



CONTO  
**Zero**24  
*Young*

Con un conto così  
tutti vorrebbero  
essere under 30.

- **ZERO** SPESE/OPERATIVITA' 24 ORE SU 24
- INTERNET E PHONE BANKING **GRATIS**
- BANCOMAT E CARTA REVOLVING **GRATIS\***
- CARTA PREPAGATA **GRATIS** E TANTO ALTRO...

 **CASSA DI RISPARMIO  
DI ORVIETO**

 **GRUPPO  
BANCA  
POPOLARE  
DI BARI**

## Staminali e reni.

RICERCA

Anche i reni hanno le loro cellule staminali.

Cellule che, secondo le ipotesi degli esperti, potrebbero essere in grado di riparare i danni renali, se opportunamente guidate.

I primi a identificarle sono stati i ricercatori dell'Università di Firenze, che sull'argomento hanno pubblicato di recente uno studio sul *Journal of the American Society of Nephrology*.

"La verità sulle staminali - spiega l'esperto - è quella che ha ricordato il presidente degli Stati Uniti Barack Obama, quando ha annunciato l'abolizione del veto sull'uso di staminali embrionali in ricerche finanziate da fondi pubblici: sono promettenti, ma la strada è ancora lunga.

Al momento queste cellule curano nella pratica pochissime malattie.

Dobbiamo studiarle, paragonare i diversi tipi".

"Il sogno di tutti resta riparare gli organi con le staminali".

E per i reni ci sono buone speranze, aggiunge.

"Nel senso che le staminali potrebbero essere responsabili di un processo di rigenerazione osservato negli animali trattati con farmaci del gruppo Ace-inibitori, medicinali che anche nell'uomo ritardano la progressione della malattia. L'ipotesi è che queste cellule abbiano una dote innata di riparare i danni e che, attraverso l'uso di farmaci, questa attività possa essere indirizzata e sostenuta, ottenendo buoni risultati".

(fonte Aduc)



La settimana scorsa, l'Istituto per la salute e il lavoro del Nordrhein-Westfalen ha rilevato tracce di cocaina nella bevanda Red Bull Cola.

## Eroina nella Red-bull.

Tracce dovute probabilmente a un estratto di foglia di coca mal decocainizzato.

Il ministero dei Consumatori ha subito sostenuto che la bevanda non può più essere considerata un alimento bensì un prodotto soggetto alla legge degli stupefacenti.

E quattro Länder - Nordrhein-Westfalen, Essen, Thuringen, Rhein-Pfalz- ne

hanno vietato la vendita.

In altre Regioni la bibita continua a essere commercializzata.

L'azienda produttrice si difende così: "In tutto il mondo l'estratto di foglia di coca decocainizzata è impiegato come aroma per generi alimentari.

(fonte Aduc)

GERMANIA

## Gelato? Sì, grazie.

Ogni anno, stima la Coldiretti, in Italia si mangiano oltre 15 chili di gelato a persona, per una spesa di 5 miliardi di euro. Di questi il 60% va per i gelati artigianali, il 40% per quelli confezionati.

La maggior parte dei consumi, il 53,5%, si concentra nelle regioni del Nord così come la presenza di gelaterie, il primato spetta alla Lombardia con 5.848.

Al Sud i consumi arrivano al 28,3% e al Centro al 18,1%. Al buon andamento dei

consumi inoltre corrisponde l'incremento delle gelaterie artigianali.

In quattro anni infatti sono cresciute dell'8,8% (2.284 nuovi negozi), nel 2008 le gelaterie erano oltre 35.300.

I dati, forniti da Confartigianato confermano che il gelato non è più solo un piacere estivo: per oltre il 40% degli italiani, in tutte le stagioni, rappresenta un ottimo sostituto del pasto principale.

CONSUMI

## Bar ed etichette.

NORME

I bar sono obbligati a usare etichette ben diverse per distinguere l'acqua dai liquidi tossici.

Non basta ordinare ai dipendenti di conservare le bottiglie in luoghi separati per evitare le responsabilità penali e civili che possono derivare da errori che provocano l'avvelenamento dei clienti.

In ogni caso sarebbe bene adoperare i contenitori originali per detersivi e sostanze velenose invece di conservarli in bottiglie simili a quelle dell'acqua.

Questo il monito della Cassazione a proprietari e gestori di bar e locali pubblici.

La sentenza 21513 della quarta sezione penale individua le responsabilità nell'uso di liquidi tossici appena una decina di giorni dopo la grave intossicazione di cui è rimasta vittima il procuratore capo di Frosinone, Margherita Gerunda, che al bar di fronte al tribunale ha bevuto un sorso di soda caustica invece dell'acqua.

## Grazie alla crisi si consuma meno energia.

Quest'anno si registrerà una riduzione della produzione di elettricità pari al 3,5 per cento.

Il livello più basso dalla Seconda Guerra Mondiale". Lo ha sottolineato Nobuo Tanaka, direttore esecutivo dell'IEA (International Energy agency), nel corso del G8 dell'Energia.

"A causa della crisi globa-

le ci sarà inoltre una riduzione della capacità estrattiva del 21 per cento e una contrazione del 38 per cento degli investimenti in fonti rinnovabili".

