IL BENessere™

Il mensile **gratuito** sullo star bene

N. 9 settembre 2012

Pino Insegn(o)a il Benessere
Pino Insegno

Alimentazione
L'aiuto che non t'aspetti

Fitness
Più operativi con meno stress

IL BAIO

RELAIS & NATURAL SPA

SPOLETO

★ ★ ★ ★

IL BAIO
RELAIS & NATURAL SPA
SPOLETO
★ ★ ★ ★

RELAIS & NATURAL SPA

SALA CONFERENZE
RISTORANTE
OUTDOOR
CAMERE

Loc. Camporoppolo - Spoleto
tel. 0743.252103
tel. SPA 0743.51893
fax 0743.51198
info@ilbaio.com - www.ilbaio.com

mac
EDILIZIA
GBGROUP
emozione bagno
GLOBO
powergres
www.ibruni.it

la personalità del tuo spazio
Ego - Gruppo MAC Edilizia s.r.l.
Showroom: Via B. Cairoli, 38 - Foligno T 0742.691352
www.ego-design.it - www.macedilizia.it
www.elleciweb.com

ike

Fashion concept store

ike fashion
concept store

ABBIGLIAMENTO
ACCESSORI

Odi et Amo
Baracco
Miabag
Cleric
Herve' Guyel
Ishikawa
Mr. Wolf
Sark Chick
Up Star
Jfour
Due di Picche
Sunday21
Retrosuperfuture
Cliché
X rated
Pomikaki
Mentina Bijoux
Vitti Ferria Contin

Donna

Fashion concept store

Uomo

Fashion concept store

Jfour
Grp
X Rated
Ishikawa
Panini
White
Tee Trend
Cor Sine Lab
Retrosuperfuture
Sunday 21
Due di Picche

Via Portafuga, 53
Spoleto

T 0743.220954
ike.moda

ike

Fashion concept store

www.elleciweb.com

SANMAGNO

CAFFÈ

Molto più di un semplice Caffè

Voglia di Gelato

Free WiFi

FOLIGNO Via Daniele Manin 22 TEL.0742.352785

BAR

TABACCHI

PIZZERIA

PASTICCERIA

GELATERIA

LUNCH

APERITIVO

www.studio-immagine.net

SOMMARIO

EDITORIALE

Care Lettrici e cari Lettori,
diamo il nostro arrivederci all'estate

Chi l'ha detto che la coda della bella stagione non possa essere altrettanto frizzante e piacevole del Ferragosto? Innanzitutto, con le temperature più miti e i prezzi più bassi, tanti di noi scelgono proprio il mese di settembre per godersi le meritate vacanze. Dati alla mano, il numero di quanti sono pronti a partire in questo periodo cresce di anno in anno. L'importante è ricordarsi di alcuni principi, qualunque sia il momento preferito per le ferie. A partire dalla cura per i nostri amici a quattro zampe, che non vanno abbandonati bensì coccolati in ogni modo possibile. Come il nostro corpo che, dalla punta dei capelli in giù, necessita di riprendersi dal solleone. Se, invece, si è costretti a tornare al lavoro, qualche consiglio dei nostri esperti sulla "ginnastica da ufficio" può aiutare a mantenersi in forma e rilassati. Obiettivi ovviamente perseguibili praticando qualsiasi disciplina sportiva, come ci spiega l'eclettico Pino Insegno, diplomato Isef. E per chi abbia ancora desiderio di evadere, le strepitose prime visioni cinematografiche regalano a tutti magici mondi in cui la fantasia può volare senza alcun limite.

ASSOCIAZIONE
EDITORI
UMBRI

FITNESS
Più operativi con meno stress 10

IL PERSONAGGIO
Pino Insegno Pino Insegn(o)a il BENessere 20

STILI DI VITA
Vacanze bestiali 32

WELLNESS
Sport e vista: binomio ad alta tecnologia 42

RELAX
Cinema Da Emeryville alla Scozia 50

ALIMENTAZIONE
L'aiuto che non t'aspetti 56

E ANCORA...

EVENTI & APPUNTAMENTI
Le date da non dimenticare 18

TRUCCO & BEAUTY
Un angelo per capello 64

POSTA & RISPOSTA
Gli esperti rispondono 70

EDITORE
ELLECI Editore di Leonardo Coricelli
Via Salaria Vecchia - Spoleto
editore@ilbenessereonline.com
www.elleciweb.com

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Coricelli

REALIZZAZIONE
P&M Progettazion&Multimedia

GRAFICA
Skemalibero srl
ELLECI Produzioni

FOTOGRAFIA
ELLECI Produzioni

STAMPA
Grafiche Flaminia srl - Foligno

PUBBLICITÀ/MARKETING
ELLECI Comunicazione
di Leonardo Coricelli
C. 348.2650283
commerciale@elleciweb.com

Anno 3 numero 9 settembre 2012
Registrazione Tribunale di Spoleto
n. 01/2010

È vietata la riproduzione, anche parziale

Prendi la tua copia gratuita dai nostri Partners

www.ilbenessereonline.com

PIÙ OPERATIVI

con meno stress

Con il tasso di disoccupazione alle stelle, oggi si accetta qualsiasi impiego, dimenticando che, trascorrendo gran parte della giornata al lavoro, si dovrebbe avere la possibilità di badare contemporaneamente alla salute. A partire da quella psicologica, tutelata solamente quando si riescono a ottenere mansioni a noi congeniali e soddisfacenti a livello personale. Se tutto ciò non è possibile, che almeno si stia attenti a non incorrere in problemi fisici, causati dell'eccessiva sedentarietà e dagli smisurati straordinari. Secondo un recente studio svolto negli Stati Uniti, i mestieri più salutari sarebbero quelli in cui si instaura un buon rapporto tra colleghi, si usa la creatività e si hanno orari piuttosto flessibili. Viceversa, le categorie maggiormente a rischio sarebbero quelle che incorrono in un elevato tasso di infortuni e stress, come i pompieri e i poliziotti, ma anche gli avvocati e i manager. Fin qui, niente di nuovo. Ma come sopravvivere, almeno dal punto di vista fisico, a tutto questo?

Fate del lavoro il vostro alleato per il benessere

a cura di **Gaia Renzoni**
Istruttore Fitness

Molto spesso si lavora a ritmi serrati e non si riesce a ricavare tempo a sufficienza per praticare con costanza una sana attività fisica. La soluzione, però, esiste e si chiama "ginnastica da ufficio", ovvero una routine di movimenti da praticare nella sede professionale che non richiede alcun equipaggiamento. Così è possibile migliorare il proprio benessere generale, rinforzando e allungando le fasce muscolari nonché correggendo la postura statica, presente sia che si lavori da seduti che in piedi, e causa, a lungo andare, di irrigidimenti e tensioni muscolari. Scopriamo, perciò, come mantenere elastici i muscoli di tutto il corpo e prevenire fastidiosi dolori a schiena e collo, in soli venti minuti.
Iniziamo con tre semplici esercizi per la schiena, da ripetere ciascuno quattro volte. Sedetevi con i piedi poggiati sul pavimento. Espirando, portate il tronco verso il basso, cercando di avvicinare il più possibile le mani ai piedi e la fronte alle ginocchia. Restate in posizione per quindici secondi, ➲

Per una pausa durante il lavoro, appoggiate le braccia sulle cosce, reclinate in avanti il capo e rilassatevi per qualche secondo

poi tornate a quella iniziale. Sempre da seduti, tendete le braccia verso l'alto, come per afferrare qualcosa, e allungatevi il più possibile senza staccare i glutei dalla sedia. Restate in posizione per dieci secondi. A questo punto, ponete le mani dietro la nuca e aprite i gomiti tentando di avvicinare le scapole il più possibile.

