

VITA *in* COPPIA

Anno 2° - n° 6
NOVEMBRE - DICEMBRE 2010

ELOGIO DEL TRADIMENTO

Un pamphlet
di una giovane scrittrice
condanna la fedeltà
e glorifica il tradimento

AMORI DIFFICILI

Dall'antichità
ai giorni d'oggi
le problematiche
delle coppie

MAMMA A 54 ANNI

Una scelta
coraggiosa o incosciente?
Quali sono i pericoli?

COPPIE INFEDELI...

A trasgredire sono più gli uomini o le donne? Quando avviene?
Dove? Con chi? Ecco i dati...
Intervista all'avv. Gian Ettore Gassani, presidente dell'Associazione
degli Avvocati Matrimonialisti Italiani

800 633 223



Partner Ufficiale



Associazione
Ginecologi
Consultoriali

Chrysler Grand Voyager. 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® per riporre con facilità i sedili posteriori sotto il pavimento. Porta posteriore e porte laterali ad apertura elettrica.

Prezzo promo 32.900 euro grazie a 7.340 euro di extraincentivi Chrysler e al contributo dei concessionari aderenti. Immagine vettura indicativa. Consumi: 8,8 litri/100 km (ciclo combinato). Emissioni CO₂: 233 g/km.

chryslergrandvoyager.it

SCANDALO NELL'ALTA SOCIETÀ.



Chrysler è un marchio Chrysler Group LLC

CHRYSLER GRAND VOYAGER. DA 32.900 EURO.

Radio con lettore CD, DVD, MP3 e fino a tre schermi per vivere al meglio ogni viaggio. **Riprendetevi dallo shock, andate in concessionaria.**

Offerta valida in caso di ritiro usato o rottamazione fino al 31/12/2010.



VITA IN COPPIA E' MULTIMEDIALE



Esempio di codice

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.

DIRETTORE RESPONSABILE
Paolo Ribolzi

DIRETTORE SCIENTIFICO
Luigi Cersosimo

ART DIRECTOR
Alessandra Caputo

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghiroli

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

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

**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.GI.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

Hanno collaborato:
Maria Letizia D'Errigo
Martina Forti
Gemma Gaetani
Marco Gasparotti
Gian Ettore Gassani
Maria Rosa Madera
Chiara Massimi
Ruben Oddenino
Carlo Pranteda
Marcella Ribuffo
Giovanni Battista Serra
John Peter Sloan



abbonamento@vitaincoppia.it

BELLEZZA

6: LIFTING DELLE MODELLE

Ringiovanire il volto è possibile. Con il Lifting endoscopico frontale, basta un intervento chirurgico mini invasivo che si può eseguire in day hospital.

PEDIATRIA

8-11: LE SOLUZIONI PER FAR DORMIRE IL BAMBINO

E' uno dei principali problemi di molte mamme. Le soluzioni però non mancano. Ecco cosa fare.

GRAVIDANZA

12-13: MAMMA A 54 ANNI

La cronaca ha registrato alcuni casi di donne che hanno deciso di sfidare l'orologio biologico e diventare mamme in età avanzata. Tra loro, anche la rockstar, Gianna Nannini. Una scelta coraggiosa o incosciente? Esistono dei pericoli? Possiamo esserci dei risvolti psicologici negativi viste le diversità anagrafiche tra madre e figlio. Ecco il parere di un esperto.

14-15: LA GRAVIDANZA E' ANCHE QUESTIONE DI PIEDI

Anche il podologo, durante la gravidanza, svolge un ruolo importante che, però, non tutte le donne conoscono.

CARDIOLOGIA

18-21: IL SECONDO UCCIDE PIU' DEL PRIMO.

E' il "dopo infarto" la nuova emergenza per il cuore. Il 60% di chi sopravvive al primo incorre in un secondo, con un rischio di mortalità 3 volte maggiore.

In questo numero

Anno 2° n°6 mensile Novembre/Dicembre 2010

@ Visita il nostro sito internet:
www.vitaincoppia.it

€1.50

abbonamento
annuale €7.00

COSTUME

22-23: TRADITORI D'ITALIA

Un paese di cornuti. Questo almeno è il dato che emerge da una ricerca. Ma a trasgredire sono più gli uomini o le donne? E quando avviene? Dove? Con chi? Ecco i dati delle infedeltà degli italiani e l'intervista all'avv. Gian Ettore Gassani, presidente dell'Associazione degli Avvocati Matrimonialisti Italiani.

28-29: SPORT E SESSO. A MOLTI PIACE COSI'...

Con la scusa di tenersi in forma la "Montagnetta" di San Siro, a Milano, è diventata il posto preferito per chi ama praticare il "jogging-love". Ecco di cosa si tratta.

INTERVISTA

24-26: ELOGIO DEL TRADIMENTO

Il pamphlet di Gemma Gaetani, una giovane scrittrice, condanna la fedeltà e glorifica il tradimento. L'abbiamo intervistata e ci ha raccontato che...

PSICOLOGIA

31-32: AMORI DIFFICILI

Dall'antichità ai giorni d'oggi. I consigli dell'esperta nelle problematiche di coppia.

DERMATOLOGIA

34-35: CAMOUFLAGE: APPARENZA E PSICOLOGIA

Quando il trucco diventa terapeutico.

35: ONCOLOGIA CUTANEA

I danni provocati dalle lampade solari.

37: PHOTOAGING: IL RUOLO DELLE VITAMINE

Il confine tra danno oncologico e quello cosmetico.

ESTETICA

38-40: VARICI E CAPILLARI DELLE GAMBE

Non sono solo un problema estetico, ma un vero e proprio disagio fisico. Sia femminile che maschile. Ecco comportare diversi fastidi.

CORSO DI INGLESE

44-45: INSTANT ENGLISH

Get

RUBRICA

46-47: PERISCOPIO

58: I NOMI DEL MESE

Le aziende informano

41: OTRIDUO

Il piacere di respirare

51: ISOMAR BABY SPRAY NO-GAS

51: LA LINEA DERBY BLU

SHOPPING NATALIZIO

48: IL PIU' BEL REGALO DI NATALE? UN CORSO DI CUCINA

A Natale con La Scuola de la CUCINA ITALIANA

RICETTE

53: RICETTE D'INVERNO

CINEMA

54-55: CINEPANETTONI

Film comici di produzione italiana, che dal 1983 a oggi, la ex coppia Boldi-De Sica ha regalato al pubblico. Divertenti storie destinate ad uscire nelle sale cinematografiche durante il periodo natalizio.

ASTROLOGIA

57: OROSCOPO

Lifting delle modelle

Ringiovanire il volto è possibile. Con il Lifting endoscopico frontale, basta un intervento chirurgico mini invasivo che si può eseguire in day hospital.

L'aspetto della regione frontale e degli occhi è di fondamentale importanza nel viso sia dell'uomo che della donna.

L'azione del sole, del tempo e a volte dello stress determinano la formazione di rughe della regione frontale ed una discesa della linea del sopracciglio che determinano un aspetto stanco e spento dello sguardo.

Ringiovanire il volto in modo 'soft' è possibile con il Lifting endoscopico frontale, un intervento chirurgico mini invasivo che si colloca a metà strada tra chirurgia estetica e medicina estetica.

Parliamo di questa tecnica con il prof. Marco Gasparotti, docente di Chirurgia Estetica in alcune tra le più prestigiose università italiane, che ci accoglie nel suo studio di Roma alla Clinica Ars Medica.



In cosa consiste il lifting endoscopico frontale, prof. Gasparotti?

Tecnicamente il lifting endoscopico frontale corregge i 'segni del tempo' (la discesa dei tessuti e la perdita di tessuto adiposo, causa di rughe e del classico aspetto stanco) in modo soft e senza cicatrici.

La chirurgia endoscopica della fronte e degli occhi interviene in questa regione eliminando le rughe di espressione e riposizionando la linea del sopracciglio nella sua posizione naturale, in modo tale da restituire freschezza e luminosità allo sguardo.

Come si esegue l'intervento, prof. Gasparotti?

Vengono eseguite sulla sommità della fronte quattro o cinque incisioni di un centimetro e mezzo, che non lasciano cicatrici.

Da qui viene introdotta una piccola telecamera di 4 mm di diametro che riproduce su di un monitor la visione di quanto accade sotto la pelle, consentendo così di riposizionare, con l'ausilio di microstrumenti, i tessuti profondi con maggior precisione e fissarli con nuovi sistemi, come i nuovissimi fili con i coni e i gancini frontali riassorbibili.

Quale è l'età in cui si interviene con questa tecnica, prof. Gasparotti?

Il lifting endoscopico è denominato anche 'lifting delle modelle' proprio perchè, a prescindere dall'età, spesso anche persone molto giovani hanno, costituzionalmente, rughe orizzontali di espressione e l'attaccatura delle sopracciglia 'bassa', con un viso, apparentemente sempre stanco e 'triste'.

Occorre ricovero per questo tipo di intervento?

Il lifting Endoscopico si può eseguire in day hospital, è prevista una anestesia locale con sedazione, dunque la sera si può tornare a casa.

Raccomando sempre di affidarsi a mani sicure, a specialisti in Chirurgia Estetica (www.sicpre.org) che operino in strutture qualificate e con l'assistenza di un anestesista. E' molto importante diffidare da prezzi troppo bassi, da medici che non siano specialisti e che operino in 'studi medici'. La chirurgia Estetica è chirurgia bella e buona, e come tale deve essere necessariamente una chirurgia sicura.

Prima dell'intervento è necessario effettuare analisi di routine preoperatoria ed una visita con l'anestesista.

Come sarà la convalescenza?

La ripresa delle normali attività è molto rapida. Si porterà un leggero bendaggio sulla fronte per 4 giorni, in settimana giornata si toglieranno i punti.

Dunque un day hospital ed alcuni giorni di riposo a casa saranno più che sufficienti prima di un ritorno al lavoro e alla vita sociale.



Prof. Marco Gasparotti



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



Le soluzioni per far dormire il tuo bambino

E' uno dei principali problemi di molte mamme. Le soluzioni però non mancano. Ecco cosa fare.

Personalmente crediamo che i bambini piccoli abbiano i loro tempi e non bisogna pretendere che dormano per forza di cose da soli o ignorarli se piangono. Sono cuccioli d'uomo, ricordatelo sempre. Non pensare che a 5 mesi non piangano e dormano tutta la notte fino al mattino dopo. Hanno bisogno d'amore e d'affetto. Dagli questo e raggiungerai facilmente tutti i traguardi.

Se però hai problemi con le poppate notturne, con le crisi di pianto quando lasci la stanza, col fatto che si alza appena lo metti a letto, o si sveglia troppo presto o gli si sono scombuscolati gli orari o chissà cosa'altro, leggi i consigli degli esperti e mediali secondo la tua esperienza e quello che credi sia meglio per il tuo bambino.

PROBLEMA SONNO 1: Troppe poppate notturne

Il problema:

"Il mio bambino di 6 mesi si sveglia in continuazione la notte perché ha fame."

La risposta dell'esperto:

Gina Ford, esperta neonatale, infermiera in maternità e autrice de *The New Contented Little Baby Book*, dice:

"Se un bambino non mangia a sufficienza durante il giorno, si sveglierà di notte perché ha fame, quindi è molto importante stabilire una buona routine di alimentazione durante il giorno"

"Un bambino con più di 6 mesi che si sveglia tre volte a notte per mangiare di solito mangia poco e spesso, quindi la prima cosa da fare è stabilire un tempo più lungo fra una poppata e l'altra. Se la notte ha ancora fame, per prima cosa eliminerai una poppata giornaliera, per evitare che urla tutta la notte."

"Se ha mangiato alle 5 del mattino, per esempio, potresti considerarla come la sua colazione, poi quando si risveglia passa direttamente ai solidi. Aumentando i solidi durante il giorno si dovrebbe automaticamente ridurre il bisogno di latte la notte."

"Quando ti sembra che la quantità di cibi solidi sia buona, puoi cercare di eliminare la prima poppata notturna, chiedendo al papà di provare a farlo star buono. Ma quando si sveglia la seconda volta, è importante dargli tutto il latte che vuole."

"Quando sei arrivata a due poppate a notte, continua a incoraggiarlo ad assumere più solidi durante il giorno. E una volta aumentati di nuovo i solidi, puoi provare a eliminare ancora la prima poppata notturna."

"Ma riduci la quantità di latte per poppata solo quando hai raggiunto un'unica poppata notturna e il bambino dorme ininterrottamente fino alle 7. Inoltre, riducilo molto gradualmente, con 2-3 minuti in meno ogni 2-3 giorni o con 15 grammi in meno nel biberon."

"Una volta raggiunto il corretto equilibrio fra latte e solidi, dovrebbe smettere da solo l'ultima poppata notturna."



PROBLEMA SONNO 2: Piange quando esci dalla stanza

Il problema:

"Il mio bambino non mi lascia andare via la sera."

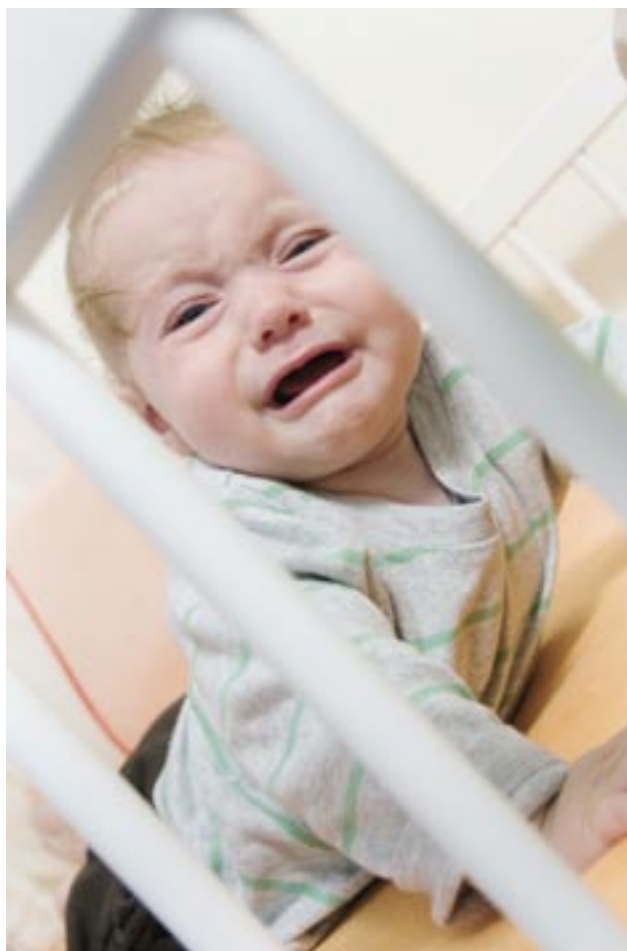
La risposta dell'esperto:

Penelope Leach, autrice di *Your Baby and Child*, consiglia:

"Il segreto è fare le cose gradualmente. Inizia da ciò che fai di solito (abbraccio, cullata) e mettilo giù quando è molto, molto appisolato, non quando già dorme."

"Nel giro di un paio di notti, mettilo giù sempre più sveglio, e allontanati gradualmente. Ciò può significare stare vicino alla culla, anche carezzargli la mano per qualche notte, e sedersi vicino ma senza toccarlo, e poi piano piano sempre più lontano."

"Dopo una o due settimane probabilmente si addormenterà mentre tu leggi il giornale o un libro sulla porta, e poi con te addirittura fuori dalla stanza. Questo metodo richiede un po' di tempo, ma è sicuramente meglio per entrambi che non lasciarlo piangere."



PROBLEMA SONNO 3: Non vuole stare a letto

Il problema:

"Il mio piccolo di 10 mesi continua ad alzarsi quando lo metto a letto!"

La risposta dell'esperto:

Mandy Gurney, dalla Millpond Sleep Clinic di Londra dice:



"Di solito succede verso la fine del primo anno di vita, quando il bambino aumenta la sua mobilità. Il problema è quando non riesce a rimettersi sdraiato e deve aspettare qualcuno che lo aiuti. Una volta sistemato, è probabile che torni ad alzarsi di nuovo, perché vuole esercitare la sua nuova abilità."

"Durante il giorno, insegnali a riabbassarsi, sempre in forma di gioco. Fino a che non ha imparato, dovrai tornare e metterlo a sedere o a sdraiare, ma cerca di ridurre al minimo l'interazione perché troppe attenzioni potrebbero indurlo a ripetere il comportamento."

"Quando vedi che può riabbassarsi da solo in sicurezza, trattalo come se fosse sdraiato, con una rapida occhiata, e lascialo pure da solo se sta bene."

"Se piange, aspetta qualche istante prima di tornare da lui, poi dagli la buonanotte ed esci. Ben presto si metterà a dormire. Ritorna più tardi, quando sei sicura che dorma profondamente, e copriilo."

PROBLEMA SONNO 4: Sveglia troppo presto

Il problema:

"Il mio piccolo di 5 mesi improvvisamente si sveglia prestissimo – aiuto!"

La risposta dell'esperto:

Linda Russell, consulente genitoriale e fondatrice del Parent Coaching Studio a Edimburgo, dice:

"Se ha iniziato a svegliarsi prima, è perché dorme troppo durante il giorno e così ha meno bisogno di dormire la notte."

"O forse hai eliminato la poppata dei sogni – quella intorno alle 22.30 – troppo presto? Forse non è ancora pronto per 12 ore di fila senza cibo."

"Mangia a sufficienza durante il giorno? Se ha più di 6 mesi e non hai iniziato lo svezzamento, forse non ha sufficiente energia per resistere 12 ore."

"O forse la sua cameretta è troppo fredda? Le case di solito sono più fredde verso le 4 di mattina, forse potrebbe essere utile un termosifone portatile che si accenda automaticamente quando la temperatura scende sotto il 16 gradi."



PROBLEMA SONNO 5: Routine spezzata

Il problema:

"Ho appena ripreso il lavoro, e la routine del mio piccolo di 7 mesi si spezza quando rientro tardi."

La risposta dell'esperto:

Chireal Shallow, psicologa infantile e fondatrice della clinica per aiutare naturale sonno dei bambini consiglia:

"Le routine sono una sequenza di eventi fra cui quelli principali (il bagnetto, mettersi il pigiama) e quelli minori (abbassare la luce, parlare piano). Non è necessario che avvengano sempre nello stesso ambiente e alla stessa ora, ma è fondamentale che però seguano sempre la stessa sequenza."

"Se la tua routine è davvero sballata, puoi ridurre il tutto a un'istantanea, con solo un evento principale e un paio di eventi minori, ma comunque creando una specie di routine che lo tranquillizzi."

"Se andate in vacanza, porta delle cose che lui associ a un ambiente sicuro – un giocattolo preferito da guardare e tenere in mano, la sua copertina da annusare. Poi, se i nuovi elementi vengono aggiunti un po' alla volta, dovrebbe comunque tranquillizzarsi."



PROBLEMA SONNO 6: Fatica a mettersi buono

Il problema:

"Il mio piccolo di 8 mesi improvvisamente non si calma. Era sempre bravo. Che cosa succede?"

La risposta dell'esperto:

Georgie Bateman, dell'Organizzazione per la cura dell'infanzia Night-Nannies dice:

"Prova a fare un passo indietro, cercando la causa del problema, dei piccoli cambiamenti nell'ambiente, come ad esempio la stanza troppo calda in inverno, o il ritorno a una routine di sonno normale dopo un'influenza o la dentizione."

