

# VITA *in* COPPIA

Anno 2° - n° 1  
GENNAIO - FEBBRAIO 2010

## MIGLIORIAMO LA NOSTRA VITA

Alcuni semplici  
consigli  
per rilassarci.

## MASSAGGIO AL BAMBINO

Fai scoprire  
al tuo bambino  
le gioie di farsi viziare

## SEI INCINTA... E ORA?

Come affrontare  
al meglio  
la gravidanza

## CADONO I CAPELLI

Quali sono le cause.  
Come prevenire e curare  
questa patologia.

## LE PILLOLE DELL'AMORE

Aumenta il numero di chi ne fa uso...e di chi preferisce evitare la visita medica...rischi e pericoli di una consuetudine molto diffusa

## EDITORIALE

I tempi cambiano. Quando ho cominciato a scrivere avevo sei anni. Lo facevo con una penna stilografica. Completata la pagina, prima di cominciare quella nuova, dovevo posare la carta assorbente sul foglio e aspettare che l'inchiostro asciugasse. Operazione fondamentale per evitare di rendere illeggibile quello che avevo appena scritto.

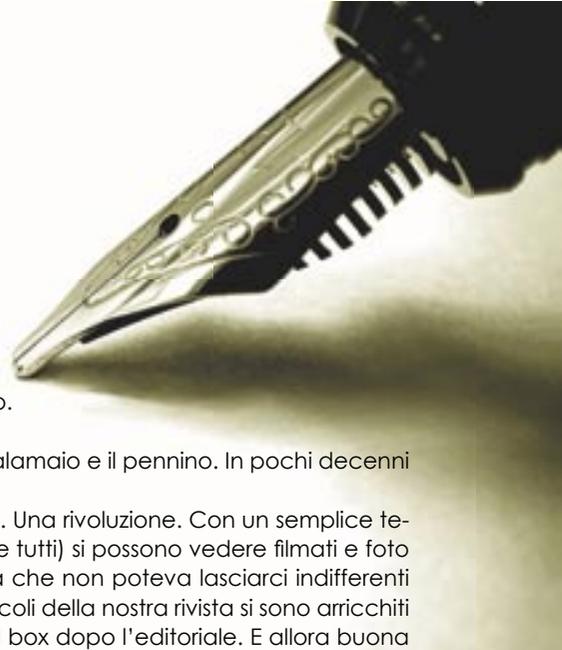
Mio fratello, di tre anni più grande, per scrivere si serviva del pennino e del calamaio.

Solo tre anni tra noi eppure le pratiche di scrittura erano già diverse.

Oggi, i bambini delle elementari, nemmeno sanno cosa sia la carta assorbente, il calamaio e il pennino. In pochi decenni il mondo è cambiato. Anche i giornali sono cambiati.

La novità, l'ultima, certamente non l'unica, è che alcuni sono diventati multimediali. Una rivoluzione. Con un semplice telefonino dotato di fotocamera e di collegamento ad internet (lo sono praticamente tutti) si possono vedere filmati e foto che permettono un approfondimento dell'articolo che si sta leggendo. Una novità che non poteva lasciarci indifferenti visti gli indiscutibili vantaggi per il lettore. Per questo, e da questo numero, alcuni articoli della nostra rivista si sono arricchiti di questo importante contenuto aggiuntivo. Le istruzioni, semplici, sono riportate nel box dopo l'editoriale. E allora buona lettura e buona visione...

Paolo Ribolzi



## VITA IN COPPIA MULTIMEDIALE

Vita in Coppia diventa multimediale, a partire da questo numero su alcune pagine troverete stampato un "codice QR"



**Esempio codice**  
(vedi pag.46)

Questo codice vi segnala la presenza di contenuti aggiuntivi legati alla pagina che state leggendo in quel momento, contenuti multimediali quindi filmati o pagine internet che potrete vedere direttamente sul vostro telefono cellulare. Questo codice interagisce con tutti i cellulari recenti dotati di fotocamera e collegamento a

internet. Vi basterà verificare se il vostro cellulare è dotato del software adatto.

In caso contrario potete inviare un sms al numero **+44.77.97.88.23.25** per ricevere un messaggio contenente il link da cui scaricare il software oppure potete collegarvi da cellulare a questo indirizzo internet **<http://get.quarkode.mobi>**

Automaticamente verrà scaricato il software adatto al vostro cellulare, seguite le semplici istruzioni e avviate il software appena scaricato. A questo punto dovete semplicemente inquadrare il codice col cellulare e automaticamente il vostro cellulare scaricherà direttamente un filmato o una pagina internet collegato alla pagina della rivista che state leggendo in quel momento.

**REGISTRAZIONE:**  
TRIBUNALE CIVILE DI ROMA  
n.65/2009 del 25 Febbraio 2009

© COPYRIGHT 2009:  
Global Medical Service Srl  
Tutti i diritti di proprietà letteraria  
e artistica riservati.

**Casa editrice:**  
Global Medical Service srl  
via Azone, 15/A - 00165 Roma  
Tel. 06.66.29.834  
Fax 06.66.34.290  
gmsroma@libero.it

**Hanno collaborato:**  
Luigi Cersosimo  
Massimo Danti  
Giovanna Di Febbo  
Francesco Fiorebello  
Maria Rosa Madera  
Marcella Ribuffo

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Paolo Ribolzi

**DIRETTORE SCIENTIFICO**  
Luigi Cersosimo

**ART DIRECTOR**  
Alessandra Caputo

**RICERCA FOTOGRAFICA**  
Fabio Braghiroli

**CASTING E PRODUZIONE**  
T.M.M.

**Redazione, Amministrazione,  
Abbonamenti e Pubblicità:**

Laborweb srl  
via Vittorio Veneto, 11 - 21100 Varese  
Tel. 0332.288.199  
Fax 0332.233.047  
info@laborweb.it

**Redazione Scientifica:**

A.G.I.CO  
Associazione Ginecologi Consultoriali  
Sede Nazionale:  
Via G. B. Somis, 18 - 00165 Roma  
agico@agico.it - www.agico.it

**Stampa:**

Tipografia Edizioni Grafica Manfredi snc  
Via Gaetano Mazzone, 39/A  
00166 Roma

**Garanzia di riservatezza per abbonati:**

L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art.7 del D.leg. 196/2003 scrivendo a:  
Global Medical Service Srl via Azone,  
15/A - 00165 Roma



# In questo numero

Anno 2° - n° 1 - mensile - Gennaio/Febbraio 2010

@ Visita il nostro sito internet: [www.vitaincoppia.it](http://www.vitaincoppia.it)

€1.50

abbonamento annuale €7.00

[abbonamento@vitaincoppia.it](mailto:abbonamento@vitaincoppia.it)

## PSICOLOGIA

### 4: MIGLIORIAMO LA NOSTRA VITA

Le nostre giornate hanno spesso un ritmo frenetico. Con ricadute negative per la nostra salute e per il nostro umore. Ecco alcuni consigli, semplici, per rilassarci.

## MATERNITA'

### 6-9: QUANDO IL BIMBO NASCE PRIMA

Il ruolo delle infezioni nel parto pretermine. I fattori di rischio. Consigli da seguire.

### 10-11: SEI INCINTA, E ORA?

Felicità, gioia, dubbi e incredulità. Come affrontare al meglio quest'avventura meravigliosa chiamata gravidanza.

### 13-15: ORMONI IN GRAVIDANZA

I cambiamenti del corpo per favorire la crescita del bambino.



Pag. 4:  
MIGLIORIAMO LA NOSTRA VITA

## BRAVI BIMBI

### 17: LA PRIMA ORA DOPO IL PARTO

Cosa aspettarsi.

### 20-22: DEPRESSIONE POST-PARTUM

Informazioni per mariti e famiglie.

### 28: MASSAGGIO AL BAMBINO

Fai scoprire al tuo bambino le gioie di farsi viziare.

## ALIMENTAZIONE

### 24: PRODOTTI A KM ZERO? SÌ GRAZIE

Ecco perchè preferire i prodotti del proprio territorio

## SESSUALITA'

### 26-27: LE PILLOLE DELL'AMORE

E' in aumento il numero di chi ne fa uso. Persone di ogni età e di ogni ceto sociale che le utilizzano però senza il parere del medico. Con molti pericoli per la salute. Il parere dell'esperto. I rimedi naturali

## DERMATOLOGIA

### 31: CADONO I CAPELLI

Quali sono le cause. Come prevenire e curare questa patologia.

## MERCATO

### 32: LA COSMESI VA, NONOSTANTE LA CRISI

Il mercato tiene. In calo, però, le esportazioni. I dati del secondo semestre 2009 e le previsioni del primo del 2010

## SOLIDARIETA'

### 34-35: OPERATION SMILE

Intervista a Santo Versace, Presidente di Operation Smile Italia.

L'associazione Onlus che cura gratuitamente i bambini con malformazioni al viso.



Pag. 6-9:  
QUANDO IL BIMBO NASCE PRIMA

## CONSIGLI D'ACQUISTO

### 36: HYDRO POWER

La nuova collezione Hydro power uomo coniuga tutta l'esperienza Helly Hansen, con uno stile elegante e moderno per navigare in mare e nella vita di ogni giorno.

### 42-43: HEAD

tecnologie e protezioni.

## RUBRICA

### 39: I NOMI DEL MESE

Piccole curiosità sul significato di alcuni nomi di Gennaio e Febbraio

### 40-41: SAI CHE...

Notizie utili e piccole curiosità.

## CINEMA

### 44-47: IO, LORO E LARA

il nuovo film di Carlo Verdone.

## RISTORANTI

### 49: PROVATI PER VOI

Piccola guida ad alcune trattorie tipiche italiane.

## RICETTE

### 50: RICETTE

Ecco cosa cucinare in inverno

## ASTROLOGIA

### 51: OROSCOPO

Scopri cosa dicono le stelle.



Pag. 31:  
CADONO I CAPELLI

# Miglioriamo la nostra vita

di Maria Rosa Madera\*

*Le nostre giornate hanno spesso un ritmo frenetico. Con ricadute negative per la nostra salute e per il nostro umore. Ecco alcuni consigli, semplici, per rilassarci.*

I momenti di pausa che ci concediamo durante la giornata sono in genere brevi e spesso coincidono con la lettura del giornale o con l'assaporare un aperitivo in compagnia di un amico o di un collaboratore. Raramente ci concediamo un vero e proprio rilassamento, cioè un momento di riposo che distenda le nostre tensioni corporee e mentali. Esistono corsi di yoga, di training autogeno, di respirazione guidata che favoriscono lo scioglimento dei nodi e delle contratture, ma ognuno conosce il proprio corpo, dunque ognuno, se lo vuole, può provvedere personalmente e in maniera efficace a raggiungere quello stato di rilassamento che rinnova le energie e ci fa a "ritornare in pista" più freschi di prima. L'esperienza conferma che la persona capace di rilassarsi ha una po-

stura più aperta, maggiore flessibilità, è meno incline a lamentarsi ed è più disponibile alle relazioni sociali. Si tratta di imparare qualche semplice tecnica e di ascoltare soprattutto il bisogno di lasciarsi andare al piacere della distensione. Si comincia allentando la rigidità muscolare per soffermarsi poi sulla percezione della pesantezza dei diversi segmenti corporei. Immaginiamo dunque di sentire la testa, le braccia, le mani, il tronco, le gambe, i piedi e tutto il corpo diventare pesanti e rilasciati.

E' importante mettersi comodi, a proprio agio, prepararsi alla calma. Lo stato di rilassamento può essere raggiunto anche restando seduti in ufficio, sfruttando parte del tempo della pausa pranzo o addirittura nella pausa caffè. Si tratta di allenarsi. A volte si presentano pensieri, preoccupazioni, rumori improvvisi, allora bisogna dirsi, sviluppando lo spirito di tolleranza, "i pensieri, i rumori, vanno e vengono": lasciare che i pensieri scorrano, che i rumori si allontanino, aiuta a ritrovare la calma interiore e a riprendere i benefici della distensione.

Quando la sera torniamo a casa dopo una giornata impegnativa dedicare qualche momento a rilassarsi favorisce anche un buon sonno e ci rende più disponibili alla comunicazione con il partner o ad affrontare le inevitabili problematiche dei figli, soprattutto se sono adolescenti.

La nostra voce interiore ci guida e ci dice:

- Prova ad abbandonare le tensioni;
- Distendi i muscoli del viso, della nuca, del collo;
- Delle spalle, delle braccia;
- Del torace, del ventre, della schiena;
- Dei glutei, delle gambe;
- Lascia andare i muscoli di tutto il corpo;
- Senti il corpo comodo, piacevolmente disteso.

Possiamo anche appoggiare una mano sulla pancia ed avvertire il nostro respiro che si è fatto più calmo e regolare.

Si crea così un nuovo equilibrio tra sé e sé e tra sé e l'ambiente.

Il respiro infatti, nel suo ritmo di inspirazione e di espirazione, mette in scambio l'aria dell'interno dei polmoni con quella esterna creando così una sorta di armoniosa comunicazione tra sé e il resto del mondo.

Tutto deve avvenire senza sforzo, senza fatica e senza forzature.

Ognuno può scegliere quando e come sperimentare l'arte di distendersi e di rilassarsi.

Chi si è reso disponibile a questa esperienza e ha fatto del rilassamento autoguidato, se pur breve, una pratica quotidiana, dice di trarne grande beneficio per quanto riguarda gli sbalzi d'umore, gli stati d'ansia, i momenti di sconforto. Il tutto con naturalezza e fluidità e con un profondo piacere psicofisico.

\*Psicologa Psicoterapeuta



where imagination begins™



Biberon Tappo Winnie The Pooh

Biberon Tappo Sonaglio

Biberon Baby Mickey

Succhiatti Winnie The Pooh

Piatto pappa calda

MAX INFORMATION

## Sorridi, è l'ora della pappa!

La pappa è ancora più buona in compagnia di **Winnie The Pooh** e **Baby Mickey**, i compagni ideali di ogni bambino. Solo la **Linea Puericoltura BelBebè Clementoni** sa accontentare tutti quanti! Come? Aggiungendo alla naturalità dei materiali e alla sicurezza del "Sicur Flow System" ancora più efficace contro coliche e rigurgiti - l'esclusiva coppia di baby amici Disney. Una bella scorpacciata di divertimento per augurare: happy pappa a tutti!



[www.clementoni.it](http://www.clementoni.it)

# Quando il bimbo nasce prima

*Il ruolo delle infezioni nel parto pretermine. I fattori di rischio. Consigli da seguire.*

di Giovanna di Febbo

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e la FIGO (Federazione Internazionale di Ginecologia ed Ostetricia) si definisce Pretermine il parto che avviene prima della 37° settimana di gravidanza (oppure prima di 259 giorni), indipendentemente dal peso del neonato. Tale definizione deriva da un'analisi statistica della distribuzione delle età gestazionali alla nascita, calcolate a partire dal primo giorno dell'ultima mestruazione.

Tuttavia, invece, non è possibile stabilire il limite inferiore dell'epoca gestazionale che definisce il parto pretermine (PP), per il continuo miglioramento della sopravvivenza dei nati di peso ed epoca gestazionale molto bassa. Ad ogni modo le gravidanze che si interrompono prima della 20° settimana di gestazione sono tradizionalmente definite come aborto spontaneo mentre quelle che terminano dopo la 20° si definiscono come parto pretermine: la 20° e la 37° settimana completa definiscono, quindi, i limiti temporali del parto pretermine.

In relazione all'epoca gestazionale in cui si esplica, il parto si distingue in:

- moderatamente pretermine (mild preterm) tra 32 e 36 settimane di gestazione (85% dei parto pretermine), che a sua volta può essere suddiviso in pretermine di 34 e 37 e pretermine di 32 e 33 settimane. Sebbene l'outcome neonatale immediato abbia raggiunto risultati incoraggianti, questo ultimo gruppo ha contribuito in maniera significativa ad aumentare la mortalità nel periodo post-natale e fino ad 1 anno di vita per le complicanze correlate ad asfissia, infezioni, morte improvvisa;

- molto pretermine (very preterm) tra 28 e 31 settimane di gestazione (10% dei parto pretermine). La sopravvivenza immediata è legata ad una significativa percentuale di morbidità a breve e lungo termine;

- estremamente pretermine (extremely preterm) prima della 28° settimana di gestazione (5% dei parto pretermine). La mortalità neonatale è alta con oltre il 50% di sequele severe per i sopravvissuti nati prima delle 26° settimane.

Pur avendo un certo numero di aspetti comuni, il parto pretermine non deve essere confuso con il parto di un neonato il cui peso sia inferiore a quanto comporterebbe l'età gestazionale, condizione quest'ultima che rispecchia sovente un rallentato ac-



crescimento del feto. E' doveroso però riconoscere che non raramente un parto pretermine si verifica in gestanti nelle quali vi è anche un rallentato accrescimento del feto.

E' sicuramente la patologia della gravidanza caratterizzata dalla maggiore disomogeneità nei comportamenti preventivi, incertezza nei criteri di diagnosi, estrema variabilità nei protocolli terapeutici.

Allo stato attuale delle conoscenze l'ipotesi unitaria del parto pretermine può essere identificata in quella che viene definita intrauterine inflammatory response sindrome.

## Epidemiologia

L'incidenza del parto pretermine è rimasta stabile negli ultimi 30 anni, attestandosi tra il 6 e il 15% di tutti i parti, con una frequenza specifica che aumenta con il procedere dell'epoca gestazionale. Inversamente proporzionale è invece il rischio di mortalità neonatale, rimanendo molto elevato fino alla 27° settimana, decrescendo gradualmente dalla 28° alla 34° settimana, per quindi diminuire bruscamente e divenire paragonabile a quello della popolazione dei nati a termine.

Grazie all'evoluzione delle metodiche di rianimazione neonatale il tasso di mortalità da parto pretermine si è notevolmente ridotto negli ultimi anni. I dati provenienti dagli USA dicono che siamo passati da 13,1/1.000 nati vivi a 6,1/1.000 nati vivi nella popolazione bianca, e da 22,8/1.000 a 12,1/1.000 nella popolazione nera. Inoltre, in letteratura viene riportata una mortalità neonatale dell'ordine del 97/1.000 quando il parto pretermine insorge spontaneamente

e del 27/1000 quando indotto elettivamente. Tali percentuali sono comunque condizionate dalle diverse patologie che si sovrappongono all'immatùrità diffusa dei vari organi e apparati fetali.

Nella specifica cornice del parto pretermine riveste notevole importanza la sopravvivenza neonatale superato il primo periodo cruciale di vita fetale. Prima della 28ª settimana di gravidanza, l'epoca gestazionale riveste un ruolo fondamentale nel determinare sia la sopravvivenza che l'incidenza di sequele neurologiche a breve e lungo termine. A partire da tale termine il peso alla nascita acquista un rilievo crescente, dal momento che rappresenta il principale fattore condizionante la probabilità di sopravvivenza, che dunque raggiunge circa il 90%.

### Patogenesi

L'etiopatogenesi del parto pretermine è di tipo multifattoriale, dal momento che vari fattori, di origine sia materna che fetale, fra loro variamente combinati convergono in varia misura nel determinare l'insorgenza di tale patologia.

Numerosi sono i potenziali mediatori indagati negli ultimi anni, i quali sarebbero prodotti dai tessuti intrauterini e su questi agirebbero nello scatenare precocemente il travaglio di parto. Infatti, l'equilibrio tra fattori miorilassanti e fattori uterotonici gioca un ruolo importantissimo nella regolazione dell'attività contrattile del miometrio durante la gravidanza.

Nella maggioranza dei casi il parto pretermine si associa a rottura prematura delle membrane (PROM) e/o ad un evento infettivo cervico-vaginale o endouterino, in associazione con un'insufficienza cervico-segmentaria. Altre cause ricorrenti sono l'emorragia placentare ed i disordini ipertensivi indotti dalla gravidanza. Tra le cause di parto pretermine vanno considerate anche altre condizioni patologiche, sia materne che fetali, così come varie complicazioni della gravidanza che, isolatamente e/o in associazione confluiscono nel determinare una o più delle seguenti condizioni:

- infezione deciduale e corion-amniotica;
- stress materno e fetale;
- ipossia utero-placentare;
- focolai di emorragia deciduale fino al distacco di placenta normalmente inserita o al distacco di placenta previa.

L'infezione deciduale e corion-amniotica di solito si verifica per via ascendente a partenza da un'infezione cervico-vaginale, talvolta per via ematogena; particolare importanza è stata attribuita alla semplice vaginosi batterica (VB). Attualmente si ritiene che a scatenare prematuramente la contrattilità miometriale sia l'attivazione della secrezione da parte della decidua e delle membrane fetali di prostaglandine (PGs), tra i principali fattori uterotonici in grado di stimolare la

contrattilità uterina.