Passiamo alla parte inferiore del corpo, cioè gambe e glutei. Da seduti, con il busto eretto, flettete la gamba sinistra e portatela

Foto Daniela Costi
DANIELA COSTI
fotografa
ritratti
cerimonie
pubblicità
+39 393 3954549
danielacosti@libero.it

al petto, aiutandovi con le mani, dunque ripetete con l'altra gamba. Tornati alla posizione di partenza, contraete i muscoli dei glutei ritmicamente per trenta volte.
Per i pettorali e l'addome, seduti alla scrivania unite i palmi delle mani come per pregare e spingete con forza, mantenendo la tensione per almeno quindici secondi. Alla fine, appoggiatevi allo schienale con i piedi a terra, tenetevi con le mani ai bordi laterali della sedia, sollevate le gambe e avvicinatele al torace per dieci volte. In piedi, invece, ponete le mani sui fianchi e torcete il busto prima a destra quindi a sinistra, sempre per dieci volte. Allo stesso modo, in seguito stendetelo verso destra e sinistra, ma senza rotazione.

Il lavoro di mamma

Le donne in attesa di un figlio possono lavorare fino al settimo mese di gravidanza. In questo caso, è opportuno aggiungere qualche ulteriore regola per la salvaguardia della salute. Innanzitutto, non devono restare in ufficio fino a tarda notte perché, oltre a stancarsi, hanno bisogno di 8-9 ore di sonno. Sempre per riposare, devono prevedere piccole ma ripetute pause. Infine, non devono mai saltare un pasto ed è opportuno che bevano molto e portino sempre con loro qualche snack, come fette biscottate, frutta fresca o secca, latte parzialmente scremato, spremute.

APERTO TUTTE LE SERE

CRUNCH

VIA FRATINI TERNI
(fronte Terrazza Elettra)

T 0744 406048
C 347 6172064

Dieta da scrivania

Lavorare, a lungo andare, può far ingrassare se ci si abbandona ai distributori automatici o ai pasti preconfezionati. Prepararsi a casa quanto serve può aiutare a mantenere la linea e, soprattutto, la salute. Si comincia con il break di metà mattina, utile per non arrivare affamati al pranzo. Chi è soggetto a cali di zuccheri, scelga tra una torta farcita al caffé o al cioccolato. Alternative più "light" sono i dolci preparati solo con gli albumi, oppure al limone o alle carote. Per gli amanti del salato, invece, sono perfetti una focaccia prosciutto e fontina o un panino con melanzane e provola. A mezzogiorno servitevi un ricca insalata con rucola, kiwi e parmigiano oppure un gateau di patate ai formaggi con qualche fettina di salumi. A metà pomeriggio, infine, i glucidi sono un aiuto fondamentale per arrivare fino a sera. E, allora, via libera a una tazza di tè accompagnata, a piacere, da una ciambella, biscotti con uvetta, cioccolato e noci. Oppure optate per una gustosa macedonia con datteri.

Per avere braccia toniche, da seduti, ma staccati dalla spalliera e con i piedi ben piantati a terra, impugnate con le mani i bordi laterali della sedia e sollevatevi facendo leva sui tricipiti. Ripetete l'esercizio per almeno otto volte.

Siamo giunti alla fine dell'allenamento ed è arrivato il momento di allungare i muscoli del collo con tre sequenze. Iniziate da seduti, comodamente poggiati allo schienale, tenendo braccia e spalle rilassate e le mani sulle ginocchia. Inspirate e dopo, espirando, chinate la testa in avanti senza muovere il dorso. Al termine, eseguite lo stesso esercizio però piegando il capo verso destra dopodiché verso sinistra. Nella terza sequenza, la testa va ruotata da una parte all'altra. Ripetere il tutto otto volte.

Se riuscirete a ritagliarvi un piccolo spazio quotidiano per questo semplice training da ufficio, molto probabilmente non otterrete una silhouette da atleti, ma sicuramente sentirete la muscolatura più tonica e rilassata, riuscendo così ad alleviare le tensioni e a far defluire lo stress.

caffetteria/
piccola pasticceria/
aperitivi/selezione di
bollicine cantina liquori cocktail

//LALTROCAFFE'

PIAZZA GARIBALDI SPOLETO

www.elleciweb.com

SETTEMBRE

66MA STAGIONE LIRICA SPERIMENTALE

Tutti a teatro

DAL 7 SETTEMBRE AL 7 OTTOBRE

Spoleto

Con i titoli in cartellone per la stagione 2012, il Teatro Lirico Sperimentale A. Belli si conferma un'importante fucina culturale, che quest'anno ha ulteriormente intensificato la sua attività con nuove collaborazioni e continuando a commissionare e produrre progetti. Infatti, oltre a dedicare, come di consueto, grande attenzione alle nuove forme di drammaturgia musicale ispirate alla realtà sociale sempre più complessa, prolunga e amplia le date e i luoghi della tournée regionale, portando sulle scene capolavori del repertorio operistico italiano, ma anche prime rappresentazioni e interessanti kermesse musicali. Immancabile il contributo del ministero dei Beni e Attività culturali.

FINO AL 16 SETTEMBRE

SAGRANTINO WINE FESTIVAL

Montefalco

Torna la Settimana Enologica di Montefalco, che prevede degustazioni e confronti con i grandi vini del mondo, visite guidate delle cantine, workshop, colazioni tra le vigne e passeggiate dei sapori a cavallo e in bicicletta, owiamente lungo la strada del Sagrantino.

DAL 21 AL 23 SETTEMBRE

GIORNATE DELLA DIETA MEDITERRANEA

Assisi

Prima edizione della manifestazione pensata per esaltare quell'insieme di tradizioni, conoscenze e abilità che vanno dalla natura alla tavola e comprendono le colture, la pesca, la conservazione, la trasformazione e la preparazione dei cibi.

SABATO 22 E DOMENICA 23 SETTEMBRE

PERUGIA FLOWER SHOW

Perugia

Doppia edizione quest'anno per l'appuntamento, che torna dopo le consuete date di maggio. Ai giardini del Frontone, vengono esposte varietà particolari di di piante insieme a quelle rare. Inoltre, corsi, spettacoli, laboratori, concorsi e congressi.

E ANCORA...

ANGELICHE ARMONIE

Assisi

Domenica 16 settembre, va in scena l'ultimo concerto gratuito al Chiostro di Santa Chiara, eseguito dal Quartetto Rosamunda.

TUTTO SUO PADRE

Foligno

Il 19 settembre, Enrico Brignano si esibisce allo stadio Giostra della Quintana nel suo ultimo spettacolo, in cui si interroga su se stesso.

ATLETICA LEGGERA

Orvieto

Il 22 e il 23 settembre, allo stadio Luigi Muzi di Ciconia, finali italiane di società assoluti su pista di atletica leggera maschile e femminile.

Dal 27 al 30 settembre

PRIMI D'ITALIA

Foligno

La XIII edizione celebra la regina delle tavole italiane con nuovi villaggi del gusto dai sapori inesplorati, street food e le mani esperte di chef stellati che tornano a lavorare materie prime di eccelsa qualità per trasformare semplici primi piatti in capolavori d'arte.

Dal 28 al 30 settembre

PERUGIA SCIENCE FEST

Perugia

L'evento, fra i primi in Italia, riempie le piazze, le strade e i luoghi più caratteristici della città di appuntamenti con la scienza e la tecnologia, per fare esperimenti, assistere a spettacoli e concerti, visitare mostre e partecipare a conferenze e dibattiti.

Dal 28 al 30 settembre

KLIMAHOUSE UMBRIA 2012

Bastia Umbra

UmbriaFiere accoglie la quarta edizione dell'evento espositivo, affiancato da visite guidate, congressi e momenti d'incontro all'insegna dell'edilizia ecosostenibile per la costruzione di edifici energeticamente efficienti.

Dal 28 settemre al 7 ottobre

ORVIETO CON GUSTO

Orvieto

Dopo tre anni di pausa, il grande sogno enogastronomico della "rupe imbandita" giunge alla XIII edizione all'insegna del meglio dei prodotti del territorio, promuovendo la qualità dei vini e dei cibi locali.

Fino a domenica 30 settembre

I LIKE GUBBIO

Gubbio

Fnisce ora l'estate eugubina, ricca di appuntamenti all'insegna della pluralità delle arti, con un'attenzione nuova all'entertainment, al divertimento di qualità e al mondo giovanile, il tutto nei luoghi più significativi della splendida città.

