

# VITA *in* COPPIA

Anno 2° - n° 2  
MARZO - APRILE 2010

## QUANDO LA CUTE DIVENTA SENSIBILE

L'utilizzo di cosmetici  
può rendere irritabile  
la nostra pelle.

## LA SCELTA DELLA POSIZIONE DURANTE IL PARTO

La maggior parte  
delle culture nel mondo  
ha usato, o usa tuttora,  
posizioni diverse  
per il travaglio e il parto.

## INOSSIDABILI CON GLI ANTIOSSIDANTI

Gli antiossidanti sono in  
grado di neutralizzare  
i radicali liberi,  
fonte di malattie e di  
invecchiamento.

## Il sistema CELUTION

Le cellule staminali per una chirurgia plastica ed  
estetica sempre più naturale



VITA IN COPPIA E' MULTIMEDIALE



Esempio codice (vedi pag.50)

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.

COME FARE?



Ricerca sul tuo telefono cellulare il programma reader per leggere il codice



Centra il codice all'interno degli indicatori del programma e automaticamente il programma leggerà il codice da te scelto.



Accesso a Internet

**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:**  
Maria Cassano  
Antonio De Palma  
Chiara Gambino  
Marco Gasparotti  
Simone Garcovich  
Maria Rosa Madera

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Paolo Ribolzi

**DIRETTORE SCIENTIFICO**  
Luigi Cersosimo

**ART DIRECTOR**  
Alessandra Caputo

**RICERCA FOTOGRAFICA**  
Fabio Braghierioli

**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° 2 - mensile - Marzo/Aprile 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)

## SALUTE

### 4-5: MI SENTO GRASSA

Prima o poi capita a tutte di sentirsi qualche chilo di troppo. A causa di qualche merendina in più ma non sempre c'è un colpevole!

### 14-16: VOGLIO METTERMI IN FORMA!

Il segreto è semplice. Se ogni giorno bruci più calorie di quante ne assumi perdi peso. Tutto qua!

## DIETA

### 6-7: ADIPOSITA' ED OBESITA' ADDOMINALE

Quando si parla di dieta si pensa ad un'alimentazione restrittiva mirata alla perdita di peso; non è così. Si tratta invece di un insieme di buone regole da seguire.

### 6: JOGGING

Correre fa bene al corpo e alla mente. Una nuova conferma arriva da uno studio realizzato all'Accademia Americana delle scienze.

## ALIMENTAZIONE

### 8-11: INOSSIDABILI CON GLI ANTIOSSIDANTI

Gli antiossidanti sono in grado di neutralizzare i radicali liberi, sostanze altamente tossiche che possono causare malattie e invecchiamento precoce.

## BRAVI BIMBI

### 18-19: BAMBINI E MUSICA

Nell'infanzia, la musica aiuta i neuroni a formare le connessioni necessarie per comprendere il linguaggio.

### 22: LE SUE PRIME PAURE

Ecco le paure più comuni dei nostri bambini. Tappe inevitabili, da superare per crescere.

### 23: SE LE GAMBE CHIEDONO AIUTO

Gonfiori, venuzze, piccoli ciuffetti di capillari... Che cosa sono, come si prevengono, come si curano questi sintomi.

## DERMATOLOGIA

### 21: QUANDO LA CUTE DIVENTA SENSIBILE

L'utilizzo di cosmetici può rendere irritabile la nostra pelle. Un problema non riconosciuto che colpisce però quasi il 50% dei soggetti, più a rischio le donne.

## IL LEGALE

### 25-26: LA LEGISLAZIONE A TUTELA DELLA DONNA IN GRAVIDANZA

Cosa dice la legge per la salvaguardia del posto di lavoro, quali sono i lavori da evitare e quali gli obblighi.

## PSICOLOGIA

### 27: "TI SCRIVERO' UNA LETTERA CON LE PAROLE D'ORO.."

Leggere e scrivere, che passione!!

### 36-37: PRENDIAMOCELA UN PO' PIU' COMODA

E' utile che ogni donna durante la gravidanza avvii a livello psichico e pratico un lavoro di ripianificazione dei propri tempi e spazi.

## CHIRURGIA PLASTICA

### 28-29: IL SISTEMA CELUTION

Si basa sull'utilizzo di cellule staminali e di nuove tecnologie. Meno invasivo e con risultati migliori. Per una chirurgia plastica ed estetica sempre più naturale.

### 31: LIPOSCULTURA CON RADIOFREQUENZE

Dagli Stati Uniti arriva la RFAL, una tecnica nuovissima che associa l'emissione di radiofrequenze ad un intervento di liposcultura.

## GINECOLOGIA

### 34-35: PARTO: LA SCELTA DELLA POSIZIONE

La maggior parte delle culture nel mondo ha usato, o usa tuttora, posizioni diverse per il travaglio e il parto.

## IGIENE ORALE

### 32: QUANDO L'ALITO E' CATTIVO!

Tra le cause più comuni ci sono le carie non curate, i disturbi alle gengive, attenzione anche al fumo delle sigarette e il consumo di alcol.

## CONSIGLI D'ACQUISTO

### 42: SCULTURE ROMANTICHE

Giocare con le tonalità dei colori per rifarsi alla natura, non solo nella forma, ma anche per le sfumature cromatiche.

### 44: PÈPÈ

E' in arrivo la nuova collezione di calzature artigianale per bambini.

### 46: NASCE A MODO MIO PICCINA

La piccola grande novità di casa Lavazza.

## RUBRICA

### 30/43: SAI CHE...

Notizie utili e piccole curiosità.

### 47: I NOMI DEL MESE

Piccole curiosità sul significato di alcuni nomi di Marzo Aprile.

## CINEMA

### 48-50: ALICE IN WONDERLAND

Diretto da Tim Burton, il film inedito della Disney narra le avventure dell'ormai cresciuta Alice, protagonista dei famosi romanzi di Lewis Carroll.

## RISTORANTI

### 49: SCELTI PER VOI

Piccola guida per passare piacevoli serate.

## RICETTE

### 54: PASQUA...IN CUCINA

## ASTROLOGIA

### 55: OROSCOPO

Scopri cosa dicono le stelle.

SALUTE

# Mi sento grassa

*Prima o poi capita a tutte di sentirsi qualche chilo di troppo. A causa di qualche merendina in più ma non sempre c'è un colpevole!*



Sentirsi grassa è proprio una brutta sensazione.

Negli Stati Uniti solo il 16 per cento delle adolescenti è sovrappeso, eppure siamo in molte di più a sentirci grasse, sia che lo siamo davvero sia che non lo siamo affatto. Anzi, anche il 14 per cento delle ragazze che hanno un peso ideale per la loro altezza sono convinte di essere sovrappeso!

Prima o poi capita a tutte di sentirsi grasse. La ragione potrebbe essere quella merendina in più che abbiamo mangiucchiato ogni pomeriggio da un mese a questa parte, o un po' di ritenzione idrica qualche giorno prima che inizi il ciclo, o un improvviso periodo di forte crescita che ci costringe a dare via in beneficenza il nostro paio di jeans prediletto. E non è neppure detto che ci debba essere una ragione!

Anche se non pensiamo veramente di essere grasse, la frase ci viene fuori lo stesso come un'ammissione di colpevolezza: "Dio mio, quanto sono grassa!". Sentirsi "grassa" è un modo per legare con gli altri, e anche per strappare loro un complimento. "Anch'io! Sono supergrassa!" "Ma che dici? Sei splendida!"

"Non è vero! Devo assolutamente perdere un po' di ciccida!" "Quale ciccida?" "QUESTA!!" E si continua così finché qualcuno non cambia argomento. Non sempre però ci rendiamo conto che più ci torturiamo con quella parola, più cresce il problema che le è collegato. La società non ci dà certo una mano, proponendoci di comprare vestiti che ci fa vedere addosso a modelle taglia zero in immagini pubblicitarie ritoccate al computer! Non sempre possiamo sapere se qualcuno davanti a un monitor ha fatto sparire le costole della modella e il segno delle sue mutande, facendo sì che il vestito le calzasse alla perfezione.



in collaborazione con GIUNTI

## IL MIO CORPO - BODY DRAMA - Nancy Amanda Redd

Consulenza scientifica della dottoressa **Angela Diaz**, direttrice del Mount Sinai Adolescent Health Center.

Traduzione di Thomas Fazi - Collana Y - Pp 288 - 16,50 €  
In libreria a fine gennaio

**Il mio corpo** rappresenta un perfetto connubio tra un manuale di medicina e un teen magazine, permettendo alle ragazze di assumere un atteggiamento più consapevole, sano e sereno nell'affrontare i "drammi" legati al corpo e alla sessualità.

**Il mio corpo** descrive i mille volti della normalità attraverso una straordinaria galleria fotografica di corpi veri e di dettagli senza tabù! L'autrice, ex Miss Bikini America, sa bene cosa preme alle ragazze e con voce fresca, forte e intelligente parla direttamente al loro cuore e alla loro mente, perché smettano di sentirsi insicure, goffe o inadeguate rispetto ai modelli offerti dalle riviste patinate e dalla tv. Organizzato per capitoli e di facile consultazione, **Il mio corpo** fornisce inoltre chiare indi-

cazioni su come e quando sia necessario rivolgersi al medico e cosa aspettarsi da un aiuto professionale.

**Un manuale rivoluzionario, un aiuto libero e intelligente per spazzare via definitivamente incertezze e false informazioni.**

New York Times bestseller - Usa Today bestseller  
Nominato Top 10 YA best book dall'Associazione Librai Americani 2009

**Nancy Amanda Redd** è nata nel 1981 a Martinsville, in Virginia. Laureata con lode ad Harvard, è stata Miss Virginia e Miss America in Bikini. Nancy ha riscosso un gran successo negli Stati Uniti con il suo **Il mio corpo - Body Drama**, un vero punto di riferimento per il mondo femminile, il libro che tutte le ragazze vorrebbero avere sul comodino mentre affrontano i cambiamenti e i piccoli "drammi" legati al corpo e ai suoi cambiamenti.

Maria Galeano - Ufficio stampa Giunti Editore  
m.galeano@giunti.it - tel 055 5062702

# Indice di Massa Corporea

L'indice di massa corporea (IMC) fu inventato alla metà del XIX secolo per fornire ai medici uno strumento di misurazione del grasso corporeo di una persona di cui si conoscano il peso e l'altezza. La formula da applicare è molto semplice: basta dividere il peso per il quadrato dell'altezza. Confrontando il risultato con un'apposita scala, si individua la gamma di pesi ideali per quella persona e si misura di quanto eventualmente se ne discosta. Per

198	10	10	10	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	
196	10	10	10	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	
194	10	10	11	11	12	13	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	
192	10	10	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	
190	11	10	11	12	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	
188	11	11	12	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	
186	11	11	12	12	13	14	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	
184	11	11	12	13	13	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	31	
182	12	12	12	13	13	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31
180	12	12	13	13	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32
178	12	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33
176	12	13	13	14	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34
174	13	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	
172	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	
170	13	14	14	15	16	16	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	
168	14	14	15	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	
166	14	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	
164	14	15	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	39		
162	15	15	16	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40		
160	15	15	16	17	18	18	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	40	41		
158	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	
156	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43		
154	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	
152	16	17	18	19	20	20	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	41	42	43	44	45	
150	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	
38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104		

determinare il tuo, nella tabella accanto trova la tua altezza in centimetri nella prima colonna a sinistra e il tuo peso in chili nell'ultima riga in basso (un numero dispari vale quanto quello pari inferiore). Segui con un dito o un righello la riga della tua altezza e la colonna del tuo peso: nel punto dove si incontrano trovi un numero. Questo è il tuo IMC. Se non supera 18, sei sottopeso. Se è compreso tra 19 e 24 sei normopeso, cioè hai un peso ideale per la tua altezza. Da 25 a 29 si parla di sovrappeso. Da 30 inizia l'obesità: di classe I da 30 a 34, di classe II da 35 a 39, di classe III o "grave" da 40 in su. Se il tuo risultato ti preoccupa, vai dal medico.

## Cosa posso fare?

La prima regola da ricordare è che sentirsi grassa non è lo stesso che essere sovrappeso. Vuoi sapere se puoi perdere qualche chilo senza fare danni?

Controlla la tabella dell'indice di massa corporea per scoprire in quale fascia si trova il tuo peso ideale.

Come certo noterai, non c'è un solo peso ideale in corrispondenza della tua altezza. La ragione è che ogni corpo ha quantità differenti di grasso e di muscoli. Perciò non esiste un unico peso giusto, ma piuttosto una gamma di pesi idonei a mantenere in salute la tua struttura

corporea. È normale che il peso corporeo sia fluttuante, ma cambiare di peso non è la stessa cosa che ingrassare.

La seconda cosa da fare è controllarsi i pantaloni! Se sei arrabbiata perché ieri ti sei dovuta comprare dei jeans taglia 40 invece della solita 38, probabilmente hai messo su un paio di chili dall'ultima volta che hai fatto shopping (o semplicemente i jeans sono di una marca diversa), ma questo non fa di te una persona grassa. Se la tua pancia esce come un panettone dai jeans che hai comprato due anni fa, non sei grassa; devi solo salire di taglia. Dov'è scritto che il tuo corpo deve rimanere uguale per tutta la vita?

Infine, fatti un esame di coscienza. Anche se brontoli scherzosamente a proposito del tuo peso, una piccola parte di te ci crede davvero. Probabilmente ti senti più a tuo agio quando il tuo peso è nella parte bassa della gamma, ed è comprensibile, ma trovarsi all'estremo opposto non è un buon motivo per abbattersi. Molto probabilmente anche così sei più alta e pesi meno della donna italiana media!

Se la tabella ti dimostra che il tuo peso è normale, inizia a vederti sotto una luce positiva e sentiti grata di avere un corpo sano! Conservando un atteggiamento negativo, rischi di perdere fiducia nei riguardi del tuo vero aspetto.

### in breve

Cos'è una "pancia a panettone"?

È quella che si vede quando una indossa dei jeans troppo stretti in vita, e al di sopra della cintura il grasso esce fuori proprio come fa il panettone al di sopra del suo contenitore in carta da forno. Per evitare questo effetto, basta indossare pantaloni della taglia giusta invece che della taglia sognata.



# Adiposità ed obesità addominale

*Quando si parla di dieta si pensa ad un'alimentazione restrittiva mirata alla perdita di peso; non è così. Si tratta invece di un insieme di buone regole da seguire.*

Nel corso dell'ultimo decennio l'interesse per migliorare l'aspetto fisico e per il mantenimento della salute fisica è aumentato notevolmente dando vita ad un fenomeno multimediale ed economico sempre più vasto.

Come evento di massa, coinvolge anche il mondo scientifico, inducendo centri di ricerca internazionali o case farmaceutiche ad investire denaro e tempo su queste tematiche, per comprovare metodi e tecniche innovative allo scopo di rallentare o risolvere l'invecchiamento, la perdita di salute, il sovrappeso e l'obesità.

Nell'ultimo decennio la produzione scientifica in questo campo si è sviluppata notevolmente, dando l'effettiva opportunità agli utenti di aumentare le proprie conoscenze, che a volte, investiti da messaggi forvianti e miti, arrivano all'abuso di strumentazioni e sostanze alimentari (integratori) vantaggiosi più a livello commerciale che per lo stato di salute.

Alimentazione scorretta, mancanza di esercizio fisico e stress influiscono negativamente sulla salute di milioni di persone. Tali condizioni determinano l'insorgenza di patologie croniche come obesità (seconda causa di morte mondiale dopo il fumo), diabete, osteoporosi, ipertensione, fino ai disturbi da alimentazione incontrollata, che sempre più spesso stanno diventando causa di disabilità e mortalità prematura. Fra queste patologie, l'obesità merita un approfondimento, perché è stata definita un'epidemia esplosiva (OMS nel Febbraio 2001) in rapida espansione in tutte

le fasce di età e in tutti i paesi del mondo. In particolare, in Italia, la prevalenza dell'obesità nella popolazione adulta si aggira attorno al 10%, nulla in confronto alle percentuali presentate dal Regno Unito (22%) e dall'America (30% già in età adolescenziale), ma la situazione diventa più preoccupante se si considera l'età media di insorgenza, che è sempre più precoce, e non solo nel mondo industrializzato, ma anche nei paesi in via di sviluppo fino ad individuarla come la "malattia del terzo millennio".

Il primo errore, consiste nel pensare a linea e forma fisica soltanto con l'arrivo dell'estate.

La gran parte delle donne teme infatti il momento in cui dovrà mostrarsi in costume, terrorizzate da glutei mollicci e cellulite mentre gli uomini sentono come punto debole la pancia e il girovita. L'ansia della taglia perfetta non angoscia solo le donne, sono infatti anche tanti uomini a perdere addirittura il sonno al pensiero di mettersi in costume.

Per correre ai ripari, si entra nel tunnel delle diete scegliendo regimi alimentari scorretti, degli sforzi fisici disumani e delle rinunce da eremita, con l'errore di aspettarsi risultati immediati, già dopo 2 o 3 settimane.

Una particolare attenzione va rivolta alla circonferenza della vita, come indice del tessuto adiposo profondo. Si stima che valori della circonferenza vita pari o superiori a 88 cm per le donne e 102 cm per gli uomini siano fortemente associati ad un aumento del rischio di numerose malattie. Quest'associazione

## JOGGING

Ci sono dipendenze che non fanno male. Una di queste, ad esempio, riguarda la corsa. Sì, perché, proprio come la droga, anche la corsa crea dipendenza. In termini tecnici si chiama **"euforia del corridore"**. Durante la corsa il nostro corpo produce alti livelli di anandamide, una molecola che ha le stesse proprietà dei tetracannabinoidi rilasciati dalla marijuana sul sistema nervoso. Niente paura. La corsa, infatti, diversamente dalla droga crea benefici alla nostra salute. Oltre a quelli per il corpo anche quelli per la mente.

Degli studi compiuti sui topi hanno permesso di dimostrare che quelli abituati a correre risolvevano con maggiore facilità i test di abilità spaziale. Ciò è dovuto alla neurogenesi, ovvero alla nascita di nuovi neuroni in zone strategiche del cervello. Un effetto, però, meno presente nei topi anziani. A riportare la notizia la rivista dell'Accademia Americana delle Scienze (PNAS). Non è la prima volta che studi scientifici hanno evidenziato i benefici dello jogging. In passato la corsa era infatti stata associata all'aumento della produzione di fattori neurotrofici (il «cibo» del cervello), ad una maggiore vascolarizzazione cerebrale, e ad una migliore plasticità neurale. A questi importanti risultati vanno ora aggiunti gli studi sui «topi corridori» condotti dall'equipe di Henriette van Praag del National Institute on Aging.

*Correre fa bene al corpo e alla mente. Una nuova conferma arriva da uno studio realizzato all'Accademia Americana delle scienze.*

di Paolo Ribolzi



è spiegata dal fatto che la circonferenza vita rappresenta un valido indice della distribuzione del tessuto adiposo in sede viscerale, ed è quindi in grado di fornire utili indicazioni sulla topografia del grasso corporeo.

L'obesità addominale si è chiaramente dimostrata più pericolosa, tanto da essere considerata uno dei più importanti fattori di rischio di morbilità e mortalità per malattie cardiovascolari, nonché uno dei principali fattori di rischio per il diabete di tipo II.

E' sempre consigliabile rivolgersi ad un esperto che possa valutare lo stato nutrizionale mediante un'accurata anamnesi, l'esame Bioimpedenziometrico e l'antropometria costituzionale al fine di elaborare piani alimentari personalizzati.

La valutazione Bioimpedenziometrica, e un esame bioelettrico per l'analisi della composizione corporea

a livello qualitativo e quantitativo, ed è un dato fondamentale per monitorare la perdita di peso in quanto:

1. Permette di valutare quanto grasso c'è nel corpo prima di iniziare la dieta
2. Di avere una stima del metabolismo basale.
3. Di escludere o valutare l'entità di eventuali stati di ritenzione idrica.
4. Di dimostrare che la dieta o la terapia stanno realmente facendo perdere massa grassa.

Quando si parla di Dieta si è portati a pensare ad un'alimentazione restrittiva perché mirata alla perdita di peso; essa va invece intesa come un "regime alimentare" composto di buone regole da adottare affinché l'alimentazione diventi uno strumento di salute ed i risultati ottenuti non vengano persi nel tempo e diventino una nuova condizione di esistenza a scopo preventivo.

\*Biologa Nutrizionista



Il primo aiuto  
è in farmacia

Ogilvy&Mather

# herpes?



**ZoviraxLabiale. L'herpes ha i giorni contati.**  
aciclovir



E' un medicinale a base di Aciclovir. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. su domanda del 27/11/2008

# Inossidabili con gli Antiossidanti

*Gli antiossidanti sono in grado di neutralizzare i radicali liberi, sostanze altamente tossiche che possono causare malattie e invecchiamento precoce.*

di Antonio De Palma

**E'** passato un bel po' di tempo da quando siamo venuti a conoscenza dei benefici effetti degli antiossidanti. Tuttavia, è solo negli ultimi anni che tali molecole sono assunte ai clamori della cronaca, esaltate come toccasana per ogni malattia ed anche per mantenersi giovani, od all'inverso, giudicate come inutili aggiunte ad una sana dieta o addirittura come sostanze pericolose per l'organismo.