ENERGIA



**FUTURA**  
**IMPIANTI**  
di Marziantonio Marco

Riscaldamento  
Condizionamento  
Refrigerazione  
Pannelli solari e radianti  
Concessionario esclusivista  
Caldaie a Gas **MCA**  
Stufe a Pellets **VIBROK**

## Verme...nel cervello.

Rosemary Alvarez accusava da qualche tempo sintomi quali vista sfocata e insensibilità ad un braccio, per questo motivo la donna era stata ricoverata alcune volte, ma i dottori nonostante diverse analisi e visite, solo dopo un'ulteriore, attento analisi dei risultati di una tomografia a risonanza magnetica hanno notato un corpo estraneo all'interno del cervello della donna, corpo che hanno inizialmente ritenuto essere un tumore.

La donna è stata pertanto sottoposta ad un intervento

chirurgico per rimuovere la massa tumorale, ma l'equipe chirurgica è stata decisamente sorpresa quando si sono accorti che il tumore non era un tumore, bensì un verme.

Non è chiaro come questo sia potuto finire nel cervello della donna: l'ipotesi più verosimile, secondo i medici, è che questo sia arrivato attraverso il cibo o a causa della scarsa igiene.

I medici comunque sottolineano che la signora Alvarez non avrà danni a lungo termine per questo "incidente".

(sky news)

## Un super robot in vetrina.

Nelle vetrine dei negozi giapponesi sta per arrivare il primo manichino intelligente, un robot in piena regola dotato di limitata intelligenza artificiale e in grado di cambiare postura a seconda della situazione. "Palette" è programmato per interagire con il pubblico grazie a potenti sensori esterni, riproducendo pose diverse in base al numero e alla posizione delle persone che si trovano nelle vicinanze. Il modello è disponibile in due versioni, una limitata dal torso in su (41 cm) e una completa, con un corpo intero da 185 cm di altezza dotato di 16 parti mobili. Il modello completo può essere noleggiato per un periodo di quattro giorni ad un costo di 300.000 yen (2.200 euro).



## Cause lunghe in Italia.

Stando ai dati World Bank, elaborati da un'indagine Censis-Eurisko per la camera di commercio di Roma, il tempo stimato per la soluzione di una disputa commerciale, misurato in termini di giorni a decorrere dall'iscrizione della causa a ruolo fino al momento della liquidazione o dell'effettivo pagamento, è per l'Italia di **1.210 giorni**.

Un dato che colloca il nostro Paese al tredicesimo posto nella graduatoria generale, in compagnia di Paesi come Sri Lanka (1318 giorni), Liberia (1280) e Gibuti (1225). Secondo questa analisi l'Italia, nella classifica per il numero di giorni necessari per la soluzione di una causa commerciale, è in testa ai Paesi industrializzati.

(fonte Aduc)

## Mega cavo telefonico.

Hugo Chavez ha annunciato di aver disposto un investimento di 70 milioni dollari per la costruzione di un cavo sottomarino di fibra ottica tra il Venezuela e Cuba.

Lo ha reso noto un comunicato della presidenza.

Il cavo, che unirà La Guaira, nel nord del Venezuela a Siboney, nella provincia di

Santiago de Cuba, nella zona orientale dell'isola, sarà lungo 1.552 chilometri, avrà una capacità per 20 milioni di telefonate simultanee e permetterà l'accesso a Internet.

L'opera sarà portata a termine nell'ambito di una joint venture tra la statale Telecom Venezuela e la cubana Transbit.

(fonte Aduc)

## Divorzio? Matematico!

Di recente, un nutrito pubblico ha ascoltato James Murray, specialista di "biologia matematica", che ha tenuto una conferenza alla Royal Society sulla potenza del modello matematico nella sfera dei viventi e dei rapporti sociali. Predire un divorzio in quindici minuti? Sì, e con un tasso di "successo" del 94%, ha sostenuto il professore, forte dell'esperienza condotta su 700 giovani coppie nell'arco di 12 anni.

Il metodo è semplice: ci si mette di fronte all'uomo e alla donna (lo studio riguardava solo gli eterosessuali), e lì si fa discutere di un tema "sensibile": denaro, sesso, suoceri.

Ogni tema è segnato su una scala che va da -4 a +4 in funzione dei sentimenti che

veicola: angoscia, collera, umorismo, tristezza, ecc.

Il tutto va ad alimentare un modello matematico elaborato con l'esperienza, che emette subito il verdetto.

Nello studio di James Murray, professore emerito dell'università di Oxford, tutte le coppie cui il modello aveva predetto il divorzio si sono effettivamente separate prima o poi.

Ossia il 100% delle risposte positive. (Il tasso globale è sceso al 94% a causa del divorzio di coppie che i matematici avevano ritenuto durature).

Commento del professor Murray: "Mi stupisce constatare come le emozioni umane possano essere fissate in un modello in maniera abbastanza semplice ed efficace".

(fonte Aduc)



### Alessandro Barone



Produzione artigianale  
di gioielli esclusivi ed unici  
tutti certificati e garantiti

Via Garibaldi 3/5 ad Orvieto  
Tel. 0763 341629 Cell. +39 340 9133177



di Elena Basili



Via della Gabelletta, 7  
ORVIETO (TR)

# Anche a Orvieto Ergo Assicurazioni paga le spese del tuo dentista!

## L'AZIENDA

Il Gruppo ERGO opera in 27 Paesi; in tutte le nazioni in cui è presente, si occupa di polizze personali, per la famiglia e per i professionisti. In ogni Paese, alla forza e affidabilità del solido gruppo internazionale, si accompagna una profonda comprensione delle identità nazionali, oltre alla capacità di dare risposte mirate ad ogni specifica esigenza.