TRAME E RETI

Lago Trasimeno

Il 23 settembre, crociera da Passignano sul Trasimeno all'Isola Maggiore con itinerario e soste naturalistico-culturali.

COCKTAIL SHOW 2012

Perugia

Il 24 e il 25 settembre torna il Campionato Italiano barman professionisti. Inoltre, spazi dimostrativi ed espositivi.

GROTTA DELLA CASCATA DELLE MARMORE

Terni

Fino al 30 settembre, tutti i weekend sono prenotabili visite con una guida speleologica professionista.

Pino

di **Valeria Marucci**

«Per sentirsi bene lo sport è tutto». A parlare è l'eclettico Pino Insegno, attore, conduttore nonché doppiatore tra i più rappresentativi. Sue, tra le altre, le voci italiane di Mel Gibson, Viggo Mortensen, Russell Crowe e quella della tigre Diego nell'amatissima saga de *L'era glaciale*, che sbarca nei cinema a fine mese con il quarto capitolo. Ma, accanto a tante passioni note, il romano ne nutre un'altra più personale per la pratica sportiva, iniziata quando era solo uno studente dell'Isef (Istituto Superiore di Educazione Fisica) e consacrata con la sua "fede" calcistica per la S.S. Lazio, che lo ha portato nel 2001 e nel 2002 a tentare anche l'avventura dirigenziale, acquistando parte della sezione femminile e divenendone presidente.

Insegn(o)a...

L'attore romano racconta il suo amore per il calcio e per lo sport in generale

il BENessere

www.alleciweb.com

Moi

je suis comme je suis

BALLANTYNE

Cruciani

Faliero Sarti

Gold Case

GOTHA

LE PANDORINE

1 ONE

PierAntonio Gaspari

SILKANDSOIE

WALTER VOULAZ

WHO*S WHO

CORSO G. MAZZINI, 70 - SPOLETO
T 0743.40505 www.moispoleto.it

Secondo lei, che è un grande sportivo, quanto conta l'attività fisica per il benessere interiore?
Lo sport è una cosa seria. Serissima. Personalmente ho sempre tenuto davvero molto alla forma e al benessere psicofisico. Fin da quando ero solo un ragazzo che sognava di diventare un calciatore professionista. Poi, il destino mi ha portato su un'altra strada, ma ho sempre continuato ad allenarmi con la stessa costanza.

DAL TEATRO ALLA TV E RITORNO

L'avventura di Pino Insegno nel fantastico mondo dello spettacolo inizia nel 1981, quando fonda, insieme ad altri nove colleghi, tra i quali Massimo Popolizio, Fabio Ferrari, Claudio Insegno, Roberto Ciufoli, Francesca Draghetti e Massimo Cinque, l'Allegra Brigata. Il gruppo affronta ben cinque spettacoli diversi e due edizioni del *Gino Bramieri Show*. Ma è il quartetto comico Premiata Ditta, composto da Tiziana Foschi e i compagni di sempre Ciufoli e Draghetti, a consacrarlo al grande pubblico alla fine degli anni Ottanta. Da allora non sono mai mancati teatro, film, programmi tv e un intenso lavoro da doppiatore. Questa estate è stato al timone del game show preserale di RaiUno, *Reazione a catena*, per il terzo anno consecutivo. «Lo adoro - racconta - perché mi permette di recitare e di modulare la voce in base alle varie fasi del gioco. In tal modo riesco a trasmettere sia al pubblico in studio che a quello a casa la stessa suspance che vivono i concorrenti a caccia del montepremi. Anche perché, come dico sempre, prima di tutto sono un attore prestato alla conduzione!».

Il suo sport preferito è il calcio?
La risposta è scontata, lo so, ma sì. Sono italiano, quindi quale vuole che sia? E poi ho giocato per tanti anni da semi professionista, arrivando fino alla Serie C, senza contare l'impegno con la Nazionale Attori.

Oggi scende ancora in campo?
In realtà, purtroppo, da circa un anno ho dovuto interrompere quasi tutto per colpa di alcuni problemi a un ginocchio, che non mi hanno permesso di dedicarmi a nessuna disciplina. E devo ammettere ➲

il BENessere

il mensile GRATUITO sullo star bene

LAVORA CON NOI !!!

www.elleciweb.com

www.ilbenessereonline.com

STANCHI DEL SOLITO MAGAZINE?

Rilassatevi. Una volta al mese arriva il Benessere

tutto quello che c'è da sapere per stare bene tutto l'anno

Che cos'è l'Isef

Fondato a Roma nel 1952, l'Isef è nato come istituto universitario italiano parificato per formare i docenti di Educazione Fisica tramite corsi triennali. Dopo la riforma del 1998, che ha reso obbligatoria la laurea per insegnare nelle scuole, è stato sostituito dai corsi di laurea in Scienze Motorie. Ma lo stesso Istituto Superiore di Educazione Fisica aveva preso il posto della Reale accademia della Gil, sorta nel 1927 con il nome di Accademia fascista maschile di educazione fisica e poi sciolta dopo la Seconda guerra mondiale.

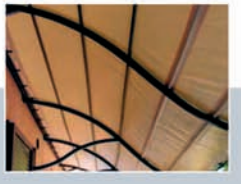
Sposato con l'attrice Alessia Navarro, ha due figli, nati dal precedente matrimonio con Roberta Lanfranchi

che ne sento molto la mancanza, anche perché quando ci si allena vengono rilasciate le endorfine, cioè quelle sostanze prodotte dal cervello responsabili dell'appagamento che si prova dopo lo sport.

Lei è davvero molto serio quando parla di questi argomenti...
Per forza! Ho studiato tanto e ho fatto anni di pratica. A parte il calcio, ho anche trascorso molto tempo in piscina, soprattutto quando frequentavo il corso di recitazione. Per quanto mi riguarda, il nuoto è un'altra ottima valvola di sfogo.

E dell'alimentazione che ci dice?
Non sono certo tipo da diete. Mai seguito

pianelli marino



ARCHITETTURE E FORME SU MISURA

Pianelli Marino

Via S. Egidio, 106 - 06032 Borgo Trevi (PG)
Tel. **0742 780716** / **0742 381689**
Fax 0742 386252

www.pianellimarino.it
info@pianellimarino.it

regimi alimentari particolari. Ho sempre mangiato tutto quello che desideravo, chiaramente senza esagerare. Forse mi aiuta il fatto che non ho mai bevuto nemmeno un bicchiere di vino e non fumo.

Al giorno d'oggi, sempre più uomini ricorrono alla chirurgia estetica: lei cosa ne pensa?
Sono assolutamente contrario. Lo sono per le donne, figuriamoci per gli uomini! Ormai sono circondato da colleghe che distinguo a malapena dal taglio o dal colore di capelli. Certo, come è ovvio, se la chirurgia è utilizzata per risolvere un problema reale, una malattia, è tutta un'altra storia. Ma l'idea di finire "sotto i ferri" per sembrare più giovani o belli mi fa orrore e dico no, no e no.

Quindi qual è la sua ricetta per rimanere atletico e prestante?
Un po' tutto quello che dicevamo prima: tanto sport, una sana alimentazione e poi mai smettere di divertirsi, perfino sul lavoro. La gioventù è uno stato mentale.

Nato a Roma il 30 agosto 1959, ha un fratello minore, Claudio Insegno, anch'egli attore, regista e doppiatore

CI VEDIAMO A VALLELUNGA (ITA) IL 7 OTTOBRE!

www.maurocesari.it

gabetti FRANCHISING AGENCY

XTREME

FONTE TVLLIA

CF SOLAR

Eurolegno SERRAMENTI

ecoFUTURA

Falegnameria Artigiana Gubbioni Alessandro

Edilizia Lattanzio

ROSETTI ASCENSORI

TRANS LILLI

NEW MOL

S.T.P.

