbligatoriamente rilasciata.

Per compensare la perdita di get-

tito derivante dalla detraibilità dell'IVA, a decorrere dal 2009, ai fini delle imposte sui redditi, le predette spese diverranno deducibili nei limiti del 75% del costo sostenuto. Tale limitazione, tuttavia, non si applicherà alle spese sostenute per il vitto e alloggio dei lavoratori dipendenti e titolari di collaborazioni coordinate e continuative. In questi casi, tali spese sono ammesse in deduzione per un ammontare giornaliero non superiore ad euro 180,76 (euro 258,23 per le trasferte all'estero).

Per i professionisti, fermo restando la deducibilità commisurata al limite massimo del 2% dei compensi percepiti nel periodo d'imposta, viene ridotta la deducibilità dei costi stessi al 75% dell'ammontare.

A cura di:

di Bartolini Marco

Dottore Commercialista

Revisore Contabile



"dott.bartolini@tiscali.it"
tel. 0763.302550



STUDIO RB

Potete spedire i vostri annunci all'indirizzo e-mail: info@ilvicino.it tramite il nostro sito www.ilvicino.it o al Tel. e Fax 0763/393024.

laCOMPRAVENDITA

Ragazza italiana con esperienza cerca lavoro come babysitter o pulizie (no stiro, no cura alla persona) a Orvieto e dintorni. Solo la mattina. Massima serietà. 348.2438143

Ragazza italiana, 32 anni, seria e affidabile, al momento impiegata (settore commer-

cio), in cerca di altro lavoro, si offre anche per collaborazione a "chiamata" come baby sitter, colf, aiuto compiti ai bambini ad altro, nelle ore del primo pomeriggio e il sabato mattina. Max serietà 348.7859127

Riprese e montaggio video amatoriali, matrimoni, eventi, manifestazioni, ecc. Da 300 euro. Tel. 335.1242981.

Passo del tonale - Trentino. Affitto settimanalmente mo-

nolocale completamente arredato 4 posti letto, centro paese e sulle piste (100 mt dagli impianti di risalita). Tel. 335.348738.

Ragazza, 32 anni, italiana, max serietà, curriculum visionabile si offre come aiuto pulizie (case, condomini, uffici, ...) o aiuto stiro. Ha esperienza anche come Ragioneria, segreteria, baby sitter, lezioni private (scuole inferiori) no perditempo. 339.3014855.

Vendo mobile portaPc. Spaziosissimo, colore bianco. nuovo. 40euro. Silvia 338.1976381.

Pittore esegue ritratti di animali, domestici o in genere, su ordinazione. Tecnica olio, acquarello, matite colorate, etc. Tel. 392.5989197 - 389.3472838

Offresi pittore + imbianchino, decoratore professionista. Offresi Prezzi modici. Tel. 392.5989197 - 389.3472838.

Energy et Comunciations

Quando si opera in un mercato libero, la concorrenza che si sviluppa, amplia l'offerta di prodotti e servizi il che può generare nel potenziale usufruttore quella confusione che spesso precede scelte sbagliate o poco oculate.

Se, per esempio, osserviamo il mondo delle assicurazioni, costellato da moltissime compagnie ciascuna delle quali propone una vasta gamma di servizi, non possiamo che concordare (e di sicuro non solo concettualmente, ma anche per esperienza vissuta) sul fatto che individuare il prodotto a noi più confacente e alle condizioni maggiormente vantaggiose non solo richiede un notevole investimento di tempo ed energie, ma anche delle competenze che se assenti non aiutano ad individuare la migliore offerta.

In questo settore un grande aiuto è giunto dai cosiddetti "broker", consulenti assicurativi qualificati che operano nell'interesse esclusivo del cliente, in favore del quale si impegnano a reperire nel mercato nazionale ed estero le soluzioni assicurative più convenienti dal punto di vista economico e più adatte a soddisfare le sue esigenze.

Lo stesso discorso vale anche per la telefonia fissa sia aziendale che privata, settore in cui oltre 235 gestori e rivenditori di traffico telefonico hanno traumatizzato e stressato ogni

ita -
liano.