La casa madre, ERGO Versicherungsgruppe, ha sede a Dusseldorf, in Germania, e riunisce quattro grandi compagnie come VICTORIA, HAMBURG MANNHEIMER, DAS e DKV che operano sul mercato attraverso molteplici canali di vendita, fra cui le tradizionali agenzie, la bancassicurazione, i promotori finanziari, i brokers.

Il Gruppo ERGO è il secondo gruppo assicurativo tedesco e il suo portafoglio investimenti di 100 miliardi di Euro ne fa uno dei principali investitori istituzionali della Germania.

Con i suoi 34 milioni di clienti, è leader in Europa nei rami malattia e tutela giudiziaria.

In Germania è inoltre il secondo player nel ramo infortuni e il terzo nel ramo vita.

La famiglia, la salute, la professione, la casa... sono i beni più preziosi. E' nostro dovere proteggerli e metterli al riparo da ogni rischio.

Ma per salvaguardare se stessi e la propria attività, per offrire la migliore assistenza medica ai propri familiari o per garantire la sicurezza della propria abitazione, sono necessarie soluzioni affidabili e personalizzate, in grado di rispondere con attenzione e puntualità ad esigenze precise e diversificate.

ERGO Assicurazioni mette a disposizione la competenza e la professionalità di una società specializzata nella tutela delle persone e delle famiglie.

Una rete di Professionisti garantisce una costante attenzione, dalla consulenza iniziale alla gestione dei sinistri, con un risarcimento tra i più veloci del mercato.

ERGO Assicurazioni opera nel ramo danni dal 1989.

Nel 2007 ha chiuso l'esercizio con un utile netto di € 4,7 Mln. e con una raccolta premi lorda di € 117,8 Mln.

## L'AGENZIA DI ORVIETO



Francesco Cioccolo  
Agente di zona

ERGO Assicurazioni è presente da molti anni ad Orvieto nella sede di Piazza Fracassini 12 e da dicembre 2008 è gestita dalla società "Finass Assicurazioni snc", già titolare dell' Agenzia Generale di Viterbo, rappresentata sul posto dal sig. **Francesco Cioccolo**. L' Agenzia si occupa del settore assicurativo a 360°, come ad esempio il ramo previdenziale e sanitario, le Responsabilità Civili Professionali, il Settore Fidejussioni e Cauzioni e le Polizze Auto. In particolare per l' anno 2009 è possibile assicurarsi presso l' Agenzia Ergo, ottenendo una **tariffa scontata dal 25% al 35%, su Autovetture, Motocicli, Ciclomotori ed Autocarri**.

Gli uffici di piazza Fracassini sono aperti al pubblico dal lunedì al venerdì, (9,30 - 12,30 / 15,30 - 18,30) in questi orari è possibile avere dei preventivi personalizzati e conoscere meglio la nuovissima polizza "ERGODENT".

## ERGODENT LA POLIZZA CHE PROTEGGE I TUOI DENTI

**Una prestazione certa ogni anno**

Lo studio del dentista non è la meta più ambita per il tempo libero. E c'è il rischio di correre ai ripari solo quando il danno è fatto. Con ERGODENT, anche al livello più economico, hai diritto a una visita annuale gratuita di igiene e controllo. E la prestazione viene eseguita dal tuo dentista oppure da uno specialista del Network Newmed, la rete che riunisce professionisti all'avanguardia.

**E' utilizzabile da tutti e senza visita di ammissione** Nella vita l'importanza del sorriso è innegabile. Per la salute, la bellezza, ma anche per l'aspetto psicologico. ERGODENT è la polizza che tutela la salute e la bellezza dei denti. Si può stipulare a qualsiasi età e senza dover fare la visita medica preventiva. Puoi scegliere tu il livello di copertura, dal semplice controllo fino agli interventi. A partire da 170 euro all'anno. Basta così poco per proteggere il tuo tesoro!

**Dal tuo dentista abituale o con professionisti newmed? E' sempre un vantaggio** Innanzi tutto puoi continuare a rivolgerti al tuo dentista. E se scegli il Network Newmed non devi neppure aprire il portafoglio perché ERGODENT anticipa il pagamento per te. Questa rete di professionisti è su tutto il territorio e anche il tuo dentista può entrare a farne parte. Inoltre il premio rimane invariato nel corso degli anni, per sorridere anche davanti agli aumenti dei prezzi.

**Gli studi convenzionati nel comprensorio:**

- Studio Dentistico **Dott. Massimo Galli** - Orvieto
- Studio Dentistico **Dott. Giampaolo Pinno** - Porano
- Studio Dentistico **Dott.ssa Tautu Oana Maria** - Castiglione in Teverina

**Quattro linee di assistenza, sempre adeguate alle tue esigenze.** Non tutti hanno gli stessi bisogni. Per questo puoi scegliere il livello ERGODENT che fa per te e assicurarti la copertura per i temi "ricorrenti" della tua salute dentale: igiene e controllo, otturazioni o addirittura interventi e protesi. I livelli sono ben quattro:

- **Basic SORPRENDENTE**
- **Plus SORRIDENTE**
- **Complete SUADENTE**
- **Extra SPLENDEnte**

**Sai cosa può darti in più Ergodent? INFORMATI SUBITO PRESSO L'AGENZIA DI ORVIETO**

Il tuo consulente ERGO Assicurazioni ti offre una proposta personalizzata sulle tue esigenze, da valutare senza alcun impegno.