"Se ancora non sta buono, prova a seguire questo programma per 5 notti: sdraialo sulla schiena nella culla e fagli incrociare le mani sul petto. Usa l'altra tua mano per unire le caviglie, sfregando la pianta dei piedi – si tratta di punti della riflessologia. Quando è calmo, lascialgli le mani, sfregandogli le braccia e le mani. Lentamente, smetti di carezzargli i piedi. Dagli la buona notte e esci dalla stanza."

"Se poi si alza di nuovo, ricomincia ciò che hai fatto. Il tuo obiettivo è che resti sveglio, ma sufficientemente calmo per rimanere da solo."

Mamma a 54anni

La cronaca ha registrato alcuni casi di donne che hanno deciso di sfidare l'orologio biologico e diventare mamme in età avanzata. Tra loro, anche la rockstar, Gianna Nannini. Una scelta coraggiosa o incosciente? Esistono dei pericoli? Possono esserci dei risvolti psicologici negativi viste le diversità anagrafiche tra madre e figlio. Ecco il parere di un esperto.

Mai dire mai. Soprattutto quando si parla di figli. Una donna originaria di Pistoia, ma da anni residente a Camaiore, ha infatti messo al mondo la sua seconda figlia all'età di 54 anni. Al limite del possibile o per dirla con un termine calcistico in zona "Cesarini". La bambina, a cui è stato dato il nome di Adria, è comunque nata sana e pesava, al momento della nascita la bellezza di 3 chili e 750 grammi. Considerata l'età della mamma il parto può essere definito eccezionale visto che poi, la gravidanza, è avvenuta oltretutto in modo assolutamente naturale. Per la coppia la nascita della secondogenita arriva a 23 anni di distanza da quella della prima figlia.

Il parto, anche se raro, non è certamente unico. Solo qualche mese fa, una sua coetanea, Giovanna Ciardi, ha infatti partorito una bambina nell'ospedale della Versilia.

Altro caso, ancora più noto, quello della rockstar Gianna Nannini. La cantante, anche lei 54enne, è da mesi in dolce attesa del suo primo bimbo. Da anni la voce femminile più popolare del rock italiano aveva dichiarato di volere un figlio. Un sogno, che ora, sta per avverarsi. La nascita, se non ci saranno complicazioni, è prevista per il prossimo mese di dicembre.

Ma quali problemi può nascondere una gravidanza ad un'età così avanzata?

Lo abbiamo chiesto al **Prof. Giovan Battista Serra**, professore di ruolo Università Cattolica Sacro Cuore Facoltà di Medicina Roma già Direttore Dipartimento Materno Infantile dell'Ospedale Cristo Re di Roma.

“..donne che hanno deciso di sfidare l'orologio biologico e diventare mamme in età avanzata..”

Come definire questa scelta: coraggiosa o incosciente?

Intanto è da vedere se è stata una scelta o un caso, e in quel caso il caraggio è consistito nel portare avanti una gravidanza non scelta. Nel caso in cui sia una gravidanza programmata, la definirei senz'altro una scelta coraggiosa senza ape questo dare un valore positivo alla parola coraggiosa sia per le complicanze fisiche a livello renale metabolico cardiaco e determinare delle gravi complicazioni materne ma quindi anche del feto può, infatti, determinare la nascita di un bimbo gravato da una pesante prematurità sul versante del nascituro il peso di ritrovarsi una mamma già così avanti negli anni.

Queste gravidanze sono frequenti o devono essere considerate come qualcosa di eccezionale?

Direi eccezionale per i miei quarantanni d'esperienza è capitata una sola gravidanza del genere.

Quali sono le possibili complicanze?

Come dicevo prima a livello cardiovascolare e metabolico, condizioni che non possono essere accertate con sicurezza prima del concepimento.

Possono esserci dei rischi anche per il bambino?

Come detto prima.

Oltre all'aspetto medico c'è anche quello psicologico da valutare. A separare la madre dal figlio c'è infatti oltre mezzo secolo di vita.

Una differenza che potrebbe causare problemi?

Si quello che avevo indicato come pesante condizione di trovarsi con una madre avanti con gli anni e il rischio di ritrovarsi orfano assai prima dei propri coetanei.



La gravidanza è anche questione di piedi

G. Carlo Pranteda,
Martina Forti,
Chiara Massimi

Durante la gravidanza l'aumento di peso e le modificazioni ormonali hanno un forte impatto sul corpo, e specialmente sui piedi, che devono sopportare il peso dei grandi cambiamenti.

Il dermatologo e il podologo svolgono un ruolo importante per quanto riguarda la prevenzione e l'eventuale trattamento delle complicanze podaliche che possono sopraggiungere durante la gravidanza.

Tra le più comuni alterazioni che si possono verificare durante e dopo la gravidanza sono da evidenziare le onicopatie, la comparsa di varici, edema e dolori a livello degli arti inferiori.

A tale proposito è bene sapere che circa la metà delle donne in stato di gestazione presenta ritenzione di liquidi e che una delle conseguenze più comuni di questo fenomeno è proprio la comparsa di gonfiore delle gambe e dei piedi, spesso associato a senso di pesantezza e talvolta a dolore. Questa condizione viene vista dalle future mamme come un problema talvolta molto fastidioso.

La principale causa della ritenzione idrica è dovuta alle modificazioni ormonali che si verificano durante la gestazione. Gli estrogeni e il progesterone, prodotti in grande quantità durante la gravidanza, agiscono sulle pareti dei vasi, riducendone l'elasticità ed aumentandone la permeabilità; la trasudazione di liquidi che ne deriva e il rallentamento del flusso sanguigno sono alla base dell'insorgenza di edemi, talora anche imponenti. Questi fenomeni sono più evidenti intorno alla metà della gravidanza, si accentuano con la posizione ortostatica e con il caldo e spesso sono condizionati da una predisposizione genetica di base (fig.1) Inoltre, la necessità

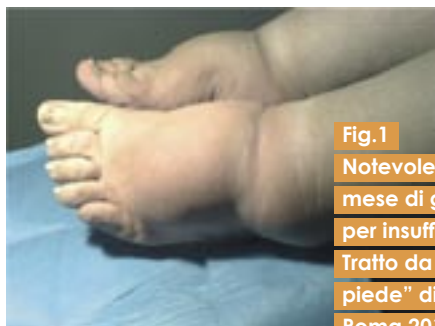


Fig.1
Notevole edema in gestante all'VIII mese di gravidanza con familiarità per insufficienza venosa (varici).
Tratto da "Patologie cutanee del piede" di G.C Pranteda-Emsi edit. Roma 2010.

Anche il podologo, durante la gestazione, svolge un ruolo importante che, però, non tutte le donne conoscono.

di crescita e di nutrimento del feto comporta una maggiore richiesta di sangue che può aumentare anche del 20% circa di volume. Da ciò può derivare una dilatazione delle vene degli arti inferiori, con conseguente stasi venosa delle estremità.

Con il progredire della gravidanza l'utero, aumentato di volume, va ad esercitare una compressione sulla vena cava; questo fenomeno riducendo il ritorno venoso al cuore favorisce l'insorgenza di insufficienza linfatica, e venosa e, dunque, la comparsa di varici. Il senso di formicolio, prurito, pesantezza e lo stato di gonfiore che ne derivano, nei casi più gravi si possono associare alla comparsa di ragadi o ulcerazioni e sovra infezioni, soprattutto in donne diabetiche (Fig. 2).



Fig.2
Erisipela in donna incinta e affetta da diabete: notare l'edema, segno di stasi veno-linfatica.
Tratto da "Patologie cutanee del piede" di G.C Pranteda-Emsi edit. Roma 2010

Se nel corso della gestazione compaiono varici, il rischio di trombosi aumenta statisticamente con le gravidanze successive. Evitare l'insorgenza di questa temibile complicanza è di fondamentale importanza, e nei casi più gravi, quando il medico lo ritiene opportuno, può essere necessaria anche la prescrizione di terapie anticoagulanti. La prevenzione di eventi trombotici include, oltre che l'abbandono del vizio del fumo, anche alcuni semplici, ma importanti accorgimenti sulle abitudini dietetiche, come ridurre il consumo di sale, mangiare più frutta e verdura e bere molta acqua (minimo un litro e mezzo). Per favorire il ritorno venoso e contrastare dunque



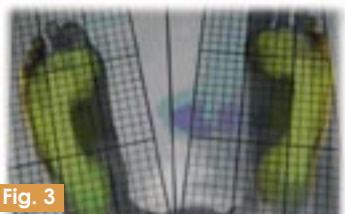


Fig. 3
Immagine di un appoggio plantare che si osserva mediante podoscopio.

la stasi del sangue è, inoltre, consigliabile fare lunghe passeggiate e utilizzare calze elastiche e calzature comode con tacco da 2 a 4 cm.

Il podologo, in quanto specialista del piede, svolge un ruolo di fondamentale importanza nel supervisionare gli atteggiamenti d'insieme della postura, anche attraverso lo studio con il podoscopio e l'esame baropodometrico, valutando l'appoggio plantare e le zone soggette a maggior pressione nel piede e controllando possibili alterazioni podaliche. (Fig.3 e 4).

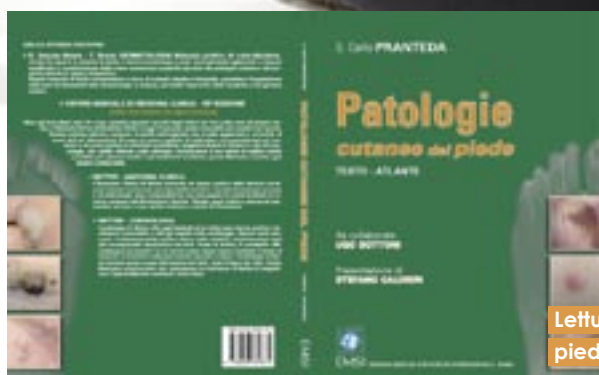
Inoltre un taglio corretto delle unghie, l'escissione di lesioni cheratosiche, la progettazione di eventuali ortesi plantari e digitali, il consiglio di calzature corrette rappresentano un notevole aiuto che il podologo può dare alla gestante per condurre una gravidanza agevole e senza complicanze podaliche.

Per quanto riguarda il controllo vascolare periferico, lo studio della sensibilità e dell'eventuale insorgenza di nuove patologie di solito risulta fondamentale la collaborazione di un medico.

Insomma un ottimo team per la dolce attesa!



Fig. 4
Visione laterale di una donna gravida su podoscopio, dove è possibile osservare l'appoggio plantare (piede piatto, cavo etc.) e visionare eventuali alterazioni degli atteggiamenti posturali.



Letture consigliata: "Patologie cutanee del piede" di G.C Pranteda - Emsi edit.Roma 2010

A Natale sosteniamo la solidarietà con Chilly

I risultati del Progetto di Chilly e Fondazione Pangea Onlus: "Nel mio intimo c'è la Vita!" in Congo

Il Natale è ormai vicino. E' il periodo in cui siamo maggiormente propensi a riflettere sulle azioni compiute e pensiamo ai buoni propositi per l'anno futuro. Sotto le feste natalizie si prende coscienza di quanto la realtà in cui viviamo sia privilegiata e di quante, invece, siano le persone che vivono in condizioni più svantaggiate delle nostre. Sono questi i momenti in cui siamo ancora più sensibili verso il prossimo e più orientati a compiere azioni di solidarietà, gesti che vogliono essere dei contributi tangibili e reali per migliorare le condizioni di vita delle persone più sfortunate.

Questa sensibilità e responsabilità sociale non coinvolge solo le singole persone, ma anche realtà più complesse come quelle aziendali, con i propri marchi, che sempre più frequentemente intraprendono azioni di charity.

Chilly, marchio specialista di igiene intima da sempre vicino alle donne, da tre anni collabora con la **Fondazione Pangea Onlus** sostenendo il progetto a carattere sociale "Nel mio intimo c'è la Vita!", un'iniziativa di solidarietà verso l'universo femminile volta a migliorare in modo concreto la condizione delle **donne che, in differenti paesi del mondo, vivono in situazioni difficili** di povertà e mancanza di igiene.



Dopo i successi in India e in Afghanistan, **Chilly** ha voluto continuare la sua **attività a difesa dei diritti delle donne** con un'edizione nello Stato africano della **R.D. Congo** che si è svolta tra **Luglio 2009 e Luglio 2010**.

Il Progetto, appena concluso, si è rivolto alle donne del quartiere di **Kimbanseke, a Kinshasa**, un'area mancante di tutte le infrastrutture basilari, formata con l'esodo dei profughi a causa della guerra. L'attività ha fornito un **sostegno concreto alle donne** seguendole nell'**educazione igienico sanitaria e negli aspetti relativi alla gravidanza, contribuendo a migliorare le loro condizioni di vita**.

Il Progetto è stato finalizzato per promuovere la **diffusione di buone pratiche relative all'igiene di base, la tutela della salute e la cura dei propri figli** al fine di aumentare la consapevolezza delle donne in merito a queste tematiche, informarle su come **prevenire malattie e infezioni genitali** e consigliarle su come **curare eventuali ferite o traumi** dal punto di vista sanitario.

Il programma ha previsto **due corsi di formazione per donne** facenti parte dei "**Comitati per la Salute**"; donne – quali insegnanti di istituti scolastici e leader di gruppi e associazioni femminili locali – selezionate perché, per la posizione che ricoprono, fungessero da "**opinion leader**" e diventassero un riferimento per la comunità in cui lavorano e di cui fanno parte.

I corsi hanno affrontato le seguenti tematiche:

- la formazione sull'igiene di base personale e familiare,
- l'informazione sui temi dell'educazione sessuale e della salute riproduttiva,
- il supporto nell'accesso alle cure mediche e l'orientamento verso i servizi sanitari idonei,
- l'informazione sui diritti della donna.

Tutte le donne che hanno partecipato al programma sono diventate **promotrici del progetto di educazione**: ognuna di loro ha organizzato nella propria area di residenza e/o attività, **incontri di sensibilizzazione ed informazione** sui temi della **salute femminile** e sui **diritti della donna**. Ciascuna di loro dà consigli alle partecipanti su come **prevenire** e **curare eventuali malattie infettive**, fornisce **informazioni** e **supporto** alle donne durante il periodo della **gravidanza** e dell'**allattamento** e facilita il loro accesso alle strutture sanitarie e cure mediche.

Il Progetto, grazie all'approccio educativo del "peer to peer" (ovvero l'educazione tra pari) e ad un intenso lavoro sul territorio con le famiglie e con i comitati locali, è riuscito a coinvolgere un totale di circa 2.000 donne.

I risultati ottenuti dimostrano il successo di "Nel mio intimo c'è la Vita!". Per la prima volta queste donne hanno ricevuto informazioni in merito agli **strumenti e alle precauzioni da adottare per salvaguardare la propria salute** e quella delle loro famiglie ed è stato spiegato loro come proteggersi per prevenire malattie sessualmente trasmissibili e come curare le infezioni dell'apparato genitale, migliorando in questo modo la propria qualità di vita.

Per fornire tutti i dettagli e gli aggiornamenti del progetto **"Nel mio intimo c'è la Vita!"**, Chilly ha creato un'area ad hoc all'interno del suo sito www.chilly.it. Da questa sezione sarà possibile scaricare immagini e visionare i progressi dell'attività in collaborazione con la Fondazione Pangea Onlus.



Chilly, con **"Nel mio intimo c'è la Vita!"** nello stato africano della **R.D. Congo**, ha confermato il suo impegno verso le donne per cambiare e migliorare in modo concreto la loro condizione di vita nelle situazioni più difficili, di povertà e mancanza di igiene.

Grazie alle azioni di aiuto concreto, alla speranza seminata e ai successi raccolti, **Chilly continuerà nel 2011 il suo percorso dedicato all'universo femminile** con una **nuova avventura di solidarietà.**



Il secondo uccide più del primo.

E' il "dopo infarto" la nuova emergenza per il cuore. Il 60% di chi sopravvive al primo incorre in un secondo, con un rischio di mortalità 3 volte maggiore.

Ogni anno 130mila italiani vengono ricoverati per infarto. Per 80mila è la "prima volta" e circa 3mila non sopravvivono. Gli altri 50mila hanno già avuto un infarto e 10mila muoiono entro un anno dal ricovero, con un rischio di mortalità triplicato. Almeno la metà potrebbe salvarsi: il primo infarto infatti è imprevedibile per la maggior parte dei pazienti, il secondo invece potrebbe essere evitato grazie al rispetto di stili di vita

salvacuore, a cure adeguate e costanti e ad una corretta riabilitazione cardiovascolare. Dopo l'infarto solo un paziente su due, però, segue bene e a lungo le cure; meno della metà corregge le proprie abitudini alimentari; appena uno su dieci abbandona la sigaretta e circa il 30 per cento segue percorsi riabilitativi.

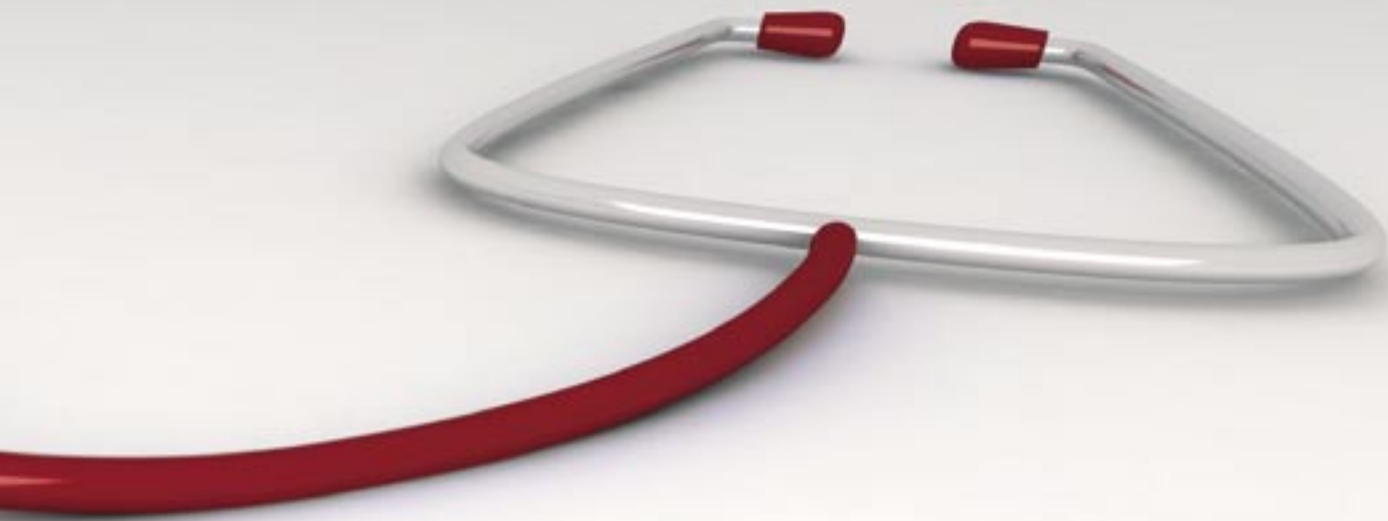
Ancora troppo poche le strutture in grado di offrirli: soltanto 190 per un totale di circa 3mila posti letto concentrati soprattutto al Nord.

La prima volta è un fulmine a ciel sereno. La seconda non dovrebbe.

Eppure sono sempre di più gli italiani che, sopravvissuti a un primo infarto, "dimenticano" di non avere più un cuore in perfetta forma e di essere ad alto rischio che l'evento si possa ripetere, mettendo quindi seriamente in pericolo la propria vita.