Come al solito, quando si parla di alimentazione e d'integratori ci s'imbatte in un ginepraio da cui è difficile uscir fuori, ma ci proviamo lo stesso! Prima di tutto, dobbiamo chiarirci su che cos'è una **sostanza antiossidante** e qual è la sua azione nell'organismo.

Senza entrar troppo nello specifico, basti dire che gli antiossidanti sono in grado di neutralizzare i famosi radicali liberi. Questi ultimi, sostanze altamente tossiche formate dall'organismo sottoposto a varie condizioni stressanti, hanno la capacità di cedere facilmente ossigeno ad altre molecole, perciò ossidandole.

Se questo è un processo indispensabile per il normale funzionamento dell'organismo, può divenire fonte di malattie e d'invecchiamento se eccede certi limiti. Se appunto questi limiti sono superati e non ci sono antiossidanti sufficienti ad annullare la sovrabbondanza di radicali liberi, questi ultimi possono ledere le cellule sane dell'organismo e provocare gravi danni, praticamente in ogni distretto corporeo. Detto questo, sembrerebbe tutto facile:

una volta trovati gli antiossidanti più potenti, basterebbe assumerne la giusta quantità e così rimanere o ritornare sani e quasi immortali, alla faccia di ogni restrizione dietetica e di tutti quegli sforzi che facciamo per mantenerci in salute. Beh, le cose non stanno proprio così!

In effetti, alcuni studi c'informano che l'integrazione della dieta con antiossidanti potrebbe addirittura bloccare la produzione endogena, cioè quella naturalmente attuata dal nostro corpo.

In effetti, il nostro organismo produce antiossidanti in abbondanza quando si trova a dover fronteggiare un numero eccessivo di radicali liberi. Nel primo caso, quindi, si verrebbe a creare una situazione di dipendenza dall'assunzione esogena, con una possibile incapacità o ridotta capacità di produrne autonomamente.

Tuttavia, tale evenienza appare di difficile realizzazione se il soggetto che assume antiossidanti ha l'accortezza di non assumerli in eccesso e di variarne il tipo ciclicamente e soprattutto se sia in grado di abbinare alla loro assunzione un corretto stile di vita.

Superato questo timore, andiamo a scoprire come si formano i radicali liberi e quali sono i più importanti antiossidanti.

Riguardo al primo punto, possiamo elencare tra i **fattori più pericolosi** il fumo di sigaretta, gli inquinanti in genere, l'eccesso di raggi ultravioletti, molti medicinali, l'esercizio fisico eccessivo, contaminanti chimici, lesioni tessutali, diabete non controllato, radiazioni, pasti eccessivi, etc.

Passando al secondo punto, va detto che sicuramente gli **antiossidanti più conosciuti** sono le vitamine co-



siddette ACE, cioè **vitamina A, C, E**. Di queste la più importante in assoluto è la vitamina C, per il semplice fatto che l'essere umano sembra essere l'unico animale o quasi su questa terra (insieme a pesci, invertebrati e scimmie superiori) che abbia perso la capacità di produrre tale vitamina autonomamente, dunque se la deve procurare con l'alimentazione.

Tra l'altro, sino a pochi decenni fa la frutta e la verdura erano molto ricche di tale principio attivo. Poi, a causa dell'uso scriteriato delle sostanze chimiche, della coltivazione in serra, in stagioni non adatte a quei singoli prodotti e senza il benefico effetto dei raggi solari, gli alimenti se ne sono decisamente impoveriti. Senza contare i metodi di conservazione col freddo e col calore e lo stoccaggio che comportano gravi perdite di questa vitamina.

La sua funzione è sinergica alla vitamina

**E**. Entrambe impediscono l'ossidazione del colesterolo LDL (quello "cattivo" per intenderci), che è indiziato di provocare le placche ateromasiche e l'arteriosclerosi con tutte le gravi conseguenze a livello del cuore e dei vasi cerebrali.

E' importantissima la sua funzione nell'assorbimento del ferro e dunque nella prevenzione e cura delle anemie sideropeniche, cioè da carenza di tale elemento e nel potenziamento del sistema immunitario; inoltre, è basilare nella produzione del collagene, una proteina indispensabile per la formazione della pelle e di molti altri tessuti.

La migliore **vitamina C** è quella che si assume direttamente dalla frutta e dalle verdure fresche. Tuttavia, a causa dei nostri frenetici ritmi di vita (che ne aumentano la richiesta da parte del nostro organismo) e dell'inquinamento imperante, è divenuto necessario assumerne quantitativi molto più elevati di quelli minimi un tempo ritenuti sufficienti. E' possibile assumerne quantità elevate sotto forma di acido ascorbico, una polverina bianca poco costosa.

Tuttavia, la forma migliore di assunzione pare essere l'ascorbato di potassio, che si forma dall'unione dell'acido ascorbico, miscelato in un po' d'acqua, col bicarbonato di potassio in proporzione 1:2. Tale

composto è risultato in alcuni studi molto efficace per prevenire la degenerazione cellulare in qualunque distretto corporeo. Il dottor Valsé Pantellini lo ha usato come prevenzione e cura di vari tumori ed oggi la Fondazione a lui intitolata continua la sua opera.

In effetti, una delle funzioni essenziali della vitamina C è quella di fare entrare il potassio dentro la cellula, permettendo contemporaneamente l'uscita del sodio. Questo meccanismo, chiamato pompa sodio-potassio, serve a mantenere l'integrità cellulare. L'unione dei due principi, la vitamina C ed il catione potassio, facilita enormemente questa funzione, dando all'organismo un potente aiuto nel mantenimento della salute.

Inoltre, l'ascorbato di potassio, se assunto in un dosaggio giornaliero inferiore al grammo, non ha effetti collaterali, cosa che non è del tutto certa per la vitamina C presa singolarmente (anche se qualche effetto negativo si evidenzia solo a dosi superiori ai 10 grammi giornalieri e per lunghi periodi di assunzione).

L'altra vitamina sinergica con l'acido ascorbico è la **vitamina E**.

Quest'ultima oltre ad essere uno dei più potenti antiossidanti conosciuti, ha la capacità di rendere più fluido il sangue, di incrementare la fertilità, di migliorare la vista nelle persone di mezza età, oltre all'azione diuretica etc.

Quello che a noi interessa particolarmente è però proprio la sua capacità d'impedire l'ossidazione dei grassi insaturi e del colesterolo. Ad esempio, l'assunzione di grassi insaturi omega 3, così essenziali per il corretto funzionamento cellulare (con benefici effetti sui vasi arteriosi, sulla pressione sanguigna e con attività antitumorale ed antinfiammatoria) dovrebbe sempre essere accompagnata da un'adeguata dose di questa vitamina che in un adulto dovrebbe aggirarsi sulle 400 U.I. Va detto inoltre che la contemporanea assunzione di Selenio (altro antiossidante di origine minerale) ne potenzia gli effetti beneficamente.

Va inoltre segnalato che, se potrebbe essere utile assumere una miscela di tocoferoli (il nome scientifico della vitamina, che vuol dire utile alla gravidanza), il più efficace di tutti risulta essere proprio il tocoferolo

naturale, cioè il d-alfa tocoferolo.

In natura, si può trovare tale vitamina nel germe di grano e nell'olio da esso derivato, oltre che nello stesso olio di oliva, se extravergine e di prima spremitura a freddo, meglio se di origine biologica, conservato in vetro oscurato e spremuto da non più di un anno.

La **vitamina A**, infine, si trova in natura in due forme, una nei prodotti di origine animale denominata retinolo (che può essere tossica se assunta in dosi eccessive e cioè superiori a 50/100.000 U.I. al di per lunghi periodi) e l'altra assolutamente innocua, contenuta nei vegetali sotto forma di carotenoidi, una provitamina (il beta-carotene) che poi l'organismo stesso trasforma secondo le sue esigenze in vitamina A.

La contemporanea assunzione di un olio contenente vitamina E ne migliora la trasformazione e l'assorbimento.

Sulla azione antiossidante e ed antitumorale della vitamina A molto si è discusso, ma è inoppugnabile il fatto che essa è in grado di incrementare la produzione di RNA, una molecola fondamentale nel nostro organismo per inviare le corrette informazioni a tutti gli organuli cellulari e dunque nel mantenere l'armonia delle funzioni ed in definitiva la salute complessiva dell'organismo.

La nostra acuità visiva, soprattutto





to notturna e la nostra pelle si giovano grandemente della sua azione. Il quantitativo giornaliero da assumere potrebbe oscillare tra le 25.000/50.000 U.I. di beta carotene, tenendo presente che il modo migliore di assunzione è quello di bere centrifugato fresco di carota con qualche goccia d'olio in aggiunta ed una compressa di zinco (altro antiossidante minerale) che ne potenziano l'assimilazione e l'utilizzo organico.

Altri carotenoidi interessanti sotto il profilo antiossidante sono il **licopeno**, presente in grande quantità nel pomodoro (aggiungere sempre un po' d'olio d'oliva per aumentarne l'assorbimento), la luteina, la zeaxantina (che si trova in molti vegetali e protegge dall'eccesso di raggi U.V. e perciò anche dalla senescenza della retina) e l'astaxantina. Quest'ultima (estratta dalla microalga *Haematococcus pluvialis*) è risultata tra le molecole antiossidanti più efficaci, non solo a livello cutaneo, ma è attualmente in via di sperimentazione come anticancerogeno. Dopo questa veloce carrellata sulle cosiddette ACE, possiamo passare a valutare l'azione di altri antiossidanti meno noti, ma non per questo meno efficaci.

A tale proposito, si è parlato molto di **bioflavonoidi**, sostanze presenti in moltissime piante e soprattutto negli agrumi. Un tempo, venivano raggruppati sotto la dizione di vitamina P, capace di avere azione protettiva sui vasi sanguigni. La loro azione nella pianta è di proteggerla dall'eccesso di raggi U.V.

Se ne conoscono moltissimi tipi, tra cui forse i più famosi ed utilizzati sono la quercetina, la rutina,

l'esperidina.

Tra i bioflavonoidi si distingue particolarmente la classe delle **proantocianidine oligomeriche (OPC)** che presentano sostanze del tipo catechine ed epicatechine, potentissimi antiossidanti.

La loro azione è chiamata scavenger, cioè spazzino. In pratica, spazzano via i radicali liberi. Inoltre, proteggono la parete vasale (supportando la formazione ed il mantenimento dell'acido ialuronico e del collagene). Si usano anche nel diabete, migliorando l'insulino dipendenza e nelle chemioterapie per evitarne gli effetti tossici. Migliorano, per di più, l'attività degli spermatozoi ed equilibrando la permeabilità vasale, migliorano o prevengono la cellulite. Sempre per la loro azione sul collagene migliorano l'elasticità della pelle. Hanno azione antiallergica, antinfiammatoria, antitumorale ed antiarteriosclerotica. Chi più ne ha, più ne metta!

Una buona terapia stagionale (primaverile ed autunnale) prevede un'assunzione giornaliera di OPC da 75 a 300mg per tre settimane, secondo le esigenze, per poi passare ad un periodo di mantenimento di 1-2 mesi alla dose di 40-80 mg. Le più utilizzate proantocianidine

sono il pino genovese, estratto dal *Pinus Pinaster* (Pino marittimo), quelle estratte dalla buccia di agrumi e dai semi dell'uva rossa o GSPE (grape seed proanthocyanidin extract) ed infine quelle estratte dal mirtillo rosso che hanno un'azione protettiva dai batteri Coli, responsabili di infiammazioni recidivanti della mucosa vescicale, impedendo così il loro reiterarsi.

Interessanti sono pure alcuni composti polifenolici come gli **stilbeni**, antiossidanti che hanno pure una forte azione antifungina. Il più famoso è il **resveratrolo** contenuto nelle radici, rami e gambi dell'uva.

C'è anche un'alga tra i più potenti antiossidanti, chiamata Klamath. Si tratta di una microalga verde-azzurra che si riproduce ad un ritmo vertiginoso nel lago omonimo dell'Oregon. Un luogo incontaminato, che permette a quest'alga di essere un



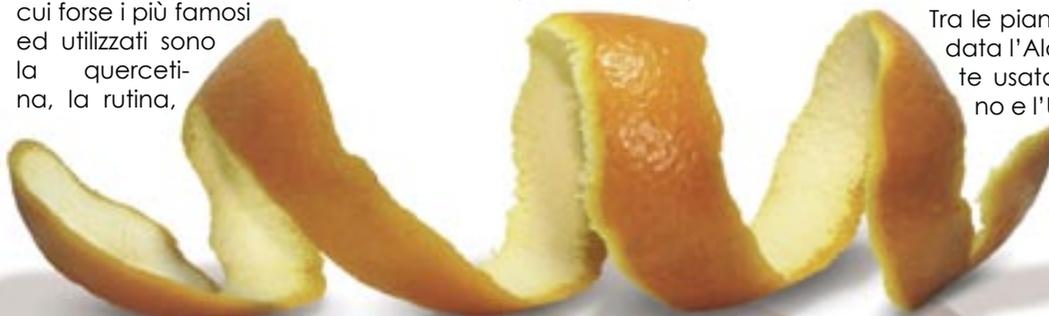
tocca-sana, ricca di quasi tutti i principi nutritivi per l'essere umano.

Tra i frutti, due hanno attratto particolarmente l'attenzione dei ricercatori. Si tratta della Papaya fermentata e del Mangostano con i suoi potenti xantoni. La prima si può assumere in forma liofilizzata, il secondo sotto forma di succo. Ma...il succo non cambia appunto. Contengono sostanze antiossidanti così potenti da far consigliare il loro utilizzo, secondo alcuni studi, persino in malattie degenerative come l'Alzheimer, il Parkinson e l'Aids, nelle quali sembrano essere di grande aiuto.

Tra le piante, va certamente ricordata l'Aloe che è frequentemente usata come anticancerogeno e l'Uncaria tomentosa, che

oltre alle forti proprietà immunostimolanti, possiede anche azione antiossidante ed al massimo grado nel tipo chiamato Samento.

Anche il *Cardo Mariano* possiede forte



attività antiossidante, grazie alla potente azione della Silimarina, il suo principio attivo che ha un particolare tropismo per il fegato. Il suo utilizzo è in estratto secco o tintura,

Alcuni studi hanno poi valorizzato il tè verde, il cacao ed il caffè, tutte appartenenti alla famiglia botanica delle Rubiacee, cosa che ha fatto piacere particolarmente ai degustatori di tali delizie. Tuttavia, queste piante generano anche effetti collaterali, così come il vino rosso citato in precedenza. L'elenco degli antiossidanti potrebbe non finire mai, per cui mi limiterò a citarne brevemente qualcun altro, proprio perché di frequente riscontro.

Il primo, il **Coenzima Q o Ubichinone**, è molto utile nel sostenere il muscolo cardiaco ed andrebbe sempre somministrato in chi assume statine, le quali possono generare miopatie e raddomiolisi, cioè gravi alterazioni muscolari.

Citiamo, inoltre, l'**acido lipoico o tiotico**, contenuto in carni e ver-



ture, che ha la capacità di proteggerci dai radicali liberi, sia intracellulari, molto utile come "bruciagrassi" se assunto mezz'ora prima dell'attività sportiva insieme alla creatinina.

Altri antiossidanti appartengono alla serie dello zolfo, come l'acetilcisteina, il glutatione, il MSM, tutte sostanze presenti nella famiglia delle **Crucifere** (i cavoli per intenderci). Infine, balza agli onori della cronaca la **curcumina**, presente al 2% nella spezia Curcuma, usata da tempo per colorare il Curry. Sono in commercio capsule da 500mg di Curcumina titolata al 95% da assumerne una ad ogni pasto. Questo principio attivo ha una potente azione sia nel prevenire la formazione che nell'inattivare la presenza di radicali liberi.

A questo punto arrivati, forse si sarà generata un po' di confusione. "Che dobbiamo fare?" vi chiederete e "Quali antiossidanti dobbiamo assumere e per quanto tempo ed in

quali casi?"

Ebbene, se si conduce una vita sana e si assumono grandi quantità di frutta e verdura fresche, possibilmente da agricoltura biologica e magari arricchite da ricchi centrifugati, potremmo anche fare a meno di un'integrazione con antiossidanti.

Tuttavia, l'inquinamento dell'ambiente, l'alimentazione carente, l'attività fisica eccessiva, lo stress in tutte le sue forme ed ovviamente le malattie, soprattutto quelle degenerative, ci devono indurre a prenderli in seria considerazione.

Come già detto, alcuni antiossidanti sono preferibili per la loro azione specifica, mentre altri agiscono a livello più generale. Ad esempio, abbiamo accennato all'utilizzo del mirtillo rosso nelle cistiti, al cardo mariano nelle malattie del fegato, alla zeaxantina in quelle della retina e così via.

A livello generale, invece, è bene alternare i vari antiossidanti, proprio per non assuefare l'organismo ad assumerli dall'esterno, ma a produrli piuttosto a livello endogeno. Vi sono vari prodotti in commercio che ne riuniscono diversi tipi, per cui si può facilmente operare un'efficace rotazione.

Insomma, per concludere, se volete restare inossidabili, non scordatevi dei benefici antiossidanti!

in collaborazione con

# Salumi Franchi

Le giornate si allungano e il sole inizia a riscaldare le gelide giornate invernali. E' finalmente arrivato il tempo dei primi pic-nic, delle scampagnate e delle gite all'aria aperta.

In queste occasioni l'ideale è un pasto semplice, sano e veloce da poter consumare senza difficoltà di preparazione. La soluzione migliore sono i **Mignon Senz'Altro Franchi**, degli appetitosi bocconcini di salame ottenuto da spalle e pancette di suino italiano. Ottimo da mangiare da solo, ideale per uno sfizioso panino imbottito da portare nel cesto da pic nic. Inoltre è un prodotto particolarmente leggero! Infatti i Mignon fanno parte della gamma Senz'altro: tutti prodotti privi di OGM e lattosio, pensati anche per chi soffre delle più comuni intolleranze alimentari.

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



# Arriva la primavera: per godersi al meglio

Per una protezione completa: Linea Chilly con Antibatterico e

**È** arrivata la bella stagione, dopo un lungo inverno freddo e piovoso è tornata la primavera! La primavera è il periodo dell'anno in cui rifiorisce la vita e tutto si risveglia dal letargo, anche la nostra voglia di uscire, di stare all'aria aperta e di viaggiare. Complici le temperature gradevoli e l'allungarsi delle giornate, si è più dinamiche, si trascorre molto più tempo fuori casa e ogni weekend diventa una buona occasione per partire e fare gite fuori porta.

Stando tutto il giorno fuori casa e in luoghi pubblici, per goderci a pieno e al meglio il nostro tempo libero, voglia-

mo sentirci sempre sicure e protette, anche per quanto riguarda le nostre parti intime.

Per questo Chilly, lo specialista dell'igiene intima, consiglia **Chilly con Antibatterico - Formula Attiva**. Arricchito con **estratti naturali di Timo e Salvia**, dalle note proprietà antibatteriche, aiuta a **proteggere le parti intime dagli attacchi batterici esterni**, rispettando l'equilibrio delle parti intime. Per questo, è indicato in tutte le situazioni in cui è più alto il rischio di contatti batterici, come in viaggio, in vacanza, quando si frequentano luoghi e bagni pubblici.

Chilly con Antibatterico è disponibile nella versione **detergente intimo** e **salviettine intime Pocket**, per accompagnarti in ogni momento della giornata.

È affidabile e sicuro perché a pH5, clinicamente testato e ipoallergenico\*.

Ideale per l'uso quotidiano.

**Protezione e sicurezza sempre con te, quando e dove vuoi!**

La linea Chilly con Antibatterico è approvata dall'Associazione Ginecologi A.Gi.Co.

Nel mio intimo c'è Chilly. Sempre  
[www.chilly.it](http://www.chilly.it)



\* Formulato per ridurre al minimo il rischio di allergie

# sicura e protetta la bella stagione

## Detergente intimo Intima Roberts con Antibatterico naturale

Con l'arrivo della primavera, aumentano per adulti e bambini le occasioni di stare all'aria aperta. I grigi pomeriggi invernali trascorsi dentro casa, cedono il passo a quelli nei parchi giochi insieme agli amichetti o a brevi escursioni in compagnia di mamma e papà.

Trascorrendo molto tempo fuori casa e frequentando luoghi pubblici, **i bambini per la loro vivacità e curiosità sono spesso a rischio di contatti batterici, anche per quanto riguarda le loro parti intime.**

In particolare donne e bambine, per la loro naturale fisiologia, hanno bisogno di una maggiore protezione intima. Per questo è importante scegliere un detergente intimo attivo, che aiuti a difendere le parti intime in modo delicato.