UN SORRISO COSÌ  
CHI TE LO ASSICURA?

FRANCESCA PICCININI  
Nazionale Italiana volley

**ERGO**  
Assicurazioni  
A member of the ERGO Insurance Group

**ERGO ASSICURAZIONI Agenzia Generale di Orvieto, Piazza Fracassini, 12 - Tel. e Fax 0763/343520**



**FRANCO & RENATO**

Piazza del commercio, 15 - ORVIETO SCALO - Tel. 0763.301323

## In vacanza... e le piante?

Ogni anno si ripropone l'annoso problema. Nel mondo moderno ormai non sono lunghi i periodi di assenza dal lavoro che ci possiamo permettere. In genere si va da una a massimo tre settimane. Quindi è questo il periodo di cui parleremo.

Consideriamo che ogni pianta ha le sue necessità, non sono tutte uguali quindi dividiamole per tipo.

- Le **piante grasse**: resistono benissimo con una bella annaffiatura prima di andare via e poi nulla per il periodo di assenza.

Per sopravvivere useranno le riserve d'acqua accumulate nei loro tessuti.

Se anche soffriranno un pochino, le ritroverete vive.

- Stesso per le **orchidee**, le phalaenopsis in particolare, possono tirare le 3 settimane con fatica ma con successo.

- I **bonsai** invece, con le nostre temperature estive, hanno scarse probabilità di cavarsela: vivendo in vasi strettissimi, hanno bisogno di costanti innaffiature.

Se hanno una certa età o semplicemente ci tenete, meglio affidarli alla custodia di un vivaio.

- Il **giardino** di solito ha un impianto automatico. Unica alternativa valida è una colf, un green-sitter o una vicina gentile che possono passare ad annaffiare.

Per fortuna la piena terra trattiene l'umidità molto meglio di qualsiasi vaso quindi anche se meno in forma, le piante coltivate, soprattutto quelle in ombra, hanno buone possibilità di sopravvivere.

**Il problema vero dunque sono le piante in vaso.**

- Se avete una striscia di giardino all'ombra, l'ideale è fare delle buche poco profonde e collocarvi i vasi.

Riempite poi gli spazi con la terra e coprite lo strato superficiale con almeno 3 o 4 cm di corteccia (quella che si usa per le pacciamature invernali).

Questo ridurrà la disidratazione e permetterà loro di godere dell'umidità del terreno.

Infilate nella terra dei vasi delle bottiglie d'acqua rovesciate con avvitati all'imboccatura dei coni di terracotta.

Sfruttano la porosità di questo materiale, che cede l'acqua a poco a poco. Si trovano in vendita nei garden.

Bagnate a lungo prima di partire. Mettete tante bottiglie a seconda della grandezza della pianta e di quanto durerà la vostra assenza.

- Se invece non disponete di spazi di questo tipo, bisogna risolvere con il fai-da-te.

Tenete conto che il problema non è solo la mancanza d'acqua.

Se per sicurezza chiudete le tapparelle, le piante in casa non avranno più luce.

Senza fotosintesi per così tanto tempo le piante soccomberanno. Piuttosto radunate balconette e vasi in uno spazio all'esterno in ombra.

Per dar loro l'acqua si possono usare i seguenti metodi, che comunque vi consiglio di testare almeno una settimana prima di partire, per poterli "tarare" a dovere, verificando il consumo d'acqua.

- Esistono **coni di terracotta** dotati di un tubicino di plastica.

I coni vanno infilzati nel terreno e l'estremità del tubicino va messa dentro ad un secchio pieno d'acqua, che però dovrà essere sollevato rispetto al piano dei vasi.

- Un'altra possibilità è sostituirli con strisce di cotone (o stringhe da scarpe), a cui potrete legare un peso per tenerle ben immerse.

Entrambi trasporteranno l'acqua nel terreno.

Il secchio o contenitore (più litri conterrà e più piante potrete abbeverare) dovrà essere chiuso o avere

imboccatura stretta per evitare evaporazione e zanzare.

Altre soluzioni possibili.

- Usare i flaconi, da infilare nel terreno, con gel di acqua complessata.

Si trovano nei garden ma controllate bene la loro durata in relazione alla grandezza del vaso e alla temperatura.

- Stesso dicasi dei **granuli d'acqua** che invece vanno mischiati al terriccio.

- Se invece il vostro bagno ha una finestra in cui entra luce e avete poche piante, **la vasca da bagno può essere d'aiuto.**

Coprite il fondo con una rete di gomma per proteggere la vasca.

Mettete i vasi all'interno senza



sottovaso -

sollevandoli su dei mattoni.

Tappate e riempite la vasca d'acqua fino a un paio di cm sotto alla superficie dei mattoni.

Poi mettete dei secchi ben colmi d'acqua con le strisce di cotone nei vasi.

Potete appoggiare i secchi sopra a degli sgabelli o dei mobiletti vicino alla vasca.

L'acqua arriverà alle piante sia dal mattone, sia grazie all'evaporazione, sia dal cotone.

*il Pane e le Rose*

di Brizi Chiara, Brizi Bernardetta e Miliacca Carla

*Erboristeria e integratori per lo sport*

Corso Cavour, 175 - ORVIETO  
Tel. 0763.344859





- Progettazione e preventivi gratuiti
- Pagamenti rateali 6 mesi Tasso Ø



Da noi puoi trovare anche soggiorni, camere, camerette e complementi...