Becchetti ELEMENTI DA VIVERE

mac

il ramo By Elah s.r.l. exteriordesign

ISOVER SAINT-GOBAIN

SUPERSTARS INTERNATIONAL SERIES

www.maserati.it www.superstars.it

FG GROUP

VACANZE

bestiali

di **Mia Leone**

Tutto quello che c'è da sapere per viaggiare con i propri animali

Che sia per l'incombere dell'incubo spread, che spinge tutti alla caccia al risparmio, o perché continuano a susseguirsi anticicloni dai nomi infausti e dalle temperature record, fatto sta che settembre è diventato per molti il mese preferito in cui concentrare le ferie. Ma se per i bipedi si tratta di un momento di svago e relax, per molti quadrupedi diventa una sfida alla sopravvivenza, abbandonati a se stessi da ignobili padroni. Secondo dati recenti, ogni anno 100mila cani e 50mila gatti vengono forzatamente allontanati da casa e il drammatico fenomeno raggiunge il suo apice tra giugno e agosto con 60mila abbandoni in tre mesi, ovvero 700 al giorno, 30 ogni ora, 1 ogni due minuti.
A cercare di arginare il vergognoso crimine è intervenuto il Governo con un inasprimento delle pene previsto da nuove leggi. Infatti l'abbandono degli animali è oggi un reato penale punibile con l'arresto fino a un anno di carcere e una multa fino a 10mila euro. Se l'animale lasciato all'incuria provoca un incidente, il proprietario ne è responsabile e può essere chiamato a rispondere anche di omicidio colposo. ➲

Inoltre, la legge 281/91 obbliga i Comuni a prendersi cura dei cani randagi.
Fortunatamente, però, negli ultimi anni è cresciuto il numero delle strutture che permettono di trascorrere le vacanze in compagnia del proprio amico a quattro zampe, per la gioia di quegli umani dotati di buon senso e di morale, pronti a seguire alcune semplici precauzioni per far sì che perfino il viaggio allieti il cucciolo.
Innanzitutto la disciplina giurica prescrive che i cani di grossa taglia trasportati in automobile siano alloggiati nel vano posteriore, separato con una rete da quello di guida, mentre quelli che si spostano in treno siano custoditi dai propri padroni nell'apposita carrozza, esclusivamente di seconda classe, muniti di guinzaglio e museruola. Al contrario, gli animali piccolini, compresi volatili e pesci, possono viaggiare ovunque ma nell'apposito trasportino. Prescrizioni simili regolano l'uso di navi, traghetti e aerei.
Se la meta della villeggiatura si trova all'estero, occorre preoccuparsi per tempo di dotare il proprio cane o gatto del passaporto sanitario europeo. Le informazioni sulla documentazione necessaria da presentare si possono reperire sul sito del ministero della Salute, dove si trovano anche quelle sulle vaccinazioni richieste.
Per la tutela della salute dei cari amici, ➲

Il Country Resort Santa Croce è una dimora storica situata nel centro di Sant'Anatolia di Narco in Valnerina, nata dal ripristino di un Convento Francescano del XIII sec. di cui conserva ancora il refettorio affrescato, l'antico chiostro, il campanile a vela, la ex chiesa ad oggi utilizzata come sala meeting, terrazza panoramica e giardino pensile.

Le antiche celle sono oggi 12 ampie camere con tutti i comfort per un soggiorno rilassante ed a contatto con la natura.

L'ambiente suggestivo, immerso in questa splendida cornice naturale, si presta ad accogliere cerimonie e matrimoni fino a 400 persone.

Il Country Resort Santa Croce propone nel suo Ristorante il valore della biodiversità e delle tradizioni che vanno scomparendo, utilizzando esclusivamente prodotti locali di alta qualità con presidio Slow Food e DOC IGP.

Country Resort Santa Croce

Albergo Ristorante Ricevimenti Sala Congressi

Piazza del Convento, 4
S. Anatolia di Narco
06049 (Pg)

T +39 (0)743 618305 F +39 (0)743 619288
www.conventodisantacroce.com
country resort santa croce convento santa croce

RISTORANTE
SANLORENZO

info&prenotazioni:
0743.221847
info@ristorantesanlorenzo.com

HOTEL CLITUNNO
contatti:
0743.223340
0743.222663
info@hotelclitunno.com

OSPITALITA'
RICEVIMENTI
CONGRESSI

PIAZZA SORDINI
SPOLETO

www.allacciweb.com

Un codice per i "gattari"

Chi rimane in città e desidera occuparsi della cura dei gatti randagi deve sapere che la permanenza degli animali nelle aree condominiali, come cortili, garage o giardini, è da considerarsi legittima, alla stregua della presenza degli uccelli sugli alberi. È inoltre consentito lasciare loro una ciotola per l'acqua, soprattutto nel periodo estivo. Ma se si vuole provvedere anche al cibo, è indicato che tale premura segua alcune regole:

- concordare con i condomini uno spazio apposito di cortili o giardini comuni dove lasciare il cibo per i gatti senza padrone
- collocare le eventuali "stazioni di rifornimento" al riparo dal sole
- provvedere sempre affinché ci sia sufficiente acqua a disposizione degli animali
- distribuire il cibo a orari fissi
- versare il cibo per gli animali in contenitori usa e getta
- rimuovere quanto prima i contenitori con cui si è distribuito il cibo
- usare cibi secchi per evitare la formazione di cattivi odori
- evitare di lasciare il cibo sotto le automobili parcheggiate

non vanno mai lasciati nell'auto ferma al sole o in un luogo troppo caldo ed è comunque opportuno che il proprietario porti sempre con sé un'abbondante scorta di acqua. Va bene anche un cubetto di ghiaccio da far leccare alla bestiolina durante il tragitto ma, se il viaggio è lungo, è indicato effettuare soste regolari per farla scendere a sgranchirsi e a bere. In aggiunta, deve essere a digiuno da almeno tre ore per evitare il rischio mal d'auto. Nel caso in cui si sappia già che l'animale è soggetto a tale disturbo, detto anche cinetosi, che colpisce più del 17% dei cagnolini giovani, si può aiutarlo con un prodotto, omeopatico o "convenzionale", da somministrare almeno un'ora prima di partire.

In più, bisogna ricordarsi che l'aria condizionata non fa bene né a Bau né a ➲

Recenti dati sottolineano che tra giugno e agosto viene abbandonato un animale domestico ogni due minuti

Miao, perciò è meglio lasciare un finestrino leggermente aperto, evitando, però, che i piccoli passeggeri sporgano la testa.
Una volta arrivati a destinazione, bastano pochi accorgimenti per trascorrere un soggiorno sereno. Come prima cosa, è consigliabile non cambiare le abitudini alimentari dell'animale, che dovrebbero privilegiare pasti leggeri, da frazionare durante la giornata. Portare alcuni suoi oggetti di uso quotidiano, come la ciotola o la cuccia, aiuterà invece a ricreare un luogo familiare e rassicurante nel nuovo ambiente sconosciuto, che piaccia fin da subito al nostro compagno. Oltre a ciò, è importante conoscere il numero di telefono del veterinario di zona per eventuali emergenze, soprattutto dovute al caldo.

Corona Extra

BERLUCCHI

MINI

TERRAZZA ELETTRA

PIZZA WINE & COCKTAIL

TERNI • VIA FRATINI

LA CAPPUCCINA
ANTICHITÀ

piccola panca con stemma
di famiglia patrizia e
decorazioni floreali
Marche sec. XVIII
cm 82 x 33

www.antichitalacappuccina.com
Antichità La Cappuccina

LA CAPPUCCINA
ANTICHITÀ
Antichità
La Cappuccina
di Pettinari e C. Via degli Abeti,I Spoleto
contatti Negozio: 0743.221858 Portatile: 335.6748792
www.elleciweb.com

Sport e vista: binomio ad alta tecnologia

Un tempo chi soffriva di problemi di vista aveva spesso difficoltà nel conciliare l'attività sportiva con la correzione del proprio difetto. Oggi, però, la scelta dell'ausilio ottico indicato a rispondere alle esigenze più disparate è varia e completa. Le soluzioni ottiche sono essenzialmente due: occhiali progettati per lo sport e lenti a contatto. Molte sono le ditte specializzate nella produzione di occhiali dai contenuti altamente tecnologici, adatti per la visione e la protezione dell'apparato visivo durante l'esercizio atletico. La montatura deve

L'IGIENE DEGLI OCCHI

È sempre opportuno essere rassicurati sulla propria buona salute oculare dal medico oculista e chiedere consigli sul tipo di lenti e sulla forma da scegliere all'ottico-contattologo di fiducia. Inoltre, è necessaria una scrupolosa attenzione all'igiene, sia nel modo di manipolare che in quello di conservare tutti i tipi di lenti a contatto. Nell'ambito sportivo sarebbe opportuno utilizzare fasce elastiche assorbenti sulla fronte per evitare il più possibile l'ingresso del sudore negli occhi, poiché non solo costituisce un elemento irritante, ma è anche veicolo delle impurità raccolte dalla pelle, che posso indurre fenomeni infiammatori.