Per loro, Intima Roberts consiglia **Intima Roberts con Antibatterico naturale** il detergente intimo che garantisce protezione naturale per le parti intime. La sua formula è arricchita con **estratti di Timo**, dalle proprietà aromatiche ed antibatteriche che **aiutano a proteggere le parti intime da attacchi batterici in modo naturale e senza aggredire.**

La sua speciale formula senza sapone è ipoallergenica perché studiata per ridurre al minimo il rischio di allergie. Facile da risciacquare e **clanicamente testata**, mentre deterge delicatamente **aiuta a mantenere inalterato il naturale pH intimo.**

**Intima Roberts con Antibatterico naturale è testato in Clinica Ginecologica ed in Clinica Pediatrica.**

Ideale per tutte le donne che cercano un prodotto che unisce delicatezza e protezione per la propria igiene intima e per quella delle proprie bambine.

**Intima Roberts con Antibatterico naturale: protezione naturale e sicura per donne e bambine.**



# Voglio mettermi in forma!

*Il segreto è semplice. Se ogni giorno bruci più calorie di quante ne assumi perdi peso. Tutto qua!*

*Oh, se solo avessi uno chef personale, un personal trainer e una palestra super-raccorsoriata nella mia stanza da letto, anch'io potrei sembrare una star!*

È vero, avere un sacco di soldi aiuta ad acquistare la forma giusta, ma tantissima gente ci riesce senza fare bancarotta, quindi ci puoi riuscire anche tu. Essere una persona pigra (modo carino per dire che stai troppo seduta sulle chiappe!) è una delle cause principali che fanno acquistare peso. Per tutto il giorno non facciamo che stare seduti: sul divano, a scuola, in macchina, davanti al computer o al televisore... e intanto ingurgitiamo bevande gassate ipercaloriche ed enormi superporzioni extraconvenienti di cibo proveniente dai fast food. Ovvio che poi siamo fuori forma! Perdere peso è semplicemente questione di fare due conti. La quantità di energia che si trova nel cibo si misura in calorie. Se ogni giorno mangi più calorie di quante ne bruci, guadagni peso. Se ogni giorno bruci più calorie di quante ne mangi, perdi peso. Tutto qua! Mentre la pubblicità ci convince che è impossibile arrivare a essere in forma senza costosi macchinari o integratori alimentari, in realtà perdere peso e tornare in forma sono due attività che non hanno nulla a che fare con i soldi. Quanto alle star, non dimenticare che molte di loro hanno lavorato sodo sui propri corpi prima di fare abbastanza soldi da permettersi di assumere costosi personal trainer.

in collaborazione con GIUNTI



## COSA POSSO FARE?

È facile trovare scuse per non tenersi in esercizio, e una delle più comuni è quella di non potersi permettere l'iscrizione a una palestra. Ma le calorie si possono bruciare ovunque, quindi la scusa non regge affatto! Per perdere peso servono soltanto due cose: esercizio fisico e cibo sano.

**Esercizio fisico.** Quando fai ginnastica, non ti servono attrezzi sofisticati per iniziare a sudare. Anzi, non ti serve neanche un attrezzo per bruciare le calorie di troppo. Correre o camminare su e giù per il quartiere è totalmente gratuito, così come lavarsi l'auto da sé, tenere pulita la casa, fare un'escursione a piedi o un giro in bicicletta; insomma, le possibilità sono infinite. Vai a correre per venti minuti e vedrai come ti sentirai bene (magari anche un po' esausta). Non immagini quante calorie si possono bruciare con le attività più banali. Vuoi qualche esempio? A fare giardinaggio per 45 minuti si bruciano 200 calorie, salire le scale per 20 minuti ti fa dire addio a 152 calorie, saltare la corda per 12 minuti ne fa bruciare 117.

Perfino spingere il carrello del supermercato per un'ora (se proprio non hai nulla di meglio da fare!) ti libera di 160 calorie!

Se però senti l'esigenza di fare ginnastica in un ambiente dedicato esclusivamente a questo tipo di attività, non sempre le palestre sono costose. Con tutte quelle che si sono aperte negli ultimi anni, iscriversi a una di queste è diventato più

economico un po' dovunque, senza contare che le promozioni abbondano per tutto l'anno e che spesso vengono proposte formule molto accessibili. Altrimenti puoi cercare un'istituzione pubblica - da quelle scolastiche a quelle di quartiere e comunali - che permetta l'accesso a tutti i cittadini in cambio di un piccolo biglietto d'ingresso o anche, in certi giorni e in certe ore, gratuitamente. Ma non trascurare la grande utilità di un parco o un giardino "attrezzato", se la tua città ne dispone. Là puoi correre o camminare lungo un percorso prestabilito e, a tappe regolari, trovare semplici attrezzi su cui esercitarti per integrare in maniera coerente la tua attività fisica. Come vedi, esistono tanti modi economici per raggiungere una buona forma e mantenerla. Ma non basta: si possono anche guadagnare dei soldi mentre si perde peso. Per esempio, fare la baby-sitter a un paio di bambini più grandicelli e accompagnarli di pomeriggio a giocare, camminare e correre in un parco o in un giardino ti garantisce non solo molto movimento, ma anche qualche spicciolo in più.

**Dieta.** Per quanto riguarda l'alimentazione, non c'è alcun bisogno di seguire un faticoso piano nutrizionale o riempire la dispensa di costosi cibi biologici per alimentarsi meglio. Anzi: smetterla di mangiare robbaccia fuori casa e di rimpinzarti di cose dolci, e cominciare a prepararti da te semplici e gustosi piatti salutari, può aiutarti anche a risparmiare soldi oltre che a perdere peso. Per esempio, ci sono bevande che non solo apportano all'organismo più calorie di un pasto completo, ma possono perfino costare altrettanto! Non ci credi? Seguendo il modello introdotto da una catena di caffè statunitense, adesso molti bar offrono cappuccini e altre bevande a base di latte e caffè ricche di aggiunte e in porzioni diverse.

### *in breve*

Ci sono cibi che ti fanno sentire gonfia o stanca e ancora affamata anche dopo che li hai mangiati? Se è così, potresti avere una delle tante possibili **intolleranze** al cibo, vale a dire che il tuo corpo non reagisce bene quando mandi giù determinati alimenti. Se è questo che ti succede, tieni un diario alimentare e cerca di individuare a che cosa reagisci male. Gli alimenti che più comunemente provocano intolleranza sono le uova, i crostacei, il latte, le noci e la soia.

Alcune di queste hanno un contenuto calorico molto elevato (per esempio per l'aggiunta di panna e di cioccolato) e, se consumate insieme a un dolce, fanno salire il conto delle calorie nell'ordine delle centinaia. E il tutto non viene certo regalato.

Ebbene, spesso nel medesimo locale puoi ordinare un tè al latte scremato e un vasetto di yogurt al naturale: il tempo passato in compagnia è lo stesso, la spesa è molto inferiore, e le calorie complessive non superano le 60 o 70.

Tenere d'occhio quello che bevi, in effetti, è uno dei modi più rapidi, facili ed economici per perdere peso. Oltre ai caffè e ai cappuccini molto elaborati e arricchiti, anche i succhi di frutta, i frullati a base di latte e le bevande gassate zuccherate sono strapieni di calorie. Basta eliminare un po' di bevande gassate dalla dieta (o almeno bere quelle senza zucchero) per risparmiare 200 calorie al giorno. Forse non ti sembra un granché per cominciare, ma se fai due conti ti accorgi che equivalgono a una decina di chili in un anno! Perciò è importante leggere sempre con atten-

zione la tabella nutrizionale riportata sulle confezioni o sui siti dei produttori prima di cominciare a berne a garganella. Inoltre, smetti subito di sgranocchiare porcherie fuori dai pasti. Noccioline, salatini, patatine d'ogni enere, forma e colore e altri snack sono nocivi per la forma e spesso anche per la salute. Se proprio hai bisogno di mettere qualcosa sotto i denti, lascia perdere i distributori automatici e spendi i tuoi soldi per comprare frutta, ortaggi da consumare crudi, barrette di cereali senza zucchero, yogurt o qualche altro cibo salutare da tenere con te e addentare appena si presenta la tentazione. Infine, non dimenticare che l'unico modo per tenere sempre sotto controllo gli ingredienti di ciò che mangi è quello di prepararti i pasti da sola. Riuscire a mangiare il più spesso possibile in casa assicura un'alimentazione più sana e un calcolo semplice e aggiornato delle calorie effettivamente immesse nell'organismo. Senza contare il fatto che potrebbe bastarti meno attività fisica sia per raggiungere la forma ideale che per mantenerla in seguito.

# Controllare le porzioni

Sappiamo tutte che una dieta sana non include porzioni giganti di patatine fritte o bicchieroni di bevande gassate, ma quali sono le porzioni giuste per un buon controllo del peso? Ecco alcune linee guida tanto per avere un'idea.

ALIMENTO	QUANTITÀ PORZIONE	A COSA ASSOMIGLIA UNA PORZIONE
Ciotola di cereali	1 tazza	Un'arancia
Trancio di pizza	1 pezzo piccolo	Un fazzoletto piegato a triangolo
Carne, pesce o pollo	85 grammi	Un mazzo di carte da gioco
Marmellata	1 cucchiaino	Una pallina da ping pong
Macedonia di frutta	4 cucchiaini	Un pugno chiuso
Formaggio	50 g	Uno stick di rossetto

Queste quantità ti sorprendono? Sì, una porzione di carne dovrebbe essere non più grande di un mazzo di carte, e una di cereali dovrebbe equivalere a un'arancia. Quando mangi fuori casa, spesso devi decidere da te la quantità da servirti, oppure ti vengono servite quantità ben più grandi di quelle appropriate a una dieta. Nel primo caso, se paragoni una porzione con un oggetto conosciuto puoi facilmente metterti nel piatto la quantità giusta; nel secondo, prima di gonfiarti e danneggiare la dieta, faresti meglio a chiedere a un'amica di dividere la porzione con te, oppure fatti dare una vaschetta dal cameriere e porta via gli avanzi. Lo fa molta più gente di quanto credi.

# Melašin

Soluzioni naturali

wellcare.it

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



Quando dormire male ti mette di cattivo umore!

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

**Melašin 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.

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



Tranquilla... tranquillo.

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

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

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



NOVITÀ

La soluzione naturale per "non dormire in piedi".

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

**Melašin 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.

**Melašin 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

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

## "Stitichezza e non solo..."

Da oggi in Farmacia **Psyloplus**, 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 **Psyloplus**, una linea completa di prodotti a base di fibra pura al 99%, *Psyllium fibra alimentare viscosa*.

**Psyloplus** 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.



**Psyloplus** 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 **Psyllo**mint, 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

PSYLOplus® & PSYLOmint



# Bambini e musica

*Nell'infanzia, la musica aiuta i neuroni a formare le connessioni necessarie per comprendere il linguaggio*

**P**aolo, carpentiere, ricorda questo della sua piccola Lily all'età di 1 anno: una sera, a casa, sul lettone. La moglie di Paolo era al lavoro. Lily dormiva in braccio a lui davanti la TV, quando sullo schermo comparve una band di percussionisti. Lily ha aperto gli occhi e si è voltata a guardare la TV. Ha alzato la mano destra, poi la sinistra, e ha iniziato a battere le mani a ritmo. *"Ha iniziato a fare dei graziosi movimenti con le braccia, cosa che non le avevo mai visto fare. Ho chiamato mia moglie e le ho detto "Lily ama la musica!"* Proprio come i suoi genitori.

I bambini sentono la musica già nel secondo trimestre nella pancia. Da quel momento, e ancora sono grandi come una prugna, riconoscono il ritmo del cuore della mamma, e i flussi del sangue nella placenta. I suoni hanno effetto sul cervello fetale quasi come gli estrogeni e il progesterone.

**La musica - che sia prenatale, dopo il parto o nel corso dell'infanzia - aiuta i neuroni a formare le connessioni necessarie per comprendere il linguaggio;** negli adulti la musica abbassa la pressione sanguigna e aiuta a regolare il battito cardiaco. In alcuni ospedali fanno ascoltare la musica ai bambini prematuri in terapia intensiva. I ricercatori hanno scoperto che la musica - o anche solo la voce della mamma - aiuta i bambini a guadagnare peso più in fretta.

*"C'è un'innegabile biologia della musica"* dice Mark Tramo, neurobiologo della Harvard University. *"Nel nostro cervello, milioni di neuroni formano circuiti, che vengono attivati in modo incredibile quando ascoltiamo la musica. Questi neuroni sono sparsi in varie zone del cervello, inclusi i centri dell'udito in entrambi gli emisferi. Tali circuiti possono essere coinvolti nella memoria, nell'attenzione, nell'emozione, nel controllo dei movimenti e nel linguaggio."* Non c'è dubbio che la musica sia un ottimo allenamento per la nostra materia grigia.

Ma come fa la musica a migliorare la crescita del cervello? In uno studio dell'Università della California, sono stati confrontati tre gruppi di bambini. Il primo seguiva lezioni di piano e aveva software di matematica con cui giocare; il secondo riceveva informazioni linguistiche sul computer e giocavano con software di matematica, mentre il terzo gruppo non riceveva alcuna istruzione né software. Dopo quattro mesi, il primo gruppo ha ottenuto i risultati migliori nei test di matematica sulle proporzioni e sulle frazioni. *"Si insegna il piano per migliorare le connessioni del cervello relative ai ragionamenti spazio-temporali"* dice Gordon Shaw, Ph.D., professore emerito di fisica, a capo della ricerca. *"La musica coinvolge frazioni, proporzioni e il pensiero nel momento giusto e nel posto giusto"*.

Paolo e sua moglie sanno molto poco di questa ricer-

ca. Sanno di donne incinte che ascoltavano Mozart e ricordano vagamente uno studio condotto anni prima in cui si dimostrava che gli adulti che ascoltavano Mozart avevano risultati migliori nei test, ma non vi avevano fatto molto caso. A loro sembrava alquanto sciocco, e in un certo senso avevano ragione. Negli esperimenti, il tanto acclamato effetto Mozart dura solo per brevi periodi di tempo. Tuttavia, da nuove ricerche è emerso che le lezioni di musica hanno effetti a lungo termine sull'agilità mentale. *"I bambini che suonavano il piano erano molto più abili a pensare in fretta"* dice Shaw. *"Saltavano molti passaggi nella loro testa nella risoluzione dei problemi."*

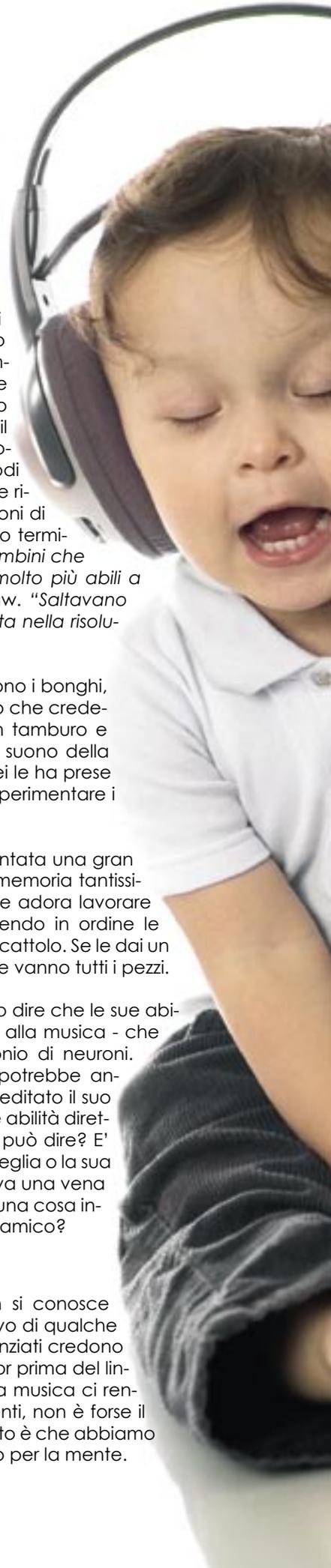
Dopo la sera in cui ascoltarono i bonghi, Paolo ha comprato a Lily ciò che credeva le sarebbe piaciuto - un tamburo e delle maracas che fanno il suono della pioggia quando le scuoti. Lei le ha prese all'istante, passando ore a sperimentare i suoni che poteva fare.

Lily ora ha 5 anni, ed è diventata una gran chiacchierona, conosce a memoria tantissimi libri per bambini illustrati e adora lavorare al negozio col papà, mettendo in ordine le scatole e usando attrezzi giocattolo. Se le dai un puzzle, lei trova in fretta dove vanno tutti i pezzi.

Alcuni ricercatori potrebbero dire che le sue abilità derivino dall'esposizione alla musica - che ha arricchito il suo patrimonio di neuroni. Potrebbe essere vero. Ma potrebbe anche essere che Lily abbia ereditato il suo amore per la musica e le sue abilità direttamente dai genitori. Chi lo può dire? È stata la musica a renderla sveglia o la sua intelligenza già comprendeva una vena musicale? O è stata invece una cosa intermedia, un tira e molla dinamico?

## Avviso sonoro

Nella storia dell'uomo, non si conosce un momento o un luogo privo di qualche forma di musica. Alcuni scienziati credono che la musica esistesse ancor prima del linguaggio. Quindi forse che la musica ci renda intelligenti, o più intelligenti, non è forse il punto della questione. Il punto è che abbiamo bisogno della musica, è cibo per la mente.



*"Guardando la ricerca, mi sembra che non provi che la musica aumenta le abilità matematiche, linguistiche o scolastiche in generale"* dice Robert Cutietta, Ph.D., autrice di Raising Musical Kids.

Cutietta, che crede fermamente nell'importanza della musica, ritiene i risultati della ricerca di Shaw come correlati e non causali. *"I bambini che imparano a suonare uno strumento come il pianoforte e che si esercitano, imparano disciplina e motivazione, elementi indispensabili per il successo. Ecco perché magri hanno migliori risultati durante i test"* dice.

*"Comunque, abbiamo bisogno della musica non perché ci renda migliori"* dice, *"ma perché è parte di chi siamo, è parte del nostro patrimonio culturale umano."* Musica come piacere, come via verso la grazia; musica come spirito, non cervello. Chiunque ascolti la Quinta di Beethoven o una canzone di Cyndi Lauper viene trasportato dalla malinconia - il suono dissolve il tempo - chiunque si senta trasportato dalla musica lo può confermare. Independentemente dal fatto che la musica ci renda o meno più svegli, senza dubbio regala una certa luce al paesaggio della nostra vita o di quella dei nostri figli.

*"Ho introdotto mio figlio alla musica perché preferivo migliorare il suo acume accademico"*, dice Karen Hurwitz di Cambridge, Massachusetts, mamma di Isaac, 5 anni. *"L'ho fatto perché la musica è parte integrante della cultura ebraica, e volevo che conoscesse le melodie del Sabbath e le canzoni popolari. Inoltre, volevo che avesse uno sfogo per la sua energia."*

Isaac è un bambino vivace, e mentre sua madre parla con me lui è in un angolo del salotto impegnato con una tastiera e un paio di bonghi, e sorride sentendo i battiti risuonare nella stanza. *"Prima di dargli degli strumenti per fare musica, tirava calci e pugno. Gli insegnanti dell'asilo mi dicevano che aveva problemi a gestire i propri impulsi. Ora gli dico di trasformare in suono la sua rabbia, e lo fa, con i tamburi. Gli suggerisco di trasformare la sua allegria in suono, in suoni felici, e lo fa, con il triangolo. La musica lo ha aiutato a ordinare le emozioni, a dar loro un nome e a controllarle."*

Ecco un esempio di musica fine a se stessa e non per qualche test. Alla fine, che tu introduca la musica nella vita di tuo figlio perché credi che un po' di melodia lo possa avvicinare alla strada giusta o perché vuoi coinvolgere il suo cuore e la sua mente, i risultati saranno comunque gli stessi. Tuo figlio imparerà qualcosa del mondo riuscendo a gestirne un piccolo e specifico aspetto.

Conoscerà i ritmi che ci legano ai giorni nostri, e le scale che ci portano nelle regioni più alte dove il suono diventa silenzio, e in quelle più basse, che noi chiamiamo tristezza. Con la musica tuo figlio imparerà a usare la propria voce.

## Giochi da fare con la mamma

Le attività musicali offrono dei metodi molto semplici per giocare con tuo figlio:

### Neonati: Metti insieme una band!

Quando è in grado di stare seduto, dagli in mano due mestoli di legno e disponi davanti a lui vari oggetti diversi su cui battere: blocchi, scatole vuote, bottiglie vuote, una robusta ciotola di ceramica. Siediti di fianco a lui, metti della musica e con il tuo mestolo mostragli come battere sugli oggetti per ricavarne qualcosa di simile al ritmo della musica che state ascoltando.

### 2/3 anni: Segui la musica

Questo gioco insegna a tenere il tempo e le scale musicali. Metti su della musica con battute che cambiano e una serie di note alte e basse. Di solito la musica classica è l'ideale (prova con la Nona di Beethoven o praticamente qualsiasi cosa di Aaron Copeland), ma vanno bene anche molte melodie rock e pop, specialmente i Beach Boys e i Beatles. Fai in modo che tuo figlio ti imiti nei movimenti, quando ti allunghi nelle note alte, o cadi in quelle basse, e alternativamente strisci o salti veloce a seconda del tempo che cambia. Quando capisce come le tue azioni riflettano la musica, lascia che sia lui a guidare i movimenti.