Elettrodomestici da incasso **Concessionario Franke**



ORVIETO SCALO

Via delle Querce, 35/A

Tel. 0763.450182 - Fax 0763.450185



Aperto sabato e domenica pomeriggio

# La nostra ricchezza è... Una buona salute!

Lo stato di buona salute in genere è scontato fino ad una certa età, ma prima o poi dobbiamo cominciare a fare i conti con la gestione del nostro corpo.

Siamo noi gli **unici artefici della nostra salute**...anche se qualcuno non ha tanta voglia di accollarsi questa responsabilità: è molto più facile mandare giù 2 pasticche e non pensare a niente o al massimo delegare ad altri questa questione.

Pensare di **coltivare la buona salute** potrebbe preoccupare perché si pensa chissà che si debba fare...ma alla fin fine ciò che è importante è solo seguire alcune norme "igieniche" sia dal punto di vista fisico ed alimentare che mentale.

Gli ambiti in cui possiamo autonomamente agire sono l'attività fisica, l'alimentazione, la cura del corpo e la chiarezza mentale, il tutto nel modo più naturale possibile.

Per quanto riguarda l'**attività fisica** questa deve sempre rimanere un piacere, tanto meglio se è un'attività ludica ed in buona compagnia, meglio ancora se immersa nel verde o a contatto con la natura. Gli obiettivi di una corretta attività fisica sono la mobilitazione delle articolazioni, la giusta tonificazione muscolare ed una buona elasticità dell'intero sistema corpo ed infine ma non ultimo una buona ossigenazione dei tessuti compreso quello cerebrale.

Per quanto riguarda l'**alimentazione** alcuni secoli or sono Ippocrate diceva **"Fa che il tuo cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il tuo cibo"**. Già questa frase la dice lunga. Ci sottolinea come una corretta alimentazione sia fondamentale per la nostra salute.

**Alcuni principi basilari per una sana e corretta alimentazione sono:**

- Mangiare **cibi "vivi"** e non conservati, trattati o in scatola, **meno un cibo è manipolato più mantiene intatte le sue proprietà.**
- Quotidianamente preferire i **cereali in chicchi** (riso, farro, orzo, mais, avena, kamut, etc.) meglio se biologici ed integri, ai farinacei (pasta, pizza e pane) che vanno consumati solo occasionalmente.
- Dare la precedenza alle **proteine vegetali** (ceci, piselli, lenticchie, fave, etc.) da abbinare ai cereali per avere il giusto apporto proteico scevro da carenze.

Le alternative alle proteine vegetali sono il pesce fresco e solo saltuariamente la carne, meglio bianca, il cui metabolismo sovraccarica troppo i vari sistemi e apparati del corpo, e occasionalmente le uova.

● La **frutta** e la **verdura** dovrebbero essere di stagione e di provenienza locale.

La frutta andrebbe assunta come antipasto per non appesantire la digestione e non creare processi fermentativi spiacevoli o consumata fuori pasto.

Una bella insalata mista è l'inizio ottimale per un **pasto equilibrato**, apporta gli enzimi necessari per una valida digestione.

Proseguire il pasto con una porzione di cereali associata ad un legume a scelta.

Completare con un bel piatto di verdura di stagione, cotta a va-



pore o appena scottata, condita con poco sale, limone e del buon olio di oliva extravergine che qui in Umbria non manca certamente.

● I **latticini** andrebbero consumati con molta parsimonia poiché apportano tanta umidità (muco, sinusiti, etc.) ed introducono nel corpo l'energia coagulante del caglio che a sua volta crea vari tipi di cisti. Se proprio si devono consumare è bene bilanciarli con delle spezie, le quali hanno il potere di disperdere la loro energia coagulante e non con verdure crude che accelerano i processi coagulanti bensì con verdure alla griglia, che hanno accumulato più calore, utile per fluidificare il muco che il formaggio forma nel corpo.

● E' inutile sottolineare che gli **alcolici** dovrebbero essere assunti con moderazione, e gli eccitanti come il caffè o il tè andrebbero eliminati tranne in condizioni particolari.

● L'**acqua**, elemento fondamentale per una buona salute, dovrebbe essere naturale, meglio se di fonte, biologicamente pura, assunta nella misura di circa 2-3 litri al giorno e maggiormente lontano dai pasti per non diluire

troppo i succhi gastrici.

● Lo **zucchero bianco** ed i **dolcificanti artificiali**, estremamente chimici, sono assolutamente da abolire per il loro potere acidificante e demineralizzante (osteoporosi, etc.), il corpo sarà costretto a tamponare questo stato acido attingendo le sostanze alcaline dalle proprie riserve (le ossa, i denti, etc.) indebolendosi e con il tempo ammalandosi. La carne ed il sale comune hanno lo stesso potere acidificante e demineralizzante sul corpo. Si dice che l'**acidosi** sia il lasciapassare per ogni tipo di malattia, un terreno fertile su cui qualsiasi patologia può proliferare a dismisura.

Si può fare qualche eccezione per gli **zuccheri naturali** tipo il miele, il malto di cereali, lo zucchero di canna grezzo ed il

inscatolato, refrigerato e tanto altro ancora.

Ogni passaggio industriale toglie qualcosa di vitale al nostro futuro cibo, che alla fine di naturale avrà ben poco.