A far scattare l'allarme è un altro dato significativo: rispetto al totale dei ricoveri, sono ben 50mila i pazienti al secondo infarto. Ciò significa che il 60% degli italiani colpiti e sopravvissuti a un primo infarto, torna in ospedale per un secondo episodio. E sono loro che a rischiare di più, perché 1 su 5 muore entro l'anno.

Per questi pazienti il tasso di mortalità risulta triplicato rispetto a quello del primo infarto: 1500 non superano il ricovero, altri 3200 muoiono entro il primo mese, ben 5mila non riescono a sopravvivere oltre un anno. Per un totale di 10mila decessi, per



la metà evitabili con cure adeguate e costanti e stili di vita salvacuore.

È quanto emerge dai dati raccolti dall'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri (ANMCO). "Il primo infarto è un vero e proprio fulmine a ciel sereno per la maggior parte dei pazienti – spiega **Marino Scherillo, Presidente ANMCO** – I dati dimostrano che la riduzione dei fattori di rischio ha sostanzialmente funzionato, riducendo la probabilità di infarto in chi non l'ha mai avuto. Così l'evento cardiovascolare si manifesta oggi all'improvviso, ma grazie all'aumento dei ricoveri, sempre più tempestivi, e a terapie migliori, la maggior parte delle persone sopravvive. Ciò però non deve far abbassare la guardia nei confronti delle conseguenze dell'infarto nel tempo: il primo evento è il campanello d'allarme, che indica che il cuore non è più in perfetta salute e richiede cure, precauzioni, attenzioni. Il secondo infarto è dunque un evento evitabile e il rispetto di stili di vita salva cuore e dei consigli del medico restano prioritari." - puntualizza Scherillo.

La campagna "Il Valore della Vita", promossa da ANMCO e dalla Fondazione "Per il Tuo Cuore" Onlus, con il supporto di AstraZeneca, nasce proprio con l'obiettivo di informare e sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di salvaguardare la salute del cuore, con un focus sui rischi che colpiscono i pazienti dopo l'infarto.

I messaggi chiave della campagna saranno affidati a uno spot emozionale, che andrà in onda sulle principali reti TV nazionali e nei circuiti delle Metropolitane e degli Aeroporti, affiancato da un annuncio stampa pianificato sui più importanti quotidiani.

La Campagna prevede anche due iniziative speciali: un progetto indirizzato alle Scuole Primarie e Secondarie, denominato "Art for Heart School", che si propone di stimolare una call to action per coinvolgere i più giovani, affinché si trasformino in "ambasciatori" della prevenzione e dell'adozione di stili di vita corretti nei confronti della famiglia.

I numeri dell'infarto e del dopo infarto

L'infarto in Italia

Totale dei ricoveri per infarto:

- 130mila ricoveri ogni anno
- 2160 ricoveri per milione di abitanti

Degenza media dei ricoveri per infarto:

- 6 giorni in cardiologia

Gravità dell'infarto:

- 42mila ogni anno i ricoveri per infarto grave
- 700 per milione di abitanti
- 88mila ogni anno i ricoveri per infarto più lieve
- 1466 per milione di abitanti

Totale mortalità per infarto:

- 40mila decessi ogni anno, oltre la metà di questi prima di raggiungere l'ospedale
- circa 13mila decessi ogni anno in ospedale: 10.075 uomini e 2.788 donne, di età compresa tra i 35 e i 74 anni
- 65 decessi ogni 100mila abitanti per gli uomini di età compresa tra 35 e 74 anni
- 17 decessi ogni 100mila abitanti per le donne di età compresa tra 35 e 74 anni

Tassi di mortalità per infarto:

- 10% ogni anno in ospedale
- 3% ogni anno in utic (unità terapia intensiva coronarica)

Confronto tra infarto e dopo infarto

I numeri del primo infarto

Totale dei ricoveri per primo infarto:

- 80mila ogni anno
- 20mila riguardano pazienti con meno di 60 anni con infarto più grave; 60mila over 60 con infarto meno grave

L'altra iniziativa speciale è la **mostra fotografica "Art for Heart"**, che si terrà a Milano e Roma in concomitanza con la **"Settimana Per il Tuo Cuore" dal 12 al 20 febbraio**, promossa dalla Fondazione "Per il Tuo Cuore" Onlus. Questo legame con il mondo dell'arte offre l'opportunità di ampliare ulteriormente il pubblico raggiunto dai messaggi della Campagna e l'occasione per lanciare una raccolta fondi a favore della Fondazione. Le opere in mostra saranno infatti battute all'asta nel corso di un evento di fund raising, i cui proventi saranno devoluti alla Fondazione "Per il Tuo Cuore" Onlus, perché possa disporre di nuove risorse per promuovere la ricerca nell'ambito cardiovascolare. "Fino ad oggi la ricerca si è concentrata su campioni molto ampi di pazienti per avere risultati medi standardizzati, e ha conseguito grandi successi - osserva **Atilio Maseri, Presidente della Fondazione "Per il Tuo Cuore" Onlus** - Però non ci spieghiamo ancora perché alcuni pazienti hanno problemi nonostante le terapie e altri godono di buona salute sebbene siano a rischio. Su questi casi dovrà concentrarsi la ricerca clinica con quella di base, biologica, molecolare e ge-

netica per scoprire gli "angeli custodi" che proteggono il cuore. Per questo prosegue anche nel 2011 la terza edizione della "Settimana per il Tuo Cuore" che coinvolgerà le iniziative speciali della Campagna, per sensibilizzare anche i più piccoli e le loro famiglie sul valore della vita e raccogliere ulteriore fondi per la ricerca."

"AstraZeneca ha accolto con grande interesse la proposta di ANMCO e della Fondazione "Per il Tuo Cuore" Onlus, perché ne condivide pienamente contenuti ed obiettivi, ed è onorata di poter collaborare, ancora una volta, con la Cardiologia italiana" - commenta **Nicola Braggio, Presidente e Amministratore Delegato di AstraZeneca Italia**.

- "Come impresa responsabile, sentiamo il dovere di contribuire al miglioramento della salute anche sostenendo l'informazione sugli stili di vita più appropriati. Per questo motivo auspichiamo che questa Campagna possa favorire l'adozione di comportamenti corretti per la salute del cuore".

"La consapevolezza del rischio cardiovascolare non deve riguardare solo gli anziani o coloro che sono affetti da altre malattie importanti ma anche le donne e i pazienti più giovani."

il più elevato tasso di abbandono delle cure perché ne sottovalutano l'importanza e si considerano, a torto, meno a rischio degli altri. Per di più, pochi cambiano lo stile di vita: meno della metà corregge le proprie abitudini alimentari, appena 1 su 10 abbandona la sigaretta, il 70% non fa esercizio fisico".

La riabilitazione cardiovascolare è un'altra delle preziose armi a disposizione per mantenere il cuore sano dopo un infarto, ma pochi

vi si sottopongono. "Oggi un percorso riabilitativo strutturato viene seguito da meno di un terzo dei pazienti: solo il 21 per cento di chi ha avuto un infarto o un'angioplastica, appena il 2 per cento di chi è stato ricoverato per angina pectoris - interviene **Salvatore Pirelli, past-president ANMCO** - La riabilitazione cardiologica, un intervento a lungo termine che prevede la prescrizione dell'esercizio fisico, la modificazione dei fattori di rischio, l'educazione e il counseling del paziente, è invece estremamente utile ed efficace: riduce del 20-25 per cento la mortalità nel dopo infarto, con un effetto ancora più consistente nei pazienti a più alto rischio. Uno studio multicentrico italiano (GOSPEL) condotto su oltre 3000 pazienti, seguiti per 3 anni, ha dimostrato un significativo miglioramento dello stile di vita e una maggiore aderenza alla terapia farmacologica per la prevenzione secondaria, nei pazienti sottoposti a un programma intensivo di riabilitazione cardiologica dopo un infarto. Purtroppo l'assistenza cardiologica è stata finora orientata più verso l'evento acuto che verso la gestione della condizione cronica. Inoltre, i Centri in grado di offrire la riabilitazione cardiovascolare sono pochi e disomogenei sul territorio: in Italia se ne contano soltanto 190, per un totale di circa 3000 posti letto concentrati soprattutto al Nord, dove il numero di letti per paziente è tre volte superiore rispetto al Centro-Sud".

La Campagna "Il Valore della Vita" si concluderà con la premiazione degli studenti vincitori del concorso nelle scuole a maggio 2011, in occasione del Congresso Nazionale ANMCO.



La consapevolezza del rischio cardiovascolare non deve riguardare solo gli anziani o coloro che sono affetti da altre malattie importanti ma anche le donne e i pazienti più giovani. "Gli over 65 e i pazienti con diabete o insufficienza renale cronica sono senz'altro i soggetti a più alto rischio da tenere sotto stretto controllo" - aggiunge Scherillo - "Attraverso terapie farmacologiche adeguate e costanti potremmo dimezzare il pericolo di un secondo infarto e la conseguente mortalità. Purtroppo un anno dopo l'infarto solo 1 paziente su 2 segue cure appropriate. E le donne e i pazienti con meno di 60 anni sono le categorie con



I consigli per non rischiare

Perdere peso

- Adottare un'alimentazione ricca di frutta e verdura e povera di grassi e zuccheri.

Fare esercizio fisico

- Tararlo sulle capacità del paziente e a seconda della gravità dell'infarto.
- Svolgerlo con regolarità, almeno 3 volte la settimana.
- Preferire l'attività aerobica, come cyclette, camminata, danza.

Smettere di fumare

- Le sigarette vanno abbandonate, non basta di-
radarle.

Seguire cure appropriate e costanti

- Non smettere di prendere farmaci di propria iniziativa ma consultare sempre il medico.
- Conoscere i nomi dei farmaci, quando prenderli, in quali dosi e sapere a cosa servono.
- Prendere i farmaci agli orari stabiliti associandoli ad abitudini quotidiane: pranzo, cena o colazione.

Caratteristiche dei pazienti:

- 67% maschi; 33% femmine
- 80% a più di 60 anni; 20% a meno di 60 anni
- 1 paziente su 2 non ha livelli di colesterolo elevati
- il 45% non fuma
- la maggior parte è solo in lieve sovrappeso
- il 60% è iperteso
- 1 su 4 ha il diabete o una familiarità per malattie cardiovascolari

Mortalità per primo infarto:

- circa 3mila persone ogni anno non sopravvivono durante il ricovero in utic con un tasso di mortalità del 3% grazie all'aumento dei ricoveri sempre più tempestivi e appropriati e alla riduzione dei fattori di rischio

I numeri del secondo infarto

Totale dei ricoveri per secondo infarto:

- 50mila ogni anno
- 10mila riguardano pazienti con meno di 60 anni con infarto più grave; 40mila over 60 con infarto meno grave
- 16mila pazienti hanno un nuovo infarto entro un anno dal primo

Caratteristiche dei pazienti dopo l'infarto:

- solo un paziente su due segue cure appropriate
- meno della metà corregge le proprie abitudini alimentari
- solo 1 su 10 abbandona la sigaretta
- circa il 70% non fa esercizio fisico
- meno del 30% segue percorsi riabilitativi

Mortalità per secondo infarto:

- 10mila ogni anno i pazienti che non sopravvivono al secondo infarto con un tasso di mortalità in utic che raddoppia al 6,5% entro un mese e triplica al 10% in un anno
- 1500 pazienti muoiono durante il ricovero; 3200 entro il primo mese; 5mila entro 1 anno

Pazienti a più alto rischio dopo l'infarto:

- gli over 65 e i pazienti con diabete o insufficienza renale cronica

Mortalità evitabile:

- 5mila vittime ogni anno potrebbero essere evitate grazie a cure adeguate e costanti, al rispetto di stili di vita salutari e a una corretta riabilitazione cardiovascolare

Strutture cardiologiche riabilitative in Italia

Totale strutture:

- 190
- Totale pazienti che seguono percorsi riabilitativi:
 - circa 40mila ogni anno

Totale posti letto strutture riabilitative:

- circa 3000 concentrati soprattutto al nord
- nord 6,8 posti letto/100mila abitanti; centro 2,4 posti letto/100mila abitanti; sud 2,0 posti letto/100mila abitanti
- media nazionale 4,2 posti letto/100mila abitanti

Fonte: Associazione Nazionale medici Cardiologi Ospedalieri (ANMCO)

Traditori d'Italia

Un paese di cornuti. Questo almeno è il dato che emerge da una ricerca. Ma a trasgredire sono più gli uomini o le donne? E quando avviene? Dove? Con chi? Ecco i dati delle infedeltà degli italiani e l'intervista all'avv. Gian Ettore Gassani, presidente dell'Associazione degli Avvocati Matrimonialisti Italiani

La notizia non è certo nuova. In Italia mariti e mogli si concedono delle scappatelle. Una storia vecchia, forse, come il mondo e che continuerà, molto probabilmente, fino a quando questo mondo non cesserà di esistere. Le novità però non mancano. Arrivano dall'Associazione degli Avvocati Matrimonialisti Italiani, che ha diffuso i dati delle infedeltà degli italiani. Le statistiche raccolte comprendono, oltre a chi i panni i sporchi ha preferito

non lavarli tra le mura domestiche e per questo si è rivolto ad un legale per scrivere la parola fine al proprio matrimonio, anche i contributi delle varie associazioni che si sono dedicate al problema. I dati sono chiari. La percentuale, raccolta con scrupolo, dice che su 100 tradimenti 55 sono compiuti dai mariti e 45 dalle mogli. Una forbice non ampia che fa però pendere, nel nostro paese, il piatto della bilancia dalla parte degli uomini che risultano perciò meno fedeli delle donne.

Un altro dato è relativo all'età. I fedifraghi vanno collocati, per la maggioranza dei casi, tra chi è già entrato negli "anta". La media è infatti, per uomini e donne, di 44 anni. Il grafico cartesiano mostra poi un picco tra i maschi cinquantenni che risultano i più inclini, tra tutti, a concedersi incontri extraconiugali.

Ma con chi si tradisce?

L'uomo sceglie di farlo soprattutto con le conoscenti o le amiche (forse non completamente tali...) della propria consorte. Le mogli puntano invece sui colleghi di lavoro, ma va bene anche il personal trainer, il maestro di ballo o di altre discipline.

Dove si tradisce di più?

Le metropoli sono in cima alla classifica con Milano in testa seguita dalla capitale. La ragione la si può forse riscontrare nel contesto, decisamente più anonimo rispetto a quello della provincia, oltre che nelle maggiori opportunità lavorative visto che è proprio questo è uno dei luoghi incriminati.

Nella maggior parte dei casi, circa il 70%, si tratta di un mordi e fuggi. Gli incontri non hanno infatti una continuità e anche il numero di volte che si tradisce è limitato a poche o addirittura ad una sola. Non mancano comunque anche gli abitudini del tradimento. Uomini o donne che con frequenza cercano diversivi alla propria vita di coppia.

Altra curiosità è legata agli orari. Quello della pausa pranzo è infatti uno dei momenti dove si tradisce di più. Si tratta, ovviamente, di una scelta forzata. Il tempo degli infedeli è spesso limitato e per questo occorre sfruttare i pochi spazi che si hanno a disposizione. Perciò la pausa pranzo, che per molti avviene lontano dalle mura domestiche e che per questo è svincolata da controlli, finisce per essere una preziosa alleata.

Non mancano, anche in questo campo, i pentiti. La percentuale è comunque contenuta. Solo il dieci per cento, infatti, è reo confessore e comunica al partner il proprio tradimento. Circa il 50% dei casi viene invece scoperto grazie a sospetti che trovano poi conferma dal controllo, da parte del coniuge, del telefono cellulare o della posta elettronica. Questi strumenti, oramai indispensabili per la nostra vita quotidiana e professionale, possono però lasciare indizi pericolosi.

Non mancano anche vere e proprie attività investigative. Chi teme di essere tradito ricorre, quando le condizioni economiche lo permettono, anche all'aiuto di professionisti. In molti comunque scelgono di improvvisarsi detective e perciò cominciano a pedinare il coniuge o ricorrono alle moderne tecnologie. Il campionario è vario anche se le microspie, oggi reperibili con grande facilità tramite internet o aziende specializzate, sono molto utilizzate.

Oltre al tradimento eterosessuale esiste anche quello di chi non è attratto dal sesso opposto ma dal proprio. Tra le coppie di maschi si stima che a praticarlo sia il 7% mentre tra donne la percentuale scende al 4%.

Intervista all'avvocato **Gian Ettore Gassani**, presidente dell'Associazione degli Avvocati Matrimonialisti Italiani

Avvocato come avete raccolto i dati della ricerca?

I dati sulle infedeltà sono stati elaborati dal Centro Studi AMI (Associazione Avvocati Matrimonialisti Italiani) anche attraverso alcuni dati dell'Istat e di altri istituti statistici.

Gli uomini, dunque, tradiscono più delle donne.

I tradimenti nel 55% dei casi sono consumati dai mariti contro il 45% delle mogli. Il dato statistico dell'università dell'Iowa potrebbe riguardare anche le coppie italiane.

Secondo un sondaggio effettuato dall'Università dell'Iowa (Usa), è emerso che in un terzo delle coppie almeno un partner tradisce l'altro quando non sono addirittura entrambi a farlo.

In una coppia sue due in Italia si nasconde un traditore.

E' possibile avere anche una percentuale di quanto sia diffuso, in Italia, il tradimento tra le coppie?

La media del traditore/trice è 44 anni anche perché cisi sposa più tardi (33 in media lui, 31 anni lei).

Dalla vostra ricerca emerge che si tradisce di più dopo i quaranta anni.

Forse perché dopo tanto tempo passato assieme si sente la necessità di avere nuovi stimoli e vivere nuove emozioni?

A 50 gli uomini tradiscono di più, sempre più affetti dalla "sindrome di Peter Pan".

I social network sono uno dei mezzi preferiti dai traditori. Il viagra ha reso la sessualità pressochè eterna. Vi sono i traditori "seriali", quasi professionisti del tradimento, che tradiscono a prescindere dalla crisi del matrimonio. Negli altri casi la stanchezza della coppia determina l'infedeltà. E' indubbio che l'occasione faccia l'uomo ladro e anche la donna...il 60% dei tradimenti si consuma sul luogo di lavoro.

La scoperta del tradimento segna sempre la fine della coppia oppure anche dopo è possibile una riconciliazione?

Non sempre i tradimenti finiscono in Tribunale. Nel 50% dei casi le "corona" vengono tollerate. Molta gente preferisce subire l'infedeltà piuttosto che sfasciare la famiglia e finire in miseria. La crisi economica incide anche sull'orgoglio delle persone.

Nella sua lunga esperienza ha registrato dei casi in cui il tradimento è servito a ravvivare il rapporto di coppia?

Il tradimento non serve a ravvivare il rapporto di coppia, se non in casi estremi. Gli

italiani sono sempre molto gelosi e possessivi, a prescindere se poi fanno causa al traditore.

Ha qualche consiglio da dare a chi ha o è stato tradito?

Non vi sono particolari consigli da dare a chi ha tradito o è stato tradito. Le reazioni sono le più disparate. L'unico consiglio è cercare di capire se il tradimento è stata una scappatella o una relazione stabile e poi tirare le somme.

Per la legge peraltro tradire non è sempre un illecito. La giurisprudenza ha sancito il principio secondo cui è addebitabile una separazione per infedeltà solo se il tradimento è stata la causa e non la conseguenza di una crisi già in atto.

Come gestire la fine della relazione?

Gestire una infedeltà è sempre difficile, specie per chi la subisce.

Ci sono degli errori da evitare?

L'importante è non vendicarsi dell'altro usando i figli (cosa molto frequente).

Qualche domanda sulla Vostra associazione di cosa si occupa esattamente?

