



Fiori di Bach: un utile supporto nel deficit dell'erezione



S.O.S. CANDIDA

Un'infezione
causata
da funghi

NON FATEVI "SKAPPARE" LA VITAMINA K2



GINECOLOGO
ed
OSTETRICA
a confronto

RENAULT CLIO SPORTER. LA PRIMA AUTO SPORTIVA CAPACE DI ESSERE ANCHE UNA STATION WAGON.



VERSIONE GT 120CV CON CAMBIO EDC
TABLET MULTIMEDIALE R-LINK

DA 11.750 €*



GRANDE
PROVA
RENAULT

PRENOTA SUBITO

Numero Verde
800-124830

DRIVE THE CHANGE



PROVA RENAULT CLIO SPORTER PER UN GIORNO INTERO.

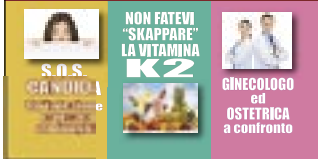
* Clio Sporter Wave 1.2 75CV, prezzo scontato chiavi in mano, IVA inclusa, IPT e contributo PFU esclusi, valido a fronte del ritiro di un veicolo usato, con immatricolazione antecedente al 31/12/2003 o da rottamare e di proprietà del cliente da almeno 6 mesi. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Offerta della Rete Renault che aderisce all'iniziativa valida fino al 31/05/2013. Foto non rappresentativa del prodotto.

Emissioni CO₂: 127 g/km. Consumi (ciclo misto): 5,5 l/100 km. Emissioni e consumi omologati.

Renault sceglie



Fiori di Bach: un utile supporto nel deficit dell'erezione



In questo numero:

STILE DI VITA

4: Non fatevi "skappare" la vitamina k2

ALIMENTAZIONE

7: Gli integratori dell'estate

GINECOLOGIA

8: Ginecologo e ostetrica a confronto
12: S.O.S. Candida

ATTUALITA'

17: Sigarette elettroniche



Visita il nostro sito internet:
www.vitaincoppia.it

Anno 5° n°3 bimestrale Maggio/Giugno 2013

abbonamento@vitaincoppia.it

SESSUOLOGIA

18: Il tumore al testicolo

PSICOLOGIA



20: Fiori di Bach: un utile supporto nel deficit dell'erezione

OCULISTA

26: I tagliandi della vista

ORTOPEDIA

28: Il piede torto

BELLEZZA

30: Profiloplastica

AMBIENTE

32: Un mare sempre più blu

RUBRICA

35: Il meteo
51: I nomi del mese

EVENTI



TUTTOFOOD
MILANO WORLD FOOD EXHIBITION

36: Tuttofood 2013

CONSIGLI DI LETTURA

45: L'ultima vittima
Stò bene è solo la fine del mondo
Il rapitore

CORSO DI INGLESE

46: Idioms - Lesson number five

CINEMA

48: Tutti al cinema

ASTROLOGIA

50: Oroscopo

Casa editrice:

Laborweb srl
Autorizzazione ROC
n°21563 del 21/09/11

Da giugno 2009 fino ad agosto 2011
edita da Global Medical Service srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Mariangela Gerletti

DIRETTORE SCIENTIFICO
Luigi Cersosimo

ART DIRECTOR
Alessandra Caputo

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghiroli

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

Stampa:

Press Up Srl - Via la Sapienza, 118/c
00055 Ladispoli RM

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:
Laborweb srl Via Vittorio Veneto, 11
21100 Varese

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

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

Redazione Scientifica:

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

Hanno collaborato:

Lucio Buratto
Demetrio Costantino
Antonio De Palma
Giuseppe Ettore
Marco Gasparotti
Claudia Guaraldi
Antonella Macchi
Santo Morabito
Paolo Maraton Mossa
Federico Sandri
John Peter Sloan
Carlo Trombetta

Non fatevi "skappare" la vitamina K2

di Antonio De Palma
Medico pediatra
Esperto in medicina naturale

Esistono due vitamine K: a cosa servono, in che modo agiscono e in quali alimenti possiamo trovarle.