Tutto questo significa che la nostra alimentazione va integrata e supportata con **cibi integri e vitali**, ed **integratori veri e propri** per colmare le carenze che il nostro sistema di vita determina.

Ecco alcuni **cibi "salva vita"**: cibi fermentati (yogurt, crauti, miso, shoyu, etc.), miele, lievito di birra, oli spremuti a freddo, alghe, umeboshi, kuzu, sesamo, centrifugati di frutta e verdura, germogli di cereali e di legumi.

Ed ecco alcuni **integratori insostituibili**:

cloruro di magnesio, zolfo organico, vitamina C, curcuma, omega 3 ed omega 6, alghe carrighenani, clorella, kelp, nigella sativa, neem, boswellia, rhodiola, alfa alfa, carbone vegetale.

Per quanto riguarda la **mente**, intesa come l'altra faccia della medaglia dell'**unità corpo/mente**, è fondamentale avere un'ottica positiva e mantenersi sempre in equilibrio, ma per giungere a ciò è richiesto un certo impegno.

Si dovrebbe dedicare del tempo a noi stessi, rinfrancandoci con momenti di relax per poter smaltire lo stress che si accumula nell'iter quotidiano. Enormi vantaggi in tal senso li porta il trattamento di **Ortho-bionomy** che agisce su più livelli (fisico, fasciale, emotivo, mentale, etc.)

Ottimi sono anche i **massaggi**, gli esercizi di rilassamento, la meditazione, i bagni, le terme, ed il dedicarsi ad **hobby** gratificanti tipo il ballo, il canto, la pittura, l'assistenza ai più bisognosi, e tante altre modalità, ad ognuno la propria.

Ultimo ma molto importante è circondarsi di persone o animali a cui si vuole bene e che ci contraccambiano in modo gratificante.

Tutto sommato non è poi tanto difficile stare meglio con noi stessi e con il mondo intero..... ma come tutte le cose, richiede un po' di impegno, che certamente porterà i suoi frutti nel giro di breve tempo.

BUONA VITA E BUONA SALUTE.

Mariella Melon  
Fisioterapista, Ortho-bionomista.



# I deodoranti. Come sceglierli.

Inizia il caldo e vedere una macchia di sudore sulle camice in corrispondenza delle ascelle non è proprio il massimo dell'estetica.

Di sudore ne produciamo circa mezzo litro al giorno e purtroppo al sudore si abbina il cattivo odore.

Non è il sudore in se' che puzza ma i prodotti di scarto dei batteri.

I batteri (7 milioni per centimetro quadrato!) utilizzano il sudore per le proprie necessità nutrizionali e, come prodotti di risulta, eliminano maleodoranti acidi grassi liberi.

## Che fare?

Oltre alla pulizia accurata della zona si possono utilizzare i deodoranti che limitano... i danni.

Vediamo, anche, di capirne la composizione e la funzione.

- **Prodotti ad azione antienzimatica batterica:** a base di trietil citrato: bloccano l'attività degli enzimi utilizzati dai batteri per scomporre il sudore. *Consigliabile.*
- **Battericidi e batteriostatici:** sono il triclosan, l'octoxyglycerin e il farnesol o il fenossietanolo e il farnesol in dosi minori.

Impediscono o limitano la crescita batterica. Possono essere allergizzanti e aumentare la flora batterica patogena.

- **Alcool etilico:** è batteriostatico e limita la decomposizione del sudore. Può provocare irritazione delle cute.

- **Assorbenti:** sono i derivati dello zinco. Assorbono i prodotti della degradazione del sudore ma non ne impediscono la produzione. Da utilizzare insieme ai composti precedenti.

- **Antitranspiranti:** a base di idrossicloruri di alluminio e zirconio. Inibiscono l'emissione del sudore bloccando i pori. Da usare per sudorazioni abbondante.

- **Sostanze odorose:** a base di profumi. Coprono il cattivo odore ma non lo impediscono. Da usare con i prodotti precedenti.

Quindi prima di comprare un deodorante occorre leggere l'etichetta e scegliere il prodotto più idoneo alle proprie esigenze.

Particolarmente efficaci sono i deodoranti sotto forma di creme o emulsioni che contengono anche sostanze emollienti.

Fonte Aduc



COMPAGNIA DELLA BELLEZZA  
PARRUCCHIERI



**sandrina & monica**

via degli eucalipti, 13 TEL. 0763 305722  
PARRUCCHIERI

Arriva l'estate...  
 è bello divertirsi in viaggio  
 con le poltroncine auto **Bellelli**



Lettino e bagnetto  
 vari colori



+ Poltroncina Basic Plus  
 vari colori



+

Trio Chicco Enjoy  
 o Giordani 3x8  
 vari colori



**Lotto BASIC**  
**€ 649**

In OMAGGIO Palestrina con borsa

Lettino e bagnetto  
 vari colori



+ Poltroncina Driver Plus  
 vari colori



+

Trio Giordani 3x8 o Enjoy Chicco  
 vari colori



**Lotto DELUXE**  
**€ 749**

In OMAGGIO Palestrina con borsa

**Peter Pan**

TUTTO PER L'INFANZIA

ORVIETO SCALO Via A. Costanzi, 98 - Tel. 0763.300077

# DALLA MESOPOTAMIA AD OGGI UNA BEVANDA

Non si sa con esattezza dove sia nata la prima birra: c'è chi parla di Mesopotamia, chi di Egitto, chi di isole Orcadi, chi addirittura di Malta. Ma è assai verosimile che il fenomeno della fermentazione sia stato scoperto casualmente in diverse parti del mondo più o meno nello stesso periodo. Differenti però sono stati i modi di sviluppare la bevanda.