L'AMI (Associazione Avvocati Matrimonialisti Italiani per la tutela delle Persone, dei minorenni e della Famiglia) è un'Associazione Forense con vocazione multidisciplinare, avendo al suo interno come soci tutte le figure professionali che a vario titolo di occupano di diritto di famiglia e minorile (psicologi, psichiatri, mediatori familiari, pedagogisti, sociologi etc.). L'Associazione ha vocazione scientifica.

Chi si rivolge a voi?

Si rivolgono a noi essenzialmente i mass media come è riscontrabile su internet per via delle numerose inchieste giornalistiche.

Vi occupate solo dell'aspetto legale?

Non offriamo consulenze legali all'utenza.

Quale altre utilità si possono avere?

L'AMI si prefigge di formare gli avvocati, rappresentare la categoria dei legali matrimonialisti, studia i fenomeni sociali e di costume delle coppie di italiani e stranieri., nel quadro dell'auspicabile diritto di famiglia europeo.

Oggi il diritto di famiglia, infatti, è la branca regina del diritto. La specializzazione è l'unica strada per combattere il malcostume della "tutologia" dell'avvocatura italiana.



Avv. Gian Ettore Gassani



L'Associazione ha sede centrale in Roma alla Piazza del Risorgimento 36, ma è radicata nelle principali regioni italiane.

www.ami-avvocati.it

Elogio del tradimento

Il pamphlet di Gemma Gaetani, una giovane scrittrice, condanna la fedeltà e glorifica il tradimento. L'abbiamo intervistata e ci ha raccontato che...

Come nasce questo libro?

Io credo che gli scrittori abbiano il dovere di confrontarsi con le piccole grandi questioni che riguardano la vita di tutti, più che con intellettualistici e astrusi temi. Poiché le relazioni sentimentali sono le più importanti dell'esistenza dopo quelle familiari, e procurano spesso evitabile dolore, ho deciso di scrivere l'Elogio del tradimento per analizzare molto realisticamente questioni come l'amore, la coppia e la fedeltà, e impegnarmi a far capire alle persone che è sbagliato soffrire a causa del tradimento, inferto o subito che sia, e che forse chiediamo troppo a queste coppie, che è anche per questo motivo che non reggono le pretese di perfezione che infliggiamo loro. Una cosa che mi interessava, anche, era adoperarmi a spie-

gare quanto sia sbagliato concepire l'amore come simbiosi o come sentimento di proprietà esclusiva di un'altra persona. Gli omicidi passionali, che nei mesi scorsi hanno avuto un incredibile picco, o la miriade di matrimoni infelici che nonostante questo vanno avanti purtroppo mi danno ragione: testimoniano che sempre di più l'amore si vive come una nevrosi o una psicosi, come una dipendenza.

Ha fatto tutto da sola oppure c'è qualche "complice" che l'ha sostenuta?

Ho attinto a riflessioni compiute nel corso della mia vita, ad esperienze personali, a cose che ho visto o che sono andata a vedere apposta per scriverne. Quindi ho concepito e scritto tutto da sola, ma questo è potuto avvenire anche grazie alle mie esperienze sentimentali, che ovviamente non ho vissuto da sola. Mentre scrivevo, tuttavia, leggevo spesso le mie cose a una persona alla quale tengo molto.

Con tante tematiche che ci sono come mai ha deciso di occuparsi proprio del tradimento e addirittura di elogiarlo

Esiste già, e continuerà ad esistere, tutta un'ideologia trasversale che condanna senza contraddittorio e senza appello il tradimento, che gli conferisce significati che non ha, che lo accusa di essere un atto di crudeltà nei confronti del partner mentre invece non è affatto questo (perché il tradimento riguarda soltanto chi lo esercita). Era perciò veramente necessario che qualcuno si incaricasse di fare l'avvocato del "diavolo", e ho deciso di farlo io. Quello che vorrei non è tanto trasformare tutti in traditori, perché mi rendo conto che è impossibile disintegrare un pensiero radicato nel-



Gemma Gaetani

le persone, ma vorrei però che tutti coloro che hanno letto e leggeranno il mio libro tengano a mente le infinite motivazioni con le quali spiego che tradire non è questo peccato morale che invece si crede che sia. E' proprio chi ha più paura del tradimento che dovrebbe leggerlo.

La fedeltà è davvero innaturale?

Sì. E' chiaramente un'imposizione sociale occidentale, ecclesiastica e giuridica, prova ne è il fatto che nello stesso Occidente in passato l'infedeltà era non solo tollerata ma accettata di buon grado, e che nel resto del mondo la coppia viene concepita in maniera non rigorosamente dualistica. Non esiste una persona sulla Terra che non abbia mai almeno guardato con interesse un'altra pur essendo in coppia. Poi magari quella curiosità si annulla o si sublima, ma provarla per persone diverse da quella che ci è stabilmente accanto è naturale ed umano. Se noi accettiamo e addomesticiamo l'infedeltà, smetterà d'essere quel mostro orribile che si crede sia. E da come vedo che vanno i rapporti di coppia, mi pare veramente il caso di farlo.

A chi si rivolge?

A tutti, e non sto scherzando. A tutti perché tutti amano nella vita, e sono veramente convinta che chiunque ami debba sentirsi dire ciò che io dico nel mio Elogio del tradimento. Perché so che anche se la reazione di una parte dei lettori è di rifiuto assoluto, arriverà un momento nella loro vita in cui ricorderanno le mie parole, ed eviteranno o leniranno un infruttuoso dolore grazie a me. Consiglio in particolare a chi ha subito tradimento e ne soffre di leggere il mio libro, di sottoporsi a questo piccolo trattamento d'urto che, come tutti i trattamenti d'urto, non può che fare bene.

Il suo motto è: conquista, tradisci e nega.

Sono tre imperativi che riassumono, un po' come uno slogan, ciò che io penso del tradimento. Esercitato, goditelo, tienetene la notizia per te.

Il suo libro potrebbe stimolare il tradimento. Non crede che potrebbe essere una cattiva maestra

No, non mi sento affatto una cattiva maestra. Ma una maestra molto buona, molto amorevole nei confronti dei suoi "alunni". Mi creda, so cos'è il dolore da tradimento subito, so cos'è il senso di colpa da tradimento inferto, ed è perché so che sono dolori e sensi di colpa eccessivi che ho ingaggiato questa battaglia. Per di più non è che io inventi il tradimento, io lo sdogano. Il mondo tradiva ben prima che io nascessi, e continuerà a farlo anche quando io non ci sarò più (per fortuna).

Si è messa anche a dare consigli. Oltre alla teoria anche la pratica.

Uno scritto di pura teoria non sarebbe stato sufficiente, non sarebbe arrivato veramente al lettore, e così ho inventato gli esercizi e ho dato a piene mani consigli pratici (volti, di nuovo, anche a mitigare il possibile

dolore di chi vive i diversi ruoli del tradimento: il coniuge tradito, l'amante single del coniuge di un altro, il coniuge che vuole tradire ma si sente in colpa e così via). Per questo stesso motivo ho optato, spesso, per un tono lieve e ironico: per aiutare il lettore a scivolare nella leggerezza che io auspico per i rapporti amorosi. C'è un gran bisogno di ridere in amore, e non lo si fa mai. Ci si impegna a drammatizzare, a psichiatrizzare, quando le cose sono molto più semplici e la stessa testarda energia che si usa per star male in amore la si potrebbe usare per stare invece bene.

Il suo è un vero manuale del tradimento. Ci sono libri simili al suo?

No, come il mio non ce ne sono. Nessuno coniuga serietà analitica e brio espositivo, nessuno si rivolge a tutte le possibili figure del tradimento senza condannarne nemmeno una, nessuno parla d'amore e allo stesso tempo di tradimento con benevolenza nei confronti dell'uno e dell'altro, cercando di giustapporre

le esigenze di tutt'e due le campagne. Io mi sono permessa di scrivere questo saggio perché conosco veramente bene molti aspetti della sessualità e dei sentimenti che troppe persone invece vivono o giudicano meccanicamente, senza consapevolezza, perché si limitano a vedere le cose da fuori: il mio è un testo psicologico, pratico, sociologico, letterario. E' un piccolo classico, è un libro importante che io so che rimarrà.

Nel passato il tradimento come veniva considerato?

Nel passato il tradimento veniva accettato ben più di adesso. C'è anche da dire che si preferiva fosse condotto con esercenti il meretricio, dato che questo avrebbe per esempio evitato la nascita di figli illegittimi che poi avrebbero potuto ragionevolmente pretendere di entrare nell'asse ereditario: il matrimonio nasce innanzitutto con l'intento di preservare il patrimonio, lo

spiego nel secondo capitolo del libro. Oggi attribuiamo all'istituzione matrimoniale tutto un significato romantico e sentimentalistico, sul quale allo stesso tempo parassitano vere e proprie industrie (bomboniere, abiti da sposi, wedding planner, avvocati divorzisti, psicoterapeuti di coppia), ma in passato si era molto più concreti e realistici.

Non crede che di tradimenti ce ne siano anche troppi e che ci sarebbe invece bisogno di fedeltà

No. Se quasi ogni giorno io devo apprendere dai mezzi di comunicazione che un'ex moglie è stata uccisa dal marito che non voleva ridarle la sua sacrosanta libertà di scegliere chi amare, che un'amante ammazzava la moglie dell'uomo che amava, vuol dire che c'è troppa nevrosi intorno al concetto di fedeltà, e troppa fedeltà, vuol dire che il concetto di fedeltà va analizzato e curato, perché è evidente come conduca a rovinose conseguenze, in molti casi.

Marcello Veneziani ha scritto che elogiare il tradimento è come sfondare una porta aperta e che la vera trasgressione è la fedeltà.



Credo che Marcello Veneziani intendesse dire che tutti ormai tradiscono e che non farlo è l'eccezione. Peccato che non sia affatto così. La serialità pericolosa chiamata in causa da Marcello Veneziani esiste, ma non è da attribuire alla pratica del tradimento, è piuttosto quella della trasgressione codificata, per cui molti, in maniera quasi meccanica, si mettono in fila presso prostitute e club privé (si pensi a molti politici nostrani), si trincerano davanti alla pornografia che ormai spopola su Internet. Allora io dico: ritornate a scoprire la gioia tutta privata e così più vera e semplice di prendervi una cotta per qualcuno che sia estraneo alla vostra coppia, di sedurlo, e di farci l'amore.

Sempre Veneziani ha concluso il suo articolo spiegando che il tradimento è solo un fatto e non un valore. Cosa ne pensa?

In tutta sincerità credo che nel momento in cui un filosofo peraltro notevole come Marcello Veneziani liquida qualcosa come "solo un fatto e non un valore" non stia esercitando al meglio la sua funzione: TUTTO è un valore, TUTTO rappresenta e deve rappresentare anche altro oltre alla mera dattità fattuale, e mi pare assurdo doverlo ricordare ad un filosofo... Mi lasci pensare che Veneziani sia rimasto colpito dalla bellezza del mio eloquio e non abbia capito più niente prima di scrivere la sua recensione! Ad ogni modo, per tornare a parlare seriamente, al di là di ciò che ha scritto Marcello tradire è eccome un valore, e questo vale per le generazioni molto più vecchie della mia, che sanno bene che un matrimonio si sopporta più facilmente concedendosi di tradire, e per quelle coetanee o più giovani della mia, che hanno dovuto imparare a stare in piedi nel momento in cui all'istituzione del matrimonio si è affiancata quella del divorzio, e hanno dovuto imparare a crescere senza punti di riferimento, e costituirsi nuovi valori basati sulla relatività di cui sono stati vittime nell'unico momento esistenziale in cui si deve dipendere da qualcuno: l'infanzia, l'adolescenza. Finché non si ammetterà che l'esigenza di tradire è sacrosanta e rappresenta un nuovo valore, non si capirà di cosa si sta parlando.

Oltre ai benefici, che lei ha descritto, c'è anche qualche controindicazione?

Ce ne sono, e ho cercato di spiegare per bene anche quelle. La condotta di Silvio Berlusconi ci ricorda

per esempio come non sia mai il caso di lasciare tracce, come sia invece il caso di vivere la propria vita sentimentale ed erotica in maniera meno compulsiva e più consapevole e responsabile, di se stessi e degli altri.

Ho letto, in un suo articolo, che lei è una persona istintiva. Come gestisce i suoi rapporti di coppia?

Gestisco i miei rapporti di coppia con un foglio Excel. Ridiamo un po', su.

Nella sua vita sentimentale come si comporta?

Non ho a che fare con persone che non hanno una maturità ed un'apertura mentale inferiori alle mie. Sarebbe svilente.

Dopo la pubblicazione del libro, a chi la conosce, qualche battutina sarà scappata..

No, a dire la verità le battutine sono scappate a chi non mi conosce.

Ci racconti la più simpatica

Mi piacerebbe potergliela raccontare, ma nessuna è stata simpatica. Da una parte ho ricevuto un plauso molto vasto, un'infinità di mail nelle quali mi si ringraziava per aver finalmente detto le cose come stanno, ma dall'altra ho ricevuto anche una piccola vagonata di insulti, e purtroppo gli insulti non sono mai simpatici.

La più perfida?

Guardi, permetta a me di esercitare un po' di perfidia raccontandole questo aneddoto. Come potrà immaginare molte persone di sesso maschile hanno provato a corteggiarmi dopo aver letto il libro. Bene, una in particolare mi ha fatto molto ridere (ma di tristezza), perché

fidanzatissimo con un'altra tentava di conquistarmi facendo tutte le cose che sconsigliavo assolutamente di fare nel capitolo del libro che contiene i consigli per avere a che fare con un'amante se si è in coppia. Siccome mi si è presentato davanti adducendo di aver letto e riletto il mio libro, le cose erano due: o leggeva con un po' di distrazione, oppure pretendeva che io, autrice di un tale libro, donna che metterebbe nel sacco lui e milioni d'altri, gli permettessi di mettere nel sacco me. L'ho così esentato dal continuare quello spettacolo per me penoso e patetico leggiadramente scomparendo.

Come considera sia stato accolto, il suo libro, dalla critica?

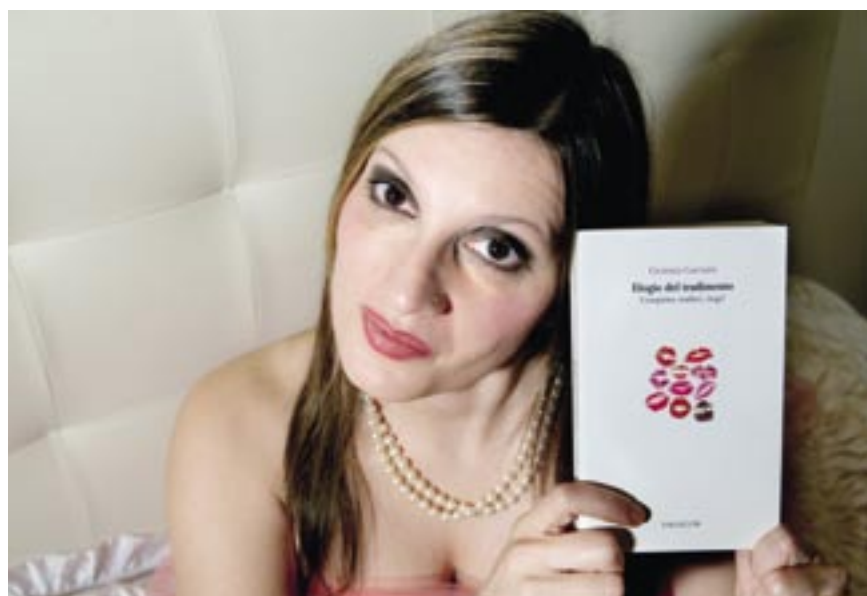
E' stato accolto bene, molto bene. Mi dispiace però che non tutti abbiano letto l'aspetto serio del pamphlet, ma si siano fossilizzati sulle sue caratteristiche più giocose. Il mio Elogio del tradimento è un po' diverso dalla manualistica psicologica spicciola spicciola che ingolfa gli scaffali delle librerie contemporanee, anzi, molto diverso.

E dai lettori?

A parte qualche integralista della fedeltà che mi ha voluto regalare i suoi insulti privati e pubblici (sul mio sito), è stato accolto benissimo.

Le hanno scritto?

Sì, come le dicevo in moltissimi, e continuano a farlo. Su La posta del tradimento, che ho appositamente aperto sul mio sito, e dove si sono sviluppati interessantissimi dibattiti, ma la maggior parte comunica con me in privato, chiedendomi anche consigli. Sono così tante le mail che ricevo che a volte ci metto giorni a rispondere.





mirtillo®

www.mirtillo.it - info@mirtillo.it

Scaglia PHOTOCAGLIA.com

Info Franchising 0331-327117

MIRTILLO SRL - ITALY - Ph. +39 0331 327111 - Fax +39 0331 321854

Sport e sesso. A molti piace così...

Con la scusa di tenersi in forma la "Montagnetta" di San Siro, a Milano, è diventata il posto preferito per chi ama praticare il "jogging-love". Ecco di cosa si tratta.

Non c'è mai da stare tranquilli. Il tradimento è dietro l'angolo. Per farlo, mariti e mogli, fidanzati e fidanzate, le pensano davvero tutte. Del resto, oltre ai tanti riconosciuti e indiscutibili difetti, che spesso ci fanno vergognare di essere italiani, abbiamo anche dei pregi. Anche questi, per fortuna, sono altrettanto riconosciuti e indiscutibili. Tra i molti, la creatività, sta forse al primo posto. Nel Bel paese la fantasia non è mai mancata e la si utilizza, con disinvoltura, tanto nella vita professionale che in quella personale.

A Milano, ad esempio, per tradire la "dolce metà" si sono inventati il "jogging-love".

Si tratta, in sostanza, della tanto salutare e classica corsetta al parco a cui va però aggiunta, nel finale, una variante. La parte defaticante si preferisce infatti farla in compagnia. Non di qualche compagno di corsa, abituale od occasionale, ma di giovani e avvenenti ragazze che stazionano nei paraggi, per esercitare il mestiere più vecchio del mondo. Poche parole per contrattare il prezzo e via dietro un ce-



spuglio. Per chi preferisce avere un pò di privacy e anche una maggiore sicurezza ci sono i bagni pubblici del parco. Per le ragazze venute dalla Romania un vero affare. Molti dei clienti che amano, in tutti i sensi, andare di corsa sono degli habituè con frequenze anche bi-settimanali. I prezzi sono per tutte le tasche perché le ragazze che si vendono sulle strade costano tutto sommato poco: appena trenta euro. Il giro d'affari però non è affatto trascurabile visto che ciascuna di loro arriva a guadagnare dai trecento ai quattrocento euro al giorno. Non male. A conti fatti solo pochi italiani possono, alla fine del mese, vantare uno stipendio simile.

La zona, teatro di questi originali tradimenti, è quella del Monte Stella più conosciuto però con il nome di "collinetta" di San Siro. Realizzata con le macerie delle case distrutte nell'ultima guerra e con i detriti degli scavi della prima linea del metrò è, da tempo, meta di molti milanesi che trovano, proprio in quella piccola altura artificiale di appena 170 metri, una delle aree verdi della città. Quando nevicava c'è chi addirittura la utilizza come pista da sci. Una discesa l'ha fatta anche un campione assoluto come Alberto Tomba che ha voluto sperimentare questa montagna in miniatura alla periferia della metropoli lombarda. Le performance di cui ci stiamo occupando sono però ben altre.