Per un maggiore divertimento, puoi usare un pezzo di stoffa che segua i tuoi movimenti, o delle maracas con cui seguire il ritmo.

### Età prescolare: "Scrivi" una canzone

Appendi al muro un cartellone di carta oleata e dai a tuo figlio dei pennarelli lavabili. Cantagli o suona una canzone che gli sia familiare - meglio lenta per cominciare. Col tuo pennarello, mostragli come disegnare la musica, andando su e giù seguendo i toni e il tempo. Puoi tenere anche un secondo colore e alternarli quando la musica cambia tempo o direzione. Lascia che disegni la musica che sente e te la canti.

Età scolare Dai un nome alle battute Questo gioco sfida i bambini a battere le mani al ritmo delle loro canzoni preferite in modo che l'altro giocatore riesca a indovinarle. Ogni giocatore può provare tre volte a battere le mani prima di cantare la canzone per rivelare la risposta. Per iniziare la cosa migliore sono le melodie per bambini.



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)





# Quando la cute diventa sensibile

*L'utilizzo di cosmetici può rendere irritabile la nostra pelle. Un problema non riconosciuto che colpisce però quasi il 50% dei soggetti. Più a rischio le donne.*

di Simone Garcovich\*

Come cute sensibile si definisce una condizione di eccessiva e fastidiosa irritabilità della cute all'utilizzo di cosmetici e prodotti per l'igiene della pelle, in assenza di segni visibili di irritazione o di infiammazione della pelle.

Secondo alcune stime il 40-50% dei soggetti, in particolare di sesso femminile, riferiscono una sensazione spiacevole, di bruciore, irritazione e secchezza della pelle, accompagnati a volte da arrossamenti e desquamazioni transitorie, in seguito all'applicazione sulla pelle di prodotti cosmetici (creme emollienti, prodotti per il trucco), cosmeceutici (dispositivi medici con principi farmacologicamente attivi) o di semplici prodotti per la detersione e l'igiene della pelle.

Questi disturbi spesso non vengono riconosciuti o attribuiti ad una condizione di cute sensibile, bensì interpretati come intolleranze generiche o anche allergie non meglio definite nei confronti dei prodotti cosmetici o dermatologici.

In molti casi il problema della cute sensibile rappresenta il motivo determinante la "gradevolezza" di un prodotto cosmetico rispetto ad un altro o la "intolleranza" a specifici prodotti, lamentata così frequentemente dai pazienti.

In realtà la condizione di cute sensibile non riconosce cause di tipo immunologiche, ma è una caratteristica intrinseca della pelle di alcuni soggetti, in prevalenza donne.

Numerosi fattori possono influenzare la risposta della cute sensibile, tra cui il sesso, l'età, la sede anatomica, il colore della pelle o fototipo, le condizioni ambientali, la presenza di patologie della cute pregresse o concomitanti (dermatite atopica, ittiosi, xerosi cutanea, rosacea, dermatite seborroica).

Lo stato di ipersensibilità cutanea nei confronti di stimoli esterni (sostanze chimiche e radiazioni ultraviolette) è maggiore a livello del volto, in particolare della regione nasolabiale, del labbro superiore, del mento e della

fronte, a causa della maggiore permeabilità cutanea, della sottigliezza dello strato corneo, della densità di ghiandole sebacee e follicoli piliferi.

Attualmente la diagnosi di cute sensibile si basa prevalentemente sulla presenza di sintomi sensoriali riferiti dal paziente in assenza di segni obiettivi di altre patologie cutanee infiammatorie od allergiche della pelle. Test specifici come la misurazione della TEWL (Transepidermal Water Loss), la corneometria e la valutazione di questi parametri alla applicazione locale di sostanze irritanti di uso comune, come ad esempio il surfattante sodio-lauril-solfato (SLS), permettono di evidenziare lo stato di ipersensibilità cutanea.

Il problema della cute sensibile quindi risente di tutta una serie di fattori esterni, come una detersione eccessiva con peggioramento della secchezza cutanea, l'utilizzo di prodotti cosmetici contenenti anche solo tracce di sostanze chimiche irritanti, nonché procedure cosmetiche aggressive.

La soluzione al problema della cute sensibile è difficile e si basa innanzitutto sul corretto riconoscimento di questa condizione così comune, evitando il ricorso a inutili approfondimenti diagnostici. È importante poi evitare tutti gli stimoli esterni (radiazione solare, eccessiva detersione) che possono danneggiare la barriera difensiva della pelle e peggiorarne lo stato di ipersensibilità. Inoltre l'applicazione di creme barriera, la cui composizione in lipidi riflette quella della nostra pelle, contribuisce a innalzare la soglia di tolleranza della pelle sensibile nei confronti degli stimoli esterni.

L'utilizzo di prodotti cosmetici ben formulati, privi di contaminanti e residui allergizzanti come il Nickel, il cobalto, il cromo e il glutine, è preferibile per la migliore tollerabilità e sicurezza su questo tipo di pelle facilmente irritabile. Anche la detersione quotidiana del viso deve essere delicata, utilizzando preferibilmente prodotti poco schiumosi contenenti anche sostanze emollienti e decongestionanti (ad esempio bisabololo e olio di jojoba).

Ogni tipo di pelle, quindi anche quella ipersensibile, richiede dei prodotti specifici, appositamente formulati, con migliore tollerabilità e gradevolezza.

In questo modo le persone con questa sensibilità così spiccata potranno trarre anche maggiore piacere dal benessere della propria pelle.

\*dalla Clinica Dermatologica presso il Policlinico Gemelli di Roma

## Le sue prime paure

*Ecco le paure più comuni dei nostri bambini.  
Tappe inevitabili, da superare per crescere.*

**F**ino a circa tre mesi il neonato percepisce il mondo e se stesso come una cosa unica, non rendendosi conto di quello che è lontano da lui, ma solo di quello che gli è vicino e l'oggetto che rappresenta tutte le sensazioni più positive è la sua mamma.

Da qui l'importanza che la presenza materna ha per il benessere fisico e psicologico del bambino nei primi mesi, che segnano le tappe per il suo sviluppo successivo.

Poiché il progresso non si raggiunge se non a prezzo di sforzi e anche di temporanei fallimenti, il nostro bambino è destinato a provare le prime delusioni, fatiche, paure: tappe comunque inevitabili, da superare per crescere.

Le paure più comuni, quelle che i bimbi provano in questo periodo del loro sviluppo, sono:

**PAURA DELLA SOLITUDINE:** non ci sarà niente di strano se vedrete il vostro piccolo piangere o assumere un'espressione angosciata quando si ritrova da solo in una stanza: basterà il ritorno della mamma a far tornare il sorriso. Ciò dipende dal fatto che egli non può comprendere che la mamma se ne va, ma tornerà "presto". Da qui l'esigenza di trovare dei sostituti della presenza materna che lo aiutino a superare la paura della solitudine: il pollice o il ciuccio da succhiare (sostituti del seno) e la coperta (fonte di calore).

**PAURA DI ADDORMENTARSI:** anche nel momento della nanna il piccolo può sentire la paura del distacco da tutto quello che è caro, soprattutto dalla

mamma, perché non comprende che dopo poche ore la sua vita ricomincerà come prima. Il pianto, in questi momenti non è un "capriccio", ma un genere diverso di paura della solitudine che sente arrivare con il sonno. Il ciuccio, la coperta, un oggetto caro devono essere lasciati nel lettino come valida consolazione in un momento di tristezza, altrimenti aspettiamo che sia passato al sonno profondo prima di lasciarlo da solo.

**PAURA DEL BUIO:** nel secondo semestre di vita la mente del bambino comincia ad essere abbastanza evoluta per immaginarsi dei pericoli e se collegiamo questo elemento con il fatto che a questa età il piccolo si rende conto dell'esistenza di un mondo intorno a lui, possiamo ben comprendere come il buio possa essere una delle situazioni più terrorizzanti. Cerchiamo quindi, di non influenzare i bambini con i nostri stessi timori, lasciando sempre accesa una luce nella camera da letto, perché la paura del buio sarà trasmessa più facilmente al nostro bambino.

**PAURA DI CADERE:** avviene nel primo anno di vita quando il bambino comincia a camminare, rivoluzionando il suo rapporto con il mondo. Questa è una fase di conquista, una forma di controllo che dà al piccolo un grande senso di potenza, ma che può farlo incorrere in alcune disavventure, causa a volte di ritardo nel camminare. La sua non è paura del dolore, ma paura di restarci male. Per incoraggiarlo, la mano di un adulto spesso basta a dare la sicurezza necessaria a riprendere il cammino, ma attenti a non forzarlo a fare quello che ancora non si sente di affrontare da solo.

**PAURA DEGLI ESTRANEI:** detta anche "crisi dell'ottavo mese" perché collegata allo sviluppo delle capacità visive. E' dovuta al fatto che il bimbo adesso riesce a distinguere i particolari che differenziano un volto dall'altro e che gli fanno riconoscere quelli familiari da quelli che non lo sono. Quando comincia a vedere in tre dimensioni, nota di più le caratteristiche individuali che possono essere per lui più o meno gradevoli, perché più o meno simili a quelle dei volti familiari. Egli imparerà presto che il mondo è abitato da tanti individui molto diversi verso cui non proverà più timore, ma solo maggiore o minore simpatia.



# Se le gambe chiedono aiuto...

*Gonfiori, venuzze, piccoli ciuffetti di capillari...  
Che cosa sono, come si prevengono,  
come si curano questi sintomi.*

**G**onfiori, venuzze, piccoli ciuffetti di capillari...

Sono la conseguenza della pressione dell'utero sugli arti inferiori, che devono sopportare tutto il carico del "pancione". Ecco come riconoscere e combattere i segni più evidenti.

#### **GONFIORI:**

Sono alterazioni della microcircolazione linfatica. Si prevengono facendo movimento, bevendo molto e utilizzando gel al rusco, centella e ippocastano. Con un massaggio chiamato linfo-drenaggio e con calze a compressione graduata si curano questi sintomi.

#### **CAPILLARI:**

Sono dilatazione di vasellini che affiorano a grappolo in superficie. Si prevengono con apposite creme flebotoniche e calze elastiche a compressione graduata. Per cancellarli bastano poche sedute di laser. Vanno bene il dye-laser, il KTP e quello a diodi.

#### **VARICI:**

Segnalano lo sfiancamento delle vene superficiali. Per prevenire basta controllare il peso, usare calze elastiche e creme specifiche a base di eparinoidi. Con le iniezioni sclerosanti o il laser endovascolare. In alcuni casi si curano con la terapia chirurgica.

E se la gravidanza ti ha lasciato sulle gambe lo sgradito ricordo dei "cordoncini" blu e capillari in bella vista, nessun problema. Oggi per rimediare alla dilatazione delle vene c'è un nuovo metodo indolore destinato a superare la tradizionale terapia sclerosante: si chiama laser endovascolare e si esegue in ambulatorio, previa piccola dose di anestetico locale. Con questa tecnica le gambe tornano leggere e si eliminano i piccoli-grandi disturbi, quali crampi, formicolii, gonfiore alle caviglie e senso di affaticamento. L'unico inconveniente è che la tecnica laser non viene ancora eseguita negli ospedali pubblici, ma solo in ambulatori e cliniche private.

## Entra in farmacia e scopri i tesori di

Da oggi **TENA lady** offre alle donne un motivo in più per scegliere la sua freschezza: un segreto prezioso.

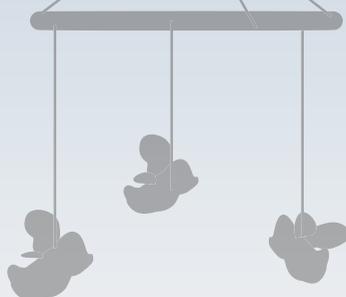
In tutte le farmacie aderenti all'iniziativa infatti è disponibile la speciale edizione limitata **TENA lady Tresor** che, insieme al proprio prodotto preferito, regala uno splendido collier bijoux.

Le speciali confezioni **TENA lady Tresor** si trovano esclusivamente negli espositori dedicati e saranno presenti fino a esaurimento scorte.

Per cercare la farmacia più vicina aderente all'iniziativa, le consumatrici possono chiamare il servizio clienti TENA: **848800159**



# Una magia di emozioni uniche



## IL BAGATTO

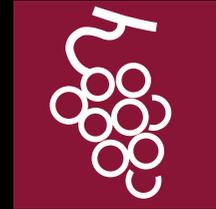
*un momento per voi*



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

# La legislazione a tutela della donna in gravidanza

IL LEGALE  
in collaborazione con GIUNTI

*Cosa dice la legge per la salvaguardia del posto di lavoro, quali sono i lavori da evitare e quali gli obblighi.*

La legge italiana prevede un periodo di sospensione dal lavoro prima del parto e l'incompatibilità della gravidanza con lavori particolarmente faticosi o a rischio di provocare danni al nascituro. In alcuni casi sono le condizioni a rischio della donna a consigliare la sospensione anticipata dal lavoro anche quando questo non è particolarmente faticoso. Nella maggior parte dei casi, comunque, il lavoro non è controindicato per il normale proseguire della gravidanza. La maggior parte delle gravidanze sono fisiologiche e compatibili con una normale attività lavorativa. L'articolo 37 della Costituzione italiana garantisce alle lavoratrici «condizioni di lavoro che assicurino alla madre e al bambino una speciale e adeguata protezione». Ciò si è tradotto in diverse leggi, di cui l'ultima attualmente in vigore è la Legge 1204 del 1971: "Tutela fisica e economica delle lavoratrici madri".

## La salvaguardia del posto di lavoro

L'art. 2 della legge 1204 stabilisce che:

- la lavoratrice non può essere licenziata durante il periodo compreso tra l'inizio della gravidanza e il compimento del 1° anno di età del bambino. Questa norma vale per tutte le donne che lavorano come dipendenti: a prescindere dal fatto che il datore di lavoro sia un privato, un Ente pubblico (come lo Stato, la Regione, la Provincia, il Comune) o una cooperativa (della quale si può anche essere socie). La donna non può essere licenziata nemmeno se è apprendista e, per legge, non può essere neppure "cassintegrata".
- Anche il posto delle lavoratrici stagionali è assicurato: la donna che rimane incinta nel periodo in cui l'attività è sospesa, ha il diritto di essere richiamata quando l'azienda riprende il lavoro.

• Dal 1991, anche le collaboratrici familiari hanno ottenuto questa garanzia. I casi in cui si può essere licenziate durante la gravidanza e nel corso del primo anno di vita del bambino sono tre:

- se l'azienda chiude;
- se si ha un contratto "a termine" che scade proprio in quel periodo;
- in caso di "colpa grave" della lavoratrice (come per esempio il furto commesso in azienda).

Nel caso in cui si abbia una violazione della legge di tutela alla maternità da parte del datore di lavoro (cioè di licenziamento immotivato), è possibile ottenere un aiuto dalle associazioni sindacali di categoria, mentre l'organo giurisdizionale cui rivolgersi per far valere i propri diritti è la Pretura del Lavoro.

## La salvaguardia della salute

La legge impone che le lavoratrici non possano essere adibite al trasporto e al sollevamento di pesi e a lavori pericolosi, faticosi o nocivi alla salute, per tutto il periodo che va dall'inizio della gravidanza fino al 7° mese dopo il parto. Durante questo periodo dovranno essere spostate ad altre mansioni meno pesanti e pericolose. Se la nuova mansione corrisponde a una categoria superiore rispetto a quella abituale, la futura mamma avrà diritto alla retribuzione corrispondente alla categoria superiore. Se invece la donna dovesse essere momentaneamente spostata a una mansione inferiore a quella abituale, la sua retribuzione non può per alcun motivo, e in nessun caso, essere abbassata. Le gestanti hanno diritto a permessi retribuiti per esami prenatali, accertamenti clinici o visite mediche specialistiche eseguiti durante l'orario di lavoro. Devono essere presentati al datore di lavoro la richiesta e il giustificativo attestante la data e l'orario degli esami.

## TUTTO DA SOLE...

Una testimonianza di non molti decenni fa, tratto da "Il potere delle antiche madri", di V. Dini.

*La donna in stato interessante continuava a lavorare le più volte fino a quando non sentiva le doglie del parto, e infatti le succedeva di partorire anche in mezzo ai campi mentre stavano facendo l'erba. Non penso che una volta ci sia stato molto rispetto per la madre e la creatura che stava per nascere. La miseria e i lavori erano tanti, ma molte donne raggiungevano il momento del parto stremate dalla fatica. Parecchie donne dovevano arrangiarsi a partorire da sole e il solo aiuto in mezzo a un bosco era dato da una medagliina o da un santino, tenuto addosso per essere protetti in quei momenti. Dovevano fare tutto da sole, tagliare il bellico, legarlo e ritornare a casa con il citto e il fastello dell'erba e delle legna. In casa qualche aiuto in più era dato dalla vecchia di casa o dalle vicine.*



## I LAVORI DA EVITARE:

- lavori vietati ai fanciulli e agli adolescenti (elencati negli artt. 1 e 2 del Dpr 20 gennaio 1976), per esempio lavori che richiedono i turni di notte;
- lavori per i quali vige l'obbligo delle visite mediche preventive e periodiche (indicati nella tabella allegata al Dpr 19 marzo 1956, n. 303): per esempio se si lavora a un casello autostradale;
- lavori che espongono alla silicosi, all'asbestosi e alle altre malattie professionali elencate negli allegati 4 e 5 al Dpr 30 giugno 1965, n. 1124: per esempio se si lavora in una vetreria;
- i lavori che comportano l'esposizione a radiazioni ionizzanti elencati nel Dpr 13 febbraio 1964, n. 185: per esempio se si lavora nel reparto di radiologia di un ospedale;
- lavori su scale e impalcature mobili e fisse;
- lavori di manovalanza pesante;
- lavori che richiedono di stare in piedi per più di metà dell'orario o che obbligano a una posizione faticosa;
- lavori con macchine mosse a pedale, o comandate a pedale, quando il ritmo di movimento sia frequente o esiga un notevole sforzo;
- lavori con macchine o con utensili che scuotono o trasmettono intense vibrazioni;
- lavori di assistenza e cura degli infermi nei sanatori e nei reparti per malattie infettive, nervose e mentali;
- lavori agricoli che implicano la manipolazione e l'uso di sostanze tossiche o nocive per la concimazione del terreno e la cura del bestiame;
- lavori di monda e di trapianto del riso;
- lavori a bordo delle navi, degli aerei, dei treni, dei pullman e di ogni altro mezzo di comunicazione in moto.

Inoltre, l'ispettorato del Lavoro può vietare anche quei lavori che esponano la donna al pericolo di contagio, specie in periodi di epidemia. Se si lavora in un'azienda in cui tutti i lavori sono pericolosi per la gravidanza e quindi non c'è possibilità di essere spostate ad attività innocue (per esempio in una piccola fabbrica di prodotti vernicianti),

bisogna parlarne con il proprio medico che rilascerà un certificato da consegnare all'ispettorato del lavoro, che ha la facoltà di fare i controlli sul luogo di lavoro e dare l'autorizzazione ad assentarsi anticipatamente dalla propria occupazione. Inoltre, può accordare anche uno o due periodi di riposo a casa, in aggiunta a quello obbligatorio, indennizzati allo stesso modo (cioè all'80%). Ciò può venire accordato anche se «ci sono gravi complicazioni della gestazione, o se già esistono forme morbose che la gravidanza può complicare», per esempio se c'è minaccia di aborto o in caso di gravidanza a rischio. Molte donne, non essendo a conoscenza di questa norma, anziché presentare la domanda di "astensione anticipata" si mettono in malattia. L'astensione anticipata per legge è pagata meglio dell'assenza per malattia, e offre un ulteriore vantaggio: non obbliga la futura mamma a restare in casa nelle ore in cui potrebbe essere effettuata la visita fiscale.

## ASTENSIONE OBBLIGATORIA:

Le lavoratrici dipendenti hanno il diritto, ma anche l'obbligo, di non andare al lavoro, e di ricevere un'indennità (cioè una somma che sostituisce lo stipendio), dai 2 mesi precedenti la data presunta del parto fino a 3 mesi dopo questo. Se il bambino dovesse nascere in ritardo rispetto al previsto, la data del rientro si adeguerà di conseguenza. Durante questo periodo di "astensione obbligatoria" dal lavoro, la dipendente percepirà dall'INPS un'indennità giornaliera che è pari all'80% della sua retribuzione: la somma le viene versata attraverso il datore di lavoro. Molti contratti di categoria o aziendali, prevedono un'indennità integrativa a carico dell'azienda: in questi casi la mamma percepisce l'intero stipendio. Per legge, comunque, e ciò vale anche per le impiegate del settore pubblico, la retribuzione non può mai essere inferiore all'80%. Le lavoratrici dipendenti hanno sempre diritto all'indennità di maternità anche se:

- sono apprendiste;
- hanno un contratto part-time, a tempo determinato o di formazione e lavoro;
- sono socie della cooperativa da cui dipendono;
- sono colone o mezzadre.

Tra le lavoratrici autonome hanno diritto all'indennità:

- le coltivatrici dirette;
- le artigiane;
- le commercianti.