L'infezione della decidua, del corion, dell'amnios e della cavità amniotica stimola la produzione di citochine proinfiammatorie da parte dei macrofagi presenti nella decidua e nel corion (soprattutto IL-1 e TNF) che, a loro volta, attivano la produzione locale di PGs, leucotrieni ed endotelina.

Le citochine proinfiammatorie favoriscono inoltre l'espressione di enzimi proteolitici da parte dei medesimi tessuti (decidua e corion), quali le proteasi attive sul collagene (collagenasi), e la produzione di IL-8 che a sua volta determina il richiamo di granulociti neutrofili (azione chemiotattica). Quest'ultimi immettono nell'ambiente circostante un altro potente enzima proteolitico sulla matrice extracellulare, l'elastasi. Collagenasi ed elastasi da un lato potenziano l'azione delle PGs nell'indurre la tipica trasformazione strutturale del collo uterino che consente il parto (maturazione cervicale), dall'altro facilitano la separazione del corion dalla decidua, infine disgregano l'architettura delle membrane amniocoriali favorendo la spontanea rottura.

Escludendo il 30% di parto pretermine che riconoscono come primum movens un processo infettivo associato ad una PROM, rimane ancora poco chiara la porta di accesso e di invasione del liquido amniotico da parte dell'endotossine batteriche in presenza di membrane amniotiche integre. Probabilmente il modello precedentemente descritto non prevede necessariamente



la colonizzazione del liquido amniotico da parte di agenti infettivi, ma una produzione di citochine attivata localmente.

L'ipersollecitazione materna e fetale (stress materno e fetale) ha come conseguenza l'immissione in circolo di ormoni della reazione allo stress quali: cortisolo, catecolamine, vasopressina, ossitocina ed ormone del rilascio della catecolamina (CRH). Il CRH è un peptide prodotto non solo dall'ipotalamo ma anche dal corion, dall'amnios e dalla decidua. Se è vero che il cortisolo inibisce la produzione ipotalamica di CRH, questo stesso steroide, invece, la potenzia a livello periferico (membrane amnio-coriali e decidua). A sua volta il CRH non solo stimola un'aumentata secrezione di cortisolo fetale (che accelera la maturazione di molti tessuti fetali ed in particolare del polmone fetale) ma anche promuove la produzione locale di PGs. Poiché le PGs, come il cortisolo, stimolano la produzione locale di CRH, è logico presumere che si formi un circolo funzionale di autopotenziamento a livello delle cellule corion-amnio-deciduali fra CRH da un lato e cortisolo e PGs dall'altro. Questo circolo di autopotenziamento verrebbe poi ulteriormente rafforzato dall'azione di noradrenalina e vasopressina, che anch'esse favoriscono la produzione di CRH da parte delle cellule corion-amnio-deciduali. Anche l'angiotensina-II agirebbe nel medesimo senso.

Le concentrazioni materne di CRH sono talmente elevate nel parto pretermine che vari studi hanno valutato la possibilità di utilizzare tale neuromone come marker predittivo della patologia. Nello specifico, concentrazioni materne elevate di CRH durante il secondo trimestre di gravidanza, sembrano essere associate ad un rischio quattro volte maggiore di parto pretermine.

L'ipossia utero-placentare è tra i fattori più recentemente correlati all'insorgenza di parto pretermine. Infatti, si è osservato che il parto pretermine ha una incidenza maggiore in presenza di feti piccoli per età gestazionale, caratterizzati da importanti alterazioni flussimetriche e da riduzione della perfusione utero-placentare. L'ischemia utero-placentare da un lato stimola la produzione locale di PGs, dall'altro porta ad una condizione di stress materno e soprattutto fetale, quindi ad aumentata produzione di CRH col meccanismo descritto sopra.

L'ipossia locale è stata proposta come fattore scatenante il parto pretermine anche nei feti grandi per epoca gestazionale. Le proporzioni fetali sarebbero in grado di determinare una sovradistensione del miometrio con associata ipossia locale che promuove la secrezione placentare di sostanze uterotoniche e la trascrizione miometriale di proteine coinvolte nell'attivazione della contrattilità uterina.



Le macchie non donano a tutti!

clearing

NOW

La linea Clearing NOW di Marzia Clinic è stata studiata per contrastare immediatamente la presenza di macchie scure sulla pelle attraverso un complesso formato da un pool di ingredienti funzionali che agiscono in modo sinergico su 5 diversi livelli:

1. Rallentamento della sintesi di Melanina con conseguente azione schiarente.
2. Protezione dall'ossidazione e prevenzione della formazione di rughe.
3. Leggera esfoliazione, un'azione scrub gentile che potenzia l'azione schiarente.
4. Effetto Matt grazie all'argilla bianca che uniforma il colore della pelle.
5. Blocco dei raggi UV.



Le emorragie deciduali possono causare condizioni di stress fetale e di ischemia placentare e così attivare i meccanismi a cui si è accennato. Inoltre possono promuovere un reclutamento di macrofagi con aumentata dismissione locale di citochine proinfiammatorie ed attivare direttamente sia le proteasi deciduali sia la produzione locale di PGs.

### Fattori di rischio

Circa i tre quarti dei PP iniziano spontaneamente in

circostanze indesiderate, spesso preceduti da un episodio di minaccia di parto pretermine (MPP). Studi epidemiologici hanno identificato numerosi fattori di rischio (Tabella), sebbene circa il 50% dei PP si verifichi in assenza di condizioni predisponenti e fattori di rischio identificabili. Per di più, molti di questi fattori hanno prevalenza notevole in tutte le popolazioni mostrando un basso valore predittivo positivo, sebbene statisticamente significativo.

### Tabella

#### Fattori di rischio di parto pretermine

##### FATTORI SOCIOECONOMICI

- ETA' (< 20 ANNI; > 35ANNI)
- BASSA STATURA E BASSO PESO CORPOREO
- CONDIZIONI SOCIOECONOMICHE DISAGIATE
- RAZZA NERA
- SCARSO STATO NUTRIZIONALE
- ANEMIA MATERNA
- FUMO DI SIGARETTA
- ABUSO DI DROGHE ED ALCOOL

##### ANAMNESI OSTETRICA

- NULLIPARITA'
- PARTO PRETERMINE
- DUE O PIU' ABORTI SPONTANEI PRECOCI
- INFEZIONI VAGINALI
- INFEZIONI RICORRENTI DEL TRATTO URINARIO

##### COMPLICANZE DELLA GRAVIDANZA

- GRAVIDANZA MULTIPLA
- PRE-ECLAMPSIA ED ECLAMPSIA
- POLIDRAMNIOS
- PLACENTA PREVIA
- DISTACCO DI PLACENTA
- MALFORMAZIONI FETALI
- TRAUMI E CHIRURGIA ADDOMINALE

##### FATTORI LOCALI

- CONIZZAZIONE
- DILATAZIONE CERVICALE ASINTOMATICA
- RACCORCIAMENTO CERVICE UTERINA
- FUNNELING
- MALFORMAZIONI UTERINE
- FIBROMIOMATOSI UTERINA
- PREGRESSI INTERVENTI SULL'UTERO

**SOLLIEVO IMMEDIATO DALLA CONGESTIONE NASALE.**

**Senza farmaci,  
senza notti in bianco, senza capricci.**



**RespiraBene® cerottini nasali Bambini.**  
**Il tuo bambino respira meglio e dorme meglio.**

Privi di farmaci, i cerottini nasali RespiraBene® Bambini danno immediato sollievo dalla congestione nasale, aiutando i bambini a respirare meglio e le mamme a dormire tranquille. Grazie all'azione meccanica di una banda flessibile, allargano delicatamente le narici.

Disponibili in due divertenti fantasie stellate.

Per maggiori informazioni [www.respirabene.it](http://www.respirabene.it)

**RespiraBene® Respira meglio, dormi meglio.**



# Sei incinta, e ora?

*Felicità, gioia, dubbi e incredulità.  
Come affrontare al meglio quest'avventura  
meravigliosa chiamata gravidanza*

Il ciclo è in ritardo e ancora non sai se sei incinta o meno. Continui ad andare in bagno solo per controllare se c'è qualche traccia di sangue. Eppure è strano perché le mestruazioni avrebbero dovuto iniziare già due giorni fa. Hai dolori al ventre, ma pensi che si tratti dei soliti dolori premestruali. La mattina dopo... ancora niente. Potrebbe essere che...?

Tanti pensieri ed emozioni continuano a passarti per la testa. "E' davvero il momento giusto? Cosa ne sarà del lavoro? Cosa penserà mia madre?" I dubbi tornano e ti chiudi nuovamente in bagno per l'ennesima ispezione.

Con un po' d'imbarazzo e molta riservatezza acquisti un test di gravidanza e insieme al tuo compagno, con la tua migliore amica o anche da sola fai il test. C'è molta agitazione, ma per fortuna è semplice: alcune gocce di pipì sul bastoncino e poi basta attendere qualche minuto per avere la risposta ai miei dubbi. Il risultato è sempre più chiaro. Incredibile: sei veramente incinta!

Ma non riesci ancora a crederci. Ci vuole un po' di tempo per riprendersi dalla gioia o dallo shock. Forse avevi appena smesso di prendere la pillola, o forse era da tempo che tentavi col tuo compagno di rimanere incinta. Forse non sei nemmeno sicura di voler diventare madre.

Forse lo avevi escluso dai tuoi progetti per questioni lavorative o magari perché la tua relazione sentimentale potrebbe non essere quella giusta per diventare genitori.

Felicità, gioia, dubbi e incredulità. Tanti stati d'animo, ma a prescindere da come ti senti resti in ogni caso incinta!

La tua vita sta cambiando e cerchi subito di pensare avanti: **quando nascerà?**

No si può predire con certezza quando nascerà il bambino. Una gravidanza dura circa 280 giorni, in media 40 settimane. Si calcola a partire dal primo giorno dell'ultima mestruazione e inizia naturalmente durante il periodo dell'ovulazione. E' utile fare un'ecografia per misurare il feto e stabilire le presunte data di nascita. La data è inoltre influenzata dal corretto funzionamento della placenta: il bambino a volte può nascere prima del termine proprio perché la placenta non lavora in modo ottimale, quindi il bambino sta meglio fuori dall'utero.

Solo il 4,5% delle donne incinte partoriscono alla data prevista. Per il 25% circa delle donne le contrazioni iniziano una settimana prima o dopo la data prevista, mentre nel 75% dei casi il parto inizia più di tre giorni prima, o dopo, la data prevista.

C'è un arco di tempo di cinque settimane per partorire: da tre settimane prima della data fino a due settimane dopo.

Il bambino è abbastanza maturo a partire dalla 37ª settimana, mentre sei "in ritardo" dopo la 42ª settimana.

La notizia della nascita del bambino, è qualcosa di spazzante per chiunque.

Dal momento in cui comunichi la grande notizia alla tua famiglia e agli amici, saranno sempre tutti molto entusiasti, ma nessuno resterà indifferente.

Può essere bello mantenere segreta la notizia, così puoi avere tutto il tempo per pensare alla tua nuova vita senza ascoltare troppo i pensieri altrui. Per non diventare matta a rispondere sempre alle telefonate di chi ti chiede se il bambino è nato, racconta a tutti che la data prevista per la nascita è due settimane dopo.

Tanti consigli e tante storie ti ver-

ranno raccontate non appena sapranno che sei rimasta incinta. Lo faranno in buona fede, ma questi racconti ti renderanno più insicura, preoccupata e spaventata. Per toglierti tutti i dubbi e tutte le preoccupazioni, recati dal tuo medico di base, dal ginecologo, è più facile liberarsi di tutte le paure parlando con una persona esperta.

Appena scopri di essere incinta cominci ad avere tante fantasie e aspettative del futuro. Vuoi stare bene di salute durante la gravidanza, vuoi continuare a lavorare fino a che non inizia il congedo di maternità, ma vuoi anche goderti il più possibile la gravidanza. Goditi la gravidanza e sii consapevole dei tuoi limiti. Cerca di dormire più che puoi e proteggiti dallo stress fin dall'inizio. Non puoi sapere in anticipo come ti sentirai durante la gestazione: durante e dopo la gravidanza

ti confronterai con eventi e sentimenti inaspettati. Una cosa è certa: passerai da una sorpresa all'altra. Spesso non sei in grado di progettare nulla, e passerai momenti in cui non potrai essere all'altezza delle tue aspettative per il fatto che stai male, non hai energie sufficienti o sei solo di cattivo umore. Devi assumere un atteggiamento flessibile per difenderti dalle delusioni. Non pretendere troppo da te stessa. Tieni a mente che non deve essere tutto costantemente in perfetto ordine. Sii aperta agli imprevisti. Avere richieste e aspettative aumenta la qualità della vita. Ma è quando le richieste sono troppo alte che iniziano i problemi.

**Le donne incinte sono coccolate da tutti.** Più avanti con la gravidanza spesso la gente si alza per lasciarti il posto sull'autobus e ti fa passare avanti al supermercato. Puoi aspet-

tarti che la gente si interessi a te e di solito ti trattano con cure speciali e con più rispetto. Quando sei incinta sei in una condizione speciale. Le donne incinte portano con se una nuova generazione e non è poco. Godi di questo periodo finché dura.

Con la gravidanza si ha l'inizio di un'avventura meravigliosa che col tempo ti rende vulnerabile. Non sempre la gravidanza va come deve andare e come ti aspetti, la natura delle volte compie degli errori e talvolta la scienza moderna non è sempre in grado di prevenire o di risolvere tali problemi. Tutto questo può renderti ansiosa. Vivi giorno per giorno queste sensazioni, senza farle diventare ossessioni. Proprio questa sensazione di incertezza conferisce alla gravidanza e a tutto ciò che ne deriva un carattere di eccitazione e di avventura.

**In meno di 2 mesi la tua pelle ringiovanisce di 4 anni!**

ILLUMINA il tuo VISO con la nuova linea  
**PETALIdiLUCE**



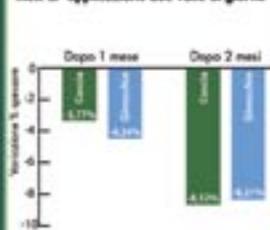


# Rivoluzionaria linea anticellulite

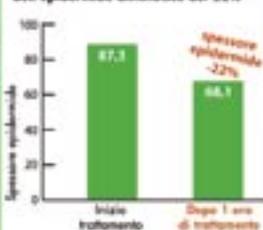
# THALASSO SONIC

**-22%** effetto "buccia d'arancia" dopo 1 ora grazie al **Complesso Vegetale Marino** di ultima generazione

Risultati su cosce e ginocchia, dopo 1 e 2 mesi di applicazione due volte al giorno



Dopo 1 ora di trattamento, lo spessore dell'epidermide diminuisce del 22%



**-20%** tessuto "adipo-fibroso" con "innovativi Ultrasuoni Naturali"



# Gli ormoni in gravidanza

MATERNITA'

*I cambiamenti del corpo per favorire la crescita del bambino.*

**N**el tuo corpo, nel periodo della gravidanza, circolano tanti ormoni che daranno vita a nuovi processi che rendono possibile la crescita dell'embrione. A tal proposito, in questo periodo molte donne si sentono giù di corda e prive di energia.

Dal momento che resti incinta gli ormoni prendono il controllo del tuo corpo. La placenta inizia a produrre l'HCG e produce grandi quantità di ormoni importanti per la gravidanza e sono il **progesterone e gli estrogeni**.

Il progesterone prepara la membrana mucosa per favorire l'impianto dell'ovulo fecondato e ha il compito di proteggere la gravidanza, infatti le sue proprietà rilassanti impediscono all'utero di contrarsi troppo presto.

Gli estrogeni permettono la crescita del tessuto uterino nella prima fase del ciclo e stimolano la crescita dell'utero e dei vasi sanguigni.

Ogni donna reagisce in modo differente alla presenza degli ormoni della gravidanza, e la stessa donna può reagire in modo differente ogni volta che resta incinta. All'inizio l'unico segno della gravidanza è rappresentato dalla perdita delle mestruazioni. Molti altri sono i **sin-**

**tomi** della gravidanza: i seni sono sensibili, ti senti stanca e hai bisogno di dormire di più, ti senti un po' indisposta e hai lo stimolo di urinare spesso o poco. Col tempo sarai più sensibile a certi odori di alcuni cibi, del fumo di sigaretta o del caffè. Molte donne, già dal primo giorno di gravidanza, percepiscono di essere incinte.

## Un ormone potente chiamato HCG

L'HCG è un ormone indispensabile che all'inizio è prodotto dall'ovulo fecondato e poi dalla placenta che si sviluppa. Nei primi mesi della gravidanza è importante perché garantisce che lo stadio iniziale della gravidanza non termini in modo prematuro. Questo ormone è anche la causa di nausea e malessere mattutino. Dopo la 16ª settimana la placenta produce in minor quantità questo ormone e aumenta la produzione del progesterone e le nausee spariscono.

Vediamo ora nel dettaglio quali sono i sintomi della gravidanza.

**Estrogeni e Progesterone sono gli ormoni importanti per la gravidanza**

- Tra i primi sintomi della gravidanza troviamo la **nausea**. Soprattutto alle prime ore del mattino la nausea può essere opprimente; non è paragonabile alla nausea da cibo indigesto, ma è molto simile al mal d'auto. Alcune donne ne soffrono lievemente alle prime ore del mattino, mentre altre avvertono la nausea per tutto il giorno e vomitano di frequente.

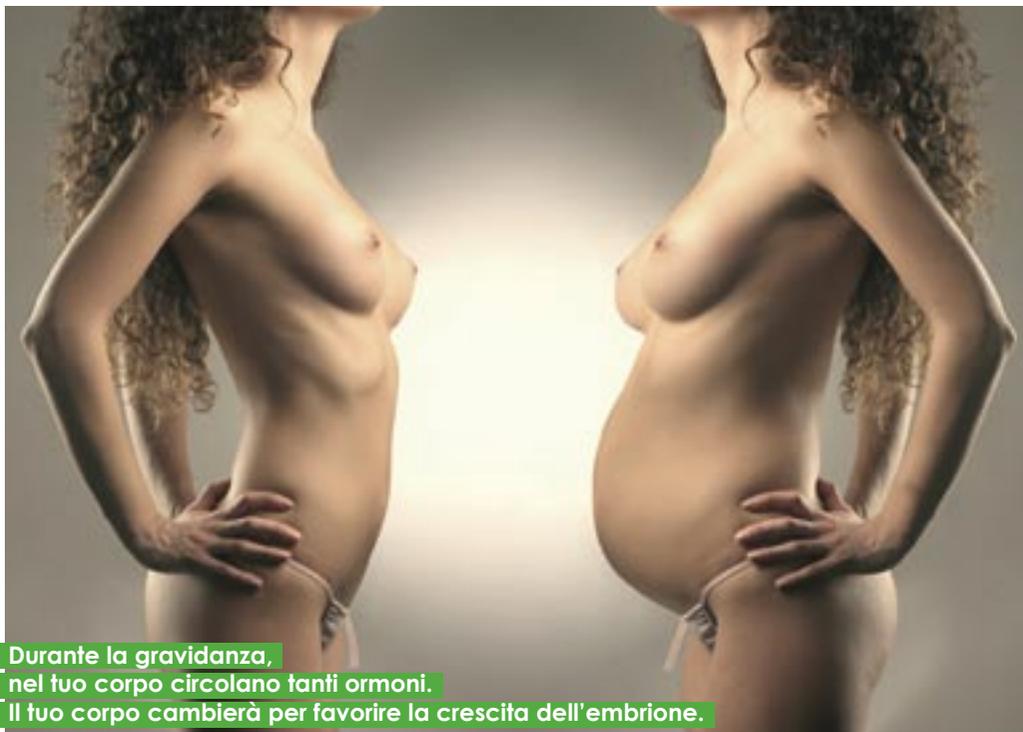
In caso di forti attacchi di nausea siamo in presenza di parto gemellare: i sintomi sono doppiamente più forti, perché l'ormone HCG è presente in doppia quantità. Ci sono anche casi di donne che non soffrono di nausea durante la gravidanza.

Con lo svanire dell'ormone HCG dal corpo, la nausea scompare anche prima, a partire dalla 12ª settimana.

La nausea può provocare la cosiddetta iperemesi gravidica, ovvero la nausea può provocare eccessivi conati di vomito e la gestante è a rischio di disidratazione, e non riesce a trattenere cibi e liquidi nel corpo; in questo caso occorre consultare subito il medico.

Per combattere la nausea, la cosa da fare è adeguare il tuo stile di vita consumando semplicemente cibi più leggeri, regolari, ripartiti nell'arco della giornata. La nausea generalmente si avverte al mattino a stomaco vuoto, quindi con molta calma alzati, mangia e bevi qualcosa di leggero, come una tazza di tè e un cracker, e la nausea al mattino riduce considerevolmente.