Con l'avvento di Internet le possibilità di attivare il servizio Adsl, ha incrementato la presenza dell'offerta verso i potenziali clienti, sia veico-

lata attraverso i media televisivi e radiofonici, sia tramite la stampa e chiamate telefoniche attraverso gli aggressivi call center, che spesso telefonano alle ore dei pasti, mandando di traverso il fumante piatto di pasta.

Non parliamo poi della telefonia mobile con la guerra alle tariffe tra i quattro gestori Tim, Vodafone, H3g e Wind che sta diventando, anzi è, una giungla ancora più ingarbugliata. Per quanto riguarda l'energia elettrica, campo dei servizi ormai non più nuovo, anche questo è diventato come gli altri, una giungla fitta di cose non dette o mezze bufale o intrighi, da parte dei venditori, disposti a tutto pur di prendere un cliente dal mercato vincolato Enel Distribuzione, o strapparlo da un'altra azienda del mercato libero.

Spesso senza dare spiegazioni o fare l'interesse del cliente visitato, ma vendendo quello che hanno in mano, come tariffa del Kwh con percentuali di risparmio così esorbitanti che molti pur di liberarsi di quel venditore, firmano.

Una risposta concreta a queste problematiche, l'abbiamo data

noi, con la creazione della "energy e communications Consulenza e Risparmio", azienda che da

cinque anni offre un servizio di ricerca personalizzata delle migliori offerte negli ambiti della Telefonia Fissa e Mobile, dell'adsl terrestre e wi-fi, del Fotovoltaico, delle Biomasse, dell'Eolico e energia elettrica, oltre ad un'ampia gamma di servizi accessori importanti per l'ottimizzazione delle comunicazioni delle aziende e quindi per la loro crescita.

La sua peculiarità consiste nel fatto che la suddetta consulenza è, per chi la richiede, GRATUITA.

Il lavoro svolto in questi anni ci ha permesso di entrare in contatto con la maggior parte delle realtà nazionali e internazionali che operano nei settori di cui ci occupiamo e di monitorare costantemente le offerte.

Contemporaneamente il nostro modo di offrire consulenza e i notevoli vantaggi sperimentati dalla clientela sono stati motore per una crescita esponenziale del nostro portafoglio: uno dei detti in cui crediamo è "un soldo risparmiato è un soldo guadagnato", e quale azienda o privato non è contento di interagire con chi le porta e le offre un guadagno?

Lo sapete che si può abbattere il Canone Telecom e non pagarlo più.

Con la nostra ADSL-VOIP, tramite la linea telefonica fissa sia Aziendale che Privata.

TU PUOI NON PAGARE PIU' IL CANONE DI TELECOM ITALIA.

Chi vorrà attivare le nostre Adsl, sia per aziende che per privati, si troverà ad abbattere notevolmente i propri costi, con

la possibilità, secondo il profilo scelto, di poter effettuare le telefonate nazionali a costo zero con il nostro servizio voip, e potenziare la navigazione Internet con banda garantita a differenza di molti altri operatori che promettono sempre più mega di velocità massima, ma non garantiscono mai una banda minima garantita.

La Nostra Azienda inoltre offre, per quanto riguarda la telefonia fissa:

- Analisi sui costi fissi.
- Ottimizzazione degli oneri sostenuti
- Comparazione sulle tariffe
- Risparmio garantito sia per le telefonate verso fissi nazionali che verso i cellulari.

La comparazione è fatta sia sul traffico effettuato tramite Telecom, che tramite altri operatori, Wind, Infostrada, Albacom, Tele 2, e gli altri 200 e oltre compagnie telefoniche.

L'offerta, diversificata, ponderata, personalizzata, al futuro cliente, porterà notevoli risparmi sia sul traffico telefonico, sia nell'abbattimento dei costi fissi che appaiono in bolletta, spesso indecifrabili e molte volte difficili da farsi togliere. SE VORRETE UNA NOSTRA VISITA, RIPETIAMO, LA NOSTRA CONSULENZA E' COMPLETAMENTE GRATUITA.