La legge specifica che, per le dipendenti da Enti pubblici, sarà il regolamento di ogni singola amministrazione a stabilire l'ammontare dell'indennità obbligatoria (che comunque non è mai inferiore all'80% dello stipendio). Talvolta la donna ha diritto all'indennità di maternità obbligatoria anche se è sospesa dal lavoro o disoccupata.



**Mamme lavoratrici  
La tutela della gravidanza  
nelle donne lavoratrici  
è una conquista dell'ultimo  
dopoguerra.**

# “Ti scriverò una lettera con le parole d'oro..”

*Leggere e scrivere, che passione!!*

di Maria Rosa Madera\*

La lettura di un buon libro, è risaputo, ci dà piacere sia sul piano emotivo, sia su quello della conoscenza. In particolare nei romanzi, spesso la trama ci aggancia al punto da tenerci svegli nella lettura fino a tarda ora. Può accadere che ci riconosciamo nei protagonisti delle storie, facciamo il tifo per alcuni, odiamo altri, ci commuoviamo, siamo in ansia. Un testo di successo incontra i sentimenti dei lettori, è chiaro nel linguaggio, si fa comprendere fin dal primo capitolo.

Leggere fa bene anche alla psiche: funzioni quali l'attenzione, la memoria, il pensiero, l'intuizione, l'affettività vengono “esercitate” nel metterci in contatto con noi stessi e con i personaggi. Si crea così una partecipazione ideale e una risonanza emotiva utili alla conoscenza di sé e delle proprie attitudini espressive.

Ma un piacere ancora più intenso ci deriva dalla lettura di un testo che qualcuno scrive per noi: una lettera, un biglietto, una poesia, una dedica.

Passati ormai i tempi in cui il postino recapitava la tanto attesa letterina azzurra “air mail” del ragazzo conosciuto in gita a Londra, ogni giorno esploriamo le nostre relazioni su outlook express e sul cellulare, dove lo scambio di notizie, di affettuosità e di emozioni è immediato. Il nostro bisogno di essere riconosciuti e apprezzati è appagato “in contemporanea”, ma può succedere che una mancata risposta, un improvviso silenzio, un ermetismo, vengano interpretati come disinteresse con la

conseguenza di alterare il senso della comunicazione e di compromettere la relazione.

Vale la pena, se vogliamo vivere con equilibrio i rapporti interpersonali, stilare una lettera “allegata” dove i dubbi, le richieste, le dichiarazioni trovino il giusto spazio per essere compresi dall'altro.

Le parole non sono più incise sulla pietra e neppure tracciate con la penna stilografica, ma il messaggio di attenzione resta il medesimo in ogni tempo.

Scrivere una lettera è un'azione terapeutica anche per se stessi.

Non esitiamo dunque ad esprimere il nostro pensiero comunicandolo con la scrittura e non esitiamo a leggere quanto gli altri ci scrivono anche se non lo condividiamo, anche se ci apre qualche ferita, anche se non ne comprendiamo il senso.

Non sempre si trova la giusta sintonia nell'immediato, ma, se la relazione ha per noi un valore, allora proviamo a rispondere con un altro scritto e ancora con un altro fino a capirsi meglio, fino a raggiungere l'intesa del linguaggio e del cuore.

Perché gli altri possano comprendere il senso del nostro dire dobbiamo fare chiarezza dentro di noi. E' questo un passaggio essenziale: la scrittura diventa così rivelazione di sé all'altro, un dono prezioso di “parole d'oro”.

\*Psicologa Psicoterapeuta

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

laborvino



La guida italiana del vino



Prof. Marco Gasparotti

# Il sistema CELUTION

*Si basa sull'utilizzo di cellule staminali e di nuove tecnologie.*

*Meno invasivo e con risultati migliori. Per una chirurgia plastica ed estetica sempre più naturale.*

*di Marco Gasparotti\**

**I**l futuro della Chirurgia Plastica, Ricostruttiva ed Estetica e' nelle cellule staminali.

Si aprono nuove ed interessanti possibilita' di impiego di nuove tecnologie che rispettano in maniera sempre maggiore il nostro organismo, con il massimo dei risultati ed il minimo di invasivita' per una chirurgia plastica ed estetica sempre piu' naturale.

E' ormai risaputo che il tessuto adiposo

e' ricchissimo di cellule staminali.

Con l'utilizzo del sistema Celution, nato in California poco piu' di un anno fa e da poco arrivato anche in Europa, le staminali del grasso, estratte dal paziente attraverso una micro liposuzione, vengono selezionate in modo specifico. Viene creato un mix di colonie di staminali progenitrici adipose con tessuto cartilagineo e fattori rigenerativi.

La caratteristica di questo innovativo sistema e' che il processo che rilascia cellule staminali e rigenerative racchiuse all'interno del tessuto adiposo viene automatizzato, permettendo cosi' il riutilizzo delle staminali stesse sul paziente in tempi brevissimi (poco meno di un'ora).

Questa tecnica migliora il modo in cui si possono fare al paziente terapie basate su cellule personalizzate. Grazie alla loro notevole capacita' di riprodursi, le staminali attecchiscono meglio, nei tessuti, rispetto a tecniche che utilizzano solo il grasso, come il lipofilling, ed hanno in piu', cosa fondamentale, la capa-

cita' di rigenerare tessuto, cartilagini, vasi sanguigni.

In Chirurgia Plastica e Ricostruttiva il trattamento Celution con cellule staminali e rigenerative viene utilizzato nella ricostruzione di tessuto mammario a seguito di mastectomia parziale e terapia radiante, per la riparazione di gravi ustioni del viso e del corpo, per il riempimento di polpacci in seguito ad asimmetrie dovute a poliomielite o a traumi di vario genere. In chirurgia estetica questa tecnica viene utilizzata con successo nelle mastoplastiche additive, per l'aumento del seno senza utilizzo di protesi mammarie al silicone, nell'aumento di glutei e polpacci e nel lifting non invasivo del viso e del collo.

*\*docente di Chirurgia Estetica in alcune tra le piu' prestigiose universita' italiane, utilizza questa innovativa tecnica chirurgica con successo gia' da alcuni mesi.*



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.



RUBRICA

# Sai che..

Notizie utili e piccole curiosità

Il seno inizia a svilupparsi mentre siamo ancora nel grembo di nostra madre, solo che rimane piatto fino alla pubertà. La sua crescita può continuare anche molto oltre i vent'anni.

La pelle è, di tutti gli organi del corpo, quello più esteso e a più rapida crescita. Infatti si estende per quasi 2 metri quadrati, pesa circa 4 chili e si rigenera in continuazione.

Nel tempo che impieghi a leggere questa frase, avrai perso circa 10.000 cellule cutanee. Un corpo umano medio ne perde fra 30.000 a 40.000 al minuto!

Lo sapevi che l'impronta dei tuoi denti (cioè il segno che lasci in qualcosa di solido quando gli dai un morso) è unica al mondo, proprio come le tue impronte digitali?

La pelle più sottile è quella che hai sulle palpebre e dietro le orecchie. La più spessa si trova invece sotto le piante dei piedi e sulle palme delle mani.



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

ILLUMINA il tuo VIS<sup>©</sup> con la nuova linea **PETALIdiLUCE**



# Liposcultura con radiofrequenze

*Dagli Stati Uniti arriva la RFAL, una tecnica nuovissima che associa l'emissione di radiofrequenze ad un intervento di liposcultura.*

di Marco Gasparotti\*

La liposcultura è tra gli interventi di chirurgia estetica maggiormente richiesti in tutto il mondo, grazie alla possibilità di un totale rimodellamento corporeo senza cicatrici evidenti, attraverso l'uso di cannule molto sottili grazie alle quali si ottiene, oltre ad un body contouring esteso a zone che con la lipoaspirazione tradizionale non si potevano trattare, una notevole retrazione cutanea.

Tuttavia, in pazienti non più giovanissimi o con lassità cutanea molto impartante, una delle maggiori controindicazioni all'intervento resta la scarsa tonicità dei tessuti, per cui, alla lipo va associato, a seconda dei casi ed in alcuni distretti corporei (il più delle volte a livello di interno cosce, braccia, addome) un intervento di lifting (lifting interno cosce, lifting braccia, addominoplastica...) per il raggiungimento di un risultato ottimale.

Esistono da alcuni anni delle procedure non invasive che, attraverso l'uso delle Radiofrequenze, hanno come effetto un rassodamento dei tessuti cutanei. Arriva dagli Stati Uniti la tecnica denominata RFAL (Radio Frequency Assisted Liposuction), una tecnica nuovissima che associa l'emissione di radiofrequenze ad un intervento di liposcultura.

Il risultato è un rimodellamento del profilo corporeo associato ad una notevolissima retrazione cutanea, anche in soggetti non trattabili precedentemente solo con liposcultura, con importanti rilasciamenti cutanei dovuti all'età, al parto o a dimagrimenti eccessivi e repentini.

Tra i primi chirurghi estetici ad utilizzare la tecnica RFAL in Italia il prof. Marco Gasparotti, padre della liposcultura superficiale tridimensionale, da oltre trent'anni esperto mondiale di Body contouring, docente di Chirurgia Estetica in alcune tra le più prestigiose università italiane.

La RFAL è particolarmente efficace a livello di addome, interno ed esterno cosce, glutei, interno braccia e cellulite diffusa.

In sede operatoria l'area interessata viene trattata con un manipolo bipolare, formato da un elettrodo esterno, piatto, da appoggiare sulla superficie cutanea esterna, ed uno interno collegato ad una cannula, che sprigiona radiofrequenze dall'interno.

Nell'ambito della stessa seduta operatoria, e contestualmente

al trattamento con Radiofrequenze, si effettua una liposcultura superficiale, con il risultato immediato di un minore sanguinamento, minore dolore ed invasività, e notevolissima retrazione cutanea.



L'intervento si esegue in anestesia locale con sedazione o in anestesia generale, a seconda dei casi, ed è prevista una notte di ricovero in clinica.

La ripresa delle attività è molto rapida.

Prima dell'intervento sono previsti degli esami ematochimici di routine preoperatoria, un ECG, RX del Torace ed un doppler venoso degli arti inferiori.

Suggerisco di affidarsi a mani esperte e qualificate, a specialisti in Chirurgia Plastica ([www.sicpre.org](http://www.sicpre.org)) che operino in strutture adeguate e con la presenza di un anestesista.

**\*docente di Chirurgia Estetica in alcune tra le più prestigiose università italiane, utilizza questa innovativa tecnica chirurgica con successo già da alcuni mesi.**



# Quando l'alito è cattivo!

in collaborazione con GIUNTI



Come sto? Stupenda! Il vestito com'è? Perfetto. I capelli? Fantastici. Non mi puzzano le ascelle? Profumano di rose. E l'alito? AAAARGH! A volte, invece di lasciare gli altri senza respiro con la nostra bellezza, li facciamo scappare proprio per l'odore della nostra bocca. Come tutti sanno, certi alimenti dall'odore particolarmente forte (come il caffè o l'aglio) possono rendere l'alito cattivo per ore. Non è detto, però, che il tuo alito di oggi sia tutta colpa delle cipolle fritte che hai mangiato ieri. È più probabile che un pezzo della prima colazione di stamattina ti sia rimasto incastrato tra i molari! Il cibo si incastra spesso tra un dente e l'altro, e anche se noi stessi non possiamo percepirlo, agli altri può arrivare l'odore che emana mentre si decompone all'interno della nostra bocca. PUAH! Comunque non sono solo queste le cause dell'alito cattivo (che i medici chiamano "alitosi"). Tra quelle più comuni ci sono anche le carie non curate, i disturbi delle gengive, il fumo delle sigarette e il consumo di alcol.

## COSA POSSO FARE?

Tutti sanno che non è il caso di mangiare un'insalata di cipolle prima di un tête-à-tête, ma si possono seguire molti altri accorgimenti per dare il benvenuto all'alito cattivo. Una bocca secca è il luogo ideale per i batteri, che marcendo producono cattivo odore. La causa principale del cosiddetto "alito mattutino", infatti, è proprio il fatto che di notte la produzione di saliva rallenta e la bocca si asciuga. Bevendo tanta acqua e masticando gomme senza zucchero si alimenta la produzione di saliva e si contribuisce a

Tra le cause più comuni ci sono le carie non curate, i disturbi alle gengive, attenzione anche al fumo delle sigarette e il consumo di alcol.

portar via dalla bocca le particelle di cibo.

Lavarsi i denti (con il dentifricio, ovviamente) due volte al giorno aiuta molto a liberarsi dell'alito cattivo.

Però quando ti lavi i denti, non dimenticare di passarti lo spazzolino anche sulla lingua, che dà il suo contributo a intrappolare batteri e minuscoli residui di cibo. Altri metodi da seguire regolarmente per stanare le particelle di cibo e i batteri dai loro nascondigli sono i gargarismi con un collutorio antibatterico (se ne trovano di tante marche diverse in ogni supermercato) e l'uso quotidiano del filo interdentale. Sgranocchiare verdure crude, come carote e sedano, è un altro ottimo modo per tenere i denti puliti, e in più si fa il pieno di vitamine! Porta sempre con te, nella borsa o nello zaino, qualcosa che ti permetta di rinfrescare l'alito in caso d'emergenza, dalle gomme senza zucchero allo spazzolino da viaggio, dal filo interdentale a una bottiglietta di collutorio. Così, la prossima volta che ti servono un'insalata piena di cipolle, sarai preparata! Se ci tieni ad avere sempre la bocca sana, vai regolarmente dal dentista.

Fare una pulizia dei denti due volte all'anno previene infezioni alle gengive, placche e accumulo di tartaro, tutte cose che possono danneggiare la bocca. Ma se neppure così riesci a sbarazzarti dell'alito cattivo, e sei convinta che non dipenda né dall'alimentazione né da come curi l'igiene della bocca, allora vai dal medico. Potresti soffrire di uno dei disturbi che hanno l'alitosi come effetto collaterale, come la sinusite, un'infezione polmonare, o anche il diabete. E, ovviamente,

NON FUMARE! L'alito di un fumatore puzza sempre.

## E SE GLI ALTRI SE NE ACCORGONO?

A volte l'alito cattivo può recare fastidio agli altri a nostra insaputa. Se qualcuno te lo fa notare, non ti offendere, anzi mostrati riconoscente per l'avvertimento, danne la colpa a ciò che hai mangiato e chiedi in giro una gomma o una mentina. Se non ne trovi, cerca di dare una buona sciacquata alla bocca. E, in caso d'emergenza, un dito ben pulito può benissimo fare le veci di uno spazzolino.



*in breve*

Senza la saliva non potremmo gustare il cibo.

Fortunatamente, il nostro corpo ne produce circa 40000 litri nel corso di una vita.

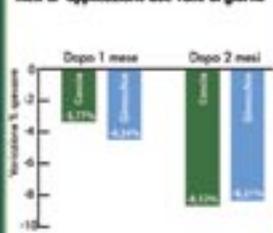


# Rivoluzionaria linea anticellulite

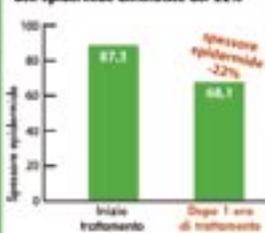
# THALASSO SONIC

**-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"



# Parto: la scelta della posizione

*La maggior parte delle culture nel mondo ha usato, o usa tuttora, posizioni diverse per il travaglio e il parto.*

Un'analisi storica dell'evoluzione delle posizioni materne durante il parto rivela che le posizioni supina (o litotomica, così chiamata perché usata in chirurgia per gli interventi di rimozione di calcoli dalla vescica urinaria) e semidistesa sono innovazioni che coincidono con la medicalizzazione della nascita. La maggior parte delle culture nel mondo ha usato, o usa tuttora, per il travaglio e il parto, posizioni diverse: eretta, seduta, accovacciata, inginocchiata.



Iran: Illustrazione tratta da un manoscritto iraniano del 1237 che raffigura un parto.

Nel Medioevo e fino al termine del Cinquecento, in Europa le levatrici assistevano partorienti accovacciate o sedute su particolari sgabelli a forma di ferro di cavallo (il più antico modello di questa "sedia da parto" risale alla cultura babilonese, 2000 a.C.). Le donne più ricche venivano assistite in posizione eretta o seduta, circondate

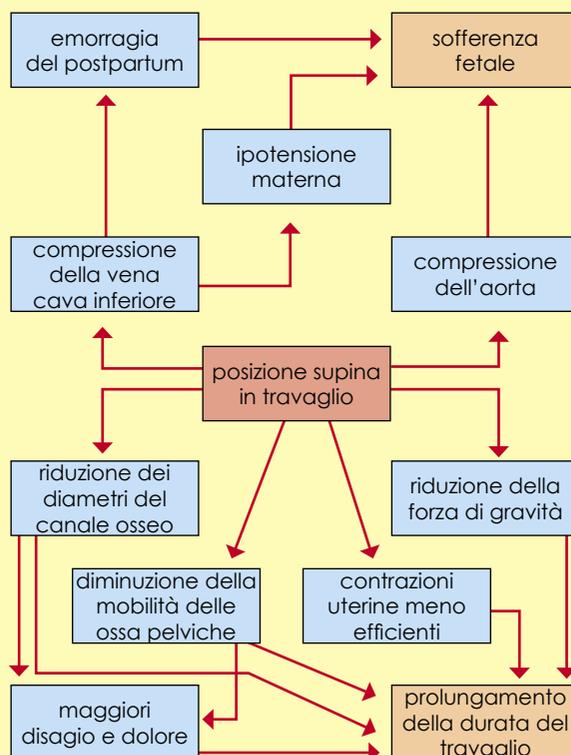
da ampi cuscini. Era pratica comune per le donne camminare durante il travaglio e continuare a lavorare in casa o nei campi spesso fino all'inizio del periodo espulsivo. Nel 1598 il barbiere-chirurgo Guillaumeu introdusse il "letto per il parto" allo scopo di facilitare il travaglio e fornire maggiore comodità alla donna nei travagli difficili o con gravi complicazioni. Cinquant'anni dopo, l'uso del letto e la posizione supina erano diventati la pratica comune sia per i parti normali che per quelli difficili. Dalla fine del XVII secolo, il travaglio e il parto a letto divennero usanza comune tranne che nelle campagne. La posizione litotomica fu introdotta definitivamente in ostetricia da alcuni urologi fra la seconda metà del Settecento e gli inizi dell'Ottocento. La posizione orizzontale si sostituisce a quella verticale per consentire all'esperto di intervenire sul perineo. L'impiego del forcipe, il ricorso all'anestesia e l'ospedalizzazione generalizzata (con tutti i rituali della clinica che ne sono parte costitutiva) consolidano e sanzionano definitivamente l'adozione della posizione supina. La posizione litotomica offrirebbe come vantaggi:

- la facilità di accesso al perineo;
- la facilità a mantenere la zona perineale in condizioni asettiche;

## LE POSIZIONI ERETTA E SUPINA A CONFRONTO

La posizione supina durante il periodo dilatante sembra avere effetti sfavorevoli tanto per la madre quanto per il feto. La diminuzione della pressione arteriosa femorale suggerisce che la posizione interferisce con l'afflusso ematico uterino, riducendolo. Inoltre l'intensità delle contrazioni uterine è ridotta: questo potrebbe compromettere il regolare progredire della dilatazione cervicale. In posizione eretta il travaglio è più breve e l'impiego di ossitocina e di analgesici sono ridotti. Non sembra che ci siano quindi validi motivi per incoraggiare la posizione supina durante il periodo dilatante. Sono disponibili numerosi studi clinici nei quali l'assunzione della posizione eretta durante il periodo espulsivo è stata confrontata con quella supina. Non è possibile definire vantaggi certi della posizione eretta rispetto a quella orizzontale: alcuni studi sembrano confermare

dei vantaggi (minor durata, minor incidenza di parti operativi, maggior tasso di perinei intatti), mentre altri non osservano differenze significative. Servono quindi ulteriori approfondimenti per definire e quantificare gli eventuali vantaggi. Quello che è certo è che l'assunzione di posizioni diverse da quella supina non comporta rischi per la madre e il feto. Per questi motivi non è giustificata una condotta ostetrica che imponga alla donna una posizione piuttosto che un'altra, negandole la possibilità di scelta. Al momento attuale l'unica forma di assistenza razionale è rappresentata da quella che consente alle donne di scegliere, in assoluta autonomia, la posizione che preferiscono. La pretesa di assicurare, con un modello di comportamento convenzionale o "alternativo", degli apprezzabili vantaggi, risulta, allo stato attuale delle conoscenze, arbitraria.



Possibili effetti sfavorevoli della posizione supina. Le frecce non indicano un rapporto necessario di causa ed effetto, ma la possibilità che l'evento successivo abbia luogo.

- la facilità di manovre di assistenza (l'ascolto del battito cardiaco fetale, eventuali interventi ostetrici). Si tratta effettivamente di vantaggi per l'operatore che però non prendono in considerazione l'interesse della donna che partorisce.