La sera metti un cracker sul comodino per la mattina dopo. Ancora meglio se qualcuno ti porta la colazione a letto. Appena avverti una sensazio-



**Durante la gravidanza, nel tuo corpo circolano tanti ormoni. Il tuo corpo cambierà per favorire la crescita dell'embrione.**



Durante la gravidanza può capitare di soffrire di mal di testa. Occorre riposo dal lavoro. Aumenta l'appetito.



ne di stomaco vuoto, una fetta di pane può contrastare di nuovo la nausea mattutina. Quando esci porta con te sempre qualcosa da sgranocchiare.

Per il resto della giornata bisogna stare attenti al contrasto di cibi che possono irritare lo stomaco, come ad esempio la frutta insieme ai latticini. Anche il caffè provoca nausea. I cibi salati sono preferibili ai cibi dolci; evitate cibi pesanti e grassi. Se hai una vita impegnata difficilmente riuscirai a gestire le nausee; la nausea scompare se ti riposi a sufficienza, hai un sonno regolare e lungo, non lavori troppo, e soprattutto se mantieni lo stress al minimo. Il completo riposo può migliorare lo stato di nausea. Qualche giorno di riposo dal lavoro può farti solo bene. Assicurati una buona assistenza e se è troppo difficile da sopportare non aspettare troppo a chiedere un aiuto al tuo medico. Se avverti che stà per sopraggiungere un'ondata di vomito, fermati per un po' e respira lentamente e profondamente col naso finché la sensazione di nausea non svanisce.

- Con la presenza degli ormoni in circolazione, molte donne fin dai primi giorni di gravidanza, sono di cattivo **umore** e si irritano più facilmente, perdono il buonumore e sono pessimiste. E' una condizione paragonabile allo stato d'animo che si ha nei giorni che precedono il ciclo. Ti arrabbi e piangi con più facilità. Devi abituarti a questa confusione di emozioni diverse.

- Durante la gravidanza 7 donne su 10 soffre di **emicrania**. Il motivo ri-

siede nella produzione di estrogeni, che durante i nove mesi aumenta di oltre 100 volte. Con gli ormoni cresce anche la sostanza naturale che allevia il dolore, ma non sempre la situazione migliora. L'assunzione di farmaci potrebbe essere pericolosa per il nascituro. Consultare il medico.

- La gravidanza richiede un sacco di **energia**. Fin dal primo giorno ha inizio la divisione cellulare, che continuerà giorno e notte. I processi ormonali richiedono energia supplementare e il bambino ha bisogno di energia per la crescita. Hai bisogno di più riposo e sonno rispetto ai tempi normali.

- Come già detto prima, un rimedio per la nausea è avere lo stomaco pieno. Infatti, nei primi mesi della gravidanza molte donne hanno un grande e salutare appetito.

**Aumenta l'appetito.**

Non preoccuparti dei chili in eccesso: nella seconda parte della gravidanza il bambino crescerà più in fretta e in proporzione metterai su meno chili. Ovviamente quello che mangi deve essere salutare e nutriente; non devi consumare cibi nocivi.

- **Urinare di frequente.** Ad inizio gravidanza l'utero è ben irrorato e si gonfia velocemente. Dopo qualche settimana può premere sulla vescica in modo pesante, e con questo si ha lo stimolo di urinare più

di frequente. Il liquido che attraversa i reni aumenta, aumenta la sete, si beve di più e quindi si urina di più. L'odore dell'urina è più forte del solito perché vengono eliminate le tossine. Dal quarto mese in poi l'utero si alza verso l'ombelico, quindi preme meno sulla vescica e lo stimolo di urinare è ridotto. Verso la fine della gravidanza, quando il bambino ha la testa verso il basso, si ha una maggior pressione sulla vescica, e torna lo stimolo a urinare.

- L'utero all'interno dell'addome è legato e sostenuto da dei legamenti attaccati alle pelvi, come un elastico. Col passare del tempo questo diventa sempre più pesante: nelle prime sedici settimane il peso dell'utero e del suo contenuto aumenta di dieci volte, passando da circa 100 grammi a un chilo. Puoi avvertire chiaramente l'aumento dell'utero e senti tirare sui legamenti che lo sostengono. Questo può causare **crampi e dolori** verso l'addome: è del tutto normale. Appena l'utero si adatta alla nuova condizione, tutto diventa più elastico e non sentirai più dolore. Se hai avuto un taglio cesario o altri interventi all'addome potresti provare dolori nella parte della cicatrice.

Non preoccuparti dei Kg in eccesso: facilitano la crescita del tuo bambino

## Gli ormoni in gravidanza

- Un altro dei sintomi della gravidanza è il cambiamento che subisce **il seno**, soprattutto in funzione del bambino. Le ghiandole mammarie quando sei incinta sono attivate e stimolate, si dilatano i vasi sanguigni e al seno affluisce una maggiore quantità di sangue. Le ghiandole mammarie si gonfiano e si preparano per la fase molto importante di allattamento. Il seno è più grosso e sodo. I seni più piccoli crescono più velocemente. A causa della loro crescita i seni possono prudere per via della pelle che non riesce ad adeguarsi alla crescita e perchè il tessuto è molto teso. Per questo possono uscire delle smagliature. E' importante sostenere il seno con un buon reggiseno per mantenerlo sodo, altrimenti la tua pelle tenderà ad essere tesa e ad allungarsi.

Puoi notare come le vene bluastre si gonfiano, sono più vicine alla superficie della pelle. Resteranno così fino alla fine dell'allattamento. Per facilitare il bambino durante l'allattamento, i capezzoli si allungano e le areole crescono e diventano più scure. I pigmenti supplementari rendono la pelle più resistente e protetta contro la suzione vigorosa durante l'allattamento. Durante la gravidanza può fuoriuscire del latte dai capezzoli ed è del tutto normale. Possono comparire dei piccoli rigonfiamenti sull'areola, le cosiddette **ghiandole di Montgomery**, delle ghiandole che producono un grasso che mantiene morbida la pelle dei capezzoli e la protegge dai germi nocivi ed emanano un profumo particolare che permetterà al tuo bambino, grazie al suo olfatto, di riconoscere il tuo seno fra altri.



ARMANI JEANS



MURPHY&KATZ



GUESS  
JEANS

Burberrys

FRED MELLO

D&G

POLO RALPH LAUREN

Calvin Klein



[www.patriziaguidi.it](http://www.patriziaguidi.it)

PG  
patrizia guidi  
OUTLET

## ABITUATI A RISPARMIARE

Abituatevi a spendere la metà anche con i nuovi arrivi autunnali, su tutto sconto del 50% dal prezzo di listino!!

**Compra on line sul nostro sito**

La maggior parte dei capi da noi venduti, provengono da: **aste, fallimenti, stock**, ed è per questo che a volte "quasi sempre" la qualità del prodotto supera di gran lunga la richiesta del prezzo, così garantendo un risparmio che può arrivare ad un 60% reale.



# Monurelle

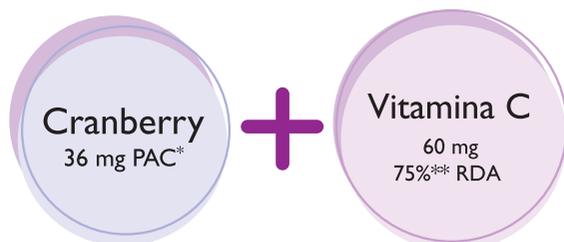
Cranberry e Vitamina C

## Integratore alimentare per il benessere delle vie urinarie



**1 SOLA COMPRESSA AL GIORNO**

**NOVITÀ**



Leggere attentamente le avvertenze riportate sul foglietto illustrativo.  
Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata e di uno stile di vita sano.

\*Proantocianidine\*\*Razioni giornaliere raccomandate

**Zambon**  
1906

# La prima ora dopo il parto

*Cosa succede nei primi sessanta minuti dopo la nascita di un bimbo*

**I**l bambino è arrivato! Hai sentito il primo vagito. Ti hanno annunciato se è maschi o femmina. Il primo test, l'Apagar, è stato fatto e sembra tutto a posto. Ma c'è dell'altro.

Eccitata, stanca, sollevata e incredula - proverai queste e altre sensazioni dopo il parto. Se non ci sono state complicazioni, il bambino ti verrà messo subito vicino, pelle contro pelle. Per me è stato un momento meraviglioso: vedere e sentire il mio piccolo che avevo custodito tanto a lungo, poter gli carezzare le braccia, la fronte e poterlo annusare... sarei rimasta così per ore.

Portarmi il bambino al petto e coccolarlo mi sembrava la cosa più naturale del mondo. Se provi la stessa cosa, non esitare, e vedi se è già pronto a poppare. Molti aprono la bocca e rispondono allo stimolo quando carezzi loro la guancia.

Di solito, entro 30 minuti dal parto, la placenta si stacca e fuoriesce. Per molte donne le contrazioni continuano anche dopo l'uscita della placenta. Se non ti senti bene, la concentrazione e la respirazione ti possono aiutare. Per molte donne, la concentrazione è totalmente rivolta al bambino che nemmeno si accorgono di espellere la placenta.

## Interventi

Per citare una mia amica ostetrica "Nella prima ora dopo il parto, puoi aspettarti che il tuo utero sia a pezzi, che il tuo bambino ciucci e a volte che ti debbano aggiustare."

- **Episiotomia:** Se hai subito un'episiotomia o hai una lacerazione che richiede punti, il medico o l'ostetrica ti cuciranno il perineo

- **Controllo della vescica:** Qualcuno probabilmente controllerà la tua vescica e ti chiederà se riesci ad andare in bagno. La vescica piena interferisce con una corretta contrazione dell'utero. È stato difficilissimo per me smettere di fissare il bambino per soddisfare tutte queste richieste.

- **Catetere:** Se ti hanno fatto l'epidurale, ti dovranno rimuovere il catetere.

- **Massaggio:** Ogni 15 minuti circa l'ostetrica o l'infermiera ti massaggerà l'utero per aiutarlo a contrarsi e smettere di sanguinare. Questo processo è stato per me un po' spiacevole, ma dopo la prima volta ho imparato a rilassarmi, con le solite tecniche di respirazione. Mentre l'infermiera massaggiava, mi sembrava che uscissero litri di liquidi (So che non erano tanti, ma l'impressione era proprio quella). Ma ogni

volta i liquidi sembravano diminuire. A volte ti insegnano a trovare l'estremità dell'utero per massaggiarlo da sola. A volte non fanno nulla di tutto questo.

- **Segni vitali:** Probabilmente ti controlleranno la pressione e altri segni vitali. Ma non me lo ricordo, ero troppo concentrata sul bambino. So che a lui hanno controllato respirazione e temperatura più volte, e forse anche a me.

- **Poppata:** Se non hai ancora avuto la possibilità di allattarlo, l'ostetrica o l'infermiera ti aiuteranno a iniziare.



## Quando il detergente intimo non è solo una questione d'igiene

Chilly Neutro per rispondere in modo specifico alle esigenze delle donne con famiglia

**Q**uando si ha una famiglia è naturale prendersi cura dei propri cari e volere per loro il meglio. Questo coinvolge le decisioni di ogni giorno, piccole o grandi che siano. La scelta del detergente intimo può assumere quindi un significato ben più importante della sola cura dell'igiene personale e diventare un gesto di amore e protezione per la propria famiglia.

Chilly, complice delle donne, conosce profondamente l'universo femminile e le diverse esigenze che nascono nell'arco della vita di ciascuna donna. Per questo sa che le donne con famiglia hanno specifiche necessità. Per loro, da oggi si unisce alla linea di detergenti Chilly il Nuovo **Chilly Neutro, il detergente intimo** formulato per i bisogni di igiene intima della DONNA, dell'UOMO e dei BAMBINI,

nel pieno **rispetto** delle diverse caratteristiche fisiologiche di ciascuno e in tutta **sicurezza**.

Chilly Neutro garantisce una **trippla protezione perché:**

- 3 volte testato**
- per LEI  
in Clinica Ginecologica
- per LUI  
in Clinica Dermatologica
- per i BAMBINI  
in Clinica Pediatrica

**3 volte specifico** grazie ai suoi ingredienti

- L'**Acido Lattico**, importante per LEI, favorisce l'equilibrio del pH fisiologico e ripristina il naturale pH, rinforzando la naturale barriera protettiva
- Il **Triclosan**, indicato per lui, svolge un'efficace azione antibatterica che aiuta a contrastare lo sviluppo dei batteri responsabili dei cattivi odori
- Il **Bisabololo**, contenuto nell'estratto di camomilla, è ideale per i

bambini perché svolge un'azione lenitiva e addolcente, anche per le pelli più delicate e sensibili

Test clinici condotti da istituti specializzati indipendenti dimostrano che Chilly Neutro è un prodotto a massima tollerabilità.

La sua delicata formulazione, senza sapone e a pH fisiologico, lo rende affidabile e sicuro anche per la detersione di tutto il corpo.



**Chilly Neutro:  
rispetto e sicurezza  
per tutta la famiglia.**

## L'igiene intima: una buona abitudine fin dalla tenera età

Intima Roberts Camomilla:  
pura delicatezza per donne e bambine

**C**i sono donne che chiedono al proprio detergente intimo massima delicatezza e naturalità. Le stesse donne, quando diventano mamme riconoscendo l'importanza di una corretta igiene intima per le proprie figlie, cercano la stessa intima delicatezza anche per le loro bambine.

L'educazione ad una corretta igiene intima è un elemento importante nella crescita delle bambine. A partire dall'età dei 4/5 anni, infatti, cominciano ad acquisire la loro prima indipen-

denza perché i piccoli impegni quotidiani, quali asilo, scuola e sport, le portano a trascorrere sempre più tempo fuori casa. Ciò fa sì che la cura dell'igiene intima quotidiana diventi un vero e proprio gesto di benessere fin dalla più tenera età.

Per tutte le donne che cercano delicatezza e per le mamme che desiderano insegnare alle proprie bambine le buone abitudini di una corretta igiene intima, Manetti & Roberts - da sempre sinonimo di fiducia e qualità - ha creato Intima Roberts Camomilla. Delicato e sicuro, Intima Roberts Camomilla è il detergente intimo quotidiano con ingredienti naturali che garantisce un'efficace azione detergente nel pieno rispetto dell'equilibrio fisiologico delle pelli più delicate.

La sua formula è extra delicata, è stata studiata per essere ottimamente tollerata anche dalle pelli e mucose più sensibili, come quelle delle bambine, poiché senza sapone e facile da risciacquare.

È inoltre ipoallergenica\* e clinicamente testata in Clinica Ginecologica e Pediatrica.

Grazie alla sua speciale formulazione, Intima Roberts Camomilla non altera il pH intimo, condizione che contribuisce a proteggere da infezioni batteriche e micose.



L'estratto naturale di camomilla assicura proprietà lenitive ed anti-irritanti grazie all'alto contenuto di principi attivi come il Bisabololo e il Camazulene.

Scegli la delicatezza imbattibile di Intima Roberts Camomilla, il detergente intimo ideale per l'igiene intima quotidiana di donne e bambine.

*\*Formulata per ridurre al minimo il rischio di allergie.*

**Intima  
ROBERTS.**

**Pura delicatezza**

# Depressione Post-partum

*Colpisce il 20% delle donne ma può essere curata con successo.  
Fondamentale il ruolo della famiglia.*

La depressione post partum colpisce il 20% delle donne che partoriscono. E' un disturbo clinico che si può curare con successo. Proviamo a togliere il velo per qualche minuto su questa spiacevole situazione che molte neomamme e famiglie (perché poi, indirettamente, colpisce tutto il nucleo familiare) si ritrovano ad affrontare in un periodo davvero molto delicato della loro vita.

- La **depressione post-partum** colpisce il 20% delle donne che partoriscono.
- La depressione post-partum è un disturbo clinico che si può curare con successo.
- La depressione post-partum è una depressione clinica che si può presentare da subito dopo il parto fino a un anno dal parto.
- Se tua moglie soffre di depressione post-partum, è molto importante che tu ne sia informato e contribuisca alla cura.
- La depressione post-partum può colpire senza preavviso - anche in donne senza precedenti episodi di depressione. Può colpire donne che hanno una carriera di grande successo così come donne che rimangono a casa con i figli; donne che godono di un matrimonio stabile così come donne che vivono rapporti conflittuali, donne single e persino madri adottive. Può colpire donne che amano il loro bambino più di qua-

lunque altra cosa al mondo. Può colpire dopo il primo figlio, ma anche dopo il quarto.

- Può colpire donne che sono sicurissime che a loro non succederebbe.
- Non è ancora chiaro il motivo per cui la depressione post-partum colpisce alcune donne mentre altre no, o perché alcune considerate più a rischio non ne vengano colpite, mentre quelle con meno fattori di rischio presentino sintomi anche gravi.
- Le donne sono il doppio più a rischio di depressione degli uomini.
- Le donne sono più esposte a disturbi emotivi dopo la nascita di un figlio che in qualunque altro momento della loro vita.
- La depressione post-partum è una vera e propria malattia.
- Lei non sta assolutamente fingendo o esagerando.
- Non succede perché lei è una cattiva madre o non ama il bambino a sufficienza.
- Non succede perché ha pensieri negativi su di sé o sul bambino o su di te.

- Non succede perché è debole e non si sforza a sufficienza per stare meglio.

- Non può semplicemente "farsela passare".

- Questo non vale. Non è quello che ti aspettavi. Ma se tua moglie soffre di depressione post-partum, le ci vorrà un po' per riprendersi, qualche settimana ma persino dei mesi.

- Starà meglio, tornerà ad essere "normale". Ricomincerà a privare piacere, ma non succederà da un giorno all'altro.

- Più riuscirai a starle vicino, più veloce sarà la ripresa.

- La depressione post-partum non è colpa di nessuno. Non è colpa sua, e non è colpa tua.

- Cerca di rassicurarla sul fatto che lei non ha fatto nulla per provocarla.

- Spesso, quando siamo colpiti da qualcosa che non capiamo, cerchiamo di dare la colpa a qualcosa o qualcuno. Questo sarà molto controproducente.

- Ricordati che non si sa bene perché questo avvenga. Ciò che si sa è come fare per accelerare il processo di guarigione.

- Non sprecare troppe energie per capire cos'è andato storto e ha scatenato il problema. La ricerca di una ragione ti renderà frustrato, mentre tua moglie continuerà a stare male. Risparmia le energie per navigare al meglio in questo territorio poco familiare.



**Che cosa dire**

Il suo umore e la sua vulnerabilità ostacoleranno temporaneamente la comunicazione.

Ecco contro cosa ti dovrai scontrare:

- Se le dici che la ami, non ti crederà.
- Se le dici che è una brava madre, penserà che lo stai dicendo solamente per farla sentire meglio.
- Se le dici che è bella, penserà che stai mentendo.
- Se le dici di non preoccuparsi di nulla, penserà che tu non abbia idea di quanto male si senta.
- Se le dici che tornerai prima dal lavoro per aiutarla, si sentirà in colpa.
- Se le dici che devi lavorare fino a tardi, penserà che non ti importa di lei.

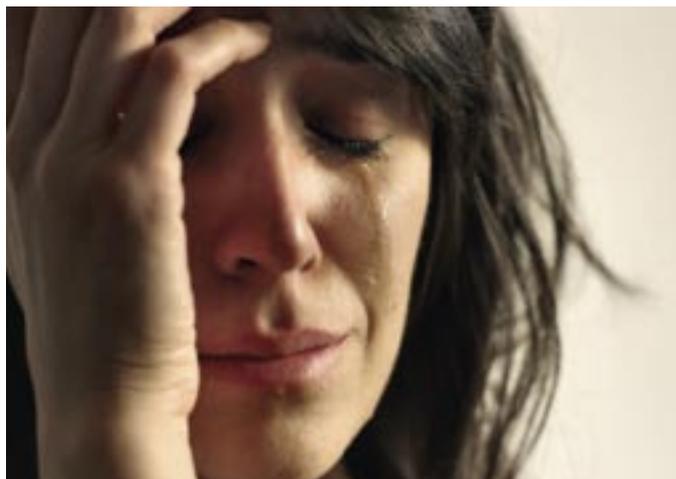
**Ma puoi dirle che:**

- Sai benissimo che sta molto male.
- Starà meglio.
- Sta facendo ciò che serve per stare meglio (terapia, medicine, ecc.).
- Può comunque essere una brava madre anche se non si sente bene.
- Può succedere di fare degli errori, non deve fare per forza tutto alla perfezione.
- Sai quanto si stia impegnando in questo momento difficile.
- Hai bisogno che ti dica cosa puoi fare per aiutarla.
- Sai che sta facendo del suo meglio.
- La ami.
- Il bambino starà bene.
- Cosa NON dire
- Non dirle che dovrebbe passarci sopra.
- Non dirle che sei stanco di come si sente.
- Non dirle che dovrebbe essere il periodo più felice della sua vita.
- Non dirle che la preferivi prima.
- Non dirle che se la farà passare in fretta.
- Non dirle che si sentirebbe meglio se tornasse al lavoro, non fosse tornata al lavoro, uscisse di più, rimanesse più a casa, ecc.
- Non dirle che dovrebbe dimagrire, tingersi i capelli, comprarsi dei vestiti nuovi, ecc.
- Non dirle che tutte le neomamme si sentono così.
- Non dirle che si tratta solo di una fase.
- Non dirle che se voleva il bambino, sapeva che avrebbe dovuto passarci.
- Non dirle che sai che è abbastanza forte per uscirne da sola e che non ha bisogno di aiuto.