Tutti sicuramente abbiamo sentito parlare della vitamina K, ma non tutti sanno che esistono almeno due vitamine K di cui dovremmo tener conto: una è di origine vegetale, la K1 o fillochinone, certamente la più conosciuta per i suoi effetti sulla coagulazione del sangue (la favorisce) e l'altra è la K2 o menachinone (di cui le forme più favorevoli sono la MK-4 e la MK-7) che ha sì un lieve effetto coagulativo, ma che ha soprattutto altre qualità che potremmo definire veramente eccezionali.

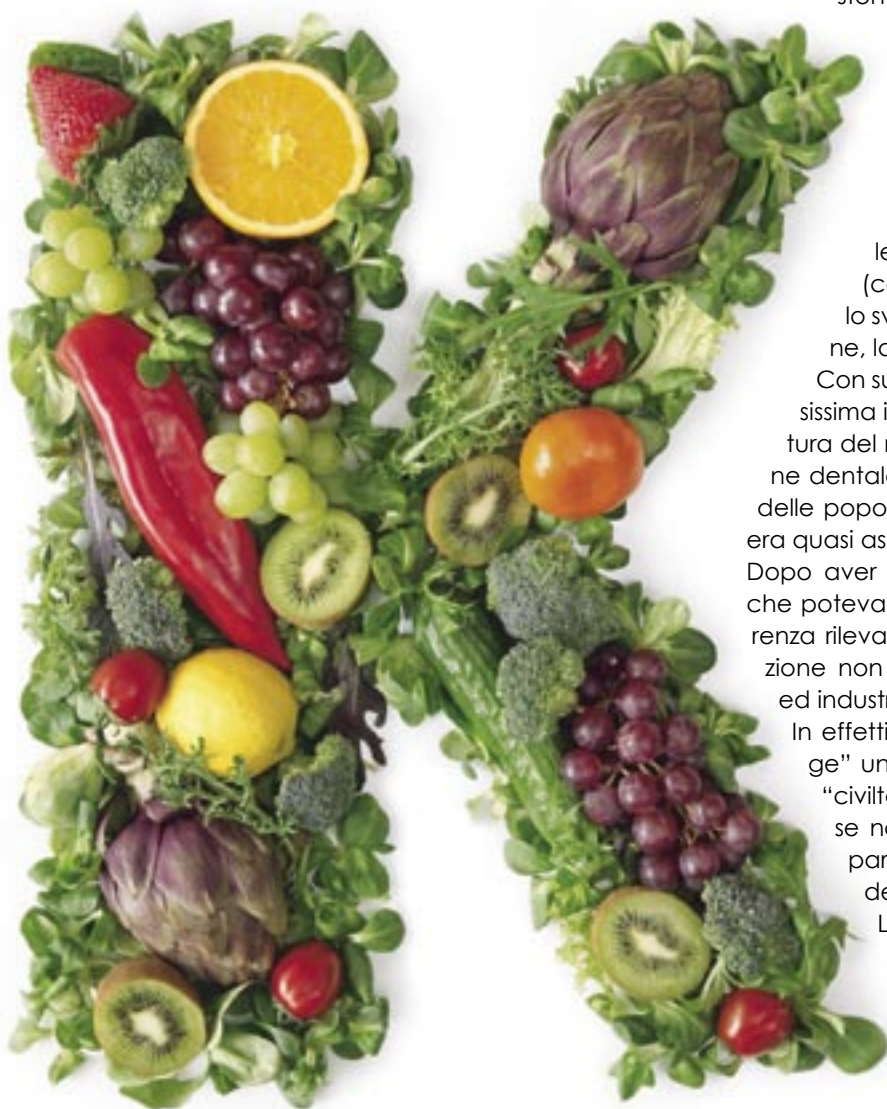
La confusione tra i due tipi di vitamina ha creato spesso dei fraintendimenti, anche tra gli stessi scienziati. In effetti dai vegetali noi assumiamo vitamina K1 che poi la nostra flora intestinale trasforma (ma solo in piccola parte) in K2. Quindi, per raggiungere il dosaggio ottimale occorre assumere quest'ultima direttamente con alcuni alimenti di origine animale e con uno speciale di origine vegetale che scopriremo in seguito. Negli anni Trenta, quando ancora non si conosceva nulla della K2, il medico e dentista americano Weston Price trovò un principio che denominò attivatore X, capace di ottenere gli stessi effetti che poi furono attribuiti alla K2 che, si è poi arrivati ad identificarli come la medesima sostanza.