La posizione litotomica, proprio per la "facilità di accesso" che concede, ha piuttosto contribuito negli scorsi decenni a un inutile e dannoso incremento degli interventi sul perineo della partoriente, ed in particolare a un'impennata nell'uso dell'episiotomia. Poche, invece, sono le situazioni in cui effettivamente è necessario porre la donna in posizione litotomica per un intervento ostetrico a tutela della salute della madre e del bambino. Nelle situazioni di travaglio/parto fisiologici (e sono la maggior parte) non sono necessarie né la sterilità della zona né la protezione del perineo offerte da questo tipo di posizione. Cadono quindi le motivazioni con le quali, per secoli, si è costretto le donne a partorire in posizione obbligata.

Lasciate libere nella scelta, le donne in travaglio usano molto spesso posizioni verticali. Camminano, cambiano frequentemente posizione alla ricerca di una sintonia (intesa come "non opposizione") tra il ritmo interno della contrazione e la postura del corpo. Al dolore lombo-sacrale la donna risponde abbandonando il letto e scegliendo posizioni che allontanino la compressione dell'utero sulla colonna vertebrale, come la posizione carponi, quella in ginocchio, accovacciata, con inclinazione anteriore, o semplicemente si appoggia a un piano o al proprio compagno. La stessa posizione che ad alcune donne dà grande sollievo, per altre può essere del tutto inadeguata. Durante il periodo espulsivo,

in assenza di indicazioni direttive, spesso le donne spingono in posizioni verticali, soprattutto accovacciate, carponi, in piedi; talvolta scelgono posizioni asimmetriche che all'osservatore possono apparire strane e molto scomode.

Il nodo centrale di una diversa pratica ostetrica, maggiormente attenta ai bisogni della donna e della coppia, è rappresentato da una sostanziale modifica dell'atteggiamento degli operatori.

Accanto alla richiesta di sicurezza, molte altre domande vengono oggi poste dalle donne e dalle coppie che attendono un figlio. Prima su tutte, quella di rispetto per le componenti emozionali della nascita. L'unica risposta credibile a questa domanda consiste nella riduzione dell'interferenza medica non necessaria nella gravidanza e nel travaglio fisiologici.

Consentire e favorire la scelta di posizioni diverse da quella supina durante il travaglio e il parto può essere una tappa importante di questo percorso, a condizione che non divenga una nuova imprescindibile regola che l'istituzione impone per partorire meglio. L'operatore che segue la donna in travaglio può condizionarne e dirigerne le scelte, a volte con modi sottili e nascosti, offerti come forme di aiuto che tuttavia ricollocano l'espressione della donna nella direzione più utile a chi in quel momento l'assiste. Proprio per questi motivi l'uso di strumenti nuovi per il parto, come sedie e sgabelli ostetrici oggi molto diffusi in ambienti alternativi, o che si propongono come tali, non rappresenta di per sé un ampliamento delle possibilità offerte alla donna. Secondo l'uso che se ne fa, infatti, potrebbe rappresentare la proposizione di un nuovo modello, non diverso dai precedenti se rigido, direttivo e obbligato.

## PARTORIRE IN ACQUA

Sperimentato per la prima volta in Russia negli anni Sessanta, il parto in acqua è stato adottato ormai in molti altri Paesi. In Italia, oltre che essere sperimentato nei parti in casa (il più delle volte con piccole piscine gonfiabili) e in alcune cliniche private, è entrato a far parte del modo di partorire anche in strutture ospedaliere pubbliche. Di solito in acqua si svolge anche il travaglio. Il corpo della donna è immerso in una piccola piscina con acqua tiepida a circa 30 °C, che può accogliere anche il padre o chi la donna desidera avere accanto. La vasca da parto può svolgere un ruolo importante dal punto di vista sia psicologico che fisico. L'immersione in acqua aiuta a sostenere il peso del corpo permettendo alla donna di scegliere le posizioni che più le convengono. L'immersione nel liquido caldo durante il travaglio produce benefici effetti anche per quanto riguarda la sofferenza dovuta alle contrazioni. I motivi di questo effetto positivo non sono ancora del tutto chiariti. È probabile un effetto

"distrattivo" del cervello dalle sensazioni dolorose determinato dallo stimolo tattile che l'acqua esercita sulla pelle di tutto il corpo. Un ruolo è poi certamente giocato dall'immersione in acqua, con la possibilità di modificare la posizione di travaglio. Le condizioni di salute del feto sono seguite con uno speciale rilevatore subacqueo del battito cardiaco, applicato al ventre della madre. Al momento del parto l'acqua viene portata alla temperatura del corpo materno. Appena nato il bambino rimane per qualche secondo sott'acqua, poi emerge e inizia a respirare. Gli studi svolti negli ultimi anni hanno evidenziato che questo modo di partorire offre alcuni vantaggi: riduce i danni al perineo (il rilassamento muscolare indotto dall'acqua fa diminuire il rischio di lacerazioni); sono ridotti i tempi del travaglio e c'è un minor bisogno

di ricorrere a tecniche farmacologiche di analgesia, come l'epidurale. Madre e bambino, nascendo col parto in acqua, non corrono alcun aumento di rischio di infezioni. Alcune donne preferiscono condurre in acqua solo il travaglio, per poi uscirne al momento del parto vero e proprio.



# Prendiamocela un pò piú comoda!

*E' utile che ogni donna durante la gravidanza avvii a livello psichico e pratico un lavoro di ripianificazione dei propri tempi e spazi.*

di Chiara Gambino\*

**A**ttualmente si verifica spesso che la maggior parte delle donne in gravidanza siano impegnate nel proprio lavoro fino quasi all'ultimo mese, faticando pertanto a ritagliarsi un tempo adeguato per prendersi cura, soprattutto psichicamente, di sé e del nascituro.

Molto spesso le donne decidono di riservare tutti i mesi di congedo per maternità al periodo post-natale, al fine di dedicare più tempo possibile al piccolino. Certamente tale decisione è positiva e funzionale, poiché un neonato ha bisogno di molte cure e presenza materna. E' fondamentale però ricordarsi che in questo periodo tutto non si può fare e che è necessario iniziare a dedicare più tempo alla cura di sé ed alla preparazione all'evento nascita, che è una vera e propria rivoluzione nella vita di due genitori.

E' utile pertanto che ogni donna durante la propria gravidanza avvii a livello sia psichico che pratico un lavoro di ripianificazione dei propri tempi e spazi, in cui dedicare maggiore attenzione alla propria salute psicofisica ed a quella del piccolino.

La gravidanza, infatti, è un periodo speciale, molto intenso, in cui non solo il corpo cambia, ma anche la propria identità subisce profonde trasformazioni. I ruoli si ampliano e si arricchiscono, il passaggio dal ruolo di figlia e compagna a quello di madre, porta inevitabilmente ad una rielaborazione dei propri legami affettivi. Il rimescolio di ciò che sembravano ormai schemi prefissati e certezze, getta la donna durante la gravidanza e nel post partum, in stati emotivi altalenanti. A momenti ci si sente invincibili, forti, onnipotenti e gioiose, quasi all'improvviso ci si percepisce vulnerabili, fragili e bisognose di coccole e protezione. Tutti questi cambiamenti e trasformazioni non vanno trascurate, è importante imparare ad ascoltarsi e a confrontarsi con altre mamme.

I corsi di preparazione al parto, attivi sia nei servizi pubblici, quali ospedali e consultori familiari, sia in strutture del privato sociale, rappresenta-

no non solo un momento preventivo e informativo, ma soprattutto un'occasione di rielaborazione e ridefinizione di sé. Nei consultori ad esempio i corsi sono rivolti anche a donne straniere temporaneamente prive di permesso di soggiorno e nell'equipe degli operatori, oltre a ostetriche, infermiere, psicologi, pediatri, genetisti, talvolta è possibile avere a disposizione la figura del mediatore culturale. I corsi generalmente vertono su argomentazioni pratiche quali la cura del corpo in gravidanza e nel post partum, la fisiologia del parto, le tecniche di rilassamento, nozioni di pediatria e puericultura, ecc. Affrontare tali questioni in gruppo è un modo per aiutare le future mamme a giungere al "fatidico momento" più consapevoli e preparate, in modo da gestire la situazione attivamente, senza doverla subire. Un altro aspetto fondamentale di tali corsi è l'incontro e la conoscenza con altre donne, che stanno vivendo la stessa esperienza. Tale confronto è fonte di condivisione e scambio su un piano pratico ed emotivo. Ad esempio l'incontro tra le neomamme e quelle già navigate arricchisce entrambi, poiché il racconto di esperienze già vissute rispetto a gravidanze, parti e accudimento

figli, rassicura molto le primipare sul fatto che in fondo la maternità è la cosa più naturale che possa esistere e che ogni donna ce la può fare. Anche le intense emozioni e le frequenti domande e dubbi delle neomamme durante gli incontri, inducono le mamme alle seconde o terze prese, a rivivere il tutto come se fosse sempre la prima volta.

La possibilità di condividere paure, preoccupazioni e gioie simili, aiuta la donna a sentirsi meno sola, a ridimensionare le proprie difficoltà e ad arrivare

al parto meno spaventata e più pronta ad affrontare il dolore, anziché evitarlo. Le paure più frequenti in gravidanza sono principalmente legate ai seguenti fattori:

- **lo stato di salute del feto e del bambino alla nascita** (cresce, sta bene, sarà

*E' utile che ogni donna durante la gravidanza avvii a livello sia psichico che pratico un lavoro di ripianificazione dei propri tempi e spazi, in cui dedicare maggiore attenzione alla propria salute psicofisica ed a quella del piccolino.*



sano e bello?)

- **il dolore del parto** (quanto soffrirò, le contrazioni sono molto dolorose, mi lacererò durante l'espulsione?)

- **il periodo post-natale e le competenze materne** (sarò una buona madre, sarò capace di accudire e crescere il mio bambino senza sbagliare, mi uscirà il latte, ce la farò a riorganizzare il lavoro e a conciliarlo con la famiglia?)

- **la forma fisica** (ritornerò in forma, ingrasserò durante l'allattamento, cosa devo fare per eliminare smagliature e cellulite?)

- **il rapporto di coppia** (quando potrò riavere rapporti sessuali con il mio compagno, si dimostrerà comprensivo, sarà un papà affettuoso e collaborativo?).

Le questioni in gioco sono tante, perciò è consigliabile non isolarsi durante la gravidanza e cercare in tutti i modi di frequentare dei corsi o dei semplici incontri, perché non è tempo sprecato.

Ad esempio nell'Associazione in cui opero "Donna e Politiche Familiari" all'interno della Casa Internazionale della Donna organizzò proprio per

le "mamme di corsa e senza tempo" degli incontri in full immersion nell'arco di un'unica giornata, di solito il sabato, in cui si affrontano le tematiche della gravidanza e maternità, soprattutto sul piano psico-socio-affettivo. Se proprio ci sono impedimenti a tutto ciò, non ci si deve allarmare o sentire in colpa, a tutto c'è un rimedio. Può essere infatti utile seguire qualche accorgimento. Innanzitutto leggere qualche libro o articolo, che aiuti a prendere più consapevolezza di sé e dei cambiamenti profondi che si stanno vivendo. Documentarsi con tranquillità, evitando di accanirsi ossessivamente in letture troppo approfondite, consente di affrontare con sicurezza e serenità le decisioni e le difficoltà che ogni gravidanza riserva.

Se la mamma durante gli ultimi mesi non avesse ancora trovato un luogo dove partorire e non avesse nessuno a cui chiedere consiglio, potrebbe essere rassicurante prima di scegliere una struttura a caso, andare di persona a visitare alcuni ospedali, magari quelli più vicini alla propria abitazione, specialmente per chi abita in grandi città.

Ci si reca direttamente nel reparto di ostetricia e ginecologia e si chiede alla caposala se sia possibile visitare le varie stanze, la sala travaglio e parto, il nido e ricevere informazioni sul corredo ed il necessario da portare in ospedale al momento del parto. Può essere importante informarsi anche delle modalità del travaglio e del parto, ovvero se il proprio compagno può assistere, se durante il travaglio ci si può alzare e

camminare e quali sono le posizioni adottate durante il parto. Una volta raccolte le informazioni ed esplorati diversi ambienti, la mamma potrà scegliere più liberamente la struttura dove partorire, tenendo in considerazione le proprie sensazioni, se cioè si è sentita accolta dal personale e se ha percepito un ambiente professionale, rassicurante e sereno.

Infine oltre ad approfondire le proprie conoscenze in merito, è consigliabile durante la gravidanza acquisire uno stile di vita, che tenga conto di alcuni semplici accorgimenti quali:

- Non abusare delle proprie forze
- Fermarsi e riposarsi quando ci si sente stanche
- Imparare a chiedere aiuto ed a delegare compiti e incombenze non strettamente necessari
- Coinvolgere il proprio compagno durante le varie tappe della gravidanza e poi dopo nella crescita del bimbo, cercando di mantenere un dialogo aperto, sincero e rispettoso
- Adottare un'alimentazione ricca ed equilibrata
- Smettere di fumare
- Evitare un uso eccessivo di alcolici
- Fare attività fisica, come ad esempio nuoto, ginnastica dolce, stretching, yoga o semplicemente lunghe passeggiate in qualche parco
- Mantenere viva la propria vita sociale, uscire, frequentare amici e parenti e soprattutto concedersi ogni tanto diversivi che arrechino piacere
- Ricorrere principalmente a rimedi naturali ed omeopatici per curare eventuali disturbi, evitando l'uso di farmaci
- Prepararsi a diventare una **mamma imperfetta**, allontanando i sensi di colpa ed imparando al contrario ad ascoltare attentamente i propri bisogni, quelli del frugoletto e del proprio partner.

\*Psicologa-Psicoterapeuta

**Preparati a diventare una MAMMA IMPERFETTA, allontanando i sensi di colpa ed imparando al contrario ad ascoltare attentamente i propri bisogni, quelli del frugoletto e del proprio partner.**

in collaborazione con

# Salumi Franchi

## Gamma Prodotti



### PROSCIUTTO CRUDO

La scrupolosa cura nel salare e stagionare, nelle zone tipiche, solo i migliori prosciutti, rigorosamente selezionati al fine di ottenere qualità superiore, hanno contribuito a fare di questa linea il fiore all'occhiello

della gamma di salumi a marchio FRANCHI. Dalla selezione dei prosciutti crudi prodotti negli stabilimenti di Langhirano (Parma) e di San Daniele (Udine) solo la primissima scelta ha il vanto di potersi fregiare dei prestigiosi marchi ZUARINA e FRAMON sinonimi, da tempo, di autentici "capolavori" della tradizione italiana.

Prodotti:

Prosciutto crudo di Parma DOP Franchi

Prosciutto crudo di Parma DOP Zuarina

Monreale - Estense - Monfranco - Montefeltro - Montalto

Prosciutto crudo San Daniele DOP Franchi

Prosciutto crudo San Daniele DOP Framon

Jambon de Bosses DOP

### ALTRI SALUMI CRUDI

L'arte della stagionatura sviluppata nel lavoro di tre generazioni della Famiglia Franchi non è impegnata solo per preparare il prosciutto crudo. Anche altre parti del maiale vengono salate e stagionate, secondo ricette regionali tipiche:

il capocollo diventa COPPA di Parma;

la coscia di maiale, dopo opportuna affumicatura, in Alto Adige diventa SPECK;

il "cuore" del prosciutto, salato ed insaccato in budello naturale, dopo lunga stagionatura diventa il pregiatissimo CULATELLO;

poi i lardi De Bosses e d'Arnad DOP;

la carne di manzo stagionata in Valtellina diventa la nobile BRESAOLA;

la carne di manzo essiccata in Valle d'Aosta è la preziosa MOCETTA.

### PROSCIUTTO COTTO

Un'ampia gamma di tipi e forme per tante diverse esigenze, con un valore in comune: la grande cura posta nella selezione delle materie prime e in tutte le fasi di lavorazione. Tutti i prosciutti cotti del Gruppo Franchi non contengono fonti di glutine.

Prodotti:

Giambone Franchi: prosciutto cotto di alta qualità, prodotto con coscia di Gran Suino Padano, la migliore carne proveniente da allevamento italiano (la medesima che dà origine ai pregiati prosciutti crudi);

Il Morelli: prosciutto cotto di alta qualità, prodotto con coscia di Gran Suino Padano.

Sole - Sole Oro - Sole Più Franchi

Jambon Cuit Saint-Oyen De Bosses: prosciutto cotto di alta qualità cotto alla brace secondo l'antica tradizione valdostana

Cotto Mio Franchi: prosciutto cotto scelto.

### SALAMI

La selezione dei migliori tagli di carne ed il rigoroso rispetto delle ricette tradizionali sono le prerogative alla base della qualità e bontà dei salami Franchi. La macinatura, gli aromi, i budelli, la legatura, il formato, i tempi di stagionatura sono gli elementi che concorrono a diversificare la gamma, che prevede più di venti tipologie di salami, proposti in vari formati. Tutti i salami Franchi non contengono fonti di glutine.

Prodotti:

Salame Milano Franchi (Kg 3,5): ottenuto solo da spalle e pancette di suino italiano, macinate fini ed insaccate in budello naturale;

Salame Napoli Franchi (Kg 0,8/1,8) - Salame del Golfo (Kg 1,2) - Salame Mugnano (Kg 0,4): ottenuti solo da spalle e pancette di suino italiano, profumate con pepe indiano di prima scelta ed insaccate in budello naturale;

Salsicce Napoli dolce e forte (Kg 0,4): ottenute da carne di suino di prima scelta, insaporita dal delicato profumo del finocchio selvatico o da quello più intenso del peperoncino rosso, sono insaccate nel tipico budello a ferro di cavallo;

Salame Ungherese (Kg 3,5): da una tipica ricetta ungherese, è ottenuto da carne di suino italiano, macinata a grana molto fine, insaccata in budello naturale e leggermente affumicata con vero legno di faggio.

Salame Felino (Kg 0,9): prodotto solo con carni di Gran Suino Padano, la migliore carne proveniente da allevamento italiano (la medesima che dà origine ai pregiati prosciutti crudi), macinato a pasta media, insaccato nel tipico bu-



dello gentile e legato a mano;  
Salame Piemonte DOP (Kg 0,4/3,5): prodotto solo con carni di Gran Suino Padano, nato, allevato e macellato in Piemonte, macinate a pasta media, macerate nel vino rosso piemontese e poi insaccate in budello naturale;  
Cacciatori DOP - Ambrogino (Kg 0,25) - Brighella (Kg 0,20): prodotti solo con carni di Gran Suino Padano a macinatura fine o media, insaccate in budello naturale e legati in filze da quattro.

## PANCETTA

La gamma pancette Franchi si articola in: pancette "tese" (tipo bacon), "steccate", ovvero piegate a libro e stagionate fra due assi di legno, e "arrotolate", semplicemente scotennate oppure legate attorno ad una coppa magra:  
Bacon - Gioconda - Castello - Torrechiara - Monviso

## MORTADELLA

La gamma mortadelle Franchi comprende Mortadella Bologna IGP e Mortadella Faenza, con diverse aromatizzazioni. A queste si aggiunge la "Monella" della Linea Senz'altro (tutto il gusto della mortadella in versione più leggera: priva di Glutine, Caseinati, Lattosio, Polifosfati, Glutammato e Proteine vegetali)

## SPECIALITÀ

La gamma Specialità Franchi include la porchetta arrosto ed il tipico salame cotto del Piemonte.

Nelle **pratiche vaschette in atmosfera protetta di salumi preaffettati** Franchi si trovano:



- Mocetta della Valsesia
- Lardo della Valsesia
- Salame Piemonte DOP
- Salame Cotto Piemonte.

## LINEA SENZ'ALTRO: MENO INGREDIENTI PIÙ CERTEZZE

**Il salumificio Franchi è stato il primo in Italia ad offrire una gamma completa di affettati della tradizione che ha potuto fregiarsi del marchio dell'A.I.C. - Associazione Italiana Celiachia: la spiga sbarrata.** I prodotti SENZ'ALTRO garantiscono le seguenti caratteristiche: senza Ogm - senza fonti di glutine - senza l'aggiunta di: caseinati - lattosio - polifosfati - glutammato - proteine vegetali.

Tutti i prodotti della linea SENZ'ALTRO sono ottenuti impiegando solo gli ingredienti strettamente necessari, nel rigoroso rispetto della tradizione della salumeria italiana. Per questo essi soddisfano coloro che ricercano il piacere del gusto in una alimentazione più sana e naturale e permettono anche a chi soffre di intolleranze alimentari tra le più diffuse di non negarsi il piacere sfizioso dei salumi.

Le tendenze alimentari dei consumatori sono in continua evoluzione. C'è più attenzione agli acquisti e più voglia di informazione, perché scegliere la corretta alimentazione è importante, soprattutto per coloro che soffrono di intolleranze alimentari. Franchi ha voluto concentrare la sua attenzione proprio su queste nuove esigenze di salute e benessere e nel **1997** ha messo a punto un prodotto con caratteristiche uniche nel suo genere, precorrendo i tempi di una esigenza oggi alquanto diffusa. Il primo prodotto della Linea SENZ'ALTRO era Giano, un prosciutto cotto certificato senza glutine, caseinati, lattosio e glutammato, oltre che senza polifosfati e proteine vegetali. Dato il successo di quel primo prodotto, l'offerta di salumi con "meno ingredienti e più certezze" si è gradualmente ampliata e oggi conta più di 15 diverse referenze. Gli stessi prodotti destinati al banco salumeria sono stati inoltre affettati e messi a disposizione del consumatore in comode vaschette pronte per l'uso: prosciutto crudo, prosciutto cotto, salame e mortadella.