**Cosa dovresti sapere a proposito della cura**

- Una buona terapia può essere costosa. Ma una terapia costosa non sempre è buona.
- Trovare un aiuto per tua moglie deve essere la tua priorità. Se ti preoccupi dei costi, resterà malata più a lungo.
- La malattia è reale. Ha bisogno di cure.

Quindi, come si fa a sapere se il terapeuta è bravo? Poniti queste domande:



- Ti sei sentito a tuo agio in sua presenza? (Sì, dovrai essere presente a una seduta).
  - A tua moglie piace come persona? (E' molto più importante di quanto pensi. Riuscire a comunicare con il terapeuta è come vincere metà battaglia).
  - Che atteggiamento ha tua moglie nei confronti delle sedute?
  - Pensa che la stiano aiutando?
- Si sente bene all'idea di andarci?
- Ha fiducia in questa persona e si sente a proprio agio a parlarci?

Cerca di trovare qualcuno che lavori a breve termine e si concentri sul presente, piuttosto che su questioni del passato. Si tratta di questioni importanti, ma non necessariamente utili al problema, ciò che si deve gestire sono i sintomi.

Il costo della terapia è una questione reale. Ma lo è anche la sua malattia, giusto? Non permettere alla questione economica di negarle l'aiuto di cui ha bisogno. Ci sono alcune opzioni. Piani assicurativi. Pagamenti a rate. Ecc. Far pesare le tue preoccupazioni può sabotare la ripresa facendola sentire in colpa. Stai attento a come affronti l'argomento.

Incoraggiala a discutere le sue preoccupazioni economiche col terapeuta. Contatta l'agenzia di assicurazioni. A seconda del piano assicurativo, potresti riuscire a farti coprire almeno parte delle spese.

Sì, dovresti andare a una seduta con lei. Alcune donne vogliono che il marito le accompagni la prima volta, altre preferiscono prima stabilire un rapporto con il terapeuta. Chiedi a lei quando preferisce che tu ci vada, e fallo.

**Tu ci vai per le seguenti ragioni:**

- Per dimostrarle il tuo sostegno;
- Per conoscere il terapeuta e sapere chi si sta prendendo cura di lei;
- Per fare domande, avere informazioni, ricevere supporto;
- Per fornire informazioni su tua moglie, la vostra relazione, eventi importanti, ecc.

La depressione post-partum diventa una questione familiare. Non lasciare che tua moglie ne porti tutto il peso da sola. Appoggiare la sua decisione di andare dal terapeuta è vitale per la sua guarigione. Ricordati che questa terapia dovrebbe essere a breve termine, vale a dire da 3 a 5 mesi. Ma dovrebbe subito sentirne i benefici. A seconda della gravità della malattia, dovrebbe sentirsi un po' meglio già dopo un paio di settimane.

#### Situazioni di emergenza

Se ti dice che non riesce più a sopportare il dolore, si tratta di una dichiarazione molto seria che richiede una valutazione da una persona specializzata nel trattamento della depressione.

Ricorda che i suoi pensieri sono distorti ed è possibile che le cose le sembrino molto peggiori di come sembrano a te.

Non spetta a te decidere se rischia di fare del male a se stessa o agli altri. Lascia che lo decida un professionista. Stai con lei. Chiedile se si sente al sicuro. Aiutala a prendere un appuntamento con una per-

sona che crede la possa aiutare. Chiama il dottore. Non lasciarla da sola.

**Le seguenti situazioni sono rare, ma richiedono un intervento immediato. Le situazioni di emergenza richiedono che tu la porti al più vicino ospedale. NON LASCIARLA DA SOLA PER NESSUN MOTIVO SE:**

- Parla di fasi del male;
- Ha strani pensieri, allucinazioni, illusioni;
- Non dorme da parecchi giorni e mostra sintomi quasi maniacali. La mancanza di sonno può peggiorare i sintomi;
- Mostra un evidente allontanamento da qualsiasi contatto sociale;
- Ha preoccupazioni per la morte, idee morbose o ideazione religiosa;
- Ha persistenti sensazioni di disperazione e inutilità;
- Esce con espressioni quali: "I miei bambini starebbero meglio senza di me qui."

<http://www.laborhotel.com>

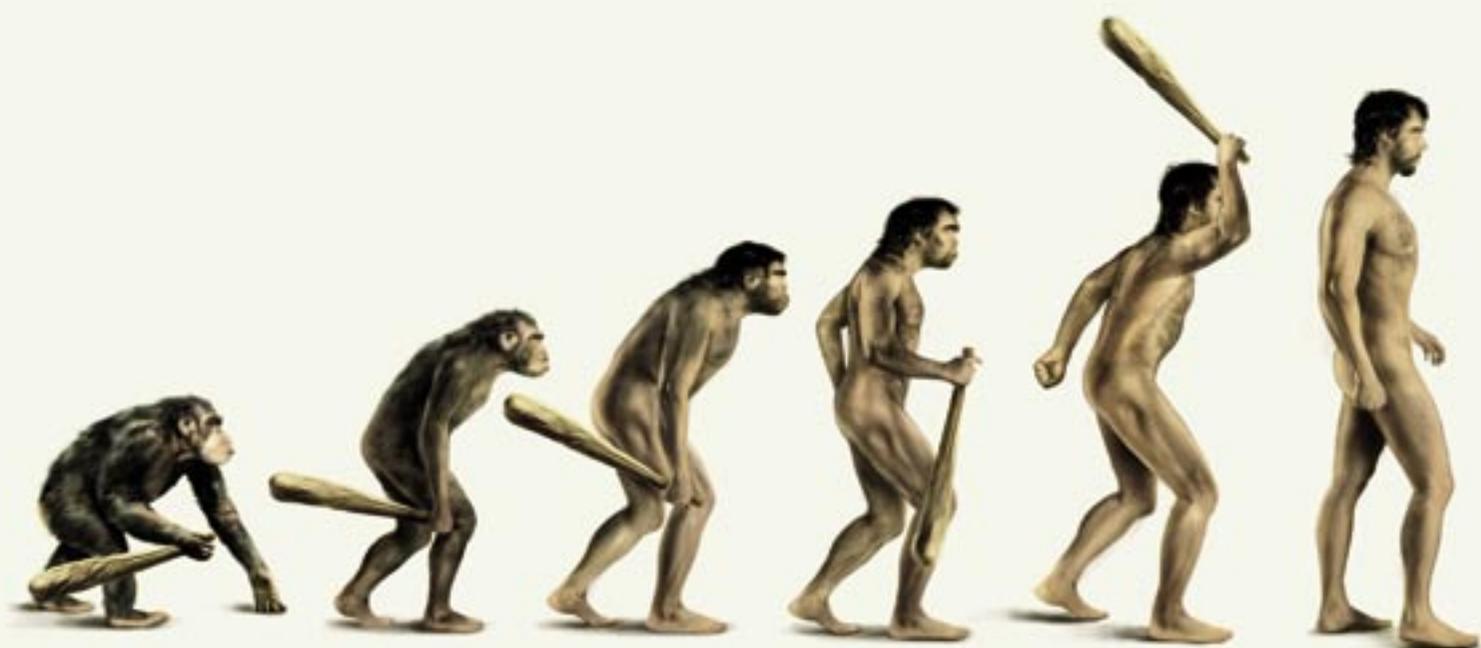


# Labor Hotel

Il sistema di prenotazione On Line

l'hotel per la vacanza che sogni è qui





## I CAMBIAMENTI CLIMATICI, TUTTA COLPA DELL'UOMO.

Abbiamo inquinato l'aria, la terra e il mare. Raso al suolo le foreste. Provocato cambiamenti climatici fatali per centinaia di migliaia di specie e sempre più pericolosi per l'uomo. Prima che non ci sia più nulla da fare, fai una cosa: sostieni Greenpeace. Per informazioni chiama lo 06.68136061 o visita il nostro sito.

DEVOLVI IL 5X1000 A GREENPEACE. NEL TUO MODULO PER LA DICHIARAZIONE DEI REDDITI, FIRMA NEL SETTORE DENOMINATO: "SOSTEGNO DELLE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITÀ SOCIALE..." E INSERISCI IL CODICE FISCALE 97046630584

**GREENPEACE**  
[www.greenpeace.it](http://www.greenpeace.it)

# Prodotti a Km zero?

## Si grazie...



*Ecco perchè preferire i prodotti del proprio territorio*

Le piazze di molte città in Italia sono caratterizzate sempre più negli ultimi tempi da mercati in cui si vendono prodotti a chilometro zero, ovvero coltivati e magari anche trasformati in un raggio di breve distanza da dove vengono venduti. Un modo per avere garanzia di maggiore freschezza del prodotto stesso e la coscienza a posto per il fatto che il trasferimento di ciò che arriva sulle tavole non ha prodotto grandi quantità di emissioni di Co2; aspetti questi che stanno determinando un vero successo dei mercati a km zero che Coldiretti ha contribuito fortemente a diffondere. Un fenomeno che ha portato anche alla stesura di un disegno di legge a riguardo, promosso dai due deputati del Pd (eletti in Toscana) Ermete Realacci e Susanna Cenni e cofirmato da un nutrito numero di deputati di tutti gli schieramenti politici, che non trova però i favori di Alessandro De Nicola che dalle colonne della pagina dei commenti del Sole 24 Ore fa un attacco all'arma bianca sia della proposta di legge sia del fenomeno stesso del consumo di prodotti a Km zero.

Le motivazioni addotte da De Nicola sono molte e vanno dal fatto che il disegno di legge «è antieconomico e implica nuove tasse per tutti» dal momento che - spiega - «se fosse stato profittevole arare e seminare i terreni nel raggio di 70km qualcuno lo avrebbe fatto» e che per «convincere un imprenditore a impugnare la vanga i contribuenti dovranno perciò sovvenzionarlo, direttamente o indirettamente poco importa». Ignorando evidentemente che nel raggio di 70 chilometri, quasi ovunque nel nostro paese c'è qualcuno che ara e semina o alleva capi di bestiame da cui produrre materia prima da trasformare e che sempre in quel raggio di azione c'è anche qualcuno che preferisce sovvenzionare indirettamente (ovvero acquistando) quell'imprenditore potendosi quindi avvalere di prodotti locali anziché di merci che provengono da lontano, se non altro per un fattore di maggior gradimento.

«Il danno è ulteriore - avverte De Nicola - perché i soldi così investiti avrebbero potuto essere invece impiegati per attività più redditizie che avrebbero creato ricchezza e lavoro» quali non lo spiega ed evidentemente ignora (anche questa volta) che la produzione agricola e la trasformazione di

prodotti agrolimentari produce reddito per chi già le pratica ed è un classico esempio di economia dei territori, quella indicata come una strada vincente non solo dai «no global che sfilano a Copenhagen», ma anche da economisti premi Nobel.

Risponde Stefano Masini, responsabile ambiente e territorio della Coldiretti che sta promuovendo in tutto Italia la diffusione della distribuzione di prodotti a km zero «La proposta di legge come quella proposta da Realacci e Cenni, inserisce criteri volti a far corrispondere sempre più un prodotto alla stagione e ad evitare modifiche del prodotto stesso che permettono di fare lunghi spostamenti senza perdere le caratteristiche di vendita, come avviene per la buccia del pomodoro che viene ispessita a tale scopo. Inoltre serve a mettere in guardia i consumatori, non certo a inibirli, da acquisti che hanno poca ragione di esistere come le ciliegie che vengono dal Cile a dicembre percorrendo 12mila chilometri, emettendo 12kg di Co2 e consumando 7Kg di petrolio per ogni chilogrammo che arriva sulle nostre bancarelle. O i limoni dell'Argentina in un periodo come questo in cui sono abbondanti le produzioni nostrane». Qui ben venga la promozione della produzione locale e la diffusione degli autentici mercati contadini, che premiano gli acquirenti di questi prodotti i cui prezzi, grazie anche al protocollo siglato con le associazioni dei consumatori, vengono controllati e adeguati al sistema richiesto dal Ministero».





# COTONELLA®

## Cotonella, 24 ore su 24: l'intima abitudine al benessere.

Cotonella investe da sempre nella ricerca e nella innovazione per offrirti la più **ALTA QUALITÀ** e tutto il benessere di un intimo sicuro, che rispetta la tua pelle.

In particolare **L'ESCLUSIVO tassello antibatterico in puro cotone AB100 Cotonella**, dagli effetti antimicrobici che perdurano per 100 e più lavaggi, risponde al desiderio di protezione e sicurezza di ogni donna, adulta e bambina.

La sua presenza assicura la più profonda difesa dalla proliferazione dei batteri e la massima igiene e freschezza, per tutta la giornata.

Un'innovazione frutto di quell'amore per la qualità che con Cotonella diventa **ECCELLENZA NELL' INTIMO DI COTONE.**

Con Cotonella la fibra più amata e diffusa al mondo, perché naturale, idrofila, igienica, di facile manutenzione e lunga durata, diventa protagonista di performance straordinarie per vestibilità, comfort e benessere.

Come dimostra la nuova ed innovativa linea, di prossima uscita, in jersey di cotone **"Finezza 36"**.

Realizzata con un filato pregiato, extrafine, traspirante e leggero come una seconda pelle, conquisterà chiunque.

Facile innamorarsene!



OPEN

Cristina Chiabotto

# Le pillole dell'amore

*E' in aumento il numero di chi ne fa uso. Persone di ogni età che le utilizza, però, senza il parere del medico. Con molti pericoli per la salute. Il parere dell'esperto. I rimedi naturali.*

**S**enza prescrizione e senza una vera necessità.

La "pillola blu" è tra i farmaci più usati, o meglio tra i più abusati, che si possono trovare in commercio. Molti infatti la utilizzano senza un bisogno reale. Basta poco. Un pò di stanchezza, la paura di non farcela o il desiderio di vivere una serata "frizzante" ed ecco che in molti, uomini di mezza età ma anche giovani, ricorrono alle miracolose pastiglie dell'amore. Viagra, Cialis e Levitra, farmaci nati per curare la disfunzione erettile, oggi sono sempre più di moda tra chi non ne ha affatto bisogno. I rischi, legati alla cattiva abitudine di curarsi da soli non sono da trascurare. Il primo, il più evidente, è legato all'utilizzo di queste pillole senza alcuna prescrizione medica. Non bisogna dimenticare che anche Cialis, Viagra e Levitra sono veri e propri farmaci e vanno presi solo dopo essere passati da uno specialista che può valutare le nostre reali necessità. Le conseguenze, per un uso improprio, possono essere anche molto

gravi. Queste sostanze agiscono da vasodilatatori e non possono quindi essere utilizzate da tutti. Tra i giovani, poi, è diffusa l'abitudine di assumere queste pillole con alcol e droga o associate ad altri farmaci. Un secondo problema è connesso al canale distributivo. Senza una ricetta medica non è possibile l'acquisto in farmacia. Bisogna perciò rivolgersi ad altri mercati che spesso non offrono garanzie sulla qualità e validità del prodotto venduto. "La pillola blu" è infatti la molecola più imitata e più contraffatta nel mondo occidentale. Un problema non da poco visto che del caso si era occupata anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità. I prodotti contraffatti possono essere di scarsa qualità o contenere quantità non adeguate del principio attivo. Anche l'origine, spesso, è diversa da quella dichiarata. Con una spiacevole conseguenza per chi li assume: quella di ottenere risultati molto diversi da quelli attesi.

## Ma dove si acquistano le pillole dell'amore?

I canali sono diversi. Basta espatriare nella vicina Svizzera ed è possibile trovare Farmacie compiacenti disposte a vendere molti prodotti, tra cui Cialis, Viagra e Levitra, senza alcuna ricetta medica. I prodotti in questo caso non sono contraffatti. Esiste poi un mercato nero d'importazione. I prezzi sono più vantaggiosi la qualità invece è tutta da valutare. Le pillole arrivano in Italia da Paesi stranieri importate dai contrabbandieri di farmaci ma anche da turisti al rientro dalle vacanze. In diversi Paesi extraeuropei, spesso mete del turismo sessuale, i controlli sugli acquisti sono inesistenti.

Regina del mercato, però, è senz'altro la rete. Su internet, come sempre, si può trovare di tutto e anche il mondo dei medicinali non fa eccezione. Basta un click. Solo su Google digitare il nome di Cialis, Viagra e Levitra produce quasi 90 milioni di contatti. Numeri che, da soli, fanno capire la dimensione del problema.





Massimo Danti

#### “Perchè si ricorre al mercato nero?”

Una causa frequente di ricorso al mercato nero è rappresentata, perlomeno nella mia esperienza, dalla vergogna che provano alcuni uomini ad esporre il loro problema ad un medico e ad acquistare le pillole per l'erezione in farmacia. Poi ci sono motivi economici e talvolta la mancanza di informazione.

#### “Quali sono i pericoli?”

I pericoli sono legati alla possibilità di acquistare prodotti contraffatti e quindi potenzialmente nocivi per la salute, oppure prodotti contenenti minori quantità di principio attivo e quindi poco efficaci; inoltre il mancato filtro del medico può far sì che qualcuno assuma il farmaco quando esista qualche controindicazione al suo utilizzo, o assuma dosaggi maggiori di quelli necessari.

#### “Chi sono gli acquirenti?”

Gli acquirenti sono soprattutto i giovani, ai quali il farmaco non verrebbe prescritto da un medico in

## Intervista al Dott. Massimo Danti

mancanza di una vera indicazione. Inoltre c'è la comodità dell'acquisto on-line e, non ultima, la possibilità di risparmiare.

#### “Malattie come la disfunzione erettile e l'eiaculazione precoce, oggi, possono essere curate?”

Se si esegue una corretta diagnosi, oggi è possibile curare tutte le forme di disfunzione erettile e di eiaculazione precoce.

#### “Quali sono i segnali da non trascurare?”

**Molte persone ricorrono a questi farmaci per aumentare la durata del rapporto sessuale.**

**Può essere utile oppure può essere pericoloso per la salute?”**

Sconsiglio assolutamente di assumere un farmaco soltanto per migliorare la propria performance sessuale, in quanto si possono alterare i limiti fisiologici della resistenza del corpo.

#### “Qualche consiglio per conservare o migliorare la nostra efficienza sessuale?”

E' necessario seguire un'alimentazione corretta, praticare attività fisica ed abolire il fumo che provoca deficit nell'irrorazione sanguigna del tessuto cavernoso. Direi che non bisogna reagire con eccessiva preoccupazione ad una disfunzione erettile occasionale, ma rivolgersi al medico quando il problema si manifesta con una certa frequenza.

Non dobbiamo dimenticare che la disfunzione erettile può essere la spia di una patologia, anche grave, riguardante altri organi od apparati.

## Gli aiuti che arrivano dalla natura

Da sempre, alcuni alimenti, sono stati considerati afrodisiaci. Ecco alcuni consigli su come migliorare la propria salute sessuale senza dover ricorrere ad alcun farmaco.

### Il merluzzo

Aiuta a dilatare i vasi sanguigni e facilita il riempimento dei corpi cavernosi. Contiene una buona quantità di arginina, sostanza che serve a prevenire e curare le disfunzioni erettili.

### Il cioccolato

Non fa bene solo all'umore. E' infatti ricco di polifenoli molto utili per migliorare il flusso sanguigno e combattere l'invecchiamento.

### Le ostriche

Sono ricche di zinco un minerale che migliora la produzione del liquido seminale e la funzionalità del testosterone.

### L'olio

Quello extravergine naturalmente. Il suo potere è legato alla vitamina E che favorisce la circolazione sanguigna e la vasodilatazione.

### Le spezie

Il più conosciuto, anche nella tradizione popolare, è il peperoncino. Un aiuto può arrivare anche dai chiodi di garofano, dal coriandolo e dalla noce moscata. Altre sostanze molto stimolanti sono lo zenzero e lo zafferano.

### Il pesce azzurro

E' ricco di omega 3 acidi grassi che favoriscono la circolazione sanguigna.

### Il vino

Migliora il piacere e aiuta a superare le inibizioni iniziali. Le sue proprietà sono riconosciute da tempo anche se va consumato in modiche quantità.