Fare l'amore in auto è reato

Chi non l'ha fatto? Fare l'amore in macchina è una esperienza comune a quasi tutti i giovani da sempre bisognosi di avere un luogo dove vivere la propria intimità sessuale. La scelta, quando non si ha la casa libera e visti i costi dei motel, cade spesso sulla propria autovettura. Niente di nuovo e niente di strano se non fosse che una sentenza della Cassazione ha condannato per atti osceni in luogo pubblico due giovani colpevoli di essersi appartati in un parcheggio all'interno della propria auto.

Che dire... In Italia non avendo del tempo per le cose importanti ci si occupa delle altre...

Ma chi sono questi clienti con la passione per la corsa e per le prostitute?

Come sempre ovviamente c'è di tutto anche se la forbice racchiude giovani poco più che ventenni o uomini di mezza età. A fare notizia è però anche la percentuale dei corridori che amano completare il loro "allenamento" in compagnia delle escort dell'est. Sembra infatti che ben più della metà degli appassionati di jogging, che sceglie di sgranchirsi le gambe alla celebre "montagnetta" di San Siro, non lo faccia solo per tenersi in forma e migliorare la linea ma anche per cercare piacevoli momenti di evasione con le compiacenti e interessate ragazze romene.

Quello di San Siro è l'ultima, certamente non l'unica, delle invenzioni escogitate per tradire mogli o fidanzate. La casistica è abbondante e meriterebbe di essere raccolta in un divertente, e perché no, anche istruttivo volume. Ricordo, oramai molti anni fa, di aver raccolto la confidenza di un calciatore di serie A che mi raccontava di un suo compagno di squadra, con una significativa militanza anche in due importanti club italiani e finito poi nel giro della nazionale che, per togliersi qualche "sfizio" extraconiugale, si era inventato degli impegni per inaugurare nuovi club o per incontrare dei tifosi del tutto inesistenti. Era lui stesso a scrivere e a spedirsi le lettere d'invito che poi leggeva davanti alla moglie. "Che devi fare - spiegava alla consorte con voce e fare sconcolato - mi tocca andare, perché ai tifosi non si può dire di no".

Per concludere, infine, qualche consiglio per chi vuole evitare e proteggersi dai tradimenti.

E' utile tenere sotto controllo il comportamento del proprio partner e fare attenzione ai cambi, spesso improvvisi, di abitudini. Se poi tra questi, con la scusa di rimettersi in forma, c'è anche quello di andare a correre forse è meglio informarsi bene e fare anche qualche controllo di verifica...

Eveet®

SHOES

www.laboratorioconcept.it

SHOW ROOM
VIALE PAPINIANO, 31 - MILANO

W³.EVEET.IT
3E

LONDRA
PARIGI
NIZZA
ATENE
MALTA

Amori difficili

PSICOLOGIA

Dall'antichità ai giorni d'oggi.
I consigli dell'esperta nelle problematiche di coppia

"La mia donna dice che non vuol stare con nessun altro, neanche se la chiedesse Giove in persona. Così dice, ma quello che dice una donna all'amante appassionato va scritto sul vento e sull'acqua che scorre"



di Maria Rosa Madera*

I versi di Valerio Catullo, scritti una cinquantina d'anni avanti Cristo, suonano ancora attuali sulle labbra di una coppia d'oggi, Maurizio che è stato tradito e poi lasciato da Ivonne, sua compagna da ben dieci anni.

Questo abbandono, dopo tanti anni di amore, lo ha lasciato amareggiato, ferito al punto di dover chiedere aiuto allo psicologo per riprendere fiducia in sé come individuo che potrà ancora essere amato e che ancora potrà amare.

Ma cosa non ha funzionato nella coppia? Perché le parole con le quali i due si erano scambiati una promessa che avrebbe dovuto essere eterna sono volate via nel vento o trascinate lontano dalla corrente?

Ci chiediamo se al giorno d'oggi anche l'amore sia soggetto alla

fluidità dei rapporti della società post-moderna, ma i versi di Catullo confermano che già ai suoi tempi poteva essere un sentimento precario, fuggitivo. Catullo e Lesbia erano amanti e ambedue sposati, quindi erano una coppia clandestina ma anche una coppia ufficiale quando comparivano in pubblico con i loro rispettivi coniugi.

Questa ambiguità rendeva la loro relazione faticosa e tormentata, ma l'attrazione tra i due era molto forte.

Nel caso di Maurizio e di Ivonne non c'è stata ambiguità; quando Ivonne si è accorta di essersi innamorata di un altro lo ha dichiarato e, coerentemente, si è allontanata.

"L'amore, anche il più profondo può esaurirsi nel tempo, a meno che venga vissuto dalla coppia in una dimensione di crescita, di progettazione e di apertura reciproca."

L'amore quindi, anche il più profondo può esaurirsi nel tempo, a meno che venga vissuto dalla coppia in una dimensione di crescita, di progettazione e di apertura reciproca.

Maurizio era geloso di Ivonne, nel senso che fin dall'inizio del loro amore aveva mal accettato che lei si ritrovasse di tanto in tanto con le amiche, che fosse diventata dirigente nell'ufficio dove aveva lavorato come impiegata, che fosse definita in genere "una bella ragazza".

Invece di apprezzare le qualità della sua donna, di condividere con lei la soddisfazione per i suoi piccoli successi, Maurizio criticava le sue amicizie, il suo modo di vestire, definiva il suo ambiente di lavoro "provinciale" e si assicurava

solo quando poteva trascorrere la serata insieme a lei davanti al televisore. Da parte sua era però sempre molto disponibile ad aiutarla nella conduzione della casa, nell'accompagnarla a fare la spesa, nel preoccuparsi per il suo umore, era, come si dice, sempre presente e a disposizione. Aveva con Ivonne un rapporto sessuale la settimana e nel parlarne lo descrive come soddisfacente. Se consideriamo il discorso in una prospettiva di dinamiche psicologiche e compor-



“ è da evitare l'essere opprimenti e dipendenti dall'altro. A lungo andare le continue richieste, la gelosia più o meno esplicita tolgono respiro alla coppia”

tamentali possiamo trovare alcuni punti critici quali:

- Maurizio nel corso della convivenza con Ivonne non era riuscito ad apprezzarne, ma neanche ad accettarne la diversità. Le differenze di personalità invece che essere da lui considerate delle risorse per conoscersi meglio e per essere complementari erano da livellare.

Ivonne, avrebbe dovuto, a suo dire, comprendere la giustezza delle sue richieste e per amore aderirvi.

In questo modo però Maurizio l'aveva svaloriata tant'è che lei cercando di chiarire la sua posizione prima di allontanarsi gli aveva dichiarato di essersi sentita nella coppia "nessuno", "solo tu sei bravo, solo tu sai come e cosa si deve fare".

Contrariamente alla Lesbia di Catullo che pare lo tradisse con più uomini e che in contemporanea tradiva il marito, l'Ivonne di Maurizio lo tradisce con un uomo che le risveglia il piacere di piacere così com'è, grassoccia, amiconca e un pò disordinata.

Si potrebbe obiettare che Ivonne non amava così profondamente Maurizio da impegnarsi nel recupero del loro rapporto, come lui le aveva chiesto o forse si era resa conto che il rapporto di per sé non sarebbe cambiato a meno che Maurizio avesse cambiato se stesso. Cosa che lui sta cercando di fare con un percorso di psicoterapia, ma lei non lo sa.

Ci sono allora delle dinamiche da favorire nella coppia perché l'amore metta radici e si mantenga verde e rigoglioso? O gran parte degli amori sono destinati a dissolversi nel vento?



Se sfogliamo un manuale di psicologia o più semplicemente ricordiamo la saggezza dei proverbi troviamo alcuni preziosi suggerimenti quali:

- un elemento determinante perché il rapporto sia armonioso è l'attrazione fisica, ciò che non dicono le parole può essere espresso dal corpo. A questo proposito le bisnonne dicevano che tutti i problemi si risolvono a letto intendendo che l'incontro nell'intimità favorisce lo sciogliersi delle incomprensioni, delle tensioni, dei malintesi;

- è da evitare l'essere opprimenti e dipendenti dall'altro. A lungo andare le continue richieste, la gelosia più o meno esplicita tolgono respiro alla coppia che finisce per costruire il proprio rapporto sul bisogno più che sul piacere di stare insieme;

- è da sviluppare l'attitudine all'amore in genere; essere cioè disponibili ad assaporare insieme il gusto della vita e le sue espressioni d'amore scoprendone insieme il lato buono, "amabile";

- è da curare la comunicazione, lo scambio delle opinioni rispettandosi vicendevolmente con l'atteggiamento di chi scopre ogni giorno nell'altro le sue meraviglie;

- è da esprimere il proprio sentimento profondo dando all'altro fiducia e sentendo che lui ci può comprendere;

- è da sostenere l'altro quando è in difficoltà nel suo lavoro, nelle sue amicizie, nei suoi affetti con la famiglia di origine;

e altro ancora..

Ma se uno dei due tradisce e, contrariamente a quanto ha fatto Ivonne, vuole ricostruire il rapporto perché sente ancora di amare il suo partner?

Allora vale la pena saper aspettare, saper dimenticare e non rinfacciare. Mai!

***Psicologa Psicoterapeuta**



conquistami

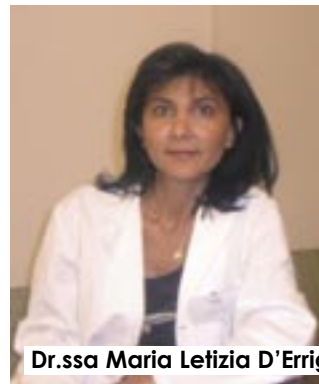
Silhouette pendente in oro bianco e diamanti

leBebé
gioia inattesa

leBebé sostiene Telefono Azzurro

Alla scoperta del camouflage

di Maria Letizia D'Errigo



Dr.ssa Maria Letizia D'Errigo

Quando il trucco diventa terapeutico.

Quale superficie avvolgente tutto il corpo, la pelle è contemporaneamente organo di separazione/confine da quanto è fuori di noi e struttura di comunicazione/relazione con il mondo esterno, non solo fisicamente ma anche psicologicamente. Osservazioni sui piccoli e correlate indagini psicoanalitiche ci fanno capire quanto sia importante la pelle come fattore di organizzazione dell'identità e delle funzioni dell'Io. Ciò spiega come gli inestetismi cutanei, dovuti a patologie dermatologiche o semplicemente ai segni d'invecchiamento creino, in chi ne è affetto, dei disagi interiori e di conseguenza delle difficoltà di relazione. Escludendo, quello che deve essere in prima battuta l'intervento medico e la terapia specialistica, si deve tener presente che la risoluzione di un problema dermatologico può avere dei tempi più o meno lunghi (es acne) se non addi-

rittura nulli (es. vitiligine). A questo proposito un valido aiuto può essere dato dal maquillage correttivo. Chi non è sensibile a questi problemi, è portato a considerare il significato del camouflage, semplicemente come il camuffare, il nascondere, rimanendo strettamente legato all'etimologia della parola stessa.

Quando si parla di camouflage, ci vengono in mente le tute mimetiche o le facce imbrattate dei soldati o l'astuzia degli animali deboli che, per sfuggire ai predatori, riproducono sul corpo forme e colori dell'ambiente circostante. Ci vengono in mente altri campi d'applicazione come la pittura, il cinema, il teatro (con dissolvenze o effetti nebbia). Il design o l'architettura, con edifici che si smaterializzano, confondendosi con l'ambiente circostante. In campo dermoestetico invece, il camouflage è una vera e propria tecnica che non deve essere vista come arte decorativa, ma come efficace possibilità di miglioramento estetico da consigliare ai pazienti, a supporto della terapia. Il sostegno psicologico del paziente è estremamente importante, non solo per accelerare i tempi di guarigione ma anche per migliorare la percezione che il paziente ha della malattia di cui è affetto.

La strategia del trucco consiste nel modificare la fisionomia del volto, tra

cui la forma del naso, della bocca, la distanza tra gli occhi.

Il trucco diventa terapeutico, quando permette di correggere difetti fisico estetici più evidenti, quali: ecchimosi, melasma, vitiligine, angiomi, smagliature, couperose, neoplasie, acne, psoriasi.

Le principali caratteristiche del camouflage dunque, sono:

- Mascherare gli inestetismi
- Creare un effetto naturale sulla pelle
- Assicurare una lunga durata (almeno 24 ore.)
- Essere resistente all'acqua
- Contenere un filtro solare
- Ipoallergenico
- Non comedogenico
- Privo di profumi e conservanti
- Spalmabile
- Opacizzante

I prodotti cover-camouflage sono:

- Correttore
- Fondotinta
- Cipria
- Fard
- Acqua termale
- Detergente specifico

E' possibile distinguere i prodotti per il camouflage secondo la tipologia, i componenti e la loro forma fisica:



Tipologia	Componenti	Forma fisica
Correttore	Cere minerali e vegetali, oli vegetali, pigmenti minerali, esteri emollienti	stick compatto crema
Fondotinta	Gliceril stearato, cere minerali, oli vegetali, esteri sintetici (isopropilmiristato, palmitato, cetil lattato) oli animali, oli minerali	compatto emulsione crema gel matita
Cipria	Talco, carbonato di calcio e magnesio	polvere compatto

La scelta dei colori, per l'esecuzione del camouflage, si avvale dell'aiuto del Disco di Newton. La ruota cromatica è la rappresentazione schematica della posizione dei colori primari, secondari e terziari. Questo spiega perché i vari pigmenti all'interno dei correttori in stick o in crema, dei fondotinta e delle ciprie siano in grado di correggere vari inestetismi cutanei.

La modalità di applicazione dei prodotti cover-camouflage consiste nel:

1. Applicare la crema base
2. Coprire discromie a base rossa - blu
3. Uniformare il colorito sfumando con il fondotinta fluido o compatto
4. Fissare con cipria trasparente
5. Applicare fard o terra
6. Aspersione con acqua termale

Il nuovo orientamento della medicina moderna dovrebbe essere quello di allestire nei laboratori di maquillage correttivo all'interno di Terme, Ospedali, Farmacie o Studi Medici. Corsi di make-up per donne in cura oncologica, organizzati gratuitamente all'interno di alcune strutture ospedaliere, sono un chiaro esempio di come sia importante, per chi pre-

senta inestetismi cutanei, non trascurare il risvolto psicologico.

Altri esempi di camouflage:

- Autoabbronzanti (DHA).
Il diidrossiacetone (DHA) (3-5%) è uno zucchero derivato dal glicerolo, che legandosi agli aminoacidi dello strato corneo induce la formazione di composti colorati che variano dal giallo al bruno. Non macchia e non unge. La pseudopigmentazione compare 4-5 ore dopo l'applicazione, in alcuni casi anche più rapidamente, e dura in media 3-4 giorni, venendo eliminata con la fisiologica desquamazione della cute. I prodotti devono essere applicati in modo uniforme e regolare e dopo l'applicazione è necessario lavare molto bene le mani per evitare la colorazione dei palmi. Non hanno effetti collaterali e sono molto ben tollerati, possono essere consigliati ad ogni tipo di epidermide. L'utilizzo di questo prodotto è sconsigliato in corso di fototerapia
- Tinture per capelli
- Hair concealers (pasta, spray, polvere di microfibre)
- Cerotti per unghie (sottilissime pellicole con uno strato di adesivo speciale che possono essere smaltate).

DERMATOLOGIA

Oncologia cutanea

I danni provocati dalle lampade solari

Numerose evidenze cliniche e scientifiche dimostrano che l'abbronzatura artificiale indotta dalle lampade sia associata all'aumento di tumori cutanei, in particolare in soggetti giovani, che per motivi estetici e non solo, ne fanno un uso sconsiderato. È stato riportato dalla letteratura che l'uso delle lampade solari prima dei 35 anni, è associata ad un aumento significativo del rischio di sviluppare carcinomi cutanei o melanomi. Di recente si è parlato di anoressia, termine tra la dermatologia e la psichiatria, coniato per indicare una patologia che colpisce prevalentemente giovani adolescenti o donne tra i 30 e 40 anni, con problemi d'immagine, è stato messo in evidenza che queste persone utilizzano l'abbronzatura per migliorare il contatto con il mondo esterno o migliorare il rapporto con la propria immagine corporea. Il termine tanorexia indica un atteggiamento compulsivo esagerato verso i raggi solari, così come l'anoressia, può essere considerata una dispercezione corporea. Se l'anoressico non si vede abbastanza magro, allo stesso modo il tanoressico ritiene di non essere mai sufficientemente abbronzato. L'abbronzatura aumenta l'endorfine e fa sentire felici, ma non deve essere usata come una droga, ma nella misura indicata per ciascun individuo dal dermatologo, anche per averne solo gli effetti positivi per la salute generale e lo spirito.

di Marcella Ribuffo*
* dirigente medico dell'Istituto Dermatologico dell'Immacolata di Roma



DEFENCE CODEXAGE

IL TUO NUOVO CODICE
DI VITALITÀ
CELLULARE



RIDUZIONE DELLE RUGHE:	-53%**
TURGORE CUTANEO:	+58%**
FRAGILITÀ CUTANEA:	-35%**

SCIENZA E TECNOLOGIA
PER UN INNOVATIVO TRATTAMENTO
GLOBALE ANTI-AGE

**Test in vivo effettuato su trattamento anti-età rigenerante applicato 2 volte al giorno per 2 mesi contro placebo, su 26 donne con pelle fine, secca, fragile con rughe. La riduzione delle rughe si riferisce alla loro densità. Per maggiori informazioni visita il sito www.bionike.it

In farmacia

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine

Photoaging: il ruolo delle vitamine

Il confine tra il danno oncologico e quello cosmetico

di Marcella Ribuffo*

Indubbiamente oggi l'universo cosmetico che ruota intorno al problema dell'eterna giovinezza della nostra pelle, è molto vasto ed illusorio. Indubbiamente il problema dell'invecchiamento cutaneo, processo legato all'età ed all'esposizione solare, allo stile di vita come a fattori esogeni, induce e fornisce nuovi spunti per i ricercatori del settore, non solo per quanto riguarda la cosmetologia e l'estetica fine a se stessa, ma il danno cellulare a livello molecolare, la ripetuta esposizione alle specie reattive all'ossigeno, rappresentano un modello biochimico e molecolare importante anche per quanto riguarda il campo della carcinogenesi, i fibroblasti della cute umana negli anziani, mostrano un aumento dei livelli di metalloproteinasi della matrice, dell'RNA messaggero e delle proteine, ed una riduzione dell'espressione del collagene di tipo I e di tipo III, l'aumento della metallo-proteasi induce una distruzione di collagene e ne riduce la produzione di nuovo, tale fattore determina l'aspetto clinico dell'invecchiamento.

Chiaramente i meccanismi attraverso i quali si determina il fotodanneggiamento sono più chiari rispetto a quelli intrinseci la pelle esposta al sole presenta rughe, teleangectasie, disordini della pigmentazione e l'esame istologico mostra un quadro di elastosi solare. L'esposizione acuta e cronica a gli uv riduce i livelli di sostanze antiossidanti presenti nella pelle (cooper-zinc o manganese superossido dismutasi). Conoscere i meccanismi attraverso i quali avvie-

ne il danno biochimico e molecolare ha indotto a mettere in atto strategie terapeutiche e di prevenzione sia per quanto riguarda la carcinogenesi cutanea, sia per l'aging.