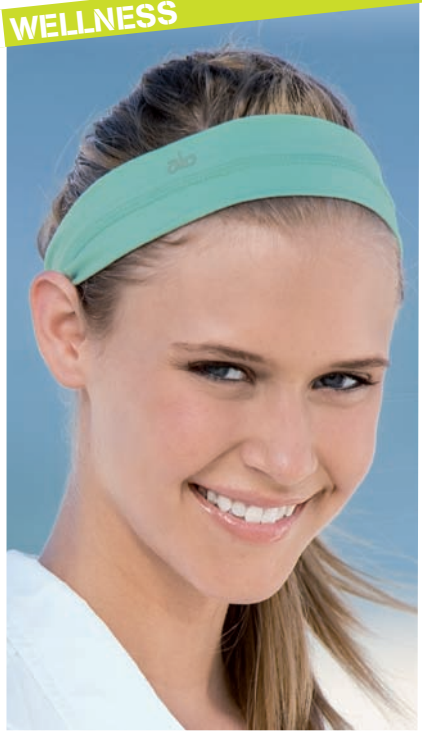
Gli ultimi ritrovati tra occhiali e lenti a contatto

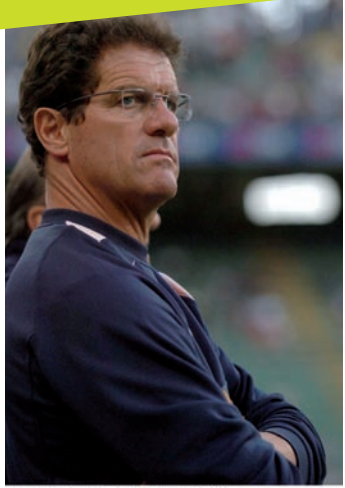
a cura di **Pier Luigi Camiciottoli**
Ortottista - Contattologo
Assistente di Oftalmologia,
Università statale di Siena

risultare leggera e molto resistente agli impatti, mentre le parti a contatto con il viso devono essere morbide, antiurto e possibilmente anallergiche, poiché alcuni materiali possono creare conflitti chimici con la pelle attraverso l'azione catalizzatrice del sudore. Anche le lenti devono sopportare gli urti e, se l'occhiale è di tipo avvolgente, le migliori sono quelle costruite con appositi accorgimenti tecnici, atti a compensare le distorsioni ottiche e cromatiche caratteristiche delle lenti curve. Per le attività all'aperto, a queste peculiarità vanno aggiunte la protezione ai raggi UV e la colorazione delle lenti specifica per lo sport praticato.

Perfino gli occhialini da nuoto e le maschere subacquee possono essere provvisti di correzione del difetto visivo.

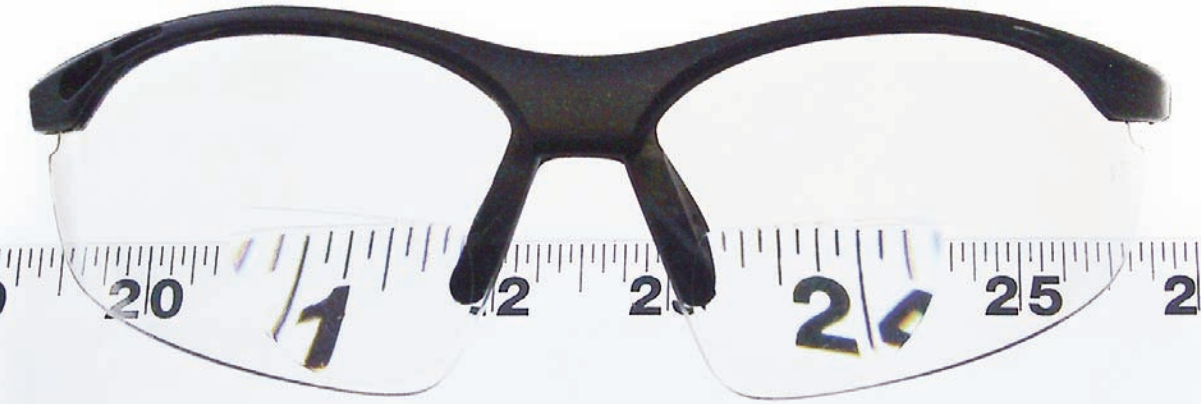
Comunque, le moderne lenti a contatto sono la soluzione sempre più utilizzata dagli atleti di oggigiorno. Chi non è un addetto ai lavori può trovare difficile orientarsi nella scelta di quelle giuste. Innanzitutto, si distinguono in tre grandi gruppi: rigide, gas-permeabili (semirigide) e morbide.





Le prime due mal si sposano con le attività sportive, essendo entrambe di piccolo diametro. Inoltre, "galleggiando" sopra uno strato di lacrime (film lacrimale), possono spostarsi o fuoriuscire dall'occhio, specialmente in seguito a movimenti repentini e a colpi concussivi.

Decisamente più indicate le morbide, che a loro volta si suddividono in due gruppi: tornite e "usa e getta". Le prime sono lenti su misura, la cui forma può essere costruita



L'Ottica più
Vision technology
Punto qualità
Camiciottoli

goditi il piacere di vedere bene!
con il comfort dei nostri Occhiali,
con la libertà delle nostre Lenti a Contatto
oppure

ALLENATI MENTRE DORMI PER VEDERE BENE QUANDO TI SVEGLI

PARAGON CRT
CORNEAL REFRACTIVE THERAPY

la qualità firmata Camiciottoli la trovi esclusivamente in

Via Flaminia, 52 Spoleto
0743.48735 - otticaspoleto@libero.it

contattologia avanzata - ipovisione - ortocheratologia

www.elleciweb.com

DAL 1914

NONSOLOCICCIA®

ANTICHI ALLEVATORI DI MONTEFALCO

FOSFORICA.it

NONSOLOCICCIA | ANTICHI ALLEVATORI DI MONTEFALCO

LOC. FIAMENGA, 6 | 06034 FOLIGNO (PG) | TEL & FAX 0742.326233 | WWW.NONSOLOCICCIA.IT

Nuotare con le lenti a contatto

Nel caso di utilizzo di lenti a contatto in piscina, è assolutamente consigliato l'uso degli occhialini di protezione, anche perché, con la complicità chimica del cloro, alcuni materiali con cui sono realizzate si possono "attaccare" alla cornea, con successive abrasioni nel momento dell'estrazione della lente dall'occhio.