Ecco i prodotti della linea SENZ'ALTRO:

Rubesco: prosciutto cotto di alta qualità, prodotto con coscia di Gran Suino Padano;

Giano: prosciutto cotto di alta qualità

Rustego: prosciutto cotto di alta qualità, grigliato alle erbe;

Minicotto: il formato famiglia da affettare a casa da 500 gr.

Gavotta: salame prodotto con carni di prosciutto di Gran Suino Padano ed insaccate in un originale budello a forma di castagna: tutto il gusto sfizioso del salame, con la garanzia della migliore qualità della utilizzata per produrre i più pregiati prosciutti crudi;

Mignon: gli appetitosi bocconcini di salame ottenuti da spalle e pancette di suino italiano a macinatura media, insaccate in budello naturale e legati in filze da cinque;

Linea precotti: Zampone, Cotechino, Mini Cotechino e Stinco sono tutte specialità tradizionali, confezionate sottovuoto dopo essere state cotte (e sgocciolate), la cui ricetta è stata rivista secondo la logica SENZ'ALTRO.

800 633 223



TERAPIA NON  
ANCORA RICONOSCIUTA  
DALLA MEDICINA UFFICIALE.

CHRYSLER GRAND VOYAGER.

Partner Ufficiale



Associazione  
Ginecologi  
Consultoriali

Chrysler Grand Voyager. Il comfort ha trovato un nuovo spazio. Motore 2.8L CRD DPF separata ed esclusivo sistema Stow 'n Go® con terza fila elettrica per riporre con facilità i navigatore, predisposizione Bluetooth® e fino a tre schermi per vivere al meglio ogni viaggio.

chryslergrandvoyager.it

Chrysler è un marchio Chrysler Group LLC

Consumi 8,8 litri/100 km (ciclo combinato). Emissioni CO<sub>2</sub>: 233 g/km.



con cambio automatico di serie. Sette comodi posti con tre zone a climatizzazione sedili posteriori sotto il pavimento. Sistema multimediale audio-video UConnect® GPS con **Chrysler Grand Voyager. Concediti il tuo tempo.**



CONSIGLI D'ACQUISTO

ORLY ZEELON

# Sculture romantiche

*Giocare con le tonalità dei colori per rifarsi alla natura, non solo nella forma, ma anche per le sfumature cromatiche.*

Anello da €120

Collana da €240

ORLY ZEELON

Collana limites edition  
da €800

I gioielli di Orly Zeelon sono vere e proprie sculture romantiche che traggono ispirazione dall'epoca vittoriana. Gli intrecci di elementi floreali in cristallo, piccole foglie in metallo o vetro e perle vintage, sono uniti e ricamati a mano su una base di pizzo Guipure in seta e metallo, talvolta su una base semirigida in cuoio. Orly si avvale di materiali elaborati per giocare con le tonalità dei colori; il risultato sono pezzi estremamente raffinati che si rifanno alla natura non solo nella forma, ma anche per le sfumature cromatiche.

I prototipi vengono ideati ed eseguiti da Orly stessa nel suo laboratorio in Israele; ogni pezzo viene poi riprodotto artigianalmente dedicando cura e attenzione ai minimi dettagli. Le sue collezioni si rinnovano ogni anno e si compongono di chokers, collane con medaglioni centrali, orecchini, bracciali, anelli e ornamenti per capelli.

I gioielli di Orly Zeelon sono distribuiti in esclusiva in Italia da Albijoux, che ne propone le collezioni due volte all'anno a Macef Bijoux. Orly spesso riceve anche dei riconoscimenti: "Miglior Bijoux ispirato alla natura vegetale" nel concorso "The Best of Ornamenta" - Sett. 2008

# Sai che..

RUBRICA

Notizie utili e piccole curiosità

## Il vincitore veste rosso

I colori influenzano le nostre performance fisiche e psicologiche. Se vuoi vincere una gara o passare un esame vestiti di rosso. Il rosso è uno dei colori primari. Provoca eccitazione e forza e sicurezza. E' il colore dell'amore, del dinamismo e della vitalità. "Rosso che vince non si cambia". La relazione tra sport e colori è stata scoperta nel 2004, quando due antropologi dell'Università di Durham, Russell Hill e Robert Barton, in occasione delle Olimpiadi di Atene, hanno analizzato i risultati di tutti gli incontri delle varie discipline di lotta svoltesi durante. La vittoria è andata agli atleti in rosso nel 55% dei casi; nelle discipline corpo a corpo, come ad esempio la lotta greco romana, questa percentuale è salita addirittura al 62%. Secondo Barton il risultato può essere spiegato in parte con una preferenza inconscia per il rosso da parte dell'arbitro, ma soprattutto con il fatto che il rosso, colore dell'aggressività e della dominanza, favorirebbe psicologicamente l'atleta che lo indossa facendolo sentire un vincente.

## Che cos'è l'aquaplaning?

L'aquaplaning è il fenomeno di galleggiamento di una vettura in movimento che percorre un tratto di strada allagato. Si verifica quando le gomme, usurate o parzialmente sgonfie, non hanno un battistrada abbastanza profondo da smaltire tutta l'acqua che trovano sull'asfalto: si crea un cuscino di acqua che solleva l'auto dal fondo stradale. Non essendo più a contatto ruota e strada, non esiste più attrito tra le due superfici, quindi non si è più in grado di far rallentare o cambiare direzione al veicolo. Il motore sale improvvisamente di giri e lo sterzo diventa leggerissimo. In questi casi si deve mantenere il sangue freddo e con il volante ben saldo sulle mani alleggerire il piede dall'acceleratore e aspettare che le ruote riprendano aderenza. L'aquaplaning è provocato da eccessiva velocità del veicolo, dalla proporzione tra la massa e la superficie dell'auto, dalla condizione fisica del pneumatico e delle sospensioni. Quindi moderare la velocità è molto importante se vi troverete mai davanti a questo fenomeno.

# TENA Fresh Odour Control™

il nuovo brevetto che mantiene gli odori sotto la soglia di percezione



Chi ha piccole perdite di urina è alla ricerca di ausili assorbenti che garantiscano massima sicurezza e discrezione. Questo significa poter scegliere tra prodotti con diversi livelli di assorbenza, ma anche poter contare su tecnologie che inibiscano la formazione di odori.

L'incontinenza urinaria, che in Italia riguarda il 25% delle donne a partire dai 35 anni di età, spesso si rivela un problema con ripercussioni sulla sfera sociale. Il timore che l'odore di urina possa essere percepito dalle persone che ci circondano, condiziona fortemente i comportamenti della maggior parte delle donne incontinenti.

Per questo, **TENA Lady** ha rinnovato la gamma prodotti migliorando ulteriormente il suo brevetto esclusivo per inibire la formazione di odori. Il nuovo Fresh Odour Control™ infatti assicura performance superiori. Il segreto del brevetto TENA risiede in esclusive microperle super assorbenti con un livello di PH basso, che neutralizzano gli odori con una doppia azione: inibiscono la formazione di batteri e impediscono la formazione di ammoniaca.

Istituti di ricerca indipendenti hanno dimostrato che i prodotti TENA Lady riducono drasticamente la quantità di ammoniaca prodotta in 8 ore, ponendosi al di sotto della soglia di percezione. Questo si traduce in maggior freschezza e sicurezza per chi utilizza i prodotti della gamma TENA Lady.

L'Istituto Svedese SIK ha condotto test di laboratorio misurando la concentrazione di ammoniaca dopo 8 ore. Se nei normali assorbenti l'ammoniaca può superare la concentrazione di 1000 ppm, nei prodotti TENA l'ammoniaca resta entro i 30 ppm, soglia che è stata dimostrata non percepibile all'olfatto. Un risultato particolarmente apprezzabile, frutto di importanti investimenti in Ricerca e Sviluppo.

Il principale responsabile della formazione di odori sgradevoli infatti è un batterio, il *Proteus Mirabilis*, che produce ammoniaca a partire dall'urea. Ridurre la proliferazione ha permesso al Fresh Odour Control™ di contenere la concentrazione di ammoniaca.

Oltre a questo importante miglioramento, la gamma TENA Lady si è rinnovata, modificando i colori dei packaging per aiutare le consumatrici ad orientarsi nella scelta dell'ausilio più idoneo: rosa per i protetti-slip, verde per gli assorbenti normali, azzurro per gli assorbenti plus.

Nuove anche le confezioni, caratterizzate da una grafica più chiara e femminile, con descrizioni accurate del prodotto in lingua italiana. Nuovi pack e rinnovata freschezza dunque, per tutta la gamma TENA Lady.

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



CONSIGLI D'ACQUISTO

# Collezione P-E 2010



E' in arrivo la nuova collezione di calzature artigianale per bambini - Primavera-Estate

**“Calzare i propri sogni è un modo per cominciare a realizzarli”**  
Roger Vivier



**P**èPè è una collezione di scarpe per bambini. Stile décontracté easy ma sofisticato. Prodotta artigianalmente in Italia.

Ecco alcune informazioni sulla collezione PE 2010:

#### **SANDALI:**

Minimalisti, ultrapiatti alla schiava, arrampicati sulla caviglia. Un giardino fiorito sugli infradito con fiori di tutte le varietà e di ogni colore.

#### **AFRICAN CHIC:**

Trend safari con tonalità cuoio e kaki e spunti animalier. Allure etno-chic per sandali di selvaggia eleganza, per bambini a caccia di novità.

#### **SNEAKERS:**

Nuovissima la lavorazione mutuata dal lavaggio stone washed dei jeans: le scarpe hanno un effetto vintage decisamente accattivante.

#### **POP ART:**

Sembrano usciti da un'opera POP di Andy Warhol i tessuti fantasia delle scarpine: lambrette e vecchi telefoni ripetuti più volte sulla tela con colori alterati.

#### **COLORI:**

- A tutto bon ton con burro e rhum. Anni '80 nelle pelli verniciate: fuxia, verde avocado, iris, rosso.
- Toni sorbetto nelle nappe pistacchio, lilla, rosa azalea, ma anche corallo e lavanda. Metalli cult nella versione mat e specchio: oro e argento.
- Perlato oro come polvere di stelle. Perlato blanc cassé dalla luce lunare.

#### **MATERIALI:**

- Anche per questa stagione temi dominanti sono i pellami con colori e rifiniture leggermente slavate e ingrossate, con riflessi metallici e verniciati.

- Pony con stampe etniche e animalier.
- Pelli di antilope KUDU provenienti dal Sud Africa su base eco-sostenibile, caratterizzate da eccezionale resistenza e morbidezza.
- Segni e screpolature testimoniano la loro natura selvaggia senza nulla togliere alla performance della scarpa.
- Horsefront, pellame importante conciato al vegetale. Pellame tipico delle scarpe da caccia che con l'utilizzo assume diverse personalità e acquisisce una sua propria tipica lucentezza.
- Insolito agnello glicine e ciclamino per sandali e infradito.
- Rettili: questa stagione i sandali cambiano pelle e mostrano le squame. Pitone o serpente, vero e stampato.
- Materiali vellutati per i sandali, cotone tinta unita, cotone liberty fiorati, spugna per i sandalini da mare per i più piccoli.
- Cotoni rubati alle camicie.





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)

© Disney



# NASCE A MODO MIO PICCINA

La piccola grande novità di casa Lavazza



**D**alla tecnologia del sistema A Modo Mio nasce Piccina, la piccola grande novità di casa Lavazza. L'innovazione di Piccina è il frutto di una collaborazione costante dell'azienda con i più accreditati studi di design italiani e internazionali, che, dal lancio ufficiale di A Modo Mio sul mercato, hanno lavorato alla realizzazione di un prodotto che coniugasse il massimo della performance tecnologica e gustativa con l'estetica. Il

primo risultato di questa ricerca ad arrivare sul mercato è proprio Piccina, una macchina compatta, che nelle dimensioni ridotte conserva tutta la tecnologia e la qualità garantita da A Modo Mio Lavazza.

Lavazza A Modo Mio rappresenta infatti l'avanguardia nel settore delle macchine espresso da casa grazie alla tecnologia di estrazione che, sfruttando in modo ottimale il caffè pressato nella cialda, garantisce un espresso particolarmente corposo e cremoso. A Modo Mio non è una semplice macchina per il caffè, ma è la filosofia del caffè secondo Lavazza. Una bontà unica, un aroma e una cremosità tipica del caffè del bar, ma da gustare comodamente a casa e da preparare, appunto, A Modo Mio.

Design e maneggevolezza sono gli elementi fondamentali della nuova A Modo Mio Piccina: una macchina pensata in particolare per un pubblico giovane e dinamico, sicuramente attento allo stile, alla praticità e anche all'ottimo rapporto qualità/prezzo. Piccina è stata pensata come un "Bonsai", un piccolo capolavoro di perfezione e cura in dimensioni minime. Così è A Modo Mio Piccina: piccola nelle dimensioni, ma grande nella tecnologia!

Realizzata in collaborazione con Saeco, Piccina è un piccolo concentrato di tecnologia: dalla lancia vapore al cassetto raccogli cialde usate,

dal piano poggia tazze superiore al serbatoio estraibile facilmente con una sola mano, tutto è studiato per assicurare funzionalità e praticità mantenendo il massimo della performance. Le dimensioni ridotte, la massima adattabilità a qualsiasi ambiente privato ed il colore bianco la rendono un piccolo gioiello d'arredamento facile da adattare ad ogni contesto.

Dunque A Modo Mio Piccina è un piccolo capolavoro di stile, dedicato a chi desidera preparare un espresso impeccabile con un originale oggetto di design, funzionale e compatto, che trova spazio in ogni luogo: dall'appartamento in città alla seconda casa, dal camper alla barca, in ogni luogo privato dove possa essere un piacere affidarsi all'esperienza Lavazza per godersi un espresso a regola d'arte.



Per informazioni:  
[www.lavazzamodomio.com](http://www.lavazzamodomio.com)

## Scheda prodotto

Lavazza a Modo Mio "Piccina"  
LA TECNOLOGIA SAECO PER UN CAFFÈ INDIMENTICABILE

Realizzata in collaborazione con Saeco, Piccina è un piccolo concentrato di tecnologia: dalla lancia vapore, al cassetto raccogli cialde usate, dal piano poggia tazze superiore al serbatoio estraibile facilmente con una sola mano, tutto è studiato per assicurare funzionalità e praticità mantenendo il massimo della performance.

Piccina è la prima macchina nata dal progetto di design rivolto all'esplorazione di soluzioni innovative nel mondo delle macchine espresso sul mercato. È un piccolo capolavoro di stile, dedicato a chi desidera preparare un espresso impeccabile con un originale oggetto di design, funzionale e compatto.

## Misure

Larghezza: 18,7 cm - Altezza: 21,8 cm - Profondità: 26,6 cm

# I nomi del mese

RUBRICA

Curiosità sul loro significato

## LUCA

**Onomastico:** 4 marzo

**Colore:** arancio

**Pietra:** berillo

Molto diffuso in tutta Italia, anche nelle sue quarantacinque varianti accertate. Nella forma femminile Lucia è molto raro, al contrario di Lucìa. La diffusione del nome è avvenuta soprattutto grazie al culto di santa Lucia, martire nel 303 a Siracusa, di cui è diventata la patrona. Dal duplice significato, Luca può interpretato come "nato alle prime luci del mattino" oppure "nativo della Lucania". San Luca Evangelista fu autore degli atti degli Apostoli e medico di Antiochia. Una leggenda del V secolo, narra che dipinse la madonna, che lui stesso incontrò. Il quadro fu perso, ma molte furono le copie diffuse nel mondo. Da Luca a sua volta deriva Luchino, diffuso soprattutto nelle Puglie. Molto diffuso è anche il patronimico Luciano. La sua stella brilla di una luce serena, armoniosa, costante, fedele. Lucio, Luciano, Luca è un messaggero di pace, di bontà, di meraviglia, di amicizia, calore, compassione. Annuncia che la vita è una cosa meravigliosa e che bisogna viverla con coraggio ed energia.

## ALESSANDRO/A

**Onomastico:** 20 marzo

**Colore:** verde

**Pietra:** smeraldo

Il nome di origine greca, diffuso in tutta Italia anche nella versione femminile, significa "protettore degli uomini". Il più famoso personaggio dell'antichità portatore di questo nome fu Alessandro Magno, re di Macedonia. Ebbe grande diffusione nel Rinascimento, sostenuto anche dal culto di ben quaranta santi riconosciuti ufficialmente dalla Chiesa. Ricordano s. Alessandro, protettore dei carbonai; s. Alessandrina martire in Gallia; Otto papi, tra cui Alessandro VI Borgia; tre re di Scozia, tre imperatori di Russia portarono questo nome. Chi porta questo nome ha un temperamento da lottatore, una mente brillante, un ardente amore per l'avventura; è un indomito sognatore di gloria e successo. Generosità, orgoglio, pazienza rendono imprevedibile questo bambino incantevole che diventerà un uomo irresistibile.

## MARCO

**Onomastico:** 25 aprile

**Colore:** rosso

**Pietra:** rubino

È un nome molto diffuso in Italia. Dalla radice mar deriva il sostantivo *mas*, *maris*, "maschio, virile", e anche *Maris*, il Dio etrusco della guerra, chiamato Mars (Marte) dai Romani. Al nome può essere dato il significato di "uomo virile". Molto comune nell'antica Roma fu il nome dell'oratore Marco Tullio Cicerone e dell'imperatore del II secolo d.C. Marco Aurelio Antonino. Amato dalla cristianità, è legato al culto per san Marco Evangelista. Di origine ebraica, dopo la crocifissione di Gesù, seguì san Pietro nei suoi viaggi missionari. Fu ucciso dai pagani e il suo corpo, sepolto in Egitto, venne trafugato nell'828 da due mercanti veneziani che lo portarono a Venezia, e fu eretta la basilica a lui intitolata. San Marco, patrono della città veneta, è festeggiato il 25 aprile. Tra i personaggi famosi ricordiamo Marco Polo (1254-1324); il pittore russo Marc Chagall; lo scrittore statunitense Mark Twain. Amante delle avventure e dei vagabondaggi. Marco non conosce il significato di possesso delle cose e delle persone. Tuttavia è dotato di una sottile intelligenza, di gentilezza e tenerezza.

## GIORGIO/A

**Onomastico:** 23 aprile

**Colore:** giallo

**Pietra:** topazio

Nome ampiamente diffuso in Italia, anche nelle varianti al femminile Georgia, Giorgia e Georgiana, Giorgina. Di origine greca, il nome significa "contadino, agricoltore, lavoratore della terra". La diffusione del nome riprende il culto di vari santi, tra cui il più venerato è s. Giorgio di Lydda, fu tribuno in Palestina e dopo esserse convertito al Cristianesimo, ricevette una profezia di sette anni di tormento. Secondo la leggenda, infatti, cavalcando un destriero bianco avrebbe ucciso con la lancia un drago, simbolo del male, per liberare una principessa. Chi porta questo nome è dominatore, egocentrico, amante delle grandi fortune, del denaro, assetato di conquiste oppure totalmente rivolto alla metafisica, ai numeri, alle astrazioni, alle contemplazioni. Esiste anche chi con questo nome è spinto irresistibilmente verso entrambe le nature. In comune, tuttavia, hanno sempre la sete di possesso sia che si tratti di cose materiali che di sapere e conoscenza.

## EMMA

**Onomastico:** 19 aprile

**Colore:** giallo

**Pietra:** topazio

Il nome Emma è molto diffuso in Italia. Con certezza è un nome di origine germanica Amme, "nutrice" oppure significa "lupo" animale sacro a Odino. Il nome si diffonde tramite opere letterarie, come Emma, di Jane Austen, romanzo inglese, oppure Emma Bovary, di Gustave Flaubert. Emma vive di emozioni, di sensibilità e di impressioni. La sua raffinatezza e generosità la allontanano dal senso pratico.