Esistono strategie terapeutiche pensiamo per esempio alla fotodinamica, tecnica inizialmente utilizzata per distruggere i tumori superficiali della pelle, oggi finalizzata a correggere i danni del fotoaging. Utilizziamo per esempio maschere a base di acido retinoico la cui efficacia è ben documentata per quanto riguarda la sua azione sui meccanismi del fotoaging a livello molecolare ricordiamo che i retinoidi agiscono a livello di recettori nucleari favorendo la deposizione di nuovo collagene e modulando il danno cellulare sono derivati dalla vitamina a, ed hanno un effetto protettivo nei confronti dei fibroblasti, quindi

meccanismo utile alla prevenzione dei tumori cutanei ed alla bellezza. Un'altra vitamina utile al benessere della nostra pelle è la vit C, conosciuta come acido ascorbico, che gioca un ruolo importante nella sintesi del collagene e dell'elastina, ed in particolare alleato utile nei disordini della pigmentazione con incisiva azione antiossidante e schiarente. La vitamina E ha un ruolo importante nel contrastare l'invecchiamento cutaneo riducendo, in vitro, i livelli di metallo - proteasi. Non ci sono tuttavia, dati scientifici e studi in vitro che dimostrino la sua efficacia terapeutica, così come per la vitamina D ed altri principi, ad esempio di origine naturale come i polifenoli. L'augurio è che in un prossimo futuro i nostri ricercatori possano mettere a punto strategie mirate, utili alla nostra salute.

* dirigente medico dell'Istituto Dermatologico dell'Immacolata di Roma



Varici e capillari delle gambe

Non sono solo un problema estetico, ma un vero e proprio disagio fisico. Sia femminile che maschile. Ecco comportare diversi fastidi.

di Ruben Oddenino*

Uno dei problemi di natura estetica che desta maggior attenzione nel sesso femminile è rappresentato dalla presenza di vene e capillari visibili sulle gambe e sulle cosce ma questo disagio, non riveste solamente un interesse di tipo estetico bensì anche funzionale per i fastidi che comporta e riguarda tanto le donne quanto gli uomini.

Cerchiamo dunque di capire e approfondire il problema:

Che cosa sono le vene varicose e le teleangectasie capillari?

Si tratta di vasi superficiali che appaiono abnormemente dilatati e rappresentano la quantità di sangue che, a causa dell'insufficienza delle vene perforanti, "scappa" dal circolo profondo.

Le vene perforanti sono i vasi sanguigni che, mettendo in comunicazione il circolo superficiale con il circolo venoso profondo, consentono al sangue di venire aspirato verso la profondità per essere poi sospinto al cuore.

Per quale motivo, dunque, le vene perforanti potrebbero non funzionare al meglio?

La causa principale deve essere ricercata in una debolezza congenita della parete dei vasi (meiopragia) che si manifesta per i motivi più vari, quali ad esempio l'età, gli ormoni, la postura e via dicendo.

Soprattutto quando la persona corre o cammina, all'interno dei vasi si manifesta un'elevata pressione emodinamica (fino a 300 mm di mercurio nella gamba), che è quella che serve al sangue per arrivare dal piede all'atrio destro del cuore. Questa elevata pressione provoca la dilatazione delle vene perforanti meiopragiche e le valvole non riescono più a chiudersi perfettamente. Quando le vene perforanti diventano incontinenti un'elevata pressione emodinamica si riversa nel circolo superficiale e lo dilata e ciò spiega il perché si formano le vene varicose e le teleangectasie.

Perché? A volte sono presenti solo vene varicose e a volte coesistono vene varicose e teleangectasie capillari?

La debolezza (meiopragia) della parete dei vasi può interessare sia il circolo superficiale che le vene perforanti ma può manifestarsi con diverse modalità. Se una vena superficiale viene sottoposta a una elevata pressione causata dall'insufficienza valvolare di una perforante, si dilaterà fino a raggiungere un equilibrio pressorio. Se la parete, pur dilatandosi, ha una certa tenuta alla pressione, si formeranno facilmente anche quegli inestetici capillari che prendono il nome di teleangectasie e queste si formeranno ancor di più se la parete delle vene non tende a dilatarsi per nulla. Teleangectasie fini (matting) possono divenire visibili dopo ablazione ed obliterazione delle

vene (che, diversamente, fungerebbero da val-

vola di sfogo dell'ipertensione emodinamica). Le teleangectasie si formano più facilmente nei pazienti con fragilità capillare.

Posso "curare" le mie vene varicose?

Oggi è possibile curare le vene degli arti inferiori con la fleboterapia rigenerativa tridimensionale (T.R.A.P.).

Le vene varicose del circolo superficiale rappresentano solo l'effetto della patologia; la causa della patologia è nelle vene perforanti insufficienti e nella meiopragia di questo circolo. Bisogna dunque curare il circolo perforante rinforzando la parete di questi vasi e riducendone il diametro. Così facendo si rendono funzionali queste vene e si normalizza la pressione emodinamica sul circolo superficiale. Se si chiudono od asportano i vasi superficiali, senza aver curato i vasi sottostanti, la pressione anomala sull'area rimane invariata e riaprirà le vene che abbiamo obliterate o ne farà insorgere di nuove. Più sono presenti vene reticolari evidenti e più il trattamento è facile e si ottiene il risultato desiderato.

La terapia sclerosante, se proprio necessaria, dovrà seguire il trattamento fleboterapico.

Cosa si intende per risultato desiderato?

Ottenere il risultato desiderato significa ottenere la scomparsa alla vista di tutti i vasi visibili in assenza di iperpigmentazioni post-scleroterapiche permanenti e di altre complicanze. Esistono tre gradi di risultato: non visibilità dei vasi a distanza di 1.5 m, a distanza di ½ m e con la lente d'ingrandimento. Per il motivo sopra esposto non tutti i pazienti sono in grado di raggiungere facilmente il terzo grado di risultato.

Come si "curano" le vene varicose?

Secondo questo principio, le vene varicose non si curano oblitterando (iniezioni sclerosanti) o asportando chirurgicamente le vene che si vedono, ma rigenerando le pareti delle vene perforanti che non si vedono. La fleboterapia rigenerativa tridimensionale rispetta l'anatomia e la fisiologia del circolo e consiste



nell'iniettare con un ago molto sottile, una soluzione rigenerativa in tutti i vasi visibili ad occhio nudo o con la transilluminazione.

In questo modo la soluzione viene spinta nelle vene perforanti che così si rinforzano, si restringono e ripristinano la loro continenza. Non appena il circolo superficiale non è più sottoposto alla pressione emodinamica anomala determinata dall'insufficienza valvolare delle perforanti, anche le vene varicose superficiali riducono le loro dimensioni e spariscono alla vista.

Soffro di vene varicose, è possibile prevenire l'insorgenza di questa patologia in mia figlia?

Non solo è possibile ma è consigliabile prevenire l'insorgenza della malattia varicosa rigenerando il circolo perforante meiopragico con l'aiuto della transilluminazione che riesce ad evidenziare i vasi dilatati non visibili ad occhio nudo. Non è conveniente per motivi emodinamici trattare contemporaneamente i due arti. E' preferibile completare un arto e, successivamente, trattare il contro laterale. La trans illuminazione è in grado di far vedere i vasi ectasici ancora non visibili ad occhio nudo ma di futura insorgenza.

La prevenzione della patologia venosa degli arti inferiori nei soggetti predisposti è uno degli obiettivi della T.R.A.P., anche perché consente di prevenire le ulcere cutanee che spesso sono dovute a gravi insufficienze valvolari che, a lungo andare, provocano alterazioni del trofismo tissutale.

E'utile l'esame con l'eco color doppler nella T.R.A.P.?

Questo esame in molti casi non aiuta. La sua scarsa utilità deriva dal fatto che, pur essendo in grado di visualizzare le grandi vene, le safene e le perforanti maggiori, il doppler non è in grado di visualizzare le piccole e numerose perforanti che rappresentano, anche volumetricamente, la vera e "nascosta" causa della patologia. E' necessario infine tenere presente che l'insufficienza valvolare delle vene perforanti si manifesta quando la persona corre o cammina, non quando sta ferma. L'eco color doppler vede i vasi di maggiori dimensione che costituiscono la punta dell'iceberg e non la causa principale della patologia che deve essere individuata nelle 100 e più piccole perforanti, non visibili con il doppler. L'esame è comunque utile in tutti i casi complessi, soprattutto nel caso di interventi chirurgici.

Cos'è la scleroterapia?

La scleroterapia è il trattamento delle vene varicose tramite l'iniezione di nel loro interno di piccole quantità di una sostanza chimica che ne causa la distruzione e l'obliterazione. La scleroterapia interviene dunque quasi esclusivamente sull'effetto e non sulla causa della patologia e non è in grado di dare risultati permanenti perché non può agire su tutto il circolo perforante contrastando la meiopragia delle pareti venose. La scleroterapia, inoltre, al contrario della flebo terapia, anche eseguita correttamente, può produrre effetti collaterali (recidive, pigmentazioni, matting, edema, dolore, etc).

“La scleroterapia è il trattamento delle vene varicose tramite l'iniezione di nel loro interno di piccole quantità di una sostanza chimica che ne causa la distruzione e l'obliterazione.”

Laser o radiofrequenza per chiudere le vene?

La medicina in generale è rivolta a ricercare interventi sempre più efficaci e meno aggressivi. Anche la flebologia necessita dunque un approccio meno aggressivo e più rispettoso dell'anatomia funzionale del circolo venoso. Il laser e la radiofrequenza sono metodiche obliterative aggressive e dovrebbero essere utilizzate comunque dopo la T.R.A.P.

Perchè sono importanti le calze elastiche dopo la T.R.A.P.?

La rigenerazione del circolo è aiutata dalle calze elastiche, che dovranno essere indossate durante la flebo terapia rigenerativa e per alcune settimane dopo la fine del trattamento.

A quale età si può iniziare la fleboterapia?

Chi ha una predisposizione all'insufficienza venosa è preferibile che si sottoponga al trattamento prima possibile per prevenire l'insorgenza delle vene varicose.

Si può utilizzare la fleboterapia anche per trattare vene in altre parti del corpo?

Sì. E' possibile trattare anche le vene delle mani procurando un effetto di ringiovanimento. Spesso infatti sono le mani a tradire l'età di una persona.



*Chirurgo Plastico Estetico, Presidente Associazione Europea di Chirurgia Estetica

Le aziende informano

OTRIDUO: Il piacere di respirare

La congestione nasale è il principale sintomo della rinite virale, più comunemente conosciuta come raffreddore comune. Spesso però alla congestione nasale è associata la rinorrea (naso che cola), che, a causa della situazione spiacevole che provoca, incide negativamente sulla qualità della vita di chi soffre di raffreddore.

A causa della rinorrea, infatti, chi è affetto da raffreddore è costretto ad avere sempre a portata di mano fazzolettini che riempiono la borsa, le tasche o vengono nascosti nella manica. Inoltre il naso che cola costringe a soffiarsi ripetutamente il naso, azione che in alcune situazioni, come riunioni o incontri di lavoro, può risultare semplicemente un disturbo o addirittura una cosa imbarazzante.

Il nuovo **Otriduo** grazie all'associazione unica e brevettata di due principi attivi, xilometazolina cloridrato e ipratropio bromuro, offre un duplice vantaggio: **libera il naso e agisce sulla rinorrea.**

Con una nebulizzazione in ogni narice, fino a 3 volte al giorno, Otriduo libera rapidamente il naso dai sintomi della congestione nasale fino a otto ore e in più agisce rapidamente sulla rinorrea, riducendo le secrezioni acquose della mucosa nasale.

Quando utilizzare Otriduo

In presenza di congestione nasale e rinorrea, Otriduo dona il piacere di respirare liberando velocemente il naso. Otriduo, infatti, agisce **entro 15 minuti e protrae la sua azione fino a 6 ore.**

Otriduo non contiene conservanti.

Per quanto tempo

Si consiglia una nebulizzazione in ogni narice fino a 3 volte al giorno, interrompendo il trattamento quando i sintomi sono diminuiti anche prima della durata massima di 7 giorni.

Come

Soffiare il naso prima di usare lo spray. Spruzzare lo spray in ogni narice mentre si inspira dal naso.

Otriduo spray nasale è un medicinale di AUTOMEDICAZIONE per adulti acquistabile senza ricetta medica.





NEWMASCARA **ABSOLUTE HI-TECH**

CON RIVOLUZIONARIO **APPLICATORE EFFETTO 3D**

Deborah Milano presenta il nuovo Mascara Absolute Hi-Tech

La seduzione è un gioco di sguardi in cui le ciglia, lunghissime, piene, perfettamente definite, sono le protagoniste assolute. Segreto irrinunciabile di tutte le donne, il mascara è da sempre il prodotto di make-up più amato dall'universo femminile proprio per la sua capacità di regalare fascino, con un unico e semplice gesto.

Sempre pronta ad interpretare le nuove tendenze e a cogliere nuove sfide, Deborah Milano allarga la sua proposta make-up per il segmento occhi, lanciando un prodotto rivoluzionario, il Mascara Absolute Hi-Tech.

Nel nome sono già racchiuse le sue promesse: una formula hi-tech ed un innovativo applicatore 3D che cattura ogni singola ciglia per un effetto 3D. Absolute Hi-Tech di Deborah Milano volumizza, allunga e al tempo stesso definisce le ciglia, regalando uno sguardo intenso e profondo.

Una formula hi-tech

Realizzata dai Laboratori Deborah Group, la sua formula innovativa a base di 3D DH Complex assicura una performance tridimensionale, regalando ciglia volumizzate, allungate e definite. Arricchito di resine silconiche, il nuovo Mascara Absolute Hi-Tech di Deborah Milano crea, inoltre, un film elastico che avvolge perfettamente le ciglia, rendendole flessibili, morbide e folte. La sua texture morbida e confortevole consente di applicare più volte il prodotto, senza creare antiestetici grumi. Completano la formula il Triple Carbon Black DH Complex, per un colore intenso e puro, e Kerastim, un polipeptide che, favorendo la sintesi di cheratina, rinforza le ciglia.

DEBORAH

MILANO



RIVOLUZIONARIO **APPLICATORE AD ANELLI**
IN ESCLUSIVA PER DEBORAH MILANO
BREVETTO DEPOSITATO



**RISULTATO 3D:
CIGLIA VOLUMIZZATE,
ALLUNGATE E DEFINITE**

**Un applicatore rivoluzionario
in esclusiva per Deborah Milano**

A garantire il top delle performances del nuovo Absolute Hi-Tech di Deborah Milano, non è soltanto la sua formula innovativa, ma anche il suo rivoluzionario applicatore dall'innovativa struttura ad anelli, in esclusiva per Deborah Milano. Il suo segreto? Uno scovolo multi-benefit, costituito da speciali anelli in plastica brevettata in grado di catturare ogni singola ciglia e di garantire un rilascio ottimale del prodotto, dalla radice alla punta.

Le ciglia appaiono perfettamente volumizzate, allungate e definite per un risultato ad alta precisione.

Il packaging

Sintesi di innovazione e tecnologia, il nuovo Mascara Absolute Hi-Tech di Deborah Milano si propone in un packaging di design dalla forma unica e originale, frutto dell'estro creativo dell'architetto Mario Trimarchi: una silhouette sinuosa, slanciata ed ergonomica, studiata per permettere una presa confortevole durante l'applicazione.

Il prezzo: 12,00 euro

INSTANT ENGLISH GET

Lesson number three

GET 2 (GET, TAKE AND BRING)

Prima di affrontare 'get' nel campo dei phrasal verbs, vorrei concentrarmi un attimo su 'get' con il significato di 'prendere'.

Gli Italiani a volte fanno caos quando si parla di portare e prendere.

I tre verbi che servono qui sono: **GET, BRING E TAKE.**

TO GET – GOT – GOT

TO TAKE – TOOK – TAKEN

TO BRING – BROUGHT – BROUGHT

La confusione nasce perché 'take' vuol dire sia prendere che portare a seconda della situazione.

Guardiamo prima 'prendere'.

PRENDERE (TAKE, GET)

Se l'oggetto in questione è presente, devi tradurre 'prendere' con 'take'.

Gianni: Can I borrow your pen? (Posso prendere in prestito la tua penna?) (la penna è sul tavolo davanti a lui)

Tom: Yes, take it!

Invece se la penna era nell'altro ufficio:

Gianni: Can I borrow your pen?

Tom: Yes, get it from my office

(in questo caso la penna non è presente quindi per prenderla devi usare 'get').



John Peter Sloan è autore, attore e insegnante.

Ha creato un nuovo metodo per insegnare inglese, un metodo divertente e mirato pensato per gli italiani. I suoi corsi da subito molto affollati diventano ben presto veri e propri spettacoli. In questo contesto è nato il progetto Zelig in English, di cui John è attore principale, autore e regista. Sta lavorando al suo nuovo spettacolo Instant English (The show) con un testo comico basato sul metodo che puoi scoprire nel suo libro.



PORTARE (TAKE, BRING)

Sei mai andato ad un 'take away'? Si chiama 'take away' perché ti danno il mangiare da 'portare via'.

Per capire bene la differenza qui prendiamo Marta e Dennis che parlano insieme.

Marta: I have to go to the dentist today, can you take the dog to the park for a walk?

Marta sta dicendo se Dennis può portare il cane via (al parco) **NON PORTARE IL CANE DA LEI**

Se lei invece dicesse:

Marta: can you bring the dog?

Vuol dire che sta chiedendo a Dennis di portare il cane da lei.

'Bring' è portare tra chi parla e l'ascoltatore. BRING è generalmente portare vicino a chi parla/ascolta, TAKE è invece allontanare da chi parla/ascolta

"Conoscere più lingue straniere è molto importante. Quella inglese, poi, è quasi indispensabile. Per il lavoro ma anche per la vita privata perciò eccovi la seconda lezione dedicata a chi vuole imparare l'inglese. Con la guida di un esperto e del suo metodo originale".

Vediamoli insieme.

Il libro è sul tavolo.
John e David sono insieme al tavolo.

J: Can I borrow your book? (Posso prendere in prestito il libro?)
D: Yes, but bring it back tonight please (Sì, ma portamelo indietro questa sera – portare vicino a chi parla)
J: Can I bring it back tomorrow (Posso portartelo domani?)

Ma in realtà il libro è comunque di Sally, quindi:

D: Yes you can bring the book back tomorrow or you can take it to Sally, it is her book.

So,
Bring (sono io che parlo e lo porti da me)
OR
Take it to Sally (sono sempre io che parlo ma in questo caso lo porti lontano da me).



Guarda il video della terza lezione di pronuncia inglese sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pagina 4.

Lo so, lo so...non stai più nella pelle, va bene dai, traduciamo!!

1.
Carlo: Questa sera faccio una festa, vieni? (azione programmata).
Lucy: Sì ma prima devo prendere mio figlio da scuola (il figlio non è presente) portarlo da sua nonna poi prendere una bottiglia di vino (non c'è vino in casa) per portarlo da te.

.....
.....
.....
.....

Carlo: This evening I'm having a party, would you like to come?
Lucy: Yes but first I have to get my son from school, take him to his grandmother then get a bottle of wine to bring to the party.

Solution:

2.
Carlo: Questa sera faccio una festa, vieni? (azione programmata).
Edo: Sì, ma posso portare mia moglie con me?

.....
.....
.....

Carlo: This evening I'm having a party, would you like to come?
Edo: Yes but can I bring my wife with me?

Solution:

3.
Carlo: Questa sera faccio una festa, vieni? (azione programmata).
Tracy: No mi dispiace, devo prendere lo shampoo dal supermercato, lavarmi i capelli e poi portare mio marito a teatro.

.....
.....
.....

Carlo: This evening I'm having a party, would you like to come?
Tracy: No sorry, I have to get some shampoo from the supermarket, wash my hair and then take my husband to the theatre.