Il dott. Price girò il mondo per due anni insieme alla moglie, per verificare tra le popolazioni non toccate dalla civiltà (compito oggi praticamente impossibile), lo sviluppo delle ossa adibite alla masticazione, la struttura dei denti e l'incidenza di carie. Con sua sorpresa, notò che nonostante la scarsissima igiene dentale di tali popolazioni, la struttura del massiccio facciale, la forma e l'occlusione dentale erano notevolmente superiori a quelle delle popolazioni cosiddette civili, ma soprattutto vi era quasi assenza di carie.

Dopo aver accertato come ininfluenti i vari fattori che potevano essere implicati nella nettissima differenza rilevata, uno solo rimase possibile: l'alimentazione non contaminata da procedimenti agricoli ed industriali.

In effetti, gli individui di tali popolazioni "selvagge" una volta venuti a contatto con la nostra "civiltà alimentare" finivano per avere le stesse nostre incidenze di dismorfismi facciali (a partire dalle seconde generazioni) e di carie dentale.

L'attivatore X sembrava essere l'anello indispensabile per il mantenimento della salute dell'apparato masticatorio e di questo nutriente nei cibi industriali non ve n'era traccia o quasi.



Prima però di vedere in quali alimenti è contenuta questa fantastica vitamina, dobbiamo capire come agisce ed in quali malattie risulta efficace.

In effetti, la vitamina K2 è un cofattore, cioè la sua azione, come quella delle altre vitamine e sali minerali, è quella di attivare gli enzimi. Gli enzimi a loro volta attivano altre proteine che svolgono le più svariate funzioni di regolazione nel corpo umano. La K2 attiva l'enzima carbossilasi che aggiunge un gruppo carbossilico CO₂ a due proteine fondamentali: la BGP detta osteocalcina e la MGP.

Una volta che queste due proteine sono attivate (carbossilate) svolgono due funzioni essenziali: l'osteocalcina fa entrare il calcio nelle ossa e nei denti, mentre la MGP lo elimina dai depositi non fisiologici e cioè dalle arterie, dal cuore, dai reni, etc.

Il che significa che abbiamo un'arma potentissima per pulire le nostre arterie evitando così le malattie cardiovascolari e nel frattempo evitando l'osteoporosi e la carie.

Ma chi produce sufficienti quantità di osteocalcina ed MGP?

Bisogna sapere che l'osso è in continuo rimodellamento tramite l'azione di cellule adibite alla distruzione dell'osso ormai inutile dette osteoclasti e di quelle adibite alla ricostruzione ossea dette osteoblasti. Nella vecchiaia l'azione degli osteoclasti diviene sempre più potente rispetto agli osteoblasti, impoverendo così l'osso e portandolo all'osteoporosi ed all'osteopenia. Tuttavia, un'ottimale assunzione di vitamina A e vitamina D stimola la produzione di osteocalcina da parte degli osteoblasti che, se attivata da sufficienti quantità di vitamina K2, porta ad una corretta apposizione di nuovo osso ben calcificato (e risanamento della eventuale carie).

La produzione di MGP viene a sua volta stimolata dalla vitamina D e la MGP, una volta attivata dalla vitamina K2, abbiamo visto che diventa lo spazzino delle nostre arterie e delle valvole del nostro cuore, renden-

dole libere dai processi di deposito che porteranno in seguito ad una pericolosa sclerosi.

Da quanto detto si evince la necessità di un'azione congiunta di queste tre vitamine liposolubili (che cioè vengono assorbite tramite i grassi) che devono essere assunte tutte e tre in modo sufficiente ai nostri bisogni.

Se, infatti, assorbiamo vitamina D e calcio senza avere sufficiente vitamina K2 c'è la reale possibilità di non arrivare a far depositare il calcio in ossa e denti, ma piuttosto di farlo circolare in eccesso con successivo deposito in organi dove non dovrebbe stare, cioè nelle arterie e nelle valvole cardiache (aterosclerosi e sclerosi valvolare), nei reni (calcoli renali), nel fegato e cistifellea (calcoli epatici) etc.

Inoltre, appare logico alla luce di queste conoscenze, come il dott. Weston Price poté notare una correlazione tra le malattie dentali, l'osteoporosi e le malattie cardiache (tutte connesse alla carenza di vitamina K2). Addirittura, dimostrò che con una corretta integrazione di vitamine liposolubili A, D, K2 (meglio assunte tramite una sana alimentazione o con l'utilizzo di integratori non sintetici) era in grado di far regredire la carie già in atto, sia pure non arrivata a gradi estremi.