## Massaggio al bambino

*Fai scoprire al tuo bambino le gioie di farsi viziare.*

**I**l massaggio è un vera goduria per un bimbo.

Riesci a immaginare come si fa a imparare a mangiare, tenere su la testa, girarti, gattonare, camminare, capire il linguaggio ecc., tutto in meno di due anni? Anche tu saresti stressata! I massaggi aiutano i bambini a crescere, riduce gli ormoni dello stress, migliora il sonno, migliora le funzioni motorie e può persino aiutare con l'eczema. Inoltre, ti aiuta a legare col tuo bambino.

### **Cosa ti serve:**

Un principe viziato: tuo figlio.

Massaggiatore: Tu. Oppure papà.

Un posto comodo su cui farlo sdraiare.

Olio per massaggi: Qualunque cosa dal buon vecchio olio d'oliva, a un moderno olio essenziale andrà benissimo.

Una coperta: optional.

### **Come farlo:**

1) Togliti tutti gli anelli. E magari è meglio se le unghie sono corte.

2) Poi metti il bambino sul fasciatoio o su un letto, un divano, una coperta.

3) Togligli i vestiti. Se è freddo tieni una coperta a portata di mano.

4) Versati un po' d'olio sulle mani e sfregale energicamente fra loro per scaldare la lozione.

Non versarlo direttamente sulla pelle del bambino, è troppo freddo e gli provocherà un piccolo shock.

5) Cominciando dal petto, massaggialo delicatamente.

6) Sfregagli la pancia con movimenti circolare decisi ma delicati, facendo una lieve pressione.

(la cosa lo aiuta ad andare di corpo).

7) Poi sposta la pressione lungo le gambe.

8) Sfregagli piedi e mani.

9) Quando ti sembra in estasi, la missione è compiuta.

Se inizia a infastidirsi, ne ha avuto abbastanza. Fermati e riprova più tardi.



# Melašin

Soluzioni naturali

wellcare.it

## Gli specialisti del buon sonno, dolce relax e buon umore.



Quando dormire male ti mette di cattivo umore!

**MelaSin up**, rimedio naturale costituito da un'equilibrata miscela di *Melatonina* e *Iperico*, aiuta a riposare bene e a regolare l'orologio biologico sonno-veglia.

**MelaSin up**, inoltre, aiuta a combattere il senso di fatica e può essere utile quando si è sotto stress, durante i cambi di stagione e di fuso orario legati a continui spostamenti.

**MelaSin up. Aiuta il buon sonno e ritrovi il buon umore.**

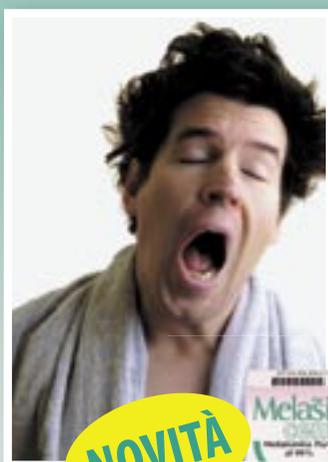


Tranquilla... tranquillo.

**Buon relax.** **MelaSin val**, originale combinazione di *Valeriana* e *Melatonina*, favorisce il rilassamento generale e aiuta a ripristinare i ritmi fisiologici del sonno.

**MelaSin val** aiuta a ritrovare la tranquillità e il relax necessari per migliorare le attività diurne e la qualità del sonno notturno.

**MelaSin val. Un buon relax e un tranquillo riposo.**



La soluzione naturale per "non dormire in piedi".

**MelaSin cento**, a base di *Melatonina* pura al 99%, è la nuova compressa a "rilascio modulato" del buon riposo.

**MelaSin cento**, grazie a un'originale composizione a "tre strati", aumenta la velocità di induzione del sonno fisiologico e garantisce l'azione della *Melatonina* per tutta la notte.

**MelaSin cento. Tutto il piacere di una sana dormita.**

**Pancia gonfia? Che fastidio quell'aria nell'intestino!**

**Trio Carbone PLUS**

**Carbone naturale che migliora il benessere intestinale.**

**Trio Carbone Plus** è un prodotto naturale che può aiutarci a ritrovare e mantenere il naturale benessere intestinale.

**Trio Carbone Plus** è a base di Carbone Vegetale, che favorisce l'eliminazione dei gas intestinali, flatulenza e meteorismo, e di Finocchio, che ne limita la formazione. Camomilla, Menta e Angelica contribuiscono a svolgere una naturale azione calmante e antispasmodica, favorendo la normalizzazione delle funzioni intestinali.

In confezione da 40 compresse facilmente deglutibili con un sorso d'acqua.



Da **POOL PHARMA**  
IN FARMACIA  
[www.poolpharma.it](http://www.poolpharma.it)

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

**"Stitichezza e non solo..."**

Da oggi in Farmacia **Psylloplus**, fibra pura al 99% che rispetta la fisiologia intestinale.

Il Ministero della Salute, attraverso le sue Linee Guida, indica nell'adozione di una dieta equilibrata ricca di fibre, la "strada maestra" per ritrovare e preservare la naturale motilità intestinale.

In armonia con questa indicazione, la ricerca dietetica ha reso disponibile **Psylloplus**, una linea completa di prodotti a base di fibra pura al 99%, *Psyllium fibra alimentare viscosa*.

**Psylloplus** non contiene zucchero ed è disponibile in pratiche **bustine** nei gusti Tè e Arancia da sciogliere in un bicchiere d'acqua, e in **compresse** da masticare nei gusti Arancia e Frutti di bosco da bere con abbondante acqua.



**Psylloplus** favorisce il formarsi di una massa fecale soffice e scorrevole, particolarmente utile a chi soffre di ragadi, emorroidi; aiuta lo sviluppo della flora batterica compromessa dall'alterata fisiologia intestinale e contribuisce a regolarizzare il ritmo fame-sazietà, ritardando la sensazione di appetito.

Completa la linea **PsylloMint**, in **bustine monodose** senza zucchero che unisce tutto il bene della fibra pura al 99% all'azione spasmolitica ed anti-gas dell'**olio essenziale di Mentha Piperita**, per aiutare a ridurre gonfiore legati allo squilibrio intestinale.

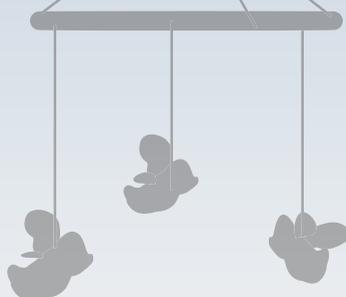


Chiedi al tuo Farmacista gli originali

**PSYLLOplus** & **PSYLLOmint**



# Una magia di emozioni uniche



## IL BAGATTO

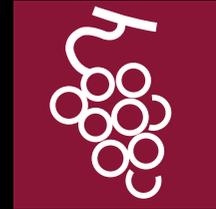
*un momento per voi*



A Montalcino, nel cuore della migliore tradizione vitivinicola italiana nasce Il Bagatto, un grande vino dal respiro internazionale in cui Cabernet, Merlot, Petit Verdot e Sangiovese, vinificati e invecchiati separatamente per 20 mesi in barriques di rovere francese si uniscono per creare la magia di un magnifico vino bordolese.

[www.winescopone.com](http://www.winescopone.com)

SCOPONE



MONTALCINO

# Cadono i capelli

DERMATOLOGIA

Quali sono le cause.

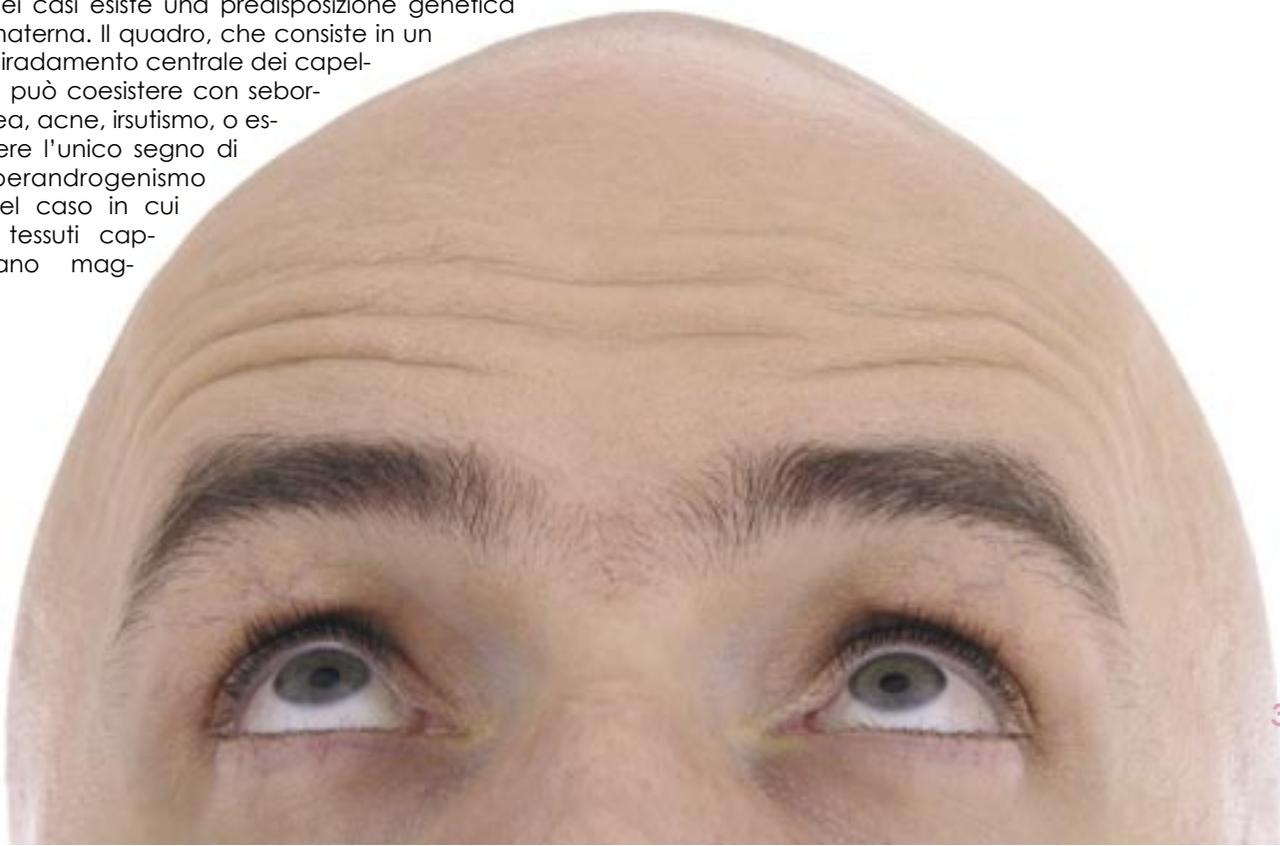
Come prevenire e curare questa patologia.

di Marcella Ribuffo

Esistono diverse cadute dei capelli perché esistono cause diverse che devono essere affrontate diversamente per avere la giusta soluzione. I quadri più frequenti sono il **Telogen effluvium** e l'**alopecia androgenetica**, situazioni che devono essere differenziate come eziopatogenesi e terapie diverse. Nel **Telogen effluvium** si ha ricambio di capelli, o meglio una caduta abbondante di capelli, che può durare anche un periodo di tempo lungo (alopecia areata incognita per esempio) superando il numero di 100 capelli al giorno. Normalmente i capelli di ciascuno di noi hanno un ciclo di vita che varia dai tre ai sette anni ed i vecchi capelli cadono per essere sostituiti dai nuovi. Ciascuno di noi ricambia in un giorno dai 10 ai 50 capelli, ed è fisiologico; quando invece supera i 100 capelli al dì si può parlare di malattia. Le cause possono essere diverse: stress, esposizione al sole, malattie importanti, diete dimagranti drastiche o non bilanciate, anemia, farmaci. E' quindi fondamentale in tutti i casi di Telogen effluvium indagare dal punto di vista internistico i possibili fattori scatenanti. Dopo circa sei mesi c'è la ricrescita perché parliamo di fattori transitori.

Altra cosa è l'**alopecia androgenetica** (AGA) comunemente chiamata calvizie; colpisce circa l'80% dei maschi e il 50% delle donne e più che una malattia è purtroppo una condizione fisiologica, soprattutto negli uomini. Nella donna l'AGA può essere a volte un segno clinico di iperandrogenismo, cioè di maggiore attività degli ormoni maschili, quindi è importante escludere situazioni patologiche come la sindrome dell'ovaio policistico, da iperinsulinemia, o patologie legate al surrene. In una elevata percentuale dei casi esiste una predisposizione genetica materna. Il quadro, che consiste in un diradamento centrale dei capelli, può coesistere con seborrea, acne, irsutismo, o essere l'unico segno di iperandrogenismo nel caso in cui i tessuti captano mag-

giormente i derivati dell'ormone maschile. Inoltre il capello si assottiglia e si riduce la sua densità. Negli uomini non si tratta di un aumento della quantità di ormoni maschili ma di un aumento della sensibilità e delle risposte che gli organi bersaglio, cioè i follicoli, forniscono a questi ormoni. Nella donna in menopausa si verifica una diminuzione degli estrogeni che hanno effetto protettivo sui capelli (pensiamo alla gravidanza) ed un aumento degli androgeni, quindi l'AGA è in questo caso un target fisiologico. Esistono esami clinici ed anche diagnostici come il fototricogramma che permettono di individuare e diagnosticare in fase precoce la malattia e di distinguere tra telogen effluvium ed AGA. Fondamentale sia nell'uomo che nella donna una terapia nelle fasi precoci. Esistono due farmaci ad oggi: il minoxidil topico e la finasteride per via sistemica, secondo le linee guida. Nella donna la finasteride (che è un antiandrogeno periferico) deve essere somministrata, se in età fertile, con un estroprogestinico, da 2,5 a 5 mg/die. Si devono evitare lozioni topiche che associano il minoxidil ad altri preparati (ne diminuiscono l'efficacia) o lozioni a base di estrogeni, perché è difficile controllarne l'assorbimento e quindi gli effetti collaterali. La figura del dermatologo è importante per la diagnosi e non esistono figure professionali alternative. Utili possono essere integratori, antiossidanti, cistina, una corretta alimentazione ed un sano stile di vita (ad esempio il fumo, provocando vasocostrizione, accentua la calvizie). Importante è anche evitare i trattamenti cosmetici aggressivi (uso troppo caldo dell'asciugacapelli o di piastre elettriche) ed utilizzare invece prodotti controllati.



# La cosmesi va, nonostante la crisi

*Il mercato tiene. In calo, però, le esportazioni. I dati del secondo semestre 2009 e le previsioni del primo del 2010*

Considerata la crisi internazionale, tutto sommato, le cose non vanno poi così male.

I dati, certo, sono in flessione, ma il settore cosmetico italiano può archiviare con una certa soddisfazione l'anno che sta per finire e guardare con ottimismo a quello che verrà.

A pesare negativamente sui bilanci il calo delle vendite nei canali professionali e in quello delle esportazioni.

Nel mercato italiano tengono i fatturati nei canali tradizionali, bene in particolare il settore farmaceutico e quello delle erboristerie. Incide positivamente anche la grande distribuzione. Male invece la profumeria. Proseguono le

contrazioni delle vendite anche nei canali professionali, in particolare nei saloni di acconciatura dove si assiste ad una diminuzione della frequenza delle visite. Anche nei saloni di estetica gli andamenti disomogenei nei vari centri condizionano il consumo e la rivendita dei cosmetici. I consumi totali di cosmetici nel 2009 in Italia si sono attestati attorno ai 9 miliardi e 100 milioni di euro.

Il rallentamento delle esportazioni (-4,7% con un valore prossimo ai 2 miliardi e 200 milioni di euro) è condizionato dal perdurare della stagnazione dei consumi di molti paesi oltre che dalle tensioni sui prezzi e da oscillazioni ancora instabili sui cambi.

Pesa soprattutto il calo dei consumi in alcuni paesi europei e negli Usa dove si riscontrano atteggiamenti di consumo molto disomogenei. C'è ottimismo per la ripresa dei consumi nelle aree BRIC (Brasile, Russia, India e Cina) e nei paesi asiatici di nuova industrializzazione (Vietnam, Thailandia, Singapore) dove l'offerta italiana di cosmetici può ancora contare sulla leva competitiva del cosmetico "Made in Italy".

## **Ma cosa cerca e come è cambiato il consumatore italiano?**

Nonostante il perdurare di tensioni sui consumi e l'indebolimento del potere d'acquisto delle famiglie, i consumatori non rinunciano ad un uso che è diventato un gesto quotidiano, sono diventati più attenti, più selettivi, cercano il cosiddetto "miglior prezzo" perché sanno che per ogni prodotto è possibile trovare la miglior combinazione canale-prezzo-qualità.

Le industrie hanno accolto la maturazione del consumatore e ne hanno saputo soddisfare i bisogni pur in un momento di ridimensionamento strutturale del-



l'intera economia.

Per il 2010 si attende una ripresa dei mercati esteri mentre sul mercato interno le incognite, in particolare sui canali professionali e sull'evoluzione del canale profumeria, potranno creare ancora pesanti condizionamenti.

Per Fabio Franchina, Presidente di Unipro, il mercato resterà comunque dinamico "Nel 2010 assisteremo ad un'ulteriore evoluzione del mercato cosmetico: per questo Unipro ha deciso di investire risorse ed energie per favorire le imprese in questo momento. Il primo appuntamento importante - spiega Franchina - sarà il Cosmoprof di Bologna dove, data la portata internazionale della manifestazione, sarà possibile misurare la competitività delle imprese Italiane non solo sul mercato interno ma soprattutto nei confronti dei mercati esteri che stanno registrando importanti segnali di ripresa.

## **Il commento di Marcella Ribuffo**

*"Dal punto di vista dermatologico il settore di dermocosmetologia è rimasto invariato, forse sono anche aumentate le richieste del cosmetico selettivo, del trattamento non invasivo, ma dal mio punto di vista il consumatore è diventato più attento a non cadere in trappole commerciali, usare meno ma di qualità. forse è diminuita la così detta chirurgia d'assalto e sono aumentati i trattamenti non invasivi ma che migliorano la tessitura cutanea, che poi è la vera finalità della terapia cosmetologica."*

## LOOK & STAR

Collezione Make-Up Autunno/Inverno 2009-10

In profumeria da ottobre 2009

### Per gli OCCHI

#### PUFF STAR POWDER ILLUMINANTE SPRAY

In un "puff" si scatena una nuvola di luminosissime particelle radiose!

Finalmente una sottilissima polvere trasparente, impalpabile, sorprendentemente luminosa, in un contenitore che le rende giustizia. Schiacciando il puff la polvere si nebulizza come fosse un profumo e si deposita uniformemente sul viso.

Un gesto che richiama quello di altri tempi, che racchiude in sé tanta femminilità e quel pizzico di vanità che di tanto in tanto ci vuole! Questa polvere diamantina lievemente profumata crea irresistibili punti di seduzione su viso e décolleté e può dare luce, perché no, anche ai capelli.

Modo d'uso:

togliere il tappino di protezione e schiacciare una/due volte per la prima nebulizzazione. Se ci fosse una mancata erogazione, scuotere leggermente il flacone per portare in alto la polvere depositata sul fondo. Evitare di nebulizzare direttamente negli occhi.

Colore di lancio:

ROSA BRILLIANCE 4844 - 50

Prezzo al pubblico consigliato Puff Star Powder:

**€16,30**

### TRILOGY - OMBRETTO TRIO

La variante colore di questa collezione si differenzia per la qualità dell' ombretto, per la nuova sensorialità della texture e per l' estetica (la fascia centrale non più netta). I due colori laterali sono setosi e hanno una eccezionale stesura. La fascia centrale è la più brillante. Umettando la palpebra o il pennellino la scrittura si trasforma ed è più intensa e duratura.

Nuovissima variante colore:

ROSASABBIA 4866 - 08

Prezzo al pubblico consigliato Trilogy Ombretto Trio:

**€12,50**

### Per le LABBRA

#### ROSSETTO EMOLLIENTE

Nerissimo! Nella sua nuovissima forma dinamica e classica insieme, giovane e grintosa, il rossetto emolliente è estremamente elegante e contemporaneo. La base è tonda mentre il cappuccio si sagoma fino a formare un piacevole ovale. Spicca il marchio stampato verticalmente in argento.

La texture rimane particolarmente confortevole e brillante, i colori sono estremamente piacevoli in applicazione, scorrono sulle labbra senza appesantirle e rimangono inalterati. I polimeri filmogeni combinati con le cere plastiche assicurano l'estremo confort per labbra levigate e setose, più brillanti.