Solution:

Crolla la Casa dei Gladiatori a Pompei

Non ci era riuscito il Vesuvio ma per la politica o meglio, per la malapolitica italiana, niente è impossibile.

La "Schola Armaturarum Juventis Pompeiani" ovvero la palestra degli atleti dell'antica città di Pompei, è purtroppo crollata. Di quello che un tempo era il luogo riservato



a custodire armature e trofei militari e da tutti conosciuta come "la Casa dei Gladiatori", ora non resta che un cumulo di macerie.

La Sovrintendenza ha spiegato che il cedimento è dovuto, con molta probabilità, alle piogge.

E' però evidente che la vera ragione della perdita di un edificio storico, così importante, va ricercata nell'incuria in cui si trova l'intero patrimonio artistico italiano e non solo quello della cittadina campana.

La politica però, a suo modo, si è subito data da fare. Maggioranza e opposizione hanno dato vita ad un teatrino vergognoso accusandosi a vicenda dell'accaduto. Da che parte stia la ragione, ammesso che ve ne sia una, poco importa. Ciò che conta è che un

pezzo di storia del nostro patrimonio artistico se ne è andata. Non è purtroppo il primo e, temiamo, non sarà nemmeno l'ultimo. Aveva ragione lo scrittore francese Marcel Proust che, dopo aver visitato il nostro paese, ha scritto che "non sono barbari i paesi che non hanno opere d'arte ma quelli che non le sanno conservare".

Cade dal settimo piano ma viene preso al volo da un passante. Illeso bimbo di 18 mesi

Se non è un miracolo poco ci manca. Un bambino, di appena 18 mesi, è volato dal settimo piano di un palazzo ed è rimasto incredibilmente illeso. Il fatto è successo a Parigi nel quartiere popolare del XX arrondissement. Tutto è avvenuto a causa dell'irresponsabilità dei genitori che sono usciti dalla propria abitazione per fare una passeggiata lasciando soli il bambino e la sorellina di appena tre anni. Durante l'assenza di mamma e papà i due piccoli si sono spinti sul balcone di casa e proprio il più piccolo dei due fratellini è riuscito a scavalcare la ringhiera di protezione. Il volo è stato impressionante ma per fortuna del bambo, invece di schiantarsi al suolo, è rimbalzato sul tendone di un bar che ha fatto da elastico. Nella ricaduta è stato poi preso al volo da un medico, residente proprio di fronte all'abitazione del piccolo, che aveva notato il pericolo che stava correndo e che proprio per questo è sceso in strada nel tentativo, poi riuscito, di afferrarlo. Un doppio miracolo dunque a cui va aggiunta la coincidenza fortunata del tendone rimasto aperto, a causa della rottura del meccanismo che serve per il suo riavvolgimento, nonostante quello fosse il giorno di chiusura del bar. I genitori dei due bambini, che sono stati denunciati per abbandono di minori, dovranno anche acquistare un nuovo tendone al bar sotto casa visto lo strappo, di una decina di centimetri, che ha subito a causa dell'impatto. Una spesa tutto sommato di poco conto considerato lo scampato pericolo.





Finti ultracentenari in Giappone

Il primato di popolo più longevo spetta ai giapponesi. Con la vita media di 79 anni per i maschi e di 86 per le donne sono infatti in cima alla classifica di chi vive più a lungo nel mondo. Subito dopo ci siamo noi italiani che abbiamo fatto registrare una media di 78 anni di vita per gli uomini e di 84 per le donne. La graduatoria, molto probabilmente, andrebbe però rivista.

Una indagine condotta nel paese del Sol Levante ha infatti scoperto che molti ultracentenari nipponici non erano affatto tali perché passati, da tempo, a "miglior vita". Nessuno, lo aveva, però segnalato all'ufficio dell'anagrafe.

A dare il via all'inchiesta è stata la morte dell'uomo più anziano residente a Tokyo.

Le autorità nipponiche, appresa la notizia, si sono perciò presentate a casa di Sogen Kato, fino a quel momento al secondo posto in classifica, per comunicargli che spettava a lui lo scettro di uomo più longevo della capitale. Un primato che non ha però potuto vantare visto che era morto da una trentina d'anni. Nessuno si era però preoccupato di comunicare il decesso alle autorità competenti anche perché "la dimenticanza" ha permesso ai parenti del defunto di poter riscuotere, per un periodo così lungo, la sua pensione di anzianità.

Il caso, oltre a fare scalpore, ha fatto scattare subito una serie di controlli che ha scopercchiato il vaso di pandora, tutto nipponico, degli ultracentenari. Quello di Sogen Kato non sembra infatti un caso isolato.

Se l'inchiesta, che le autorità nipponiche stanno portando avanti, dovesse confermare i dati finora emersi la classifica dei popoli più longevi dovrebbe essere riscritta e l'Italia potrebbe diventare la terra dove si vive più a lungo. Sempre che non si voglia, anche da noi, fare un'inchiesta seria e rigorosa, come quella giapponese. Le sorprese, c'è da scommetterci, potrebbero non mancare...

Calo record in Italia. Gli incidenti stradali sono diminuiti dell'1,6% quelli mortali addirittura del 10,3% i feriti del 1,1%. I dati che si riferiscono allo scorso anno e sono stati resi noti solo a metà novembre dall'Acis-Istat. Una bella notizia visto che i sinistri sulle strade costano al nostro Paese 28 miliardi di euro. Ma quanti sono stati gli incidenti in Italia lo scorso anno? In totale ci sono stati 215.405 incidenti di cui 4.237 mortali: i feriti sono stati 307.258. La maggior parte degli incidenti avviene su strade urbane (76%) Il mese "nero" è quello di essere luglio. I giorni più a rischio sono, oltre al sabato, che fa segnare in assoluto il maggior numero di sinistri, sono quelli di giovedì e venerdì. L'ora dove si verificano invece gli incidenti più gravi è quella delle 6 del pomeriggio. Le tipologie d'incidente più frequenti sono invece lo scontro frontale, l'uscita di strada, l'urto di un ostacolo; l'investimento di un pedone. Le cause, vanno dalla mancata precedenza al passaggio con il semaforo rosso, dalla guida distratta all'andamento indeciso oltre all'eccesso di velocità.

I dati, già positivi, potrebbero migliorare ancora nel futuro. Occorre però una formazione più adeguata in particolare dei giovani che sono i più esposti al rischio incidenti. La percentuale è di tre volte superiore. Altra opera fondamentale da realizzare, per far calare gli incidenti, è quella dell'ammodernamento della rete stradale. Lo studio ha evidenziato che tra le strade più pericolose del Paese continuano ad essere presenti da anni le stesse arterie, dalla Pontina alla Romea, dalla Pontebbana alla Jonica".

Discorso a parte per le due ruote che rappresentano l'indice di pericolosità e di mortalità più alto: oltre il doppio.

Il bilancio, come dicevamo, è comunque tutto sommato positivo. Resta ora da capire se oltre al calo degli incidenti, del numero dei morti e di quello dei feriti ci sarà anche quello del costo delle assicurazioni. Temiamo però, che per questo, si debba ancora aspettare.

Calano gli incidenti stradali



Il più bel regalo di Natale?

UN CORSO DI CUCINA

A Natale con
La Scuola de la CUCINA ITALIANA

Per informazioni e prenotazioni:
Scuola de la Cucina Italiana
Piazza Aspromonte, 15 20131 - Milano
tel. 02 70642242
www.scuolacucianitaliana.com

Il Calendario Goloso dell'Avvento

Avvicinandosi al Natale, nei **Corsi a tema** la Scuola propone un'edizione speciale di Dolci Lievitati dedicata al panettone oppure al corso sui Biscotti di Natale o l'immane Menu di Natale.

DOLCI LIEVITATI

1 lezione di circa 6 ore a partire da sabato 27 novembre
costo: **160 euro**
Brioche
Croissant dolci e salati
Panettone
Torta di rose
Kranz
Pandoro

MENU DI NATALE

1 lezione di circa 4 ore a partire da lunedì 13 dicembre
costo: **120 euro**
Insalata di agrumi, giambonetto di cappone farcito al foie gras, vinaigrette ai mirtili;
Agnolotti ripieni di riso al tartufo su crema di topinambur;
Petto di cappone farcito di castagne e lardo in crosta di pane su salsa alla cannella (con tortino di zucca e amaretti);
Millefoglie di panettone croccante, bavarese al mascarpone e crema chiboust.

BISCOTTI DI NATALE

1 lezione di circa 3 ore a partire da lunedì 13 dicembre
costo: **80 euro**
Muffin speziati
Ghirlande di frolla
Bastoncini bicolore
Biscotti al panettone
Speculos
Omini di pan di zenzero

Per confezionare un regalo speciale ci vuole, innanzitutto, una buona idea.

La Scuola de la Cucina Italiana ci viene in aiuto con le strenne natalizie: un'elegante scatola con tanto di fiocco che contiene un "buono regalo" per partecipare ad un corso di cucina.

Perché la trovata sia originale ma anche gradita, la **Scuola** propone diverse soluzioni: dal corso personalizzato nei minimi dettagli a quello aperto, da interpretare.

Nel lungo elenco di corsi che la Scuola propone, ne esiste uno adatto a ogni personalità: per il gourmet o il neofita, per l'appassionato di cucina regionale o

per chi è affascinato dalla cucina esotica, per l'amante dei primi o per goloso di dolci, per il cuoco laborioso o per il single alla ricerca di ricette rapide ma gustose.

La Scuola mette a disposizione soluzioni a portata di qualsiasi agenda: corsi lunghi o brevi; lezioni mattutine, pomeridiane, serali. E per chi proprio non riesce a ritagliarsi un momento durante la settimana, ecco gli appuntamenti che si svolgono nei weekend.

Si può anche scegliere di regalare un pacchetto di lezioni. In questo modo, sarà direttamente il destinatario del regalo che sceglierà tra le diverse proposte.



In programma, in preparazione all'Avvento, anche alcuni Corsi Monotematici legati alle raffinatezza gastronomiche delle feste come il foie gras e i crostacei:

CUCINARE I CROSTACEI

1 lezione di circa 3 ore
sabato 11 dicembre
costo: **80 euro**
Bisque di crostacei
Insalata di scampi e gaspacho
Astice brasato con asparagi, pomodori camoni e cipollotti

CUCINARE CON IL FOIE GRAS

1 lezione di circa 3 ore a partire da lunedì 13 dicembre
costo: **80 euro**
Terrina di foie gras con gelatina al Sauterne;
un delicatissimo antipasto da servire con pane tostato;
Piccola scaloppa di foie gras con polenta tartufata;
un secondo prelibato dall'accento lombardo;
Tortino di foie gras, astice e crema di fave

Praline, Marmellate e Biscotti di Natale da confezionare

Partecipando a uno dei corsi nella sessione invernale si potranno realizzare ricette che andranno poi a comporre dei pacchi dono per amici e parenti golosi con fiocchi, nastri, scatole colorate messi a disposizione dalla Scuola.



ASSIM cucina con colonne ante complanari UNOEDUE sistema pensili a giorno *design R&S Euromobil e Roberto Gobbo*
KARA poltrona di Désirée *design Marc Sadler*

Euromobil è sponsor principale delle mostre:
Parigi. Gli anni meravigliosi. Impressionismo contro Salon
e Caravaggio e altri pittori del Seicento.
Dal 23/10/2010 al 27/03/2011. Rimini, Castel Sismondo.
Numero Verde 800-011019 www.euromobil.com


Euromobil
cucine

liberi di respirare



ISOMAR®

Libera il naso di neonati, bambini e adulti

Una soluzione isotonica e sterile di acqua di mare del Parco Marino delle Cinque Terre

ISOMAR® è acqua di mare isotonica non comparabile alle comuni soluzioni "fisiologiche" a base di acqua e sale (sodio cloruro), in quanto la composizione di **ISOMAR®** è simile alla frazione inorganica del plasma umano.

ISOMAR® libera il naso in caso di raffreddori, sinusiti, riniti, allergie respiratorie da polline. Utile per chi russa. I flaconcini sono indicati anche per l'igiene oculare e per l'aerosolterapia.



SPRAY NASO-ORECCHIE
Disp. Med. CE

24 FLACONCINI - NASO-OCCHI

SPRAY NASO-NO GAS


IN FARMACIA

www.euritaliafarma.it

ISOMAR BABY SPRAY NO-GAS

Le aziende informano

Euritalia, utilizzando l'acqua del mare più pulita d'Italia prelevata nel Mare delle Cinque Terre, ha creato un nuovo modo, ancora più efficace e naturale, per aiutare i bambini a liberare il naso dal muco: Isomar Baby Spray No-Gas.

A base di acqua di mare isotonica, sterile e stabilizzata, confezionata in un flacone spray no-gas, Isomar Baby è indicato per l'igiene nasale quotidiana di bambini a partire dal sesto mese di età. La sua azione fluidificante, libera il naso in caso di raffreddori, bronchiti, sinusiti, riniti, allergie in genere - anche da polline - mentre le sue proprietà idratanti e lenitive donano immediato sollievo. La sua azione fisiologica ne consente un uso prolungato e frequente senza controindicazioni.

Particolarmente indicato per i bambini piccoli che non sanno ancora soffiarsi il naso, Isomar Baby incrementa l'umidità delle mucose, favorisce la liberazione delle narici dal muco consentendo una miglior respirazione, facilitando il momento della pappa e un sonno tranquillo.

Isomar Baby non è comparabile alle comuni soluzioni fisiologiche a base di acqua e sale, poiché la sua composizione presenta le stesse concentrazioni di oligoelementi del plasma umano: non aggredisce la mucosa, ma al contrario, ne ristabilisce il giusto e duraturo equilibrio fisiologico. Inoltre, la peculiarità del suo erogatore ad azione meccanica, che non utilizza gas propellenti, consente oltre 400 micronebulizzazioni.



LA LINEA DERBY BLUE

si concentra su ZERO ZUCCHERI AGGIUNTI



VOGLIA DI BENESSERE, DI FRUTTA E DI LEGGEREZZA

Nelle società moderne ed evolute il sovrappeso e l'obesità, anche con riferimento ai bambini e alle giovani generazioni, è oggi molto sentito e si pone in correlazione ad una sempre più evidente esigenza di benessere. Tutto ciò impone scelte nutrizionali attente che vanno nella direzione di assumere alimenti, e quindi anche succhi di frutta, con un apporto calorico contenuto.

Per andare incontro alla voglia di benessere, voglia di frutta e soprattutto voglia di leggerezza, Derby Blue rinnova la linea dei succhi di frutta - nei diversi formati per il retail - incentrandola sul concetto di

ZERO ZUCCHERI AGGIUNTI



Le due NOVITÀ più importanti di DERBY BLUE ZERO ZUCCHERI AGGIUNTI sono:

1. DERBY BLUE Zero zuccheri aggiunti 1 litro in pet cambia ricetta e si propone con un nuovo style grafico per sottolineare una precisa funzione del prodotto che rappresenta l'unica vera alternativa leggera e ipocalorica alle classiche bevande a scaffale. La gamma è ricchissima e comprende i gusti ananas, arancia, arancia rossa, frutta & fibre e multivitamine;

2. DERBY BLUE Zero zuccheri aggiunti in brik da 200 ml (confezioni da 3 e 6 brik) ed in vetro da 125 ml (confezioni da 6 bottiglie) sono riproposti in una nuova ricetta che passa dal concetto di + frutta - calorie a zero zuccheri aggiunti, per un nuovo posizionamento distintivo negli assortimenti a scaffale.

I gusti sono pera, albicocca e pesca per una linea che così rinnovata conferma lo spirito unconventional di Derby Blue, grazie anche ad un restyling grafico d'impatto, che valorizza l'immagine di gamma con la scelta di colori vivaci, allegri ed attraenti nel packaging che rafforzano il ruolo della marca.



Anche Tu puoi fare la differenza.



/ Ž' ° i ~ ~ & ° ł Ž # . & / - Ž & + & 5
+ * 1 # - & " # fi *) " * ~ & 1 * ' *) / Ž - &
" & fl + # - Ž / &) † (& # ! 0 - Ž) *
% - Ž / 0 & Ž (#) / # * % & Ž)) *
(& % & Ž " & Ž Ž (ž & & ! *) % - Ž 1 &
(Ž ' \$ * - (Ž 2 &) & Ž ' 1 * ' / * #
! * ' ' Ž ž * - Ž) * ! *) ' # & / & (0 2 &) &
" & + # - . *) Ž ' # (# " & * ' * ! Ž ' #
+ # - \$ Ž 1 * - & # ' * . 1 & 0 + + *
. Ž) & Ž - & & , 0 # & ł Ž # . & " * 1 # 4
" & & & # % Ž - Ž) / & # & " & & / *
Ž ' Ž . Ž ' 0 / #

Fondazione
Operation Smile
Italia Onlus

www.operationsmile.it



Vol-au-vent Natalizi

CATEGORIA: Antipasto

INGREDIENTI

200 g mascarpone,
100 g formaggio Edam grattugiato,
12 vol-au-vent, q.b
pistacchi, pepe bianco

PROCEDIMENTO

Lavorate il mascarpone a temperatura ambiente, in modo da ottenere una crema uniforme. Unisci il pepe bianco e l'Edam grattugiato. Mescolare senza grumi e lascia a riposare. Nel frattempo fai bollire in acqua abbondante i pistacchi per un minuto. Scolali e pelali. Prendi i vol-au-vent e farciscili con il ripieno di formaggi. Trita i pistacchi, e decora i tuoi vol-au-vent.

Insalata di arance

CATEGORIA: Antipasto

INGREDIENTI

- 6 arance
- 3 cipolle piccole
- olio extravergine d'oliva, q.b.
- prezzemolo
- sale e pepe

PROCEDIMENTO

Pelate le arance togliendo anche la pellicina bianca. Tagliatele a fette rotonde e sottili e disponetele a cerchi su un piatto da portata. Lavate e tritate il prezzemolo e la cipolla finemente. Preparate a parte olio, sale e pepe in una scodella, e aggiungete il prezzemolo e cipolla. Versate il composto sulle arance. Servite.

PAN DI SPAGNA

Ingredienti:

- 6 uova
- 180 gr di zucchero
- 75 gr di farina
- 75 gr di fecola
- un pizzico di sale.

In una ciotola mettete le 6 uova. Frullare a lungo, per almeno 20 minuti, insieme allo zucchero con uno sbattitore a frusta, finché diventano una massa gonfia e spumosa di colore giallo chiaro. Più tempo frullate, migliore sarà il risultato. Aggiungete con un setaccio, in modo da sciogliere i grumi, la farina e la fecola, unite precedentemente insieme e mescolate delicatamente, dal basso verso l'alto, con un cucchiaino di legno, in modo che si incorpori

Spaghetti alle noci e nocciole

CATEGORIA: Primo piatto

INGREDIENTI

- 600 g spaghetti
- 75 g olio extravergine d'oliva
- 25 g noci sgusciate
- 25 g pinoli
- 15 g nocciole sgusciate
- 3 spicchi d'aglio
- prezzemolo tritato
- peperoncino, q.b.
- sale e pepe

PROCEDIMENTO

Portate ad ebollizione l'acqua salata per gli spaghetti. Intanto tagliate le nocciole e le noci a pezzi. Fate soffriggere a fuoco lento l'olio con l'aglio in una padella capiente. Unite all'aglio i pinoli con noci e le nocciole. Unite mezzo bicchiere di acqua di cottura della pasta e lasciate cuocere, sempre a fuoco basso. Scolate gli spaghetti e uniteli ai condimenti in padella. Unite il prezzemolo e il peperoncino. Alzate la fiamma e fate saltare la pasta un minuto.