**La Mesopotamia per esempio è stata la terra che per prima ha visto sorgere la professione del birraio**, cosa che in altre società meno organizzate sarebbe stata impossibile. Non un birra, comunque, ma svariate tipologie, poiché già in quel periodo si distinguevano birre scure, chiare, rosse, forti, dolci e aromatiche. Inoltre si usavano nomi diversi per indicare birre prodotte con cereali differenti: le sikaru erano d'orzo, le Kurunnu di spelta. Pare che fossero addirittura venti le qualità di birra disponibili sul mercato di Babilonia, la più ricca città dell'antica Mesopotamia; la birra aveva anche un significato religioso e rituale, infatti veniva bevuta durante i funerali per celebrare le virtù del defunto e veniva offerta alla divinità per garantire un tranquillo riposo al trapassato.

**Analoga importanza aveva la birra in Antico Egitto.**

Fin dall'infanzia si abituavano i sudditi dei faraoni a bere questa bevanda, considerata anche alimento e medicina. Interessante anche l'uso di somministrare ai bambini birra a bassa gradazione o diluita con acqua e miele durante lo svezzamento, quando le madri non avevano latte.

Gli Egizi usavano, come nel caso dei Babilonesi, la birra per scopi

propiziatori e sono innumerevoli le divinità che ebbero a che fare con questa bevanda. In una cosa erano diversi Egizi e Babilonesi: per i primi la birra era una vera e propria industria statale, per i secondi invece si trattava di un semplice prodotto artigianale. I faraoni stessi possedevano fabbriche di birra e in un'iscrizione funebre su una tomba reale è stata trovata questa testimonianza: "Io ero uno che produceva orzo". E dall'orzo alla birra il passo era (e continua a essere) assai breve.

**Di birra si parla anche nei sacri libri del popolo ebraico**, come il biblico Deteronomio e il Talmud e nella festa degli Azzimi, che ricorda la fuga dall'Egitto, si mangia per sette giorni il pane senza lievito e si beveva birra.

**Etruschi e Romani** facevano anch'essi parte del "club del vino", ma alcuni ragguardevoli personaggi della loro società diventarono accaniti sostenitori della birra, come ad esempio Agricola, governatore della Britannia, che una volta tornato a Roma nell'83 d. C. si portò tre mastri birrai da Glevum (l'odierna Gloucester) e aprì il primo pub della nostra Penisola.

**Il Medioevo** vide la birra protagonista soprattutto per merito dei monasteri, che operarono un decisivo salto di qualità nella produzione della bevanda introducendo anche alcuni nuovi ingredienti, tra i quali il luppolo.

**Anche in Gran Bretagna** la birra, chiamata ale, venne usata nelle feste come Church-Ale, prodotta dalle massaie inglesi e messa a disposizione delle feste parrocchiali, dove veniva venduta e il ricavato era un contributo

per la manutenzione di chiese e conventi britannici. In Inghilterra la birra diventò bevanda nazionale in quanto l'acqua usata per la sua produzione veniva bollita e sterilizzata. Ciò rappresentava un garanzia in un periodo in cui l'acqua era spesso infetta.

*Una curiosità: in Inghilterra il luppolo venne introdotto assai tardi nella birra nazionale, che continuò a chiamarsi ale, in contrapposizione dei prodotti continentali luppolati, detti beer.*

Verso la metà del secolo scorso furono eseguiti i primi studi specifici sul lievito e il loro risultato fu la produzione della birra a bassa fermentazione, che oggi è di gran lunga il più praticato nel mondo. Esso si giova di temperature più basse per fermentare, quindi usa impianti produttivi tecnologicamente assai più avanzati che in passato. Infine viene usato un lievito diverso rispetto alle birre tradizionali, il cosiddetto *Saccharomyces carlsbergensis*, che prende il nome dalla birreria danese che per prima ne isolò il ceppo. Oggi, nonostante le birre a bassa fermentazione siano sicuramente le più bevute, va notato che esiste anche una controtendenza di nicchie di mercato che ricercano le birre tradizionali, le cui ricette si perdono nella notte dei tempi.

Per tutto il medioevo e sino all'inizio dell'era moderna propriamente detta, **IN ITALIA** si era prodotta birra esclusivamente con metodi artigianali, per il raro consumo dei pochi estimatori. La birra veniva vissuta, dal grande pubblico, come una bevanda

## COIFFEUR CLAUDIA

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

PROMOZIONE VALIDA SOLO IL GIOVEDÌ

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

# SENZA TEMPO



da tipica delle genti del nord, da sempre invasori dell'italico suolo e, come tali, da sempre nemici. Quella loro strana bibita, che nulla aveva a che vedere con il più noto ed apprezzato vino, non poteva quindi non essere guardata come minimo con sospetto. La birra si importava per lo più dall'Austria, retaggio della dominazione borbonica che influenza soprattutto il nord, ed era legata ad un uso elitario, mentre i consumi popolari confluivano essenzialmente sul vino, anche per ovi motivi di minor costo e di più facile reperimento.