Walter Tortolini

Egisto Maggi

Energy et Communications



Energy et Communications



Software gestionale e per commercialisti

Hardware professionale ed Entry Level

Networking

Servizi Web ed E-Commerce

Servizi Internet

Castiglione in Teverina - Via Orvietana, 30/A

Tel. 0761/949135 - 0761/948990 - Fax. 0761/948990

Cel. 337/777981 - 329/1752311

e-mail: keyservice@woow.it - key.admin@woow.it

Analoghi dell'insulina ed attività motoria.

Gli effetti benefici dell'attività motoria sulla salute e il benessere dell'individuo sono stati messi in evidenza da numerose osservazioni sperimentali e studi scientifici.

Essi comprendono un miglioramento della composizione corporea e della sensibilità insulinica, una riduzione dell'aterogenicità del profilo lipidico (aumento colesterolo HDL, diminuzione delle VLDL e delle LDL piccole e dense), della pressione arteriosa e del rischio di mortalità totale e per cardiopatia coronarica, cerebropatia vascolare e neoplasia del colon.

Inoltre, l'espletamento dell'attività motoria si associa ad un incremento della densità ossea e riduzione delle fratture e si accompagna ad una sensazione di benessere psicofisico e a miglioramento della qualità di vita.

Più recentemente è stato dimostrato che anche un'attività motoria moderata, quale ad esempio il cammino a passo veloce, riduce in maniera simile all'attività intensa, la morbilità cardiovascolare, indipendentemente

dall'età e dal peso dell'individuo.

Queste motivazioni giustificano ampiamente la diffusione di programmi di attività motoria anche ai pazienti con diabete mellito.

Tuttavia, è necessario modificare in modo adeguato i regimi terapeutici dei pazienti con diabete, soprattutto se trattati con insulina, allo scopo di consentire una partecipazione "sicura" ai diversi tipi di attività motoria in relazione ai loro desideri ed aspirazioni.

Le modificazioni metaboliche che avvengono nel corso dell'attività motoria sono legate all'azione degli ormoni glucoregolatori ed in particolare dell'insulina.

La riduzione dei livelli insulinemici consente l'utilizzazione muscolare dei substrati energetici, senza che i livelli glicemici si riducano a valori non compatibili con una normale funzione cerebrale.

L'attività motoria riduce lievemente i livelli ematici di glucosio senza aumentare i livelli dei corpi chetonici nei soggetti normali.

Nei soggetti diabetici trattati con insulina la glicemia può abbassarsi fino all'ipoglicemia se la dose esogena d'insulina è inappropriatamente elevata (iperinsulinemia), come accade ad esempio dopo somministrazione d'insulina umana ad azione regolare o intermedia (NPH). Viceversa, i livelli ematici di glucosio possono aumentare in modo patologico, con svi-

A.D.O.
Onlus As-
sociazio-
ne Diabete
Orvieto.

Possono essere poste domande alle quali risponderanno specialisti del settore, indirizzo di posta elettronica: diabetologia.orvieto@libero.it, gianpitilli@jumpy.it, telefonarci: 0763.307318, 0763.307320 o tramite la redazione de ilVicino: info@ilvicino.it.



e più simili alla situazione del soggetto non diabetico permette di effettuare l'attività motoria senza rischio di ipoglicemia e iperglicemia.

In quest'ottica gli analoghi dell'insulina si adattano perfettamente all'espletamento dell'attività



luppo di chetosi, se la biodisponibilità di insulina (ipoinsulinemia) è insufficiente. Lo sviluppo e diffusione di tipi e schemi d'insulina razionali

motoria consentendo di ottenere tutti i benefici senza alterazioni del controllo glicemico.

Infatti, gli analoghi dell'insulina sono stati realizzati per offrire al paziente diabetico un profilo d'azione insulinica simile a quello del soggetto normale, consentendo di raggiungere e mantenere l'obiettivo terapeutico della normalizzazione del tasso di glicemia. Rispetto alle insuline umane convenzionali (regolare ed NPH) gli analoghi risultano vantaggiosi per la migliore farmacocinetica, che consente di ottenere un



miglior controllo della glicemia a digiuno e postprandiale, un minore rischio di ipoglicemia e una maggiore flessibilità terapeutica. Tutto ciò si traduce in uno stile di vita adeguato alle esigenze specifiche del paziente e ,



dell'insulina umana per renderli più adatti alla somministrazione pre-prandiale.