Per informazioni:
0743.48735
cam1831@libero.it

a seconda del profilo corneale che le ospiterà, quindi perfette per qualsiasi difetto visivo, anche molto elevato, e per la maggior parte dei problemi lacrimali. A seconda del materiale con cui sono realizzate, hanno una durata variabile dai tre mesi all'anno.
L'avvento delle lenti a contatto "usa e getta", a durata giornaliera, settimanale, quindicinale o mensile, vendute in confezioni già pronte, ha radicalmente cambiato il mondo della contattologia, creando vantaggi in termini di praticità e, a volte, di convenienza, ma inducendo talvolta l'utente a credere, erroneamente, che questo tipo di lenti vada bene per tutti gli occhi e che l'una valga l'altra, con un conseguente atteggiamento che pericolosamente lo allontana dai consigli e dai controlli imposti, invece, dalla contattologia su misura, finendo così per avere problemi alla salute oculare. La compatibilità della forma e dei materiali di queste lenti è sì ampia ma non assoluta.

enoteca hostaria

DIVINI NCANTO

aperitivo cena dopocena

Largo Garibaldi, 6
Sant'Eraclio Foligno

tel. 0742 677039
cell. 340 8273154
www.enotecadivinincanto.com

Da Emeryville alla Scozia

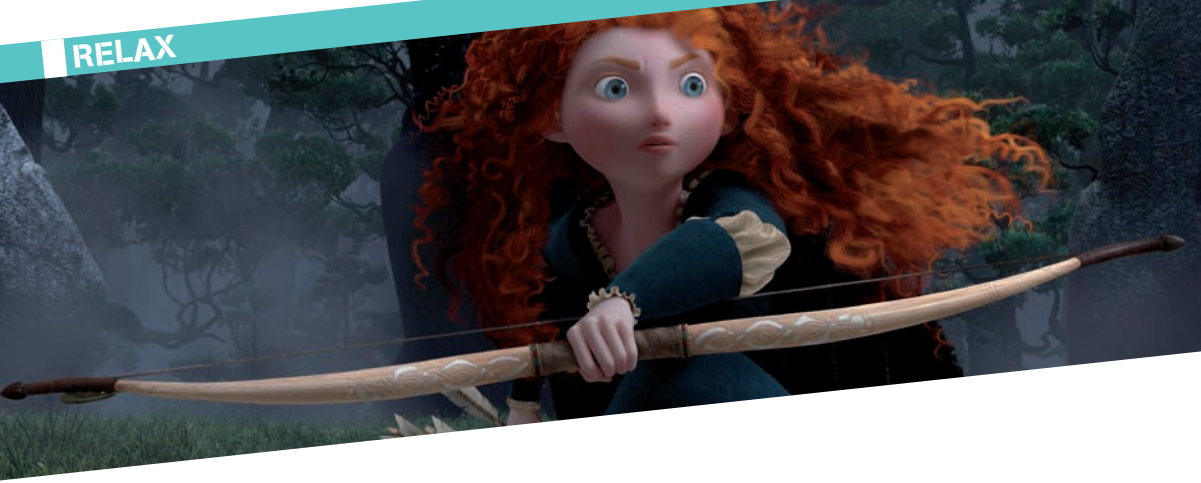
Ritorno al cinema nel segno dell'animazione

Ormai la Pixar fa parte della storia del cinema e i cartoons computerizzati non sono l'eccezione quanto la norma, eppure la compagnia di John Lasseter, che ha visto tra i suoi numi tutelari George Lucas e Steve Jobs, cerca di non dormire sugli allori. Certo, anche lì ultimamente ci si è convertiti alla politica dei sequels, con risultati altalenanti: tanti plausi per *Toy Story 3* quante critiche per *Cars 2*. E mentre si parla di un *Alla ricerca di Nemo 2* è in preparazione anche il primo prequel, *Monsters University*, in uscita nell'estate 2013. Ma, insieme al consolidamento dell'universo di personaggi pazientemente costruito negli ulti-

CINEMA

a cura di **Alessandro Borri**
Critico Cinematografico

mi vent'anni, ecco le nuove sfide. Una è il passaggio alla produzione live action da parte del Brad Bird di *Ratatouille*, che ha in progetto da anni un film sul terremoto di San Francisco del 1906, di cui ancora non si sa molto sull'effettiva realizzazione. L'altra, il far largo a nuovi registi che infondano linfa vitale oltre ai classici Andrew Stanton, Pete Docter e Lee Unkrich. Eccoci così a *Ribelle (Brave)*, attualmente in sala. I tre nomi al timone vengono da strade differenti. Brenda Chapman, autrice del soggetto e prima donna a dirigere un Pixar movie, ha una lunga esperienza alla Disney ed è coregista de *Il principe d'Egitto*. Mark Andrews è invece un fedele degli studi di Emeryville, nonché già storyboard artist e autore di un bellissimo corto come *One Man Band*. Infine, Steve Purcell ha una formazione legata soprattutto ai videogiochi. Il trio si dedica a mettere in scena, ed ecco altre grosse novità in casa Pixar, un passato medievale scozzese di splendore visuale rimarcabile, con una protagonista femminile fiammeggiante come la principessa arciera Merida. Per far questo, il pioneristico programma di animazione della compagnia è stato riscritto per la prima volta dalle origini, 25 anni or sono. Bisogna pensare che i primi eroi lasseteriani, come la lampadina/logo di *Luxo Jr.* e i giocattoli di *Toy Story*, avevano bisogno di un



numero limitato di espressioni. Solo con *Gli incredibili*, nel 2004, Bird introdurrà esseri umani al centro della narrazione ma, questa volta, la complessità di ambientazione e "recitazione" di tale leggenda cavalleresca hanno richiesto un ulteriore salto in avanti, tangibile testimonianza di un nuovo standard tecnologico.
Fa piacere, inoltre, constatare che c'è anche un po' di Italia nella costellazione Pixar. Secondo tradizione, a introdurre il film c'è infatti un cortometraggio. Se ne ricordano di memorabili, da *For the Birds* a *Lifted*, ma stavolta *La luna* è opera di Enrico Casarosa, genovese di stanza alla casa di produzione californiana fin dal 2002, che col suo poetico squarcio su un trio familiare, Bambino, Papà e Nonno, alle prese con il nostro satellite e le sue fasi, si è guadagnato una candidatura all'Oscar.

Anche stavolta, le avventure preistoriche de *L'era glaciale* sono punteggiate dagli agguati di Scrat alla sua amatissima ghianda

Intanto, ai tempi dei ghiacci…

È il decennale della prima *Era glaciale*, che segnava l'ingresso della Fox, tramite i Blue Sky Studios, nel mondo dell'animazione digitale, ed ecco l'arrivo del quarto capitolo dell'epopea di Manny, Sid e Diego: *Continenti alla deriva*, in uscita il 28 settembre. La pellicola rivela la vera causa della deriva continentale e dietro c'è nientedimeno che Scrat, alle prese con la sua sempiterna ghianda. Il trio di protagonisti si ritrova a vagare su un pezzo di iceberg e, come al solito, il fascino della serie sta nella commistione tra teorie scientifiche e fantasia scatenata applicata alla preistoria della Terra.

CLARICI
DIGITAL CINEMA
Multisale Cinema Clarici
Cinema, Teatro, Convegni
POLITEAMA
via G. Garibaldi, 147 - Foligno
T 0742.352232
I www.politeamaclarici.it
SUPERCINEMA
c.so Cavour, 84 - Foligno
T 0742.342730
I www.supercinemaclarici.it
www.cinemaclarici.it- facebook.com/cinemaclarici

3D DIGITAL CINEMA

A SETTEMBRE NELLE NOSTRE SALE

3D DIGITAL CINEMA

3D DIGITAL CINEMA

E TANTI ALTRI...

L'aiuto che non T'ASPETTI

a cura del dott. **Alessandro Gubbini**
Biologo Nutrizionista
www.nutrizionistaperugia.it

Le proprietà benefiche della curcuma

La pianta della curcuma appartiene alla famiglia delle Zingiberacee, che comprende 80 specie conosciute, incluse lo zenzero e l'elettaria, da cui si ottiene la spezia del cardamomo. È perenne e dal suo rizoma, ovvero la parte di fusto sotterraneo con funzione di riserva delle sostanze nutritive, si ricava una polvere di colore giallo-arancione, ampiamente usata nei Paesi asiatici a fini alimentari. Il rizoma viene lasciato bollire per numerose ore, essiccato e infine macinato per ottenere così una polvere che è, per esempio, l'ingrediente principale di una miscela di spezie molto utilizzata in cucina: il curry.