Nuovissime varianti colore:

ROSA VANITY 4810 - 59

ROSSO GRANATA 4810 - 60

Prezzo al pubblico consigliato Rossetto Emolliente:

**€11,20**

### LUCIDISSIMO PER LABBRA

Un gloss irrinunciabile, chic ed estremamente brillante, caratterizzato da una delicatissima trasparenza. Le labbra appaiono più carnose, il trucco "easy". Usato sopra il rossetto può ravvivarne il colore. Nuove perle dalle meravigliose e lievi variazioni di colore rispetto alla fonte delle luce! Il risultato è tridimensionale !

Nuovissime varianti colore:

SANGRIA 4815 - 51

VANIGLIA ROSATA 4815 - 52

Prezzo al pubblico consigliato Lucidissimo per Labbra: **€10,00**

### Per le MANI

#### SMALTO SUBLIME ALLE VITAMINE

Uno smalto che offre tenuta, brillantezza e resistenza. Lo Smalto Sublime si presenta in un flacone cilindrico molto proporzionato, impreziosito da un ricco tappo argento.

Nuovissime varianti colore:

ROSSO GRANATA 4806 - 60

VANIGLIA ROSATA 4806 - 61

Prezzo al pubblico consigliato Smalto Sublime alle Vitamine: **€7,50**



# Operation Smile

*Intervista a Santo Versace, Presidente di Operation Smile Italia.  
L'associazione Onlus che cura gratuitamente  
i bambini con malformazioni al viso.*

**O**perazione sorriso. Due parole per spiegare un mondo per raccontare una storia: quella di Operation Smile, l'associazione che si occupa dei bambini con malformazioni al volto, come il labbro leporino e la palatoschisi. Nata nel 1982 è attiva in 51 Paesi. Una rete estesa che può contare su 4000 volontari tra medici, infermieri e altri operatori sanitari. I risultati si vedono e sono lì a dimostrare l'impegno e la validità del progetto. Ogni anno, 20.000 bambini, tornano a sorridere grazie a Operation Smile. Cure prestate gratuitamente a chi, diversamente, sarebbe costretto a convivere con queste terribili patologie. Oltre alle terapie l'organizzazione si occupa anche di favorire la nascita o lo sviluppo di altre infrastrutture mediche locali. Notevole anche l'impegno nel campo della formazione e nella distribuzione di farmaci e attrezzature mediche. In Italia è arrivata dieci anni fa.



Santo Versace

## Come è nata Operation Smile?

La Fondazione Operation Smile Italia è nata nel 2000. Da dieci anni con i suoi volontari medici, infermieri e operatori sanitari, realizza missioni umanitarie in 51 Paesi del Mondo, per correggere gratuitamente con interventi di chirurgia plastica ricostruttiva gravi malformazioni facciali come il labbro leporino e la palatoschisi ed esiti di ustioni e traumi.

La Fondazione madre, Operation Smile International, è stata costituita negli Stati Uniti, a Norfolk in Virginia, nel 1982, dove tuttora opera coordinando gli interventi umanitari in tutto il mondo: Operation Smile infatti riesce oggi a trattare un terzo della patologia mondiale.

## Perché tra le tante persone che hanno bisogno di aiuto ha deciso di occuparsi dei bambini con delle malformazioni al volto?

Non conoscevo Operation Smile, ma quando l'ho conosciuta mi sono innamorato di questo progetto, ridare la vita, per la seconda volta, ai bambini nati con queste malformazioni, questo è quello che fanno i volontari di Operation Smile.

Questi bambini in 45 minuti di intervento ritrovano un volto ed un'esistenza normale e la loro vita viene cambiata per sempre. Io ho sentito il dovere di impegnarmi per portare avanti questo progetto e per farne partecipi quante più persone è possibile.

## La rete di volontari è notevole. Come siete riusciti a coinvolgere così tante persone?

Operation Smile è una delle più grandi organizzazioni di volontariato medico al mondo. Dal 1982 ad oggi, sono oltre 4.000 i volonta-

ri che hanno operato gratuitamente nel mondo più di 140.000 bambini.

Il coinvolgimento di un così alto numero di professionisti è reso possibile da più fattori. Per cominciare, l'OMS considera Operation Smile l'organizzazione di riferimento per il trattamento delle patologie legate alle malformazioni facciali nel mondo; i nostri volontari infatti sono i migliori fra gli specialisti che si possano incontrare e loro stessi sono stati e sono sempre il "mezzo" migliore per reclutare altri volontari. La passione e la certezza del risultato, sono sicuramente le leve che spingono sempre più medici, infermieri ed altri operatori sanitari ad avvicinarsi all'Organizzazione. La qualità dei nostri volontari è straordinaria, per me sono dei missionari, hanno dentro di loro valori profondi, passione, etica e una grandissima professionalità ed esperienza, che li spinge il più delle volte a rinunciare alle ferie e spesso al proprio guadagno, per partire ed operare nei paesi più poveri e disagiati del mondo,



dove i bambini aspettano fiduciosi il loro arrivo.

Un ruolo importante lo svolge sicuramente il messaggio della Fondazione, semplice e immediato: "è sufficiente un intervento di soli 45 minuti per cambiare definitivamente la vita di una persona".

#### Chi può collaborare con Operation Smile?

La Fondazione si avvale della collaborazione di medici, infermieri ed operatori sanitari, tutti volontari. Le specializzazioni richieste sono chirurgia plastica ricostruttiva, chirurgia maxillo-facciale, odontoiatria, pediatria, ortodonzia, anestesia, infermieristica e logopedia. Ad ognuno dei nostri volontari viene richiesta una buona conoscenza della lingua inglese, di svolgere più di una di queste attività, e di integrare la propria professionalità con quella degli altri componenti del gruppo di cui fa parte. Ovviamente può collaborare con la Fondazione chiunque possa e voglia reperire fondi per sostenere i nostri programmi medici, anzi molte volte nei nostri donatori troviamo dei grandissimi collaboratori e divulgatori della nostra "mission".

#### Chi volesse collaborare cosa deve fare?

I medici e gli operatori sanitari interessati che abbiano le qualifiche che ho appena citato, pos-

sono inviare il proprio curriculum vitae alla Dottoressa Maila Gatti [m.gatti@operationsmile.it](mailto:m.gatti@operationsmile.it) assistente del Collegio dei Consiglieri Scientifici.

#### Per un'Organizzazione così estesa il volontariato non basta. Dove trovate le risorse finanziarie?

L'aiuto di chiunque può fare la differenza, ogni singolo euro donato può infatti cambiare la vita di una persona, di un bambino che soffre. Grazie al personale medico che collabora con Operation Smile a titolo completamente gratuito, e alle aziende che donano farmaci ed attrezzature mediche, bastano solo 170 euro per regalare un sorriso ad un bambino, e cambiargli la vita per sempre. Il nostro staff che si occupa del "fund raising" è ben strutturato e si occupa di raccogliere fondi tutto l'anno: dall'organizzazione di eventi di beneficenza, alla promozione di donazioni da parte di privati ed aziende, fino alle campagne di sms solidali; diverse sono inoltre le partnership che abbiamo consolidato quest'anno, con il CSI, con Round Table Nazionale, con il Comitato Organizzatore dei mondiali di pallavolo del 2010.

La nostra Organizzazione è sostenuta per l'80 % circa da donazioni di privati cittadini, la gente quando ci conosce ci ama e ci aiuta.

**Il nostro tempo è considerato cinico, legato ai valori del liberismo e dell'utilitarismo. Che senso ha riscoprire "la cultura del dono".**

Non è vero che nelle persone manca l'etica e tutti hanno il valore del dono dentro, si tratta di stimolarlo nella maniera giusta, di essere credibili in questo e di capire che nella vita è un dovere di tutti aiutare gli altri e soprattutto chi soffre.

#### All'ingresso del Vittoriale Gabriele D'Annunzio ha fatto scolpire la frase "io ho ciò che ho donato". Si ritrova in queste parole del Vate?

Assolutamente sì, mio padre amava ripetermi spesso che nella vita bisogna sempre aiutare gli altri, "se non lo fai - mi diceva - la tua vita non ha valore e non ha senso".

#### Che cosa fa il mondo della politica per sostenere attività come la vostra?

Il mondo della politica cerca sempre di agevolare il mondo del sociale, lo ha già fatto con varie iniziative come per esempio il 5x1000 e la legge sulla sussidiarietà, adesso stiamo lavorando su vari progetti di legge, fra questi vi è quello di rendere il 5x1000 permanente.

Fondazione  
**Operation Smile**  
Italia Onlus

### La Storia di Danila

Non aveva mai avuto molti amici a causa di "quella cosa strana" che aveva in faccia. Quel giorno stringeva forte un grande pupazzo imbottito a forma di coniglio, fino a seppellirci il viso. Era la più timida in quella rumorosa folla di bambini che, davanti all'ospedale pediatrico di Fortaleza in Brasile, aspettavano l'arrivo dei volontari di Operation Smile. Erano più di 400, tutti in fila per essere visitati. Danila, 5 anni, era lì con sua madre. Avevano viaggiato per ore, attraversando campi aridi e strade sterrate. Arrivavano dal piccolo villaggio di Senador Pompeu.

Oggi Danila è cresciuta ed ha un bellissimo sorriso. Adesso ha tanti amici, va a scuola e fa parte del coro, come ogni altro bambino di 7 anni nel villaggio di Senador Pompeu.

Nivaldo Alonso, il chirurgo che ha operato Danila, è uno dei migliori del paese. Da molti anni è un volontario di Operation Smile ed ha provato tante volte l'emozione di donare il sorriso ad un bambino. Guardando le recenti fotografie della bambina, era visibilmente commosso perché anche lui, come Danila, oggi era diventata una persona diversa.



Helly Hansen spring summer 2010

# Hydro power

La nuova collezione Hydro power uomo coniuga tutta l'esperienza Helly Hansen, con uno stile elegante e moderno per navigare in mare e nella vita di ogni giorno.

133 anni di esperienza in mare fanno di **Helly Hansen** l'azienda di riferimento quando si tratta di abbigliamento e calzature tecniche per la navigazione a vela.

La nuova collezione **Hydro Power** raccoglie questa preziosa eredità con una linea di prodotti ampia, che spazia dalle cerate più tecniche per la navigazione inshore fino allo sportswear per indossare la propria passione anche a terra nella vita di ogni giorno.

La **Hydro Power Race Jacket** è la nuova **cerata** top di gamma, realizzata in **Helly Tech O2**, che integra una membrana altamente **traspirante e impermeabile** (20.000 mm di colonna d'acqua) ma anche elastica per garantire la massima libertà di movimento. La Hydro Power Race Jacket integra tutti i particolari apprezzati dai **migliori equipaggi di regate onshore del mondo, compresi i campioni del mondo Melges 24 di Uka - Uka Racing**. I pantaloni impermeabili **Hydro Power Race Bib** e le **scarpe Hydro Power 3** completano il perfetto abbigliamento per i velisti più tecnici e ambiziosi che sanno apprezzare le qualità tecniche abbinate a un'elegante vestibilità. La collezione **Hydro Power** è completata da un'ampia proposta di capi tecnici e sportswear ricchi di tecnologia e stile, come la **Hydro Power Softshell**, una **giacca che è un vero capolavoro di innovazione, realizzato in softshell super traspirante e impermeabilizzato in DWR (Durable Water Repellent che riveste ogni filamento del tessuto con un polimero idrofobo rendendolo estremamente idrorepellente) per garantire una duratura protezione dagli agenti atmosferici**. Fa parte della collezione anche la **Hydro Power Polo**, dal tipico design scandinavo essenziale, **realizzata in morbida ed elastica Lifa®, confortevole da indossare e che si asciuga molto rapidamente**. Giacche, pantaloni, felpe, t-shirt, sia in cotone sia in materiali più tecnici, completano una collezione senza precedenti, impreziosita dalle nuove scarpe **Hydro Power Pro**, dal **design decisamente più cittadino e raffinato**.

Qualche informazione sull'Azienda: Helly Hansen ha inventato il primo tessuto impermeabile nel 1870, il primo tessuto in pile nel 1960, e il primo baselayer tecnico nel 1970. L'innovazione non ha mai conosciuto paese. La nuova collezione comprende una ricca offerta di giacche impermeabili traspiranti, pantaloni, softshell, pile, felpe, baselayer realizzati con la tecnologia Lifa® Stay Dry Technology™, accessori e calzature per lo sci, lo snowboard, l'arrampicata, il trekking, la navigazione a vela e la vita di tutti i giorni.



Hydro Power Race Jacket €400



Hydro Power Polo €60



Hydro Power 3 €80

Hydro Power Pro €100

# Springtime Brut Rosé

*Frivolezza e freschezza: il piacere del palato.*

- **Vitigno:** Chardonnay, Pinot Noir e Pinot Meunier. Rispetta i principi di assemblaggio dei rosé Pommery: il suo colore delicato deriva da un Pinot Noir di Bouzy selezionato per la sua maturità nei migliori vigneti Pommery.
- **Zona di provenienza/sottozona:** selezione di 30 Cru delle zone più vocate della Côte des Blancs e della Montagne de Reims.
- **Maturazione sui lieviti:** 36 mesi
- **Dosaggio:** Brut

## NOTE DI DEGUSTAZIONE

- **Colore:** rosa tenue che prelude ad un vino fresco ed intrigante. Perlage molto fine e persistente che ravviva la brillantezza.
- **Caratteristiche olfattive:** molto espressivo con note di frutti rossi, ribes, melagrana e kiwi.
- **Caratteristiche gustative:** il palato ritrova le sensazioni percepite al naso accentuandone freschezza, fruttuosità e delicatezza.
- **Abbinamento:** ideale a tutto pasto. Sorprendente con dessert a base di frutti rossi.
- **Temperatura di servizio:** 8-10°C
- **Formati disponibili:**  
Bottiglia 0,75



Thierry Gasco  
Chef de Cave - Enologo  
della Maison Pommery





Primi e unici al mondo nel formato 1,5 l.  
**BOTTIGLIA ECO-SOSTENIBILE**

# RIVOLUZIONE MONDIALE. ARRIVA LA PRIMA BOTTIGLIA VEGETALE.

## Lezione Numero 1

Perché Sant'Anna ha scelto  
la bottiglia vegetale?

**PER PROTEGGERE  
MEGLIO IL TUO BAMBINO.**



Bio Bottle non rilascia sostanze chimiche derivanti dal petrolio. Così la qualità dell'acqua a casa tua è la stessa che trovi alla sorgente a 1.660 metri d'altezza: l'ideale per il tuo neonato. Anche perché con soli 23,1 mg/l di residuo fisso, 0,6 gradi francesi di durezza e la purezza della sorgente di alta montagna, Sant'Anna è stata riconosciuta come acqua minerale indicata per la preparazione degli alimenti per i neonati\*.

\*L'allattamento al seno è da preferire, nei casi ove ciò non sia possibile, questa acqua minerale è indicata per la preparazione degli alimenti dei neonati.

RESIDUO  
FISSO  
23,1 mg/l

**RESIDUO FISSO 23,1 mg/l**

Minimamente mineralizzata, eccezionalmente leggera.

SODIO  
1,8 mg/l

**SODIO 1,8 mg/l**

Poco sodio per il buon equilibrio del metabolismo idrico dell'organismo.



**SORGENTE A 1.660 METRI**

Tra le più alte in assoluto in Italia, nel cuore delle Alpi piemontesi.



L'allattamento al seno è da preferire, nei casi ove ciò non sia possibile, quest'acqua minerale può essere utilizzata per la preparazione degli alimenti dei neonati.

(vedi D.M. del 24/04/2001 e D.M. del 20/03/2007)

100%  
IMPRESA  
ITALIANA

**100% IMPRESA ITALIANA**

A tutela del made in Italy e del lavoro in Italia.



**Dai vegetali arriva Bio Bottle, la prima bottiglia eco-sostenibile.**

Dai vegetali arriva la prima bottiglia eco-sostenibile realizzata senza usare una goccia di petrolio. Dopo il consumo, si biodegrada completamente in 80 giorni nei siti di compostaggio industriale\*. E a casa tua la conservi esattamente come le bottiglie di plastica tradizionale.

Può essere conferita nella raccolta differenziata dell'organico. Per maggiori chiarimenti rivolgiti al locale gestore della raccolta rifiuti. Disponibile nei formati da 0,5 e 1,5 l. \*Nel formato 1,5 l biodegradabile in 80 giorni negli appositi siti di compostaggio industriale. \*\*Il tappo deve essere conferito nella raccolta differenziata della plastica.

**Sant'Anna Bio Bottle. Bottiglia vegetale INGEO™ al posto del petrolio.**

Per maggiori informazioni: [www.santanna.it](http://www.santanna.it)



# I nomi del mese

Piccole curiosità sul significato di alcuni nomi di Gennaio e Febbraio

## MAURO/A

**Onomastico:** 15 gennaio

**Colore:** viola

**Pietra:** acquamarina

In Italia è un nome molto diffuso, assieme a Maurilio e Maurizio. Di origine latina, Maurus si riferiva alla popolazione abitante della Mauritania, l'attuale Algeria. Nel Medioevo era un nome molto amato per i Cristiani per il culto di Mauro abate, discepolo di san Benedetto da Norcia. La versione femminile, poco diffusa, è legata per santa Maura martire, condannata al supplizio e alla decapitazione con Fosca, sua compagna di fede. Mauro non è un uomo semplice. E' portato per i giochi dell'intelletto, l'analisi, la complessità dei sentimenti, Mauro non riesce a non complicarsi la vita. Se non fosse per il suo straordinario ascendente, vivrebbe nella solitudine più cupa.

## ANGELO/A

**Onomastico:** 4-27 gennaio

**Colore:** viola

**Pietra:** ametista

E' uno dei nomi più diffusi in Italia. Un nome molto antico, deriva dal greco àngelos, "messaggero", riferito al culto degli angeli, messaggeri di Dio. La Chiesa, ne riconosce solo tre: Gabriele, Raffaele e Michele. Il 2 ottobre è la festa dell'angelo custode, incaricato da Dio di vegliare su tutti per tutta la vita. L'onomastico si celebra anche il lunedì dell'Angelo, in ricordo di un'angelica apparizione avvenuta a Milano il giorno dopo Pasqua. Tra i santi che portano il nome Angelo si ricorda Angela Merici, vergine, fondatrice della Compagnia di Sant'Orsola. Tra i personaggi storici Angelo Roncalli, il Papa Buono, pontefice dal 1958 al 1963.

## VALERIO/A

**Onomastico:** 29 gennaio - **Colore:** blu - **Pietra:** zaffiro

E' diffuso in tutta Italia, soprattutto al Nord e in Toscana. Dal latino Valerius, significa "godere di buona salute". Importante nella Roma antica, appartenuto a tre imperatori romani, al console romano del IV secolo a. C. Marco Valerio Corvo, al poeta latino del I secolo d. C. Valerio Flacco, al poeta del I secolo a. C. Publio Valerio Catone e a numerosi santi. Per i cristiani il nome si collega alla devozione per san Valerio di Ravenna, vescovo del IX secolo. Valerio adora i viaggi che compie più che per arricchimento spirituale per una esigenza di nuovo. La sua massima ambizione è la fuga perenne: poter sempre sfuggire dalle proprie responsabilità e da se stesso è un lusso al quale tiene più che a qualsiasi bene materiale.

## VALENTINO/A

**Onomastico:** 14 febbraio

**Colore:** blu

**Pietra:** zaffiro

Diffuso in Italia anche nelle varianti di Valento, Valenzio, Valenzano e soprattutto nella forma femminile Valentina, affermato a partire dagli anni '60, grazie al successo di un personaggio affascinante, la protagonista della serie di fumetti ideata da Guido Crepax. Secondo alcuni deriva da Valens, "valere, essere sano, godere di ottima salute", attribuisce al nome un intento augurale. I cristiani lo collegano al culto di san Valentino martire, vescovo di Terni nel II secolo. E' il santo patrono degli innamorati. Dolce, delicato, allegro, tenero, Valentino diffonde nei cuori che gli stanno vicino la pace e il desiderio di amore. Agli altri dà molto e molto pretende in cambio. E' un uomo da amare e non da odiare.

## ELEONORA

**Onomastico:** 21 febbraio

**Colore:** arancio

**Pietra:** berillo

Diffuso in tutta Italia, anche nelle forme derivate Leonora, Nora, Norina. Di origine germanica e significa "crescere nella luce". In Italia si è affermato di recente come nome laico: esistono infatti alcune sante tutte straniere e non riconosciute ufficialmente dalla Chiesa. La maggior diffusione si è avuta nel tardo Ottocento grazie alle protagoniste di due opere di Verdi, il "Trovatore" e "La forza del destino". Esiste anche la variante Elianora dall'incrocio con il nome Elia. Chi porta questo nome, ha una sincerità tra le più pure, una diplomazia raffinata, un grande senso d'osservazione. Per Eleonora è impossibile non emergere nella vita professionale e privata.