La ricerca sugli analoghi non si è fermata alla sintesi degli analoghi ad azione ultrarapida per l'iniezione pre-prandiale, ma ha cercato di assolvere anche il difficile compito di ripristinare la secrezione insulinica del digiuno notturno e interprandiale.

In queste condizioni, i pazienti diabetici presentano richieste di insulina variabili, che si riducono tra la mezzanotte e le due, per poi aumentare del circa 30% tra le quattro e le sette del mattino.

Le formulazioni insuliniche ad azione intermedia (NPH e Lenta), che vengono comunemente utilizzate per coprire il fabbisogno insulinico notturno hanno, invece, un profilo d'azione "a collina", cioè speculare rispetto alle richieste d'insulina.

Alla ricerca di formulazioni insuliniche ad azione protratta più fisiologiche, la molecola dell'insulina è stata opportunamente modificata consentendo la sintesi di due analoghi cosiddetti basali: glargine (LANTUS) e detemir (LEVEMIR). Più recentemente sono state introdotte nella pratica clinica le formulazioni premiscelate ottenute con vari rapporti di analoghi a breve e a lunga durata d'azione.

Gli analoghi ad azione ultrarapida (lispro, aspart e glulisina), somministrati immediatamente prima del pasto e 2-3 ore prima dell'attività motoria, in uno schema insulinico basale/bolo, permettono

no di ottenere livelli insulinemici fisiologici.

La riduzione della dose di circa 25-50% a seconda dell'intensità dell'esercizio previene in modo adeguato sia l'ipoglicemia prima sia l'ipoglicemia subito dopo e a distanza di qualche ora dall'attività motoria.

Pertanto, la regola di assumere una maggiore quantità di carboidrati, calcolata sull'intensità e durata dell'attività motoria,

senza considerare il livello iniziale e le eventuali variazioni glicemiche e la terapia insulinica, non è consigliabile.

Anzi questo tipo di approccio spesso neutralizza gli aspetti benefici di riduzione della glicemia nei pazienti diabetici.

l'espletamento se la glicemia è >250 mg/dl ed è presente chetosi e cautela se la glicemia è >300 mg/dl senza chetosi. Il monitoraggio della glicemia prima e dopo l'attività motoria è indispensabile per evidenziare eventuali modificazioni della dose d'insulina e/o la necessità di assumere carboidrati.

In conclusione, l'attività motoria è consigliabile a tutti i diabetici ma il tipo, l'intensità, la durata e la frequenza va individualizzata in base alle esigenze e alle condizioni fisiche del paziente, osservando scrupolosamente le regole sotto indicate (tabella 1, 2), per ottenere gli stessi benefici dei soggetti non diabetici.

L'impiego degli analoghi dell'insulina nei diabetici insulino-trattati può facilitare l'espletamento dell'attività motoria senza far correre al paziente inutili rischi di ipoglicemia o di peggioramento del controllo glicemico.

L'American Diabetes Association (ADA) ha recentemente ribadito nelle linee guida l'importanza del controllo metabolico prima dell'inizio dell'attività motoria, sconsigliandone

Dott. Massimo Braccaccia
U.O. di Diabetologia ed Endocrinologia
Ospedale di Orvieto



quali ad esempio uno stile di vita attivo scandito da periodiche, almeno trisettimanali, sedute di attività motoria di durata e intensità moderate. L'impiego clinico degli analoghi ad azione ultrarapida per la somministrazione preprandiale è caratterizzato da una notevole praticità (si inietta e si mangia) e consente di ottenere un controllo glicemico ottimale, con conseguente miglioramento della qualità di vita.