La pianta della curcuma contiene centinaia di molecole molto interessanti pure ai fini scientifici, alle quali sono state attribuite numerose attività diverse. Già tra le popolazioni in cui ne è diffusa la coltivazione ed è comunemente utilizzata per le sue qualità commestibili, ha la fama di possedere grandi proprietà purificatrici per il corpo umano. Inoltre, la medicina ayurvedica le riconosce un'azione antibatterica, antinfiammatoria e antiallergica. Negli ultimi anni, anche la medicina cosiddetta ufficiale ha studiato molto approfonditamente tale arbusto e, in particolare, le attenzioni dei ricercatori si sono concentrate proprio sulla sua componente caratterizzante, cioè la curcumina. Fin dagli anni '70, alcuni

AVIS

www.avis.it

un dono per la vita

Salute al curry

Più di tremila articoli sono stati scritti sulla curcuma, soprattutto negli Usa. Da questi, che sono ancora solo studi, verrebbe a galla che, grazie alla curcumina e al suo olio essenziale, la pianta vanterebbe numerose proprietà benefiche:

- antiossidante contro l'azione dei radicali liberi
- antinfiammatoria contro l'artrite reumatoide
- preventiva delle infiammazioni cardio-vascolari e in caso di predisposizione alla trombosi
- preventiva del tumore
- protettiva delle cellule cerebrali nella prevenzione delle malattie neurodegenerative come l'Alzheimer
- lenitiva dei disturbi gastro-intestinali, quali la colite
- lenitiva delle infezioni virali e delle infiammazioni in generale
- lenitiva delle infiammazioni e delle lesioni della pelle durante la radioterapia
- lenitiva delle infiammazioni ai polmoni, tra cui l'asma
- rigenerante delle cellule epatiche
- catabolica sui grassi e sul colesterolo
- protettiva della mucosa dello stomaco
- antibatterica nelle infezioni urinarie

esperimenti condotti in laboratorio hanno mostrato che la curcumina può abbassare notevolmente i valori ematici del colesterolo. È stato, però, negli anni '80 che il dottor Bharat Aggarwal, responsabile degli studi farmacologici antitumorali della Texas University di Houston, ha scoperto che, messa a contatto con le cellule tumorali, la sostanza riusciva a inibirne la crescita e la proliferazione. Da quei giorni si sono effettuate centinaia di ricerche ed è emerso che questa pianta risulta protettiva per ben otto tipologie di tumore: polmone, mammella, pelle, fegato, rene, colon, ➲

bocca e leucemia. Anche nell'ipotesi di melanoma, il tumore della pelle, la curcumina avrebbe indotto la riduzione delle cellule cancerose. Non a caso, in Nazioni come l'India, in cui l'uso della curcuma è molto elevato, si registra una bassa percentuale di persone malate. In particolare, secondo i ricercatori potrebbe essere un ottimo ausilio sia in fase di prevenzione che per la cura del cancro al colon.
Ma, come detto, le proprietà della curcumina sono numerose, come quelle antinfiammatorie, antipertensive, anticoagulanti, antivirali. È inoltre un valido epatoprotettore e un eccezionale antiossidante, con un potere ben trecento volte maggiore rispetto a quello

Qualche regola

È opportuno sottolineare che eventuali preparati a base di curcumina devono essere assunti sempre secondo una precisa prescrizione medica. L'impiego, poi, è sconsigliato in presenza di occlusione delle vie biliari o calcoli biliari. Ci vuole cautela invece in gravidanza e durante l'allattamento, ma anche con i bambini al di sotto dei 2 anni e le persone con problemi di coagulazione del sangue, proprio per il suo effetto anticoagulante.

In India, la curcuma è conosciuta e utilizzata come medicina da almeno 5.000 anni

TRA STORIA E TRADIZIONI

La Curcuma Longa, detta anche zafferano delle Indie o semplicemente curcuma, senza precisazioni, è una pianta dalle molteplici doti. Per esempio, il vivace colore giallo della radice polverizzata è utilizzato come colorante alimentare, in quanto del tutto innocuo. Si può usare perfino sui tessuti, sulla lana e sulla seta, ma sbiadisce velocemente. In cosmesi, è inserita nelle formule di alcuni prodotti solari, antirughe, dermopurificanti e antiforfora. In certe regioni dell'India, infine, appendere al collo di una ragazza una radice di curcuma fa parte del complesso rito folkloristico della promessa matrimoniale.

della vitamina E. Quindi potrebbe ridurre il rischio di Alzheimer, Parkinson, diabete, malattie autoimmuni e cardiache e di allergie. Come se non bastasse, interviene sulla crescita dei tessuti adiposi.

Alla luce di questi risultati, è consigliabile introdurre tale spezia nella nostra alimentazione quotidiana, usandone qualche cucchiaino (2 calorie ciascuno) per condire le pietanze. Fortunatamente, è ottima nei risotti, sulle verdure cotte e nelle zuppe.

www.elleciweb.com

Viale Firenze 73/75 - Foligno
T 0742.22321 - C 339.8496728
info@kocco.biz - www.kocco.biz

Kocco
Abbronzatura & Estetica
la tua isola in Città

Un ANGELO per capello

Tutti i segreti per sfoggiare una chioma fulgida e fluente

a cura di **Gabriela Goffi**
Tecnico Cosmetologo

Per molti le vacanze sono appena terminate, ma per altri stanno per cominciare solo ora. In entrambi i casi, le ferie rilassano mente e corpo, ma stressano i capelli, quindi questo è il momento giusto per qualche trattamento specifico ed efficace.

Chi torna, soprattutto dal mare, oltre a cercare di mantenere l'abbronzatura con doposole e idratanti, deve spesso preoccuparsi di riportare idratazione e luminosità alle chiome attentate da sole, sale o, magari, dal cloro. Uno shampoo nutriente, per iniziare, è indispensabile per ritrovare morbidezza e lucentezza, però bisogna ricordarsi di allungarlo sempre con un poco di acqua, in modo da ottenere un lavaggio non aggressivo. Inoltre, per rigenerare e ristrutturare tutta la lunghezza del capello, è indicato applicare una maschera idratante, da sciacquare bene dopo averla tenuta in posa per qualche minuto. Per illuminare maggiormente il colore, proteggere la capigliatura ed evitare l'effetto elettrostatico, si usa qualche goccia di siero. Se i capelli sono costantemente secchi, questo trattamento può essere usato abitualmente, altrimenti va impiegato in base alle esigenze del momento. Invece, i capelli crespi e ribelli possono essere domati con gli shampoo effetto lisciante, che proteggono dall'umidità

Gabriela Goffi
PROFUMERIA

Largo Ferrer - Spoleto
T. 0743 46748
profumeriagabriela

CHANEL
CLINIQUE
LBF
HR HELENA RUBINSTEIN
ESTÉE LAUDER
YVES SAINT LAURENT
ISCHIA
BVLGARI
TOM FORD
VIKTOR&ROLF

www.elleciweb.com

professionisti del make-up

La linea Living T

Lo shampoo HYDRO CRYSTAL, contenente le sostanze attive del cristallo di rocca e quelle lenitive e idratanti della malva, dona lucentezza, idratazione e morbidezza. La MASCHERA RISTRUTTURAZIONE PROFONDA penetra all'interno del capello, veicolandone i principi attivi, sempre del cristallo di rocca e della malva, per donare salute e setosità. Per avere risultati maggiori, applicate la maschera sui capelli asciutti, lasciatela in posa 5-10 minuti quindi sciacquate e procedete con il lavaggio. L'estratto biologico del tè verde caratterizza poi la linea anti crespo SMOOTHING. Lo shampoo elimina l'effetto ricciuto e protegge dall'umidità e dalle fonti di calore. Prima di passare la piastra lisciante, applicate sulla lunghezza del capello e sulle punte il siero LIVING T SMOOTHING SHINE SERUM per proteggerlo ed evitate le doppie punte. Inoltre, il risultato sarà brillante e luminoso. In aggiunta, la linea LIVING T COLOR SAVER esalta la colorazione, valorizzando e ravvivando i capelli. Con gli estratti di lampone e vite rossa, agisce come uno schermo solare, mantenendo il colore e la luminosità. Per finire, non usate troppo frequentemente lo shampoo e moderatene il quantitativo e non spazzolate o pettinate troppo spesso i capelli.

senza appesantire. In questo caso, una maschera districa idratando. Chi, infine, abbonda con le docce, preferisca shampoo e balsamo delicati per uso frequente, senza esagerare con il prodotto né con le fonti di calore.