CINEMA

"Alice diciannovenne si reca di nuovo nel paese delle meraviglie da lei visitato quando era bambina"

# ALICE IN WONDERLAND

## CAST

**Alice:** Mia Wasikowska  
**Il cappellaio matto:** Johnny Depp  
**La regina di Cuori:** Helena Bonham Carter  
**Ilosovic Stayne, il Fante di Cuori:** Crispin Glover  
**La regina Bianca:** Anne Hathaway  
**Lo Stregatto:** Stephen Fry  
**Il Jabberwock:** Christopher Lee  
**Il Bianconiglio:** Michael Sheen  
**Il Brucaliffo:** Alan Rickman  
**Tweedledee / Tweedledum:** Matt Lucas  
**Il segugio:** Timothy Spall  
**Il ghiro:** Barbara Windsor  
**Il Leprotto Bisestile:** Noah Taylor  
**Charles Kingsley:** Marton Csokas  
**Fiona Chataway:** Eleanor Tomlinson  
**La ballerina di Male Pole:** Annalise Basso  
**Margaret Manchester:** Jemma Powell  
**Zia Imogene:** Frances de la Tour  
**Lowell Manchester:** John Hopkins  
**Il danzatore di May Pole:** Austin James Wolff  
**Helen Kingsley:** Lindsay Duncan  
**Faith Chataway:** Eleanor Gecks  
**Lord Ascot:** Tim Pigott Smith  
**Lady Long Ears:** Lucy Davenport  
**Lady Ascot:** Geraldine James  
**Hamish Ascot:** Leo Bill  
**Hatteress:** Amy Bailey  
**Il Dodo:** Michael Gough  
**Lady Poirline:** Jessica Oyelowo  
**Il nobiluomo della Regina di Cuori #1:** Arick Salmea  
**La Lepre Marzolina:** Paul Whitehouse  
**Il collega #1:** John Surman

Diretto da **Tim Burton**, il film inedito della Disney narra le avventure dell'ormai cresciuta Alice, protagonista dei famosi romanzi di **Lewis Carrol** "Le avventure di Alice nel paese delle meraviglie" e "Attraverso lo specchio e quel che Alice vi trovò".



Il cappellaio matto interpretato dall'attore Jonny Depp

## TRAMA

Nella città di Londra, all'età di diciannovenne anni, Alice non riesce ad integrarsi col resto della società che frequenta. Per non rimanere zitella, e pazza come la zia, i suoi familiari le organizzano un incontro con Hamish Ascot, nobile inglese con qualche problema digestivo; scoprirà che si tratta di una segreta proposta di matrimonio. Nel momento in cui le viene fatta la proposta, Alice ha per la testa un ticchettio d'orologio e decide di scappare, dirigendosi verso un boschetto. Durante la fuga le appare il bianconiglio che le ricorda che ormai è tardi. Lo segue fino ad un'enorme buca dove cade dentro per la curiosità e si ritrova nel mondo che fin da piccola aveva sognato. Il tempo però passa anche nel mondo dei sogni, infatti Alice non si ritrova nel Paese delle meraviglie ma Burton lo chiama "il Sottomondo", un mondo turbato. Fortunatamente, nel Sottomondo ci sono i vecchi amici di una volta. In ogni caso, Alice ha un destino già scritto, ha una missione e un nemico da sconfiggere. Beve una pozione che la fa rimpicciolire, così da consentirle il passaggio attraverso una porta piccina. Si ritrova in un giardino, dove incontra il Bianconiglio, il Ghiro e il Dodo, che parlano di lei come "salvatrice". Infatti, nel corso della storia, con l'aiuto del cappellaio matto, del coniglio Marzolino e di molti altri personaggi della favola, libererà il Paese delle meraviglie, dalla malvagia Regina di cuori, riportando al trono la Regina Bianca. Dal loro incontro Alice scopre il vero significato dell'amore.

## FILMMAKERS

**Regista:** Tim Burton

**Produzione:** Tim Burton, Joe Roth, Jennifer Todd, Suzanne Todd, Richard D. Zanuck

**Produttore esecutivo:** Chris Lebenzon, Peter M. Tobyansen

**Produzione - altri:** Katterli Frauenfelder, Derek Frey, Mark L. Rosen, Linda Woolverton

**Soggetto:** Lewis Carroll

**Sceneggiatura:** Linda Woolverton

**Fotografia:** Dariusz Wolski

**Montaggio:** Chris Lebenzon

**Musica:** Danny Elfman

**Scenografia:** Robert Stromberg, Karen O'Hara, Peter Young

**Costumi:** Colleen Atwood

**Trucco:** Terry Baniel, Corinne Bossu, Leslie Devlin,

Tamsin Dorling, Holly Edwards, Paul Gooch,

Connie Grayson, Kevin Haney, Miia Kovero,

James MacKinnon, Paul Mooney, Bill Myer,

Christopher Allen Nelson, Valli O'Reilly,

Cristina Patterson Ceret, Mike Smithson,

Susan Stepanian, Arjen Tuiten, Julia Vernon, Patty York

**Casting:** Susie Figgis

**Art Director:** Tim Browning, Todd Cherniawsky,

Stefan Dechant, Andrew L. Jones, Mike Stassi,

Christina Ann Wilson

La protagonista  
Alice

Il cappellaio matto  
e il Bianconiglio



La Regina Bianca e  
la Regina di cuori



# Burton e Depp

## IL REGISTA

Regista, sceneggiatore, produttore cinematografico, animatore e disegnatore statunitense. Questo è **Tim Burton**. Timothy William Burton, giovane e talentuoso, amante del disegno, frequenta l'Istituto di Arte della California, dove studia animazione. Incomincia a lavorare con la Disney, dove collabora per la realizzazione di Red e Toby nemici amici nel 1981. Successivamente realizza due cortometraggi: "Vincent" nel 1982 e "Frankenweenie" 1984. Dirige "Pee-Wee's Big Adventure" e ha l'opportunità di girare anche l'episodio "The Jar" per la serie TV "Alfred Hitchcock Presenta". Seguono altri successi come "Beetlejuice - Spiritello porcello", "Batman" 1989, "Edward mani di forbice", dirige "Batman - Il ritorno" 1993, "Ed Wood", "Mars Attacks!" 1996, "Il mistero di Sleepy Hollow" 1999, "il remake de Planet of the Apes - Il pianeta delle scimmie" 2001 e "Big Fish". Ricordiamo tra le sue collaborazioni più ricorrenti l'attore Johnny Depp e il compositore Danny Elfman. Durante la Mostra del Cinema di Venezia del 2007, Tim Burton riceve un Leone d'Oro alla carriera.



## L'ATTORE

In "Alice in Wonderland" interpreta il Cappellaio matto. Stiamo parlando dell'attore, regista e chitarrista, John Christopher Depp, conosciuto come **Johnny Depp**, nato nel Kentucky nel 1963. La sua Carriera ha inizio negli anni ottanta. E' un personaggio inquietante, ribelle e intellettuale. Lo troviamo protagonista di altri celebri film come "La vera storia di Jack lo squartatore", "C'era una volta in Messico", "Pirati dei Caraibi", "La Maledizione della prima luna", "Neverland, un sogno per la vita" e "Sweeney Todd: il diabolico barbiere di Fleet Street". Lo troviamo nel 1997 alla direzione del film "Il coraggioso" (The Brave), tratto dal romanzo "Gregory Mcdonald".

Tim Burton ha molta stima per l'attore, ricco di fantasia e pieno di coraggio nell'interpretare i vari e differenti personaggi; per questo lo sceglie per molti suoi lavori, ricordiamo "Edward Mani di forbice" 1990, "Il mistero di Sleepy Hollow" del 2000, "La fabbrica di cioccolato" e "La sposa cadavere" del 2005.

## L'AUTORE

Charles Lutwidge Dodgson, in arte Lewis Carroll, è l'autore inglese divenuto famoso per i due romanzi "Alice nel paese delle meraviglie" 1865, e "Attraverso lo specchio e quel che Alice vi trovò" 1871. Il suo pubblico varia dai più giovani come i bambini, adolescenti sino agli adulti. Carroll continuò a scrivere, e tra le sue opere più celebri ricordiamo: "Caccia allo Snark", "Gertrude Chataway", dedicato ad un'altra bambina; "Sylvie e Bruno". Carroll aveva una passione particolare, quella per le ragazze e le bambine, ricordiamo Alice Liddell, protagonista dei suoi romanzi. Molte furono le accuse di pedofilia. Un'ossessione innocente o morbosa? Di questa situazione ne scrive Morton Cohen, nel libro "Lewis Carroll, a biography". Carroll morì a Guildford, qualche anno dopo la pubblicazione di "Sylvie e Bruno" 1898.

Visualizza il trailer del film sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni qui sotto



... i prodotti  
del nostro  
benessere.

**FLAM3**

Integratore  
alimentare

Acido Folico  
Lattoferrina  
Magnesio



**Florigen**  
Intimo detergente

*al tè verde*

per informazioni:



GO FARMA S.r.l.  
Tel. 06 45443290 • Fax 06 45438292  
www.gofarma.it • info@gofarma.it



ACQUA MINERALE NATURALE  
DAL 1889

# SANGEMINI®



Il calcio contenuto in Acqua Sangemini ha la capacità, certificata, di essere assorbito senza apporto di calorie e senza colesterolo

---

Sangemini, Acqua della Vita

# Scelti per voi...

RISTORANTI

Piccola guida per passare piacevoli serate



## OSTERIA DA MARINO

Un'antica tradizione che risale al 1925 quando L'Osteria da Marino fu aperta come caffetteria da Samuele Cesana. L'8 maggio del 1940, Samuele fu costretto a chiudere per le sue origini ebraiche, ma venne subito riaperta da Marino che lo trasformò in un meeting point di culto per studenti universitari e personaggi teatrali. L'Osteria ha mantenuto la sua originale struttura architettonica ed offre ai clienti le specialità locali ed una vasta scelta di affettati, lardi, salumi d'oca, specialità sott'oli e formaggi di varie origini tutti accompagnati da oltre 500 tipi di vini italiani e stranieri. Vini particolari su richiesta. L'Osteria è fornita anche di un'ampia e pregiata selezione di grappe, whiskey e rum. Via del ponte, 5 - 34100 Trieste - Tel. 040 366596

## HASEKURA

Uno straordinario locale dove potrete assaporare le numerose delizie offerte della cucina giapponese: sushi, sashimi, tempura, polpo all'aceto e al naturale, sukiyaki, menù speciale su richiesta, gyokai salata, pesce alla griglia, carpacci di pesce in salse speciali tipiche giapponese, da non perdere.

Via dei Serpenti, 27 - 00184 Roma - Tel. 06 483648

## CACIO E PEPE

Un locale particolarmente accogliente che mantiene la tradizione e la tipica accoglienza che ha reso celebre la città. Tantissime le proposte della cucina, curate, semplici e gustose, per far riscoprire all'ospite i veri sapori di Roma. Impossibile resistere a tante delizie, offerte con cortesia e grande cordialità. Un riferimento per buongustai e amanti della buona cucina. Chiuso sabato e domenica.

Via Avezzana, 11 - Roma - Tel. 06 3217268

## RISTORANTE PICCOLO MONDO

Un'elegante costruzione dei primi del '900, immersa nel verde collinare e circondato da un esotico parco di palme, il ristorante "Piccolo Mondo" domina Lanuvio e i ruderi del Tempio di Giunone Sospita, dall'alyto del colle San Lorenzo. Una piccola piazzetta è dedicata alla caffetteria - gelateria all'aperto, dove poter ascoltare musica dal vivo. Oltre alla tradizionale cucina regionale, il ristorante "Piccolo Mondo" propone le gustose e insuperabili creazioni dello chef d'eccezione del locale, come carni alla brace, funghi porcini e tartufi, pasta e dolci fatti in casa e un'ottima selezione di vini di provenienza nazionale.

Via Tempio di Giunone, 1/3 - 000179 Lanuvio (RM) - Tel. 06 937 63 91

## RISTORANTE I GRILLI

Presso palazzo Pantelleria, a pochi passi da P.zza San Domenico nel cuore del centro storico di Palermo, troviamo il ristorante "I Grilli". Qui si possono degustare i piatti della cucina tradizionale siciliana e nazionale, caratterizzati dalla fantasia dei nostri chef e accompagnati da vini tra le etichette più selezionate. Il tutto in un'atmosfera intima, classe ed eleganza.

Largo Cavalieri di Malta, 2 - Palermo - Tel. 091 33 41 30



## Cestini di parmigiano con asparagi

**CATEGORIA:** Antipasto

**INGREDIENTI**

- 15 punte di asparagi
- 300 g di parmigiano grattugiato
- lamelle di parmigiano
- aceto balsamico
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe bianco in grani

**PROCEDIMENTO**

Cuocete le punte di asparagi in acqua salata o a vapore. Condite gli asparagi con l'olio, poco aceto balsamico, sale e pepe. Preparate il cestino di formaggio. Sulla carta da forno disegnate 6 cerchi di circa 15 cm, appoggiatela su una teglia. Ricoprite ogni cerchio con uno strato sottile di parmigiano e infornate a 180° per 3 minuti. Fuori dal forno, aiutandovi con una spatola, staccate la cialda e appoggiatela all'interno di una ciotolina di vetro e date la forma di un cestino. Distribuite nei cestini di parmigiano gli asparagi e decorateli con lamelle di parmigiano e una macinata di pepe fresco. Servite caldo.

## Agnello al forno con patate

**CATEGORIA:** Secondo piatto

**INGREDIENTI**

- 500 g. di agnello
- 100 g. di pane raffermo
- 50 grammi di burro
- 500 gr. di patate
- 30 gr. di uva secca
- origano e sale

**PROCEDIMENTO**

Prendete le patate e tagliatele a pezzetti. Fate lo stesso con la carne d'agnello. Disponete il tutto in una pirofila con i pezzetti di burro. Aggiungete il sale e sbriciolate sull'agnello il pane raffermo. Mettete l'origano e l'uvetta. In forno a fiamma media per un ora mescolando di tanto in tanto l'agnello e le patate. Servite caldo.

## Torta Pasqualina

**CATEGORIA:** Antipasto

**INGREDIENTI**

- pasta sfoglia
- 1 Kg di spinaci
- 250 g di ricotta di pecora
- 100 g parmigiano reggiano grattugiato
- 11 uova
- noce moscata
- olio
- sale e pepe

**PROCEDIMENTO**

Lessate gli spinaci in acqua salata per 10 minuti, scolate ed eliminate tutta l'acqua in eccesso. Sbattete 4 uova con la ricotta, il parmigiano, sale e pepe. Aggiungete gli spinaci, con un filo d'olio e una spolverata di noce moscata. Stendete e bucate con una forchetta la pasta sfoglia su una teglia unta precedentemente di olio. Versate l'impasto di spinaci e formaggio e facendo molta attenzione, fate 6 piccoli incavi dove rompere le uova. Spolverate col formaggio. Sistemate la pastasfoglia sui bordi. Spennellate il tutto con l'ultimo uovo rimasto e infornate a 200° per circa un'ora.

## Agnello al barbera

**CATEGORIA:** Secondo piatto

**INGREDIENTI**

- barbera
- 1 spalla d'agnello
- 6 costine d'agnello
- 1 cipolla
- sedano
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio d'aglio
- sale e pepe

**PROCEDIMENTO**

In una padella fate rosolare la cipolla. Nel frattempo tagliate l'agnello a pezzetti e mettetelo in padella quando la cipolla diventa dorata. Insaporite con sale e pepe a piacere. Coprite l'agnello con il barbera. Aggiungete l'aglio e il rosmarino. Cuocete a fuoco basso l'agnello per un'ora circa e servite caldo.

## Bucatini con ragù di agnello

**CATEGORIA:** Primo piatto

**INGREDIENTI**

- 180 gr. di bucatini
- 180 gr. di polpa di agnello
- 80 gr. di polpa di maiale
- 1/2 cipolla
- 1/2 costa di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 200 gr. di polpa di pomodoro
- 1 rametto di rosmarino
- 2 cucchiari di olio di oliva
- sale

**PROCEDIMENTO**

Tritate il sedano, l'aglio e la cipolla. Rosolate le verdure in padella con un filo d'olio d'oliva per 5 minuti. Prendete la polpa di agnello e di maiale e tagliatele a cubetti. Aggiungete la carne alle verdure col rosmarino. Salate. Continuate la cottura a fuoco lento per 20 minuti. Aggiungete il pomodoro ed a chi piace anche del peperoncino. Cuocete per altri 30 minuti. Cucinate i bucatini al dente. Conditeli con il ragù.

## Colomba allo zabaione

**CATEGORIA:** Dolce

**INGREDIENTI**

- 4 tuorli d'uovo
- 80 gr. di zucchero
- Marsala
- Colomba senza canditi
- Zucchero a Velo

**PROCEDIMENTO**

In una ciottola dividete 4 tuorli e separate i tuorli dagli albumi. Mettete i tuorli con lo zucchero e sbattete fino ad ottenere una crema spumosa. Sempre mescolando unite mezzo bicchiere di Marsala. Mettete questa crema a bagnomaria mescolando continuamente finché non si rapprenda e poi lasciate raffreddare. Il fuoco dev'essere molto basso. Mescolate per 15 minuti. Tagliate la colomba a metà e farcitela con questa crema. Co-

# Oroscopo del mese

ASTROLOGIA

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

I rapporti di lunga data sono in fase di cambiamento. Qualcuno di voi potrebbe decidere di chiudere una storia importante. Marte in Leone può aumentare il desiderio d'amore. Per i single nuovi incontri possono diventare importanti. Aumenta la tua energia, ma le tante cose da portare avanti potrebbero farti somatizzare lo stress. Ti consigliamo relax e cautela con lo sport.

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

In amore le Stelle vi assistono, aumentando il desiderio di stare insieme al partner. Tutto filerà liscio come l'olio, soprattutto negli incontri che stanno diventando davvero importanti. Marte, potrebbe portarvi a qualche scatto di nervi. C'è energia in eccesso. Attenzione agli eccessi.

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

L'amore è una fase di tira e molla, che si trascina già dal mese precedente. Sarà bene evitare prese di posizione definitive. Godetevi ogni istante della vostra relazione. Rimandate le decisioni a fine mese col Sole positivo. Non vi sentirete al massimo delle vostre forze. Sarà bene riposare! Riposare il più possibile.

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

Una piccola crisi passeggera nella coppia potrebbe risolvere qualche screzio o incomprensione del passato. Marte in Leone infonde sempre la forza per affrontare tutto. Stress!!! Sarebbe proprio il caso di prendervi un periodo di riposo per la vostra psiche e per il fisico. Non riuscite a stare dietro a tutto. Curate l'alimentazione. In subbuglio lo Stomaco.

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

Situazioni brillanti nell'ambito amoroso. In particolare modo nella seconda parte del mese i single del segno potranno avere incontri promettenti. Figli in arrivo. Potreste decidere di prendervi le giuste pause di riposo e magari mettervi in viaggio. Le questioni di sempre si fanno meno problematiche se pur sempre presenti.

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

Cercate di comprendere che amore e lavoro/situazioni professionali non devono essere sullo stesso piano. Ci sono ancora situazioni traballanti. Fate molta attenzione. Usate la ragione e pensate prima di agire, per non rovinare la vostra situazione amorosa. Per stare bene non strafare. Regalati qualche momento di benessere.

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

A Marzo troverete situazioni complicate. Evitate di assumere posizioni definitive, potrebbe essere un periodo passeggero. Rimandate le scelte a tempi migliori. Il Sole è contrario, quindi potrebbe esserci un po' di fiacca. Circondati di amici ottimisti e positivi e fatevi delle belle risate. Distrazione e divertimento sono la parola chiave per questo periodo.

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

Dinamiche positive in amore che consentono di abbracciare in modo costruttivo il rapporto di coppia. Affronterai decisioni importanti come la nascita di un figlio. Grandi progetti per l'amore. Il mese si presenta molto positivo per la vostra salute. Un grande recupero delle forze. Cogli ogni occasione e vivi più spensieratamente.

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

In amore ci sono validi incontri sentimentali per chi è single. Si assesta la tensione nella coppia anche se c'è forte desiderio di trasgressione, attenzione! Marzo è un mese che vede un netto miglioramento del vostro benessere psicofisico. Venere in Ariete vi fa sentire più ottimisti e aperti alle novità della vostra esistenza.

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

Mantieni i nervi ben saldi, dato che è un momento di tensione nella coppia. Si presenteranno problematiche del passato in sospeso. Pazienza e responsabilità in famiglia. E' possibile qualche amore di vecchia data. Consigliamo riposo, necessario per il periodo di tensione. A fine mese andrà meglio!

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

Vivrete momenti appassionati nei vecchi rapporti e nei nuovi incontri. I giovani potrebbero trovare il vero amore. Recuperate la vostra energia, nonostante ci sia Marte contro. Molti stimoli del privato e del lavoro potranno stancarvi, ma sarà una stanchezza mista a soddisfazione.

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

Molti i momenti passionali e appassionati, soprattutto per i nuovi amori. Alcuni di voi però chiuderanno una porta per aprire un portone, che avevate da tanto per la testa, ma soprattutto nel cuore. Sole, Giove e Mercurio danno molta forza e energia positiva. Potrete intraprendere anche uno sport vitalizzante, dimenticando la vostra pigrizia.



## Baby Ariete

21 mar - 20 apr

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 carioso 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.



800 633 223

chryslergrandvoyager.it

Chrysler è un marchio Chrysler Group LLC

# LUNGA VITA AL BENESSERE.

## CHRYSLER GRAND VOYAGER.



Consumi: 8,8 litri/100 km (ciclo combinato). Emissioni CO<sub>2</sub>: 233 g/km.

Partner Ufficiale



Associazione  
Ginecologi  
Consultoriali

Chrysler Grand Voyager. Il comfort ha trovato un nuovo spazio. Motore 2.8L CRD DPF con cambio automatico di serie. 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 audio-video UConnect® GPS con navigatore, predisposizione Bluetooth® e fino a tre schermi per vivere al meglio ogni viaggio. **Chrysler Grand Voyager. Concediti il tuo tempo.**