Sono attualmente disponibili in commercio tre analoghi ad azione ultrarapida: lispro (HUMALOG), aspart (NOVO-RAPID) e glulisina (APIDRA). I tre analoghi hanno subito una diversa modifica puntiforme della sequenza di aminoacidi rispetto alla molecola

AMICO CUORE

Periodico di informazione
dell'Associazione Amici
del Cuore di Orvieto



Progetto Orvieto cittacardioprotetta

Amici del Cuore di Orvieto

presso AGENFORM

tel/fax 0763.390027



Ringraziamenti

L'Associazione Amici del Cuore ringrazia vivamente i soci che hanno contribuito a diffondere la rivista "Amico Cuore" nella propria famiglia, nel proprio posto di lavoro, nella propria comunità.

L'Associazione Ami-

ci del Cuore, unitamente al Progetto Orvieto Cittacardioprotetta, ringraziano per le generose donazioni, molte delle quali in memoria di un familiare o di un ami-

co, e garantiscono che tale cifra sarà impiegata, secondo le norme statutarie, nella prevenzione e nel trattamento delle malattie cardiovascolari e nella lotta all'arresto cardiaco.

In particolare l'Associazione Amici del Cuore di Orvieto

- Progetto Cittacardioprotetta ringrazia per le donazioni all'acquisto di defibrillatori da posizionare nel territorio orvietano:

Famiglia Montefiore, Circolo Anziani e Federico Mosconi Serracavallo, Orvieto DOC Associazione Produttori.

Posizionato alla Svolta un defibrillatore.

E' stato posizionato alla Svolta un defibrillatore regalato agli Amici Del Cuore di Orvieto dalle Famiglie Montefiore in memoria di Carmine Montefiore.

La cerimonia si e' svolta alla presenza del Dott. Carlo Tonelli, assessore comunale, del Sig. Marcello Mencarelli e della Sig.ra Silvana Maggi in rappresentanza degli Amici del Cuore e del Dott. Mario

Mencarelli presidente del consiglio di zona.

Belle, precise, puntuali le parole di Don Augusto che ha incentrato

il suo intervento sulla necessita' di aumentare i laici rianimatori di primo soccorso.



I corsi degli Amici del Cuore.

Gli Amici del Cuore promuovono dal mese di Ottobre dei Corsi per:

- Laici rianimatori esperti in b l s d per la lotta all'arresto cardiaco nel territorio.
 - Familiari e Badanti per il controllo dei pazienti affetti da scompenso cardiaco.
- Il corso sarà tenuto dal dott. Giampiero Giordano.

Sala Riunione
meeting point
Abbadia Medica

per informazioni:
0763.301592



Spostiamo con facilità anche i mutui più pesanti.



**TRASFERISCI IL TUO MUTUO DA NOI.
DIVENTERA' UN MUTUO CASA
A TASSO DI PREOCCUPAZIONE 0%**

- Puoi modificare la rata e la durata del vecchio mutuo.
- Senza alcuna spesa aggiuntiva.

Messaggio Pubblicitario. Per le condizioni contrattuali consultare i Fogli Informativi in Filiale. La concessione del nuovo mutuo per estinguere il vecchio è soggetta a valutazione da parte della Banca. Il trasferimento del mutuo è gratuito in caso di surroga. Esempio: mutuo a tasso variabile durata 30 anni: TAN 5,889%, ISC 6,060%. Importo mutuo € 100.000, rata mensile € 592,43. Euribor 1 mese rilevato il 29.04.2008 pari a 4,389% + spread 1,50%. Valido a maggio 2008.



Banche del gruppo

INTESA



SANPAOLO

Fitoterapia: immunostimolanti.

Le piante ad attività immunostimolante si impongono come rimedi validi nell'aumentare la forza e l'intensità della risposta immunitaria contro le aggressioni esterne di vario tipo. Si tratta di piante caratterizzate per lo più da una forte presenza di polisaccaridi all'interno del loro fitocomplesso. La principale applicazione consiste nella prevenzione o nel trattamento delle infezioni non complicate del tratto respiratorio superiore (per es. raffreddore, tosse, mal di gola, influenza).

Esse possono trovare quindi riscontro nella pratica clinica quotidiana a sostegno anche delle comuni vaccinazioni antivirali e/o antibatteriche o di altre metodiche convenzionali.

La loro assunzione è comunque sconsigliata nei soggetti affetti da disturbi del sistema immunitario e sistemici progressivi come AIDS, lupus, malattia tubercolare, sclerosi multipla, patologie del connettivo.