**Dobbiamo arrivare alla metà del secolo scorso perché finalmente anche in Italia sorgano le prime vere e proprie fabbriche**, organizzate con moderni criteri di produzione industriale. Sono ovviamente opera, per lo più, di intraprendenti industriali d'oltralpe, i quali vedono in Italia prospettive commerciali di sicuro interesse, (i vari **Wuhrer, Dreher, Paskowski, Metzger, Caratch, Von Wunster, ecc.**) ai quali presto fanno seguito anche commercianti italiani, soprattutto fabbricanti di ghiaccio che vedono nella birra il naturale complemento della loro attività, che si esplicava esclusivamente in estate.

**Nel 1920 le fabbriche italiane sono soltanto 58**, ma la produzione arriva alla ragguardevole cifra di 1.157.024 hl, ai quali si aggiungono soltanto alcune centinaia di ettolitri di birra importata. Crescono e si consolidano quelle aziende che, nel volgere di alcuni decenni, diventeranno le grandi realtà industriali

del settore, come la **Wuhrer di Brescia, la Dreher di Trieste, la Paskowski di Firenze e Roma, le Birrerie Meridionali di Napoli di proprietà dalla famiglia Peroni, la Pedavena di Feltre, la Poretti di Iduno Olona, la Moretti di Udine, la Wunster di Bergamo**, alle quali fanno corollario una pletera di medio-piccole birrerie, come la **Menabrea di Biella, la Icnusa di Cagliari, la Cagnacci di Ancona, la Birra d'Abruzzo di Castel di Sangro, la Dell'Orso & Sanvico di Perugia, la S.Giusto di Macerata, la Ghione & Pogliani di Borgomanero, la Bosio & Caratsch di Torino, la Flli Di Giacomo di Livorno, la Brennero di Milano, la Raffo di Taranto, la Forst di Merano, e poi ancora la Leone, la Sempione, la Cervisia, la Metzger, ecc.**

**Dopo il proibizionismo del**

**1927** i consumi scesero vorticosamente, molte fabbriche chiudono e le restanti 45 soffrono grandi difficoltà e sono costrette a licenziare il personale per poter sopravvivere in qualche modo.

La ripresa dei consumi è comunque lentissima; sino al 1959 i consumi oscillano con alterne vicende, dovute esclusivamente all'andamento climatico della stagione estiva.

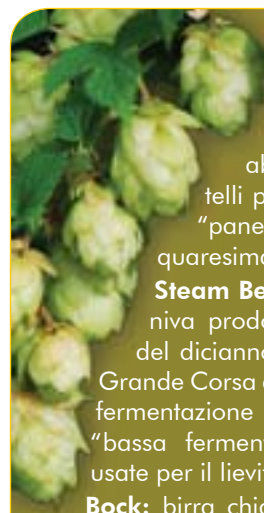
**1960 finalmente la birra accede nel canale alimentare**, dal quale può raggiungere facilmente le famiglie, e così, nel volgere di un decennio, la produzione arriva a toccare i sei milioni di ettolitri, con un uso procapite che supera undici litri e mezzo.

**Dagli anni ottanta in poi** e sino ad oggi i consumi crescono costantemente di anno in anno; di poco per volta, ma crescono sino ad arrivare ai 27 litri del 1995.

Oggi, il 64% degli italiani oltre i 15 anni di età beve birra. Il consumo pro-capite, che nel 2001 si è attestato su 28,9 litri, è comunque molto inferiore a quello di Paesi europei come Spagna e Grecia, per non citare la patria dei consumi di questa bevanda - la Germania - dove se ne bevono 130 litri a testa.

Va ad ogni buon conto rilevato che la crescita dei consumi avviene in controtendenza rispetto a quanto accade in Europa. Sotto questo profilo, il divario dei consumi nei confronti dei Paesi tradizionali consumatori di birra si sta pian piano attenuando.

**La storia della birra è molto interessante. Da moltissimi anni ne esistono diverse varietà, adatte sia a fornire nutrimento "liquido" ai monaci che praticano il digiuno, sia per placare la sete dei cercatori d'oro in California.**



**Abbey Ale:** è una birra forte che veniva tradizionalmente prodotta nelle abbazie belghe perché i fratelli potessero consumarla come "pane liquido" durante il digiuno quaresimale.

**Steam Beer:** questo tipo di birra veniva prodotta in California alla fine del diciannovesimo secolo, durante la Grande Corsa all'oro. Veniva prodotta con fermentazione ibrida, usando un lievito a "bassa fermentazione" alle temperature usate per il lievito a "fermentazione alta".

**Bock:** birra chiara molto forte che veniva tradizionalmente prodotta in inverno per festeggiare l'arrivo della primavera.

**Double Bock o Doppelbock:** questa birra veniva originalmente prodotta in Bavaria, Germania, da monaci italiani dell'ordine di San Francesco da Paola per sostenersi durante il digiuno quaresimale.

**India Pale Ale:** birra chiara prodotta in Inghilterra per le truppe britanniche di stanza in India nel diciottesimo secolo. Era molto forte perché doveva resistere ad un viaggio che poteva durare anche sei mesi.

**Porter:** inizialmente prodotta a Londra nel 1722 da un certo Harwood, questa birra doveva sostituire l'allora diffuso miscuglio di birra chiara, birra scura e birra "da due penny". Si chiamava "Entire" e veniva messa in commercio come birra "più ricca e nutriente della birra scura". Era indicata per i facchini e per coloro che facevano lavori pesanti per fornire loro la forza necessaria per svolgere le loro mansioni.

Fonte Eufic.org

**Mauro Giuli**  
**SPECIAL PRICE**

ORVIETO Corso Cavour 126