## BIAGIO

**Onomastico:** 3 Febbraio

**Colore:** giallo

**Pietra:** ambra

Troviamo questo nome soprattutto in Sicilia, deriva dal greco Blaisos, cioè balzubiente. La diffusione è avvenuta grazie al culto di s. Biagio vescovo e martire a Sebaste, in Armenia, che salvò la vita di un bimbo togliendogli un osso dalla gola; diventò protettore della gola. Venerato particolarmente nel Lazio: solo a Roma, infatti, ben cinquantaquattro edifici sacri portano il suo nome. Irradia pace e serenità, richiama attorno a lui una vasta cerchia di amici.



**“La dieta è più difficile per le persone ottimiste”**

Chi affronta la vita con positività si preoccupa meno di salute e forma fisica. E fatica a dimagrire. Se la positività può mettere al riparo da tanti problemi e aiutare a vivere meglio, non vi sarà utile per dimagrire. Lo ha scoperto un team di ricercatori giapponesi, che ha studiato la correlazione tra carattere e dimagrimento. Il risultato? **I più ottimisti e sicuri di sé faticano a perdere peso.**

I ricercatori della Doshisha University hanno esaminato il profilo caratteriale di 101 obesi in cura presso il centro del Kansai Medical University Ospital. I pazienti hanno seguito per sei mesi un programma che prevedeva dieta, attività fisica e un supporto psicologico. Lo studio ha messo in evidenza che chi di loro aveva conquistato maggiore consapevolezza della situazione e della sua forma fisica era riuscito a dimagrire di più rispetto agli ottimisti inguaribili.

Quindi le emozioni negative - in piccole dosi - sembrano non far male, anzi. Preoccuparsi per il proprio stato di salute può spingere a cambiare seriamente stile di vita. Fondamentale in questo un valido supporto psicologico: “E' importante”, spiegano i ricercatori, “potenziare l'autocontrollo e l'attenzione verso se stessi, per ridurre lo stress psicologico e conservare la nuova taglia”.

**Diamante da favola: 507 carati**

Quale donna non ha mai sognato di poter portare un anello di diamanti? Ma quello della foto forse è un po' troppo grande per essere portato sulla mano. L'amministratore delegato della Petra Diamonds, Johan Holding mostra

un diamante bianco di 507,55 carati (101,5 grammi), ritrovato nella miniera “Cullinan” a circa 50 km ad est di Pretoria in Sudafrica. La preziosa pietra ha un colore e una limpidezza eccezionali ed è stata valutata come uno dei 20 diamanti di più alta qualità mai ritrovati.

[www.laborvino.it](http://www.laborvino.it)

Labor  
vino



La guida italiana del vino

Sai che...

### Piove di più... di giorno o di notte?

Piove di più di giorno.

Va premesso che le nuvole (le piogge) si formano solo dove l'atmosfera è animata da correnti ascendenti. Infatti in tale situazione la massa d'aria in ascesa, incontrando pressioni decrescenti, si dilata e quindi si raffredda. Se l'aria è abbastanza umida, il raffreddamento fa condensare una parte del vapore acqueo presente nell'aria sotto forma di goccioline in sospensione, originando le nuvole.

Ecco le cause che possono portare alla formazione di correnti ascendenti:

- 1) la presenza di una bassa pressione che fa convergere aria dalle zone circostanti;
- 2) la spinta verso l'alto che una massa d'aria subisce per la presenza di un ostacolo naturale, per esempio una catena montuosa (il sollevamento forzato);
- 3) il sollevamento di una massa d'aria fredda che incontra aria più calda o viceversa;
- 4) i moti di natura termica che si generano di giorno al di sopra dei suoli più riscaldati dal sole, perché l'aria calda tende a salire.

Le prime 3 cause possono verificarsi sia di giorno sia di notte, mentre i moti convettivi si verificano solo di giorno. Per questo motivo piove più di giorno che di notte.

# Milano Bijoux & ACCESSORIES TREND COLLECTIONS

## Save the date

Milano Bijoux and Accessories Trend Collections  
25/28 Marzo 2010

Studio 90 – Via Mecenate 84 – Milano  
Orario continuato 9,30 – 18,30

Il meglio del mondo del bijoux per l'autunno inverno  
2010 nel salone tutto dedicato ai produttori del settore.

Aziende italiane ed europee si danno appuntamento nella capitale della moda per trasmettere le nuove tendenze e i nuovi mood del mondo degli accessori.

L'importanza del Made in Italy e in Europe per certificare qualità, originalità e tradizione del prodotto.

[www.milanobijoux.it](http://www.milanobijoux.it)

Vi aspettiamo  
e preghiamo le testate al trade di segnalare l'evento  
ai loro lettori

#### Manuela Caminada:

Ufficio Stampa Milano Bijoux and Accessories Trend Collections  
Via Leopardi, 2 - 20123 Milano  
ph. +39 02 45487485 - mob. +39 333 6217082

[manuela.caminada@tiscali.it](mailto:manuela.caminada@tiscali.it) - [www.manuelacaminada.it](http://www.manuelacaminada.it)

in collaborazione con

# Salumi Franchi

La Salumi Franchi, azienda familiare dedita da 85 anni alla produzione di prelibatezze eccellenti della migliore salumeria italiana, propone la gamma delle "Specialità" Franchi, quattro prodotti della tradizione, accuratamente selezionati dal-

l'esperienza quasi centenaria della famiglia Franchi, per rappresentare la migliore tradizione della salumeria italiana.

Grazie alle Specialità Franchi, anche i prodotti provenienti da territori distanti, sono facilmente disponibili in

comode vaschette, affettati e preconfezionati. Le Specialità Franchi vogliono farci riscoprire il vero gusto dei salumi della tradizione del nostro paese: Salame Cotto Piemonte, Salame Piemonte DOP, Lardo della Valsesia e Mocetta della Valsesia.



[www.salumifranchi.com](http://www.salumifranchi.com)

# HEAD tecnologie e protezioni

L'esperienza di HEAD le consente di essere vicina agli amanti delle nevi, non solo assicurando prestazioni da campioni, ma anche garantendo comfort e sicurezza. Grazie a una tecnologia all'avanguardia e a una ricerca attenta e puntuale, HEAD ha creato una serie di protezioni in grado di offrire resistenza agli urti e ai movimenti più bruschi.

## MOVERITE SYSTEM

Adatta a salvaguardare la spina dorsale e totalmente progettata per chi pratica sport sulla neve, è efficace solo ed esclusivamente quando la protezione rimane ferma al suo posto. La protezione segue la curva a S della colonna vertebrale con flessibilità laterale, anteriore e posteriore, attenta a offrire massima libertà di movimento ma allo stesso tempo massima protezione. Questo sistema è corredato da una cintura ventrale Head Power Belt, che consente di regolare in modo preciso la tenuta e la vestibilità per migliorare l'aderenza della protezione al corpo.

## FLEXSHELL

Flessibilità della protezione e totale protezione. Flexshell è resistente anche alle temperature rigide ed è in grado di offrire resistenza agli urti. Lo strato interno a nido d'ape conferisce una miglior traspirazione e assorbe gli urti garantendo così anche un peso estremamente contenuto.

## SOFT NECK

Le estremità superiori delle protezioni sono realizzate in schiuma di EVA, particolarmente sagomate e ricoperte in Lycra. Questo sistema garantisce un ottimo supporto alla zona cervicale senza creare eventuali problemi durante le cadute più rovinose.

## BEND SHELL

Le calotte di protezione di alcuni nostri prodotti sono collocate nella zona cosce e coccige. Queste calotte seguono il movimento e le flessioni per concedere la massima protezione. Le Bend Shell sono costituite anche da un canale Flex integrato che garantisce massima vestibilità e adattabilità.

## HEAD THORAC VEST



**Destinazione d'uso:** protezione spina dorsale, sci e snowboard

**Tessuti/Materiali:** Spandex Air mesh - tessuto HB (altamente traspirante)

**Protezioni:** Broack FOAM - Polilene - Struttura a Nido d'ape

**Sistemi costruttivi:** Flexshell e Moveryte System

**Particolarità:** Power Belt - Cerniere YKK

**Taglie:** S-XL

**Colori:** nero - bianco - grigio

Protezione che non pregiudica la libertà di movimento e che difende ampiamente dagli urti alla colonna vertebrale. Viene indossato sopra al primo strato di indumenti consentendo una giusta traspirazione grazie al materiale HB di cui è fatto. Inoltre l'inserito Soft Neck circonda e ben protegge la zona collo.

**Prezzo al pubblico: €140**

## HEAD KIDNEY BELT

**Destinazione d'uso:**

protezione della parte bassa della colonna vertebrale; sci e snowboard

**Tessuti/Materiali:**

Tessuto HB traspirante

**Protezioni:** FOAM - Polilene - Struttura a nido d'ape

**Sistemi costruttivi:** Flexshell e Moveryte System

**Particolarità:** Soft Bottom e Power belt

**Taglie:** S-XL

**Colori:** Nero - Sabbia

Questa protezione è una cintura per difendere la zona reni, realizzata per non far aumentare la traspirazione.

**Prezzo al pubblico: €85**



## HEAD W's THORAC VEST



**Destinazione d'uso:** Protezione colonna vertebrale e schiena per donne; sci e snowboard

**Tessuti/Materiali:** Fodera di pelliccia sintetica

**Protezioni:** Polifilene - Struttura a Nido d'ape

**Sistemi costruttivi:** Flexshell e Moverete System

**Particolarità:** Gilet di moda con cappuccio con protezione invisibile e Power belt elastica

**Taglie:** XS - XL

**Colori:** Nero

Gilet fashion con look STREET, in cui la protezione scompare all'interno della giacca. Cappuccio con finta pelliccia pratico, performante e molto utile per proteggere la schiena. La protezione è facilmente asportabile tanto da poter utilizzare il gilet anche come semplice capo d'abbigliamento.

**Prezzo al pubblico: €140**

## HEAD W'S CRASH PANT



**Destinazione d'uso:**

Zona fondoschiena e fianchi; snowboard e sci

**Tessuti/Materiali:**

Tessuto organic bamboo

**Protezioni:** Schiuma perforata in EVA

**Taglie:** XS - XL

**Colori:** Nero

Abbinabile con il W's Thorac Vest, il crash pant è uno short non troppo ingombrante che aiuta a proteggere fianchi e sedere, con imbottiture in EVA asportabili, pensato per ridurre l'impatto in fase di caduta. Realizzato in Organic Bamboo: un materiale ecologico che grazie alle sue fibre cave è fantastico sia a temperature rigide sia a temperature più calde.

**Prezzo al pubblico: €65**

## HEAD CRASH PANT PLUS



**Destinazione d'uso:** attutimento colpi zona cosce; snowboard e sci

**Tessuti/Materiali:** Spandex Air Mesh elastica

**Protezioni:** Polifilene

**Sistemi costruttivi:** Bend shell

**Particolarità:** protezione esterno coscia, coccige. Struttura a rete che impedisce alla pelle di restare umida

**Taglie:** S - XL

**Colori:** Nero - Grigio - Bianco

Pantalone con protezioni Bend Shell per assicurare comfort, mobilità ed extra protezione. Il tessuto HB consente alla pelle di respirare.

**Prezzo al pubblico : €85**

# Io, loro e Lara: il nuovo film di Carlo Verdone



*Ultimo film dell'attore e regista romano, in vetta alla top-ten dei film più visti in Italia.*

## CAST

**Regista:** Carlo Verdone

**Produttore esecutivo:** Laura Fattori

**Sceneggiatura:** Carlo Verdone

**Sceneggiatura:** Pasquale Plastino

**Sceneggiatura:** Francesca Marciano

**Fotografia:** Danilo Desideri

**Casting:** Yozo Tokuda

**Carlo Mascolo:** Carlo Verdone

**Lara:** Laura Chiatti

**Beatrice Mascolo:** Anna Bonaiuto

**Luigi Mascolo:** Marco Giallini

**Alberto Mascolo:** Sergio Fiorentini

**Elisa Draghi:** Angela Finocchiaro

**Olga:** Olga Balan

**Aida:** Agnese Claisse

**Eva:** Tamara di Giulio

**Mirella Agnello:** Cristina Odasso

**Francesca:** Giorgia Cardaci

**Padre Giulio:** Marco Guadagno

**Padre Savastano:** Roberto Sbaratto

**Madou:** Loukoula Letizia Sedrick Boupkouele

**Sofia:** Antoinette Kapinga Mingu

**Hakira:** Nimata Carla Akakpo

**Signor Gallone:** Gianfranco Mazzoni

**Signora Gallone:** Valeria Ceci

**Venditore autosalone:** Marco Minetti



**Carlo Verdone**  
regista del film "Io, loro e Lara"

**A** Carlo Verdone è toccato il compito di chiudere la "sfornata" di commedie natalizie (con Natale a Beverly Hills di Neri Parenti, e Io e Marilyn di Leonardo Pieraccioni) ma al tempo stesso ha avuto l'onore di inaugurare il nuovo anno di cinema in maniera decisamente positiva con gli incassi di Io, loro e Lara, la commedia da lui diretta e dedicata

al padre Mario, recentemente scomparso, che lo vede

protagonista accanto a Laura Chiatti. Il film infatti, è primo in classifica con un incasso superiore ai 4 milioni e 680mila euro.

**A destra**  
**Carlo Verdone**  
regista e attore del film  
"Io, loro e Lara";  
**sotto**  
una scena del film  
insieme a Marco Giallini  
e Anna Bonaiuto



## TRAMA

Protagonista di **"Io loro e Lara"** è **Carlo Mascolo**, un sacerdote missionario in Africa che in un momento di profonda crisi esistenziale e di fede decide, su suggerimento delle più alte cariche ecclesiastiche che comprendono il momento di sconforto, di prendersi una pausa di riflessione, di far ritorno a Roma per ritrovare il calore della sua famiglia e riuscire in questo modo a superare il problema. Ma al suo ritorno lo scenario sarà ben diverso dalle sue attese perché la sua famiglia è sull'orlo di una crisi di nervi. **Papà Alberto** è completamente uscito di testa, si è tinto i capelli e si comporta come un ventenne, **il fratello Luigi** è sempre più stressato dalla professione di broker, sempre più superficiale con le donne e sempre più attaccato ai vizi, mentre **la sorella Beatrice** è una psicologa, di gran lunga più schizzata dei suoi pazienti. Ognuno di loro è troppo in crisi e preso da se stesso per ascoltare Carlo, sembra che tutti se ne fregano altamente di quel che ha da dire, tant'è vero che ad un certo punto l'uomo si troverà a rimpiangere l'Africa e le sue precarietà alla tragicomicità della nostra società occidentaloidale.



**Laura Chiatti**  
in una scena del film  
**"Io, loro e Lara"**

ruolo chiave nella storia quello di **Lara**, una ragazza che entrerà nella vita di Carlo e della sua famiglia in modo piuttosto rocambolesco e che cambierà un po' tutte le carte in tavola: Lara è una scheggia impazzita che si aggira per le strade di Roma e che non fa altro che seminare disordine nella sua

vita e in quella degli altri, è una guida turistica un po' atipica, una ragazza con dei problemi, un disastro nei rapporti sentimentali anche per via del suo carattere complesso, ma una donna dotata di una grande sensualità ma senza punti di riferimento. Sarà proprio Lara l'anello di congiunzione tra Carlo e la sua famiglia, il perno intorno al quale gira tutta la vicenda. Grazie a lei tutti i personaggi subiranno un'importante evoluzione, le dispute familiari si appianeranno, tutto tornerà lentamente alla normalità e alla fine vincerà il buon senso.

“Le riprese sono state svolte per circa un mese e mezzo negli studi di Cinecittà e poi in Kenya, nella periferia nord di Nairobi a circa 300 km dal confine con la Somalia.”



**Laura Chiatti e**  
**Angela Finocchiaro**  
nel film **"Io, loro e Lara"**

## FILMOGRAFIA di Carlo Verdone

• **Io, loro e Lara** - (attore, regia, sceneggiatura)  
Regia di Carlo Verdone - 2010

• **Italians** - (attore)  
Regia di Giovanni Veronesi - 2009



• **Grande, grosso e Verdone**  
(attore, regia, sceneggiatura)  
Regia di Carlo Verdone  
2008

• **Il Mio Miglior Nemico**  
(attore, regia, sceneggiatura)  
Regia di Carlo Verdone - 2006



• **Manuale d'amore 2**  
(capitoli successivi)  
(attore) - 2006  
Regia di Giovanni Veronesi

• **Manuale d'amore**  
(attore) - 2005  
Regia di Giovanni Veronesi

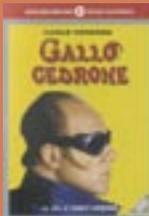
• **L'amore è eterno finché dura**  
(attore, regia, sceneggiatura)  
Regia di Carlo Verdone - 2003



• **Ma che colpa abbiamo noi**  
(attore, regia, sceneggiatura)  
Regia di Carlo Verdone - 2002

• **C'era un cinese in coma**  
(attore, regia, sceneggiatura)  
Regia di Carlo Verdone - 2000

• **Zora la vampira** - (attore)  
Regia di Antonio Manetti, Marco Manetti - 2000



• **Gallo cedrone**  
(attore, regia)  
Regia di Carlo Verdone - 1998

• **Sono pazzo di Iris Blond** - (attore, regia)  
Regia di Carlo Verdone - 1996

• **Viaggi di nozze** - (attore, regia)  
Regia di Carlo Verdone - 1995

• **Perdiamoci di vista!** - (attore, regia)  
Regia di Carlo Verdone - 1994

# Carlo Verdone

*La sua vita a stretto contatto con il mondo del cinema*

Carlo Verdone nasce a Roma il 17 novembre 1950. Già da bambino ha avuto modo di avvicinarsi molto al mondo del cinema grazie al papà, Mario Verdone, celebre storico del cinema, docente universitario, a lungo dirigente del Centro Sperimentale di Cinematografia.

Insieme al fratello minore Luca si diverte a proiettare dei film al sabato sera per gli amici, proiezioni dedicate soprattutto ai capolavori rosselliniani.

Nel 1969 realizza con una videocamera vendutagli da Isabella Rossellini un cortometraggio intitolato **"Poesia solare"** della durata di circa 20 minuti, influenzato dalla cultura sessantottina e psichedelica del tempo, con musiche dei Pink Floyd e dei Greatful Dead.

Nel 1971 gira un altro cortometraggio dal titolo **"Allegoria di primavera"** seguito nel '73 da **"Elegia notturna"**.

Nel 1972 si iscrive al Centro Sperimentale di Cinematografia e nel 1974 **si diploma** in regia. Il saggio con cui si diploma si intitola **"Anjuta"**, ispirato a una novella di Cecov, con la partecipazione di Lino Capolicchio (all'epoca già attore affermato), Christian De Sica, Giovannella Grifeo e Livia Azzariti. Nello stesso periodo inizia un'esperienza di **burattinaio** presso la scuola di Maria Signorelli. Vengono fuori tutte le sue doti vocali e dimostra grandi capacità sia nell'imitare che nel divertire il pubblico, doti fino ad allora note solo ai familiari e ai compagni di classe del liceo Nazareno di Roma che ascoltavano con piacere le imitazioni dei professori.

Durante l'università inizia come attore con il **"Gruppo Teatro Arte"** diretto dal fratello Luca.



**Carlo seduto per strada durante le riprese del film "Io, loro e Lara"**

Una sera si trovò a dover sostituire quattro attori contemporaneamente dando prova delle sue capacità istrioniche di attore-trasformista recitando quattro ruoli diversi ottenendo un notevole risultato comico.

La strada che lo porterà ad affermarsi nel campo della regia inizia, come per tutti, con incarichi di aiuto regista e assistente.

Nel 1974 in **"Quel movimento che mi piace tanto"** di Franco Rossetti, classica commedia erotica italiana molto in voga negli anni '70, con l'immanca-

bile Renzo Montagnani; qualche altro piccolo lavoro con Zeffirelli e alcuni documentari per la Presidenza dei Ministri.



La svolta arriva con lo spettacolo **"Tali e quali"** che va in scena al teatro Alberichino di Roma, dove Carlo interpreta 12 personaggi, quelli che poi rivedremo, anche se rivisti e corretti, nei suoi film e prima ancora nella fortunata serie televisiva **"Non stop"** in onda su RAI1 nei primi mesi del 1979.

Enzo Trapani lo ingaggia infatti per la seconda serie (la prima aveva già lanciato attori quali Beruschi, il trio "La smorfia" e "I gatti di vicolo miracoli").

I più giovani, grazie alla videocassetta **"Pillole, capsule e supposte"** possono oggi riapprezzare il Carlo Verdone di quei tempi e ammirarlo nelle ultime creazioni.

C'è un altro incontro fondamentale per la carriera di Carlo: si tratta del grande Sergio Leone e da quest'incontro scaturisce, oltre al film **"Un sacco bello"**, l'inizio della collaborazione con gli sceneggiatori Leo Benvenuti e Piero De Bernardi che, tranne qualche breve parentesi, proseguirà fino ad oggi.