Elenchiamo qui brevemente alcune piante significative, in un vastissimo panorama botanico che offre il fianco però ad ampie speculazioni.

ECHINACEA

(*E.angustifolia*, *E.purpurea*, *E.pallida*).

Pianta originaria degli Stati Uniti, dove cresce nelle praterie delle regioni meridionali e dove è estesamente coltivata. In Europa è solo coltivata nei giardini, dove fiorisce da giugno a settembre.

Di questa pianta si utilizza la radice e le parti aeree.

Il fitocomplesso esercita una stimolazione della risposta immunitaria e un'azione antibatterica-antivirale. L'attività dell'echinacoside, principale composto della frazione polifenolica, è particolarmente evidente sullo *Staphylococcus aureus*, sull' *Herpes simplex*, e in misura minore sull' *Escherichia coli* e sullo *Pseudomonas aeruginosa*. E' utilizzata per cicli di 10-

15gg durante la stagione fredda seguiti da interruzioni per un periodo equivalente. Efficace ai primi sintomi nel 60-70% dei casi.

Può essere assunta in capsule, compresse, tisane, tintura madre.

Il meccanismo d'azione riguarderebbe un'azione stimolante l'attività dei macrofagi umani potenziandone l'attività citotossica e stimolando la produzione di linfocine, citochine e TNF, che sembra indicativa di un'attivazione non-specifica dei linfociti T. L'Echinacea potrebbe causare epatotossicità, per questo non dovrebbe essere usata assieme a farmaci epatotossici come steroidi anabolizzanti, amiodarone, metotressato e chetoconazolo.

UNCARIA TOMENTOSA

Si tratta di una liana tipica della foresta amazzonica, un arbusto che tuttavia può raggiungere anche l'altezza di 20 metri, con fusto legnoso.

Di questa pianta si utilizza la corteccia, varietà gialla. Il fitocomplesso, principalmente titolato in alcaloidi pentaciclici ha rivelato una maggiore attività delle cellule immunocompetenti e delle cellule NK (natural killer).

Tale fitorimedio risulta prezioso in geriatria, per un paziente defedato e astenico, con patologie cronico-degenera-

tive e problemi osteoartrosici e flogistici muscolari, poprietà imputate principalmente ai glucosidi triterpenici e ai polifenoli.

ASTRAGALO

(*Astragalus membranaceus*).

Pianta erbacea perenne impiegata da sempre nella medicina tradizionale cinese.

Di questa pianta si utilizza la radice contenente saponine triterpeniche nonché numerosi polisaccaridi.

Questi ultimi mostrano una notevole attività immunostimolante sia nei confronti del sistema umorale che di quello cellulo-mediato.

L'Astragalo può aumentare il rischio di emorragie per uso contemporaneo di anticoagulanti che includono il warfarin, l'eparina, il clopidogrel e l'acido acetilsalilico. Potrebbe inoltre interferire con i beta-bloccanti (es. propranololo).

Da non dimenticare in questa breve carrellata la **Morinda citrifolia (Noni)**, l'**Aloe vera**, la **Klammath** e la **Papaia**.

Inoltre, numerose piante ad attività adattogena possiedono anche proprietà immunostimolanti e, in determinate forme farmaceutiche e posologie, trovano buonissimi risultati

anche in età pediatrica.

La fitoterapia ormai assume un ruolo preciso nell'ambito della medicina moderna, nell'ottica di sottoporre tutto a una selezione critica e costante al fine di ottenere il maggior numero di benefici per il paziente.

In altre parole la fitoterapia non deve essere considerata una medicina alternativa né in contrapposizione alla chimica di sintesi, ma in reciproca e razionale integrazione.

Parimenti i prodotti fitoterapici devono essere considerati come un valido aiuto alla terapia farmacologica classica.

A cura di:



Farmacia
Dr. DRAGONI

Farmacisti

Laici Rianimatori

• **Fitoterapia** • **Omeopatia** •
• **Centro prenotazioni** •

Via G. Marconi, 5 Porano (Tr)
Tel. 0763.374239 - Fax 0763.375594