Lasagne con scampi e fontina

CATEGORIA: Primo piatto

INGREDIENTI

- 300 g di scampi
- 300 g lasagnette paglia e fieno
- 150 g fontina
- un tuorlo d'uovo
- 100 g burro
- gin
- mezzo limone
- olio, latte e sale q.b.

PROCEDIMENTO

In una pentola saltate gli scampi con olio e limone e successivamente sgusciali. Fai sciogliere la fontina a parte in un tegamino con un pò di latte. Unisci al tutto il tuorlo d'uovo e mescola per cinque minuti circa. Fai lessare le lasagnette in acqua salata abbondante, scolale e condiscile con gli scampi. Versa il gin, mescola e trasferisci il tutto su un piatto da portata ben caldo. Aggiungi il formaggio fuso.

al composto senza smontarlo. Versate l'impasto nello stampo imburato e infarinato, livellate e infornate a 150° per 40 minuti in forno preriscaldato. Verificate il grado di cottura con uno stecchino infilato al centro della torta: deve venire fuori asciutto, senza nessuna traccia di pasta cruda. Ricordate di non tirare fuori dal forno immediatamente la torta: meglio lasciarla nel forno spento una decina di minuti in modo che possa raffreddarsi gradatamente.

Cotechino con lenticchie

CATEGORIA: Secondo piatto

INGREDIENTI

- 600 g cotechino di maiale
- 400 g lenticchie
- 30 g burro
- 2 carote
- olio extravergine di oliva
- 2 gambi di sedano
- 1 cipolla
- sale
- alloro

PROCEDIMENTO

Prendete una pentola con acqua abbondante e mettete le lenticchie (lavate), la cipolla, il sedano, le carote e un pizzico di sale. Portate ad ebollizione per 1h. Intanto, mettete il cotechino a lessare in un'altra pentola. Una volta pronto, tagliatelo a fette su un piatto da portata. Scolate le lenticchie. Unite l'olio e il burro in una padella, insieme alla cipolla e alle carote rimaste tagliate a fette finissime e cuocete a fuoco lento. Aggiungete le lenticchie. Continuate a mescolare durante la cottura. Unite anche qualche foglia di alloro. Una volta pronte, disponete le lenticchie su di un vassoio. Disponete le fette di cotechino sul letto di lenticchie.

Tronchetto al caffè

CATEGORIA: Dolce

INGREDIENTI

- pan di Spagna
- 300 g crema di burro al caffè
- 300 g crema pasticciera al caffè
- 1 tazzina caffè
- pellicola trasparente

PROCEDIMENTO

Preparate il pan di Spagna in uno stampo basso e rettangolare, di circa 20 x 30 cm. Estratelo dallo stampo e tagliate i bordi fino alla parte più scura. Arrotolatelo in uno strofinaccio da cucina e lasciate riposare fino al raffreddamento. Srotolatelo con delicatezza, e spennellatelo di caffè. Spalmate tutta la crema pasticciera al caffè. Arrotolatelo nuovamente molto stretto. Ricopritelo con la pellicola trasparente e mettetelo in frigorifero per tutta la notte. La mattina seguente estraete il rotolo dalla pellicola e spalmate generosamente con la crema di burro al caffè. Utilizzando una forchettina solcate la superficie del rotolo, riprendendo l'aspetto della corteccia di un albero. Mettete il tronchetto in frigorifero, e lasciatelo riposare fino al momento del dessert.



Sapore di mare - 1982
 un film commedia che riscopre gli anni sessanta, specialmente con le canzoni.

Il cast è composto da: Jerry Calà, Christian De Sica, Marina Suma, Isabella Ferrari e Virna Lisi, diretto dal regista Carlo Vanzina.



Natale sul Nilo 2002

Un film italiano prodotto dalla Filmmauro e diretto da Neri Parenti.

Il cast è composto da:

Massimo Boldi, Christian De Sica, Enzo Salvi, Biagio Izzo, Fichi d'India: Bruno Arena & Max Cavallari, Paolo Conticini, Mabel Lozano, Manu Fullola, Nuria de la Fuente, Lucrezia Piaggio, Luliana Ierugan, Kimberly Green, Gloria Anselmi, Luisella Tuttavilla, Maria De Filippi.



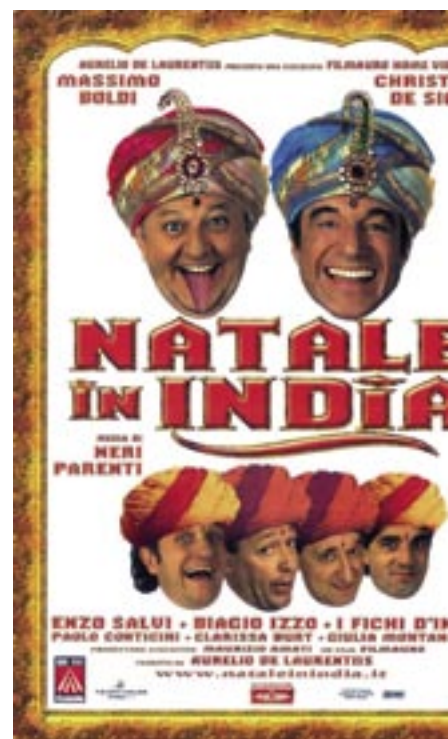
Cinepanettoni



Film comici di produzione italiana, che dal 1983 a oggi, la ex coppia Boldi-De Sica ha regalato al pubblico. Divertenti storie destinate ad uscire nelle sale cinematografiche durante il periodo natalizio.

Natale in India - 2003

Una commedia italiana, diretta da Neri Parenti ed interpretato da: Massimo Boldi, Christian De Sica, Enzo Salvi, Biagio Izzo, Fichi d'India: Bruno Arena & Max Cavallari, Paolo Conticini, Giulia Montanarini, Clarissa Burt, Emanuele Angeloni, Davide Perino, Moira Orfei, Carlo Vanzina.





Vacanze di Natale 2000

Un film del 1999, diretto dal regista Carlo Vanzina.

Un cast ricchissimo, dove troviamo: Massimo Boldi, Christian De Sica, Megan Gale, Nino D'Angelo, Enzo Salvi, Carmen Electra, Emanuela Grimalda, Monica Scattini, Andrea Castoldi, Micaela Ramazzotti, Irene Ferri, Andrea Lupo, Gianmarco Rocco Di Torrepadula, Ussi, Nunzia Schiano, Adriano Pantaleo, Ciro Esposito, Virginie Marsan, Francesca Romana Messere, Ernesto Lama, Paolo Conticini, Antonio Cantarutti, Katy Monique Cuom, Alfiero Toppetti.



Guarda il trailer del film "Vacanze di Natale 2000" sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pagina 4.



Natale a Rio - 2008

Un film di Neri Parenti. Il cast è composto da: Christian De Sica, Michelle Hunziker, Fabio De Luigi, Massimo Ghini, Paolo Conticini, Ludovico Fremont, Vittorio Emanuele Propizio, Caterina Sylos Labini, Paolo Ruffini, Beatrice Valente Covino, Giovanna de Toni, Paulão Duplex, Marcos Wainberg, Rosana Oliveira, Betania Betcher.



Dopo il successo del film "Sapore di mare" del 1982, una commedia italiana con Jerry Calà, Christian De Sica, Marina Suma, Isabella Ferrari e Virna Lisi, il produttore **Aurelio De Laurentis** avrebbe commissionato ai registi **Vanzina** un film simile, ma riprendendo il periodo natalizio. Nasce così, nel 1983, "Vacanze di Natale" girato a Cortina con un grande cast e che vede l'inizio di una nuova coppia storica nel cinema, **Massimo Boldi e Christian De Sica**.

A questo film, seguiranno negli anni successivi "Vacanze di Natale '90", "Vacanze di Natale '91", "Vacanze di Natale '95".

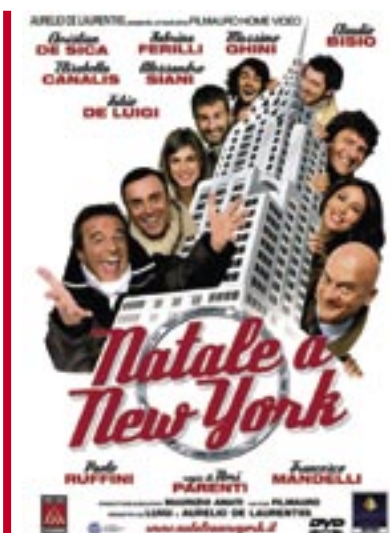
I Vanzina li ritroveremo nel 1999 con il film "Vacanze di natale 2000".

De Laurentis proseguì questi cinepapnettoni con la regia affidata a **Neri Parenti** e "Merry Christmas, del 2001; "Natale sul Nilo" del 2002; "Natale in India", del 2003; "Christmas in love", del 2004; "Natale a Miami" del 2005.

Nel 2006 la coppia De Sica e Boldi si separa, ma entrambi non mancheranno a Natale nei cinema.

Infatti il primo lo vedremo in "Natale a New York", "Natale in crociera" nel 2007, nel 2008 "Natale a Rio" e nel 2009 in "Natale a Beverly Hills", tutti questi film citati con la regia di Neri Parenti.

Boldi invece lo troveremo nel 2006 nel film "Olé" con la regia di Carlo Vanzina; nel 2007 "Matrimonio alle Bahamas" di Claudio Risi e nel 2008 "La fidanzata di papà" di Enrico Oldoini. Nel 2010 lo vedremo di nuovo al cinema in "A Natale mi sposo" con la regia di Paolo Costella.



Natale a New York

Un film di Neri Parenti. Il cast è composto da: Christian De Sica, Sabrina Ferilli, Massimo Ghini, Claudio Bisio, Fabio De Luigi, Alessandro Siani, Fiorenza Marchegiani, Elisabetta Canalis, Francesco Mandelli, Paolo Ruffini.



Guarda il trailer del film "Natale a New York" sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pagina 4.



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

Oroscopo del mese

ASTROLOGIA



ARIETE
21/3 - 20/4

Gli ultimi mesi dell'anno, per voi ariete, sono in discesa. Cercate di rimanere coi piedi per terra anche nelle situazioni che vi sembrano scontate. Con il freddo invernale non uscite di casa se non siete vestiti a mille strati. Possibili dolori alla schiena.



TORO
21/4 - 21/5

Siete in un ottimo periodo per quanto riguarda il lavoro. Avete molte richieste, siete molto presi, ma non trascurate i vostri affetti. Il vostro inverno sarà ricco di belle sorprese. Con le vostre numerose attività state attenti allo stress... dedicate più tempo al riposo e al relax.



GEMELLI
22/5 - 21/6

Approfittate di questo periodo a vostro favore per chiarire questioni in sospeso con persone a voi più care, e se dovete agganciare rapporti di qualsiasi tipo, è il momento giusto per fare nuove conoscenze. La salute è ok.



CANCRO
22/6 - 22/7

Un novembre ricco di opportunità, sentimentali e lavorativi, che dovete sfruttare al meglio. Attenzione a chi vi sta attorno. Cercate di essere sempre gentili con tutti. Integrate nella vostra dieta qualcosa di più salutare.



LEONE
23/7 - 22/8

Con la carica che avete in questo periodo, terminate e chiudete i lavori e le situazioni pesanti che avete in sospeso. Attenzione, non siate troppo disponibili e gentili, qualcuno potrebbe approfittarsene. Controllate di più l'alimentazione per tenere sotto controllo la vostra linea.



VERGINE
23/8 - 22/9

Non sarà un periodo facile per voi della Vergine. Pazientate e aspettate... troverete il modo di riconquistare ciò che avete lasciato in passato. Più relax e riposo, l'ideale per trascorrere al meglio queste giornate di attesa.



BILANCIA
23/9 - 22/10

Molte le novità e opportunità che novembre ha in serbo per voi nell'ambito lavorativo. Sacrificherete il tempo con la famiglia, ma non abbiate timore, chi vi vuole bene saprà accettare questa situazione, comprendendo i motivi. Attenzione al freddo e ai primi sintomi influenzali.



SCORPIONE
23/10 - 21/11

E' giunto il momento di dimostrare a qualcuno che sapete affrontare con razionalità gli eventi, anche quelli meno piacevoli. Rilassatevi e mantenetevi lucidi in ogni occasione. Una tisana a minor contenuto di teina ogni sera è ciò che vi sarà utile per dormire sereni.



SAGITTARIO
22/11 - 21/12

Non rendete i vostri passatempi "vita quotidiana". Qualcuno potrebbe farvi notare che dedicate molto più tempo a questi hobby che non alla famiglia, al lavoro, alla vostra vita privata. Recuperate i rapporti e il tempo che le persone vi chiedono.



CAPRICORNO
22/12 - 21/1

Usate la testa e accettate anche i consigli, soprattutto, se vengono dalla vostra famiglia. Non affrettate la cose, ma date tempo al tempo. Preferite una serata in dolce compagnia con cioccolata calda a una serata in compagnia di molti amici e fare le ore piccole. Non stancatevi troppo.



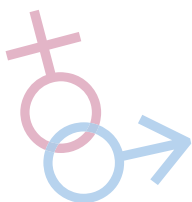
ACQUARIO
22/1 - 19/2

State per uscire da un periodo da dimenticare. Tra lavoro e amore, è giunto il momento di uscire allo scoperto, in nuovi ambienti, fare nuove conoscenze. Novembre è il mese ideale per le novità. Dimenticherete in fretta il passato, per un futuro migliore. Siete in ottima forma.



PESCI
20/2 - 20/3

L'anno è al termine, e siete al corrente che non sia stato un 2010 perfetto.. Questi ultimi mesi cercate di mantenere i rapporti con le persone che più ritenete vicine a voi, soprattutto nell'ultimo periodo. Valutate se il lavoro che state facendo ora sia quello della vostra vita, altrimenti è il momento giusto per cambiare.



Baby Sagittario 23 nov - 21 dic

Marte mi darà la forza e l'energia per sfruttare le mie opportunità. Saturno mi aiuterà nell'apprendimento. Sarò molto portato per lo sport, che utilizzerò come consolazione degli insuccessi. Sono un segno generoso, onesto, distratto e incostante.



I nomi del mese

Curiosità sul loro significato

AURORA

Onomastico: 1 Novembre

Colore: Blu

Pietra: Zaffiro

Diffuso in tutta Italia e dal significato Luminosa e Splendente. Nell'antichità Aurora era una divinità sorella del Sole e della Luna. Aurora è luce e serenità. Con il suo calore attira a se tanti amici nonostante lei è sempre alla ricerca della libertà.

GIADA

Onomastico: 1 Novembre

Colore: Verde

Pietra: Giada

Dallo spagnolo, con questo nome si augura la bellezza e il valore tipico della pietra omonima, di lucentezza e di protezione dai dolori alle reni e alla schiena. Questa pietra in Cina veniva portata in dono ai neonati in segno di lunga vita. Nella chiesa non vi sono sante con questo nome. Giada è una persona fragile, inquieta e rara, proprio come un gioiello.

CARLO

Onomastico: 4 Novembre

Colore: Rosso - **Pietra:** Rubino

Uno dei nomi più diffusi in Italia, di origine germanica "uomo libero". Diffuso a partire dall'VIII secolo, in Francia Carlo Martello assunse i poteri regali e il nome divenne quello tradizionale della dinastia "carolingia" e cambiò il significato, quindi "grande re". Il nome Carlo era tradizionale in alcune importanti famiglie dinastiche, come i Borbone e i Savoia. Carlo ha l'impulso a migliorarsi sempre fino alla fine della sua esistenza.

BARBARA

Onomastico: 4 Dicembre

Colore: Giallo

Pietra: Berillo

Questo nome deriva dal greco e significa "balbuziente, che non sa parlare", a quei tempi riferito a chi non parlava nè greco nè latino. E' diffuso in tutta Italia. Si ricorda Santa Barbara di Nicomedia, decapitata da fanciulla dal padre pagano che non sopportava la sua conversione al Cristianesimo. Subito dopo egli fu colpito da un fulmine e per questo oggi Barbara è la protettrice contro i fulmini. Barbara è sempre alla ricerca di se stessa e degli altri quindi non si accontenta della semplicità delle cose. E' una persona molto critica e tutto ciò che fa è molto stimolante.

ALBERTO

Onomastico: 15 Novembre

Colore: Blu

Pietra: Zaffiro

Di origine germanica e diffuso nelle popolazioni longobarde, Alberto significa illustre e famoso. Reso famoso da Alberto da Giussano, comandante della compagnia della morte. Ricordiamo Alberto Magno vescovo del 1200, filosofo e maestro di Tommaso d'Aquino. Come persona in amore si dimostra idealista alla ricerca della principessa irraggiungibile.

CECILIA

Onomastico: 22 Novembre

Colore: Azzurro

Pietra: Zaffiro

Nome di origine etrusca e diffuso in tutta Italia, col significato di cieca, invisibile. La diffusione del nome è dovuta al culto di santa Cecilia patrona della musica e dei musicisti. La sua diffusione aumenta grazie a un personaggio minore, la piccola morta di peste, de "I promessi sposi" di Alessandro Manzoni. A Cecilia non importa il successo nella vita professionale, il denaro o la gloria, poichè è irresistibilmente attratta dall'armonia delle cose, dal bello.

STEFANO/STEFANIA

Onomastico: 26 Dicembre

Colore: Verde

Pietra: Smeraldo

Un nome diffuso in tutta Italia, anche nella variante femminile Stefania. Dal greco significa corona, e quindi perfezione per la sua forma circolare. Santo Stefano, per la Chiesa, fu il primo martire cristiano del I secolo, per questo si festeggia il 26 dicembre, il primo giorno dopo la morte di Cristo. Dieci papi, sei re, due imperatori di Serbia, e cinque re di Ungheria hanno portato questo nome. Stefano è una persona dotata di tutte le qualità e le promesse necessarie per condurre una vita ricca di soddisfazioni. Trova sempre la soluzione migliore e la strada giusta da seguire. Amante della logica, delle scienze e della ricerca. Chi porta questo nome, se ferito da qualcosa o da qualcuno, si ripiegherà su se stesso e cercherà conforto nell'isolamento della solitudine.



**Per te che credi nella bellezza vera,
non in quella ben confezionata.**

**Che apprezzi le virtù cosmetiche
degli elementi naturali.**

**Che sai riconoscere il giusto valore
alla qualità.**

**Per te, Kallëis è sempre on line.
www.kalleis.com**



218

Active Whitening
Cream

Per schiarire in modo naturale le macchie cutanee.
La trovi on line, insieme a tantissime altre
soluzioni Kallëis per il benessere della tua pelle.

Kallëis
naturale ricerca di benessere



SCANDALO NELL'ALTA SOCIETÀ.



CHRYSLER GRAND VOYAGER. DA 32.900 EURO.

Chrysler è un marchio Chrysler Group LLC



Chrysler Grand Voyager. 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® per riporre con facilità i sedili posteriori sotto il pavimento. Porta posteriore e porte laterali ad apertura elettrica. Radio con lettore CD, DVD, MP3 e fino a tre schermi per vivere al meglio ogni viaggio. **Riprendetevi dallo shock, andate in concessionaria.**

Prezzo promo 32.900 euro grazie a 7.340 euro di extraincentivi Chrysler e al contributo dei concessionari aderenti. Immagine vettura indicativa. Consumi: 8,8 litri/100 km (ciclo combinato). Emissioni CO₂: 233 g/km. Offerta valida in caso di ritiro usato o rottamazione fino al 31/12/2010.