Quelli che sono in partenza per una località di villeggiatura devono seguire qualche altra piccola accortezza, come mettere nel beautycase lo shampoo-doccia solare, molto delicato nella detersione in modo da rispettare cute e capelli, e la protezione specifica per prevenire eventuali danni. La maschera e il siero completano il procedimento di schermatura contro i raggi solari. In caso di tinta, il colore si preserva con specifici prodotti che lo fissano, ovviamente validi per tutto l'arco dell'anno.

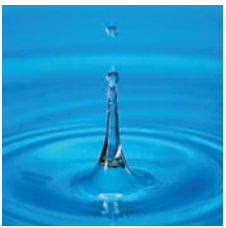
Vacanze o no, quindi, è possibile, e perciò doveroso, sfoggiare capelli curati.

PARAFARMACIA MODERNA

BARTOLI

AMPIA GAMMA DI PRODOTTI E DELLA **SALUTE,** DEL **BENESSERE**

og Officina Grafica Bastianelli



IN **PARAFARMACIA MODERNA** TROVI I PRODOTTI **PIÙ CONVENIENTI** CONTRADDISTINTI DAL **BOLLINO.** VIENI A SCOPRIRLI!

PREZZO AMICO

NUOVA APERTURA A PERUGIA

Via Pievaiola - Centro commerciale "Il Perugino"
06129 S.Sisto (Perugia) - Tel. 075 5270930
parafarm.moderna.sansisto@gmail.com

AFFILIATI A PARAFARMACIA MODERNA
se vuoi aprire un'attività di **sicuro successo** grazie alla guida di professionisti seri e al collaudato sistema di lavoro!
Contattaci allo 0742.311431 o visita il sito
www.franchisingparafarmacia.com

Parafarmacia Moderna®
AFFILIATO

SERVIZI PER LA CURA E DELLA **BELLEZZA**

PARAFARMACIA MODERNA
BARTOLI

FOLIGNO (PG)
Via Aspromonte - c/o Centro Comm. "Agorà"
Tel. 0742.23117 - parafarm.moderna@libero.it

PASSAGGIO DI BETTONA (PG)
Via Lombardia 5 - Tel. 075.9885011
parafarm.moderna.bettona@gmail.com

SPOLETO (PG)
Via dei Filosofi - c/o Centro Comm. "Ducato"
Tel 0743.225863 - parafarm.moderna.spoleto@gmail.com

OSIMO (AN)
Via della Vecchia Fornace - c/o Centro Comm. "Le Fornaci"
Tel 071.7232305 - parafarm.moderna.osimo@gmail.com

POSTA risposta &

Salve,
fino a luglio mi sono allenato regolarmente in palestra, ma poi, in estate ho mollato parecchio. Adesso che mi sono rimesso in moto, noto che non ho più la stessa resistenza. Che sia bastato così poco per perdere il tono muscolare? E, se fosse, che posso fare per riprenderlo in fretta? Grazie, Fabrizio

Sul tema Sport & Training
risponde **Gaia Renzoni** Istruttore Fitness

Salve Fabrizio,
in realtà non esiste una regola ben precisa riguardo la perdita della forma fisica, poiché questa è relativa al livello personale di allenamento raggiunto. Ma, in generale, si può notare un calo di resistenza già dopo un paio di settimane di mancato esercizio. Essenzialmente questo vuol dire che vengono meno tutti i miglioramenti a livello di resistenza cardiovascolare, forza, flessibilità ed equilibrio ottenuti grazie a una pratica costante. Quindi, dopo il periodo sopra indicato si perde circa il 10% della capacità aerobica, ma solo dopo 6-8 settimane di riposo si va a intaccare il tono muscolare e bisogna ripartire da zero. A questo punto, il miglior modo per tornare in pista è ricominciare subito a muoversi. Probabilmente non si sentirà immediatamente in grado di spingersi ai livelli cui arrivava prima della sosta però, aumentando gradualmente l'intensità dell'esercizio, potrà notare significativi miglioramenti. Comunque, si ricordi che fare una pausa dal training è importante, soprattutto se il suo fisico è stato forzato per molte settimane di seguito. Generalmente sono sufficienti un paio di giorni di riposo per recuperare dalla stanchezza. Se, invece, diventano troppi, si rischia appunto di perdere alcuni dei progressi ottenuti con tanto sudore e duro lavoro.

scrivi a ilbenessere@elleciweb.com

Sul tema Trucco & Beauty
risponde **Gabriela Goffi** Tecnico Cosmetologo

Ho letto che tutti i trucchi possono essere waterproof, ma non sono pesanti sulla pelle? Un'alternativa per un make up che duri davvero?

Il trucco resistente all'acqua non sempre è pesante, ha solo una formulazione differente dagli altri articoli e quindi dura molto di più. Invece, affinché persista il make up tradizionale deve scegliere i prodotti più appropriati al suo tipo di pelle, soprattutto per quanto riguarda il fondotinta, che fisserà con una cipria in polvere e ritoccherà con quella compatta. Sugli occhi può utilizzare ombretti in crema di nuova generazione, che possono essere impiegati anche come base di quelli in polvere. Poi, può aumentare la resistenza della matita applicandoci sopra l'eyeliner mentre esistono mascara che durano quindici ore senza imperfezioni e, inoltre, resistono alla lacrimazione e all'umidità. La tecnica per prolungare la tenuta del rossetto, oltre all'utilizzo del correttore o del fondotinta, è quella di tamponare le labbra con la cipria in polvere fra una passata e l'altra di colore.

Perché certi correttori sono colorati? Grazie, Sofia

Buongiorno Sofia,
le colorazioni particolari servono a minimizzare e neutralizzare le imperfezioni. Quello verde elimina i rossori, quindi è utile su brufoli, capillari e piccole zone con couperose. L'arancione va sulle occhiaie bluastre, mentre il giallo su quelle viola. Si usano poi basi bianche per illuminare le carnagioni chiare, rosate per le pelli stanche, violette per quelle olivastre o spente dal fumo. I correttori vanno applicati prima del fondotinta e rendono meglio utilizzando il pennello specifico, con setole piatte, compatte e sintetiche.

cuorebio®
i negozi biologici

equo e bio

supermercato biologico

Un impegno comune per la salute dell'uomo e la vita della terra.

VIVI BENE, VIVI BIO

FOLIGNO (PG)
Via Vasari, Zona Paciana - Info: **+39 0742 615152**

www.equoebio.com
www.facebook.com/equoebio

L'agricoltura biologica consente di essere sempre a conoscenza di ciò che si consuma, poiché i suoi prodotti non subiscono modificazioni genetiche nè trattamenti chimici e fa sì che il sapore di ogni alimento possa essere esaltato, grazie alla preservazione delle sue qualità naturali.

I prodotti biologici sono indicati per tutti coloro che ricercano il benessere naturale attraverso un' alimentazione sana ed uno stile di vita in armonia con la natura ed i suoi cicli.

naturaSì
il supermercato bio

PERUGIA
Via Piccolpasso, 119 - Info: **+39 075 9975149**

UNIQUE

FITNESS & SALUTE

SALA PESI DA 500 MQ² SALE PER CORSI FITNESS
PISCINA DA 25 METRI CENTRO BENESSERE
STUDI MEDICI FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE
CENTRO NUTRIZIONISTICO ERBORISTERIA

Il tuo UNICO centro fitness / www.unique-center.it

Dall'incontro tra Sport e Scienza nasce Unique, una nuova concezione di centro fitness, un luogo di sport e benessere, per la cura ed il recupero psicofisico della persona. Il centro coniuga l'energia dello sport con l'equilibrio terapeutico.
Unique è un ambiente tecnicamente avanzato ed esclusivo, protagonista di mirate partnership con Università e Centri di Ricerca.

Attività del centro

- Corsi di Fitness
- Corsi di nuoto bambini ed adulti
- Group Cycling e Striding
- Arti marziali, joga e pilates
- Fisioterapia e riabilitazione
- Personal training in palestra e in acqua
- Test funzionali e tanto altro ancora...

PROSSIMA APERTURA A SPOLETO Via S. Pertini 19-21, Loc. Madonna di Lugo