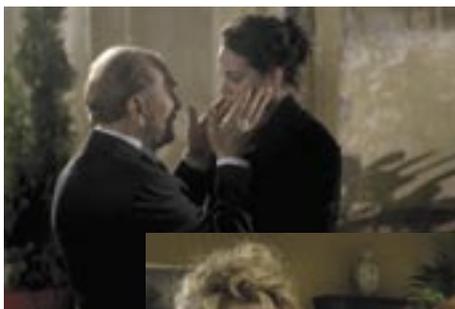
Visualizza il trailer del film sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pag.2



## “Io, loro e Lara” è lo specchio della società di oggi

Il film di Carlo Verdone, “Io, loro e Lara” rappresenta la nostra società. Tutto è chiaro, distinto, nulla è negato allo sguardo e nulla è lasciato all'immaginazione. Ogni personaggio è ben definito. Sono rappresentate tutte le tipologie degli uomini e delle donne di oggi. Ognuno ha potuto rivedersi come in uno specchio. Solo i più inconsapevoli possono guardare il film e vederlo come una commedia, lontana da noi. Sembra di stare in un consultorio, allo sportello di ascolto di una scuola, nei salotti romani e di incontrare anche il vicino di casa. Ci sono tutti, nessuno è stato dimenticato: ragazze, extracomunitarie, professionisti uomini e donne, mamme, figlie, amiche, anziani, preti. Verdone è stato davvero bravo: nel recitare, nella regia, in tutto. Ma la sua bravura è stata soprattutto nel come è riuscito senza annoiare, anzi facendo anche molto ridere. Ha fotografato, senza interpretare. Conferma l'idea, che la realtà è questa.

### Alcune scene del film con i diversi protagonisti



• **Maledetto il giorno che t'ho incontrato**  
(attore, regia) - Regia di Carlo Verdone - 1992

• **Al lupo al lupo** - (attore, regia)  
Regia di Carlo Verdone - 1992



• **Stasera a casa di Alice**  
(attore, regia)  
Regia di Carlo Verdone  
1990

• **Il bambino e il poliziotto** - (attore, regia)  
Regia di Carlo Verdone - 1989

• **Compagni di scuola** - (attore, regia)  
Regia di Carlo Verdone - 1988

• **Io e mia sorella** - (attore, regia)  
Regia di Carlo Verdone - 1987



• **Sette chili in sette giorni**  
(attore)  
Regia di Luca Verdone  
1986

• **Troppo forte** - (attore, regia)  
Regia di Carlo Verdone - 1986

• **I due carabinieri** - (attore, regia)  
Regia di Carlo Verdone 1984

• **Cuori nella tormenta (2)** - (attore)  
Regia di Enrico Oldoini - 1984

• **Acqua e sapone** - (attore, regia)  
Regia di Carlo Verdone - 1983

• **Grand hotel Excelsior** - (attore)  
Regia di Castellano & Pipolo - 1982

• **Borotalco** - (attore, regia)  
Regia di Carlo Verdone - 1982

• **In viaggio con papà** - (attore)  
Regia di Alberto Sordi - 1982



• **Bianco, rosso e Verdone**  
(attore, regia)  
Regia di Carlo Verdone  
1981

• **Un sacco bello** - (attore, regia)  
Regia di Carlo Verdone - 1980

• **La luna** - (attore)  
Regia di Bernardo Bertolucci - 1979



Crescere  
non è solo  
un gioco!

Fisher-Price è sinonimo di **qualità, affidabilità e innovazione** e segue il tuo piccolo dalla prima infanzia fino all'età prescolare: sdraiette, seggiolini, altalene, sonaglini ma anche giochi elettronici educativi per permettere ai più grandi di imparare divertendosi.

**Da oltre 75 anni Fisher-Price offre la propria esperienza al servizio delle mamme e dei bambini**, grazie anche al **Play Laboratory**, il primo laboratorio ludico al mondo, dove i piccoli possono testare personalmente i prototipi dei giocattoli. Professionisti, maestri, ingegneri e designer ricevono preziose informazioni che permettono di perfezionare il loro lavoro e progettare nuovi giocattoli che accompagneranno il bimbo in ogni fase della sua crescita.

**Fisher-Price**

giocare. ridere. crescere™

[www.fisher-price.com/it](http://www.fisher-price.com/it)



# Provati per voi...

RISTORANTI

Piccola guida ad alcune trattorie tipiche italiane



## ALLA DAMA BIANCA

In una preziosa e affascinante terra, ricca di attrattive dove incontrare i gusti e gli interessi delle persone, nasce il Ristorante Albergo Alla Dama Bianca. Il luogo dove oggi sorge Duino apparve come un sito ideale per l'osservazione della costa; i romani vi costruirono delle torri di controllo, attorno alle quali si sviluppò il borgo. Qui è situato il castello cui è legata la suggestiva leggenda della Dama Bianca. Una nobile donna che una notte il suo signore, un crudele castellano, gettò dalla scogliera. Prende spunto da questa leggenda il Ristorante Alla Dama Bianca.

Gli abili cuochi dello staff di cucina rinnovano qui la tradizione culinaria delle nostre terre, componendo sapienti mescolanze di sapori specialmente di mare, per la soddisfazione del palato.

L'albergo Alla Dama Bianca si affaccia direttamente sul mare ed è costituito da camere molto luminose con un arredamento personale ed elegante. La famiglia Varisco ed il suo staff vi accoglieranno festosamente e si prodigheranno per farvi trascorrere un periodo piacevole e sereno.

Duino Porto, 61/c1 - Trieste - Tel. 040 208137

## Ristorante DA MIRCO

Un locale accogliente dove trascorrere piacevoli momenti all'insegna della bella compagnia e della buona tavola grazie alle numerose proposte enogastronomiche realizzate da una cucina sempre pronta a soddisfare tutti i gusti della numerosa clientela, il tutto accompagnato da valide etichette selezionate per immergersi in un'atmosfera tranquilla e cordiale, riscoprendo i piaceri offerti dai prodotti selezionati del territorio.

Via Noventa, 239 - San Donà di Piave (VE) Tel. 0421 658553

## Ristorante LA CARRETTA

Situato a poca distanza dal comune di Santa Marinella, sulla costa rocciosa romana, il Ristorante La Carretta vi delizierà con la sua cucina curata e il servizio cortese e attento. Gran parte delle ricette che vi proponiamo sono le numerose specialità di mare e i piatti a base di pesce freschissimo, realizzati dalla nostra esperta cucina. Da non perdere anche i gustosissimi primi, con pasta fatta in casa.

Via Arno, 4 - Santa Severa (RM) Tel. 0766 571233

## LOCANDA DEL TEMPO PERSO

Un locale accogliente, dall'atmosfera unica e particolarmente affabile, per far sentire come a casa propria i numerosi ospiti. Tra buon vino e ottime proposte gastronomiche, è possibile abbandonarsi al piacere della compagnia e dell'ottima cucina. Un viaggio nell'enogastronomia locale, per conoscere un territorio meraviglioso attraverso gusti e costumi. Il locale rimane chiuso il Sabato a pranzo e la Domenica.

Via dei Boi, 32 - 04100 Latina - Tel. 0773 240873

## Ristorante LA GAVITELLA

La baia della Gavitella è uno degli angoli più suggestivi della Costiera Amalfitana. In una posizione incantevole, dal panorama mozzafiato, il ristorante "La Gavitella" è una splendida terrazza affacciata sul mare di Positano.

La cucina è semplice e propone piatti a base di pesce e richiamano la tradizione costiera. La baia della Gavitella si distingue anche per la splendida scogliera completamente attrezzata per indimenticabili giornate di mare accompagnate dal sole fino alle prime ore della sera. Servizio navetta gratuita da Positano (banchina di approdo) e Paiano (Marina di Praia)

Paiano Costiera Amalfitana - Tel. 089 8131319



Ecco cosa cucinare  
in inverno

## Orecchiette alle cime di rapa

**CATEGORIA:** Primo piatto

### INGREDIENTI

- 1/2 Kg di cime di rapa
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 1 filetto di acciuga sott'olio
- peperoncino
- 160 g di pasta tipo orecchiette
- pepe

### PROCEDIMENTO

Pulire le cime di rapa selezionando soltanto i fiori e le foglie più tenere. Lavarle, facendo molta attenzione che non restino frammenti di terra. Di solito sono abbastanza sporche, un po' come gli spinaci.

In una padella mettere l'olio, l'aglio e l'acciuga ben sciolta, tamponata con carta da cucina e spezzettata. Accendere il fuoco e far dorare l'aglio e l'acciuga. Spegnerle ed unire il peperoncino spezzettato.

Portare a bollire l'acqua per la pasta, salarla e buttare le orecchiette. A 5 minuti dalla fine della cottura, buttare le cime di rapa. Portare a fine cottura, quindi scolare. Accendere il fuoco sotto la padella con aglio, olio e peperoncino e mettervi la pasta. Saltare la pasta a fiamma vivace nella padella del condimento per un paio di minuti, girando di frequente.

Servire immediatamente con un'abbondante grattugiata di pepe ed un filo d'olio a crudo.

## Crostini ricotta e radicchio

**CATEGORIA:** Antipasto

### INGREDIENTI

- 40 g di radicchio rosso
- 200 g di ricotta
- 4 fette di pane da toast

### PROCEDIMENTO

Lavare le foglie di radicchio, togliere la parte più dura bianca e tritarle nel mixer molto finemente. In una ciotola lavorare la ricotta con il radicchio, fino ad amalgamare bene i due ingredienti. Riporre 5 minuti nel freezer a raffreddare. Nel frattempo far abbrustolire le fette di pane in cassetta sotto il grill del forno, quindi tagliarne ognuna in 4 parti. Riempire una siringa da pasticciere con il becco smerlato con il composto di ricotta e spremerlo sui crostini.

## Castagnole

**CATEGORIA:** Dolce

### INGREDIENTI

- 500 g di mascarpone
- 120 g di zucchero a velo
- 1 cucchiaino di rum
- 100 g di cioccolato fondente
- 20 g di burro
- 1 pandoro da 1 Kg
- altro zucchero a velo per decorare
- confettini di zucchero per decorare

### PROCEDIMENTO

Lavorare con una frusta manuale, in una terrina, il mascarpone con lo zucchero a velo fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiungere il rum e lavorare delicatamente fino ad incorporarlo completamente. Spezzettare grossolanamente il cioccolato, tagliare il burro a pezzetti e fondere il tutto a bagnomaria, con la tecnica a secco, a fuoco molto basso. Tagliare il pandoro a fette orizzontali dello spessore di 4-5 centimetri circa.

Mettere la prima fetta di pandoro (la base) su un tagliere, quindi cospargerla con uno strato di crema al mascarpone. Coprire con la fetta immediatamente soprastante sfalsandola in modo che le punte restino scoperte. Continuare in questo modo fino all'ultima fetta (la punta del pandoro).

Aiutandosi con un cucchiaino di legno colare a filo il cioccolato fuso. Inclinare il tagliere per colare il cioccolato anche sulle pareti laterali del pandoro. A questo punto decorare con zucchero a velo a pioggia e i confettini di zucchero argentati.

Mettere il pandoro in un piatto da portata, coprirlo accuratamente con pellicola trasparente e lasciar riposare in frigorifero almeno un'ora prima di servire.

## Filetti di merluzzo ai carciofi

**CATEGORIA:** Secondo piatto

### INGREDIENTI

- 4 carciofi
- mezzo limone
- prezzemolo
- 250 ml circa di brodo vegetale
- 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
- 1 piccola cipolla bionda o bianca
- pepe e sale
- 400 g di filetti di merluzzo
- farina

### PROCEDIMENTO

Lavare i carciofi, e pulirli togliendo le foglie dure fino ad ottenere i cuori formati solo da foglie chiare e tenere. Tagliarli a metà, ridurli a spicchi e metterli in acqua con mezzo limone. E' possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna e tagliarli a fette di mezzo centimetro di spessore. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.

Lavare e selezionare le foglie di un mazzetto di prezzemolo, tritarle con la mezzaluna su un tagliere. Scaldare il brodo.

Mettere in una padella metà olio con la cipolla tritata finemente. Farla dorare dolcemente per 2-3 minuti, unire i carciofi ben scolati e farli saltare a fiamma vivace per un paio di minuti.

Abbassare il fuoco, aggiungere un mestolo di brodo, un cucchiaino di prezzemolo tritato e lasciar proseguire la cottura per 10 minuti circa. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo vegetale. A fine cottura unire una manciata di pepe e sale.

Sciacquare i filetti di merluzzo sotto acqua fresca corrente e tamponarli con carta da cucina. Infarinarli. Scaldare in un'ampia padella il restante olio e rosolare i filetti di pesce un paio di minuti per lato, girandoli delicatamente. Salarli. Unire i carciofi con il loro fondo di cottura, un paio di cucchiaini di brodo vegetale e cuocere coperto a fiamma media per 10 minuti. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo, muovere delicatamente il pesce ed i carciofi ed aggiungere altro brodo. Trascorso il tempo indicato scoperciarli, alzare la fiamma e far asciugare. Decora con il prezzemolo.

## Una bevanda scaduta fa male?

Acqua e bevande non "scadono". In particolare per le bevande con un tasso alcolico superiore al 10% non è prevista dalla legge l'indicazione di alcun termine entro cui consumare il prodotto. Sull'etichetta delle bevande con meno del 10% in alcol (la birra per esempio, di quelle analcoliche e delle acque minerali) è indicato solo il termine minimo di conservazione. Ovvero è presente la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" una certa data. Tale data rappresenta il termine entro cui il prodotto, in corrette condizioni di conservazione, non altera le proprie proprietà nutrizionali e organolettiche, cioè di gusto.

Limite valicabile. Se viene superato non significa che il prodotto diventa nocivo per la salute, ma solo che alcune di queste caratteristiche sensoriali o nutritive non sono più garantite. Al contrario, esiste un limite tassativo di consumo per i prodotti deperibili in cui l'etichetta indica "da consumarsi entro". Il latte fresco, per esempio, scade: dopo la data riportata in etichetta, per motivi di ordine microbiologico (presenza di microrganismi) e quindi di sicurezza, non è più consigliabile consumarlo.

# Oroscopo del mese

ASTROLOGIA

## **ARIETE** 21/3 - 20/4

L'inizio dell'anno è un bel periodo che vi prepara ad un anno ricco di cambiamenti e novità. Troverete serenità ed equilibrio in amore. Nel lavoro avrete problemi a comunicare e a esprimere i vostri pensieri e perplessità. Avvertirete la stanchezza del 2009: le stelle consigliano quindi di mangiare molto ferro e sali minerali che rinvigoriscono il corpo.

## **LEONE** 23/7 - 22/8

Gennaio è davvero un mese pieno di impegni. Avrete questioni da risolvere in vari ambiti della quotidianità. Questi impegni andranno un po' a scapito della salute, pertanto si consiglia riposo e tranquillità! In amore dovete essere meno istintivi e scontati, anche nelle piccole cose. Al lavoro dovete affidarvi a metodi più rigorosi.

## **SAGITTARIO** 22/11 - 21/12

Molta voglia di agire nel 2010. In amore questo avrà riscontri più che positivi. Energici e affettuosi, non trascurerete il partner anzi è favorito il dialogo e organizzerete momenti romantici. La disponibilità mancherà invece in ambito lavorativo. Il confronto con i colleghi o con i capi è sempre molto importante, anche per aprire nuove opportunità di carriera. La forma fisica è buona e non avrete preoccupazioni in questo ambito.

## **TORO** 21/4 - 21/5

Il toro è un segno favorito nel 2010. In campo amoroso le stelle suggeriscono di non sopportare e pazientare sempre, sperando che la situazione migliori da sé. Il lavoro andrà molto bene. Questo però procurerà un po' di stress e stanchezza. Le stelle consigliano di stare all'aria aperta e cercare di non iniziare il nuovo anno sotto pressione.

## **VERGINE** 23/8 - 22/9

Tensioni e malumori irrisolti, si ripresentano nella vita dei nati sotto questo segno. Risolvete tutto e ritroverete la meritata serenità, a vantaggio anche del tono fisico che si è un po' abbassato e dà un senso di malessere diffuso. Uno stato emotivo agitato, farà avere problemi di comprensione col partner e a volte siete davvero insopportabili a causa della vostra insicurezza.

## **CAPRICORNO** 22/12 - 21/1

L'istinto va tenuto a freno in questo inizio dell'anno. Meglio pazientare e tollerare alcune situazioni. Questo vale anche nei rapporti di coppia: occorre comprensione nei confronti del partner. Gennaio è un mese ricco di impegni e lavoro, da svolgere con attenzione e meticolosità estrema. Nervosismo e stress saranno a livelli altissimi: dovete cercare di contenervi e staccare la spina anche poche ore quando possibile.

## **GEMELLI** 22/5 - 21/6

Gennaio si apre all'insegna dell'amore e delle conferme. Le unioni amorose manifesteranno le premesse per un futuro roseo e sereno. Il lavoro occuperà gran parte delle energie almeno per il mese di gennaio. Dopo le feste natalizie, iniziate a mangiare correttamente, in modo equilibrato per depurare un po' il corpo ed evitare disturbi allo stomaco.

## **BILANCIA** 23/9 - 22/10

Partite con il piede giusto! La forma fisica è ottima e non vi saranno preoccupazioni di salute. Questo però non affievolirà lo spirito intraprendente e allegro dei Bilancia. In amore, l'esuberanza può scuotere anche i rapporti più solidi. Meglio parlare chiaro con il partner e capire bene cosa si vuole. In campo professionale non strafate per non rovinare quanto si sta costruendo.

## **ACQUARIO** 22/1 - 19/2

A gennaio sarete esigenti e ambiziosi in ogni ambito. In amore sarà insistente e istintivo, rischiando di essere considerato egoista e poco attento alle esigenze del partner. Meglio abbassare un po' la testa e le pretese, consigliano le stelle. In ambito lavorativo, dovete agire in solitario e presto vedrete realizzarsi i vostri progetti. Non tralasciare i dettagli dei comportamenti presi. La forma fisica è buona.

## **CANCRO** 22/6 - 22/7

Iniziate il nuovo anno all'insegna della concentrazione e dell'impegno. In amore dovete essere gentili e affettuosi con il partner. Anche nel lavoro le stelle consigliano di usare cautela e astuzia per evitare le insidie nascoste e aggirare delle piccole difficoltà senza problemi. La forma fisica è buona, anche se, dopo le feste, vi sentite un po' appesantiti.

## **SCORPIONE** 23/10 - 21/11

Le stelle impongono logica, pazienza, intuito e coraggio. In amore non bisogna forzare un cambiamento ed essere precipitosi. I cambiamenti, se preparati un po' per volta, saranno più graditi. Al lavoro avrete un po' di grane: c'è uno scoglio da superare che richiede lavoro e costanza. Fare attenzione agli sforzi fisici: la colonna vertebrale è risulta moto sensibile.

## **PESCI** 20/2 - 20/3

Iniziate il nuovo anno con una grande carica. Grazie all'appoggio del partner, alla sua dolcezza e complicità, riuscirete a trarre vantaggio da una situazione inizialmente complicata e ostile. Ottimi risultati anche in ambito lavorativo grazie all'apertura mentale e al grande ingegno. Bisognerà però rivedere alcune posizioni e premesse affermate in precedenza. Fate molte camminate all'aria aperta.



## Baby Acquario

21 gen - 19 feb

Marte e Urano mi accompagneranno in un 2010 ricco di novità. L'influsso a risparmio energetico del pianeta Marte potrà essere rischioso per me, che sono un segno così arioso e frizzante. Il "mio" pianeta Urano invece agirà su di me come un turbine. Il bello del 2010? Non ci saranno tensioni planetarie contro il mio segno. Perfetto! Così grazie al senso di sicurezza che mi infondi, cara mamma, potrò avere grandi idee e poi metterle in pratica.



QUANDO HAI TUTTO,  
HAI SOLO BISOGNO DI PIÙ SPAZIO.



Chrysler Grand Voyager. Il comfort si rinnova con le più moderne dotazioni all'insegna dello spazio e della tecnologia. Motore 2.8L CRD DPF con filtro antiparticolato di serie per muoversi liberamente. Sette comodi posti con tre zone a climatizzazione separata ed esclusivo sistema Stow 'n Go® con terza fila elettrica per riporre con facilità i sedili posteriori sotto il pavimento. Sistema multimediale UConnect® GPS con navigatore, predisposizione Bluetooth® e fino a tre schermi per vivere al meglio ogni viaggio. **Chrysler Grand Voyager. Il piacere è a bordo.**

CHRYSLER GRAND VOYAGER.

Partner Ufficiale



Associazione  
Ginecologi  
Consultoriali