Ma c'è di più, si è scoperto che l'osteocalcina attivata dalla vitamina K2 ha un'azione importante sulla sensibilità all'insulina, dunque sarebbe in grado di aiutare a prevenire ed a migliorare significativamente il diabete di tipo 2 e l'obesità (in effetti, un aumento della glicemia di qualunque origine porta inevitabilmente alla trasformazione del glucosio in eccesso in depositi di grasso).

Un meccanismo invece non dipendente da quelli finora esposti, renderebbe sempre la vitamina K2 di grande aiuto anche nel morbo di Alzheimer e nella MS (sclerosi multipla).

In effetti, questa vitamina sarebbe implicata nel bloccare l'accumulo dei radicali liberi nel tessuto nervoso, che a loro volta pare siano la

causa delle lesioni responsabili di queste due malattie.

Un'azione meno vitale per il corpo, ma molto sentita dal punto di vista estetico, è quella dell'invecchiamento del viso per la presenza delle rughe. Ebbene, si è notato che questi segni cutanei di vecchiaia sono correlati ad un aumento locale di MGP non attivata dalla vitamina K2, cioè si vengono a formare, in caso di sua carenza, dei depositi nelle strutture elastiche della pelle che perde così il suo tono e la sua vitalità.

Stessa storia per il tessuto venoso che perdendo elasticità a causa di detti depositi calcici degenera verso le patologiche varici ed ancora più seriamente verso l'infiammazione venosa e la possibile formazione di emboli.

Un'altra azione importante della vitamina K2 si esplica sulla fertilità maschile, in quanto l'osteocalcina attivata stimola la produzione da parte dei testicoli del testosterone, da cui deriva una miglior produzione spermatica. Per la donna invece la vitamina K2 concorre alla corretta formazione durante l'infanzia e l'adolescenza della forma del bacino, da cui deriva una significativa riduzione dei parti cesarei.

Inoltre, nell'artrite reumatoide è stata studiata la presenza di una maggiore attività osteoclastica (distruittiva) delle ossa e delle superfici articolari, dovuta probabilmente ad un processo autoimmune e la vitamina K2 sarebbe ritenuta in grado di riequilibrare a favore degli osteoblasti (capaci di riparazione ossea) i danni erosivi.

Anche se siamo agli inizi degli studi sulla vitamina K2 in relazione ad alcuni tipi di cancro (leucemia, cancro prostatico, polmonare ed epatico) si è notato un suo effetto reindirizzante le cellule cancerose verso una corretta differenziazione in cellule normali che appare di notevole interesse.

Infine, la teoria sulla longevità del dott. Ames si basa sulle microcarenze vitaminiche che a lungo andare genererebbero subdoli danni organici, in pratica l'invecchiamento.

Non fatevi "skappare" la vitamina k2

La vitamina K2, per tutti gli effetti nefasti sinora evidenziati da una sua carenza e per la sua difficoltà di reperimento nell'alimentazione "moderna", appare tra i nutrienti più implicati nel salvaguardarci da tale processo d'invecchiamento.

E' ora giunto il momento di evidenziare in quali cibi si trova la vitamina K2. Ebbene, il dott. Weston Price aveva individuato come fonte essenziale di detta vitamina (l'attivatore X) **il burro di colore aranciato** prodotto da latte crudo d'alpeggio. Deve derivare da latte crudo perchè la pastorizzazione e l'omogeneizzazione ne danneggiano notevolmente le proprietà alimentari. Questo latte è prodotto nel periodo da giugno a settembre (dopo il ritiro delle nevi invernali) dalle mucche che si nutrono nei pascoli alpini di erbe incontaminate in rapida crescita, le quali tra l'altro, essendo molto ricche di beta-carotene, danno appunto al burro il suo colore caratteristico.

E' un burro difficile da reperire, ma è un burro ben diverso da quello commerciale, con effetti sorprendentemente benefici sull'apparato circolatorio (alla dose di uno/due cucchiaini al dì). Anche il **ghee** (burro chiarificato indiano) e **la panna da latte crudo** possiedono gli stessi benefici.

Ottimi pure i **formaggi da latte crudo**, perchè hanno dei batteri che hanno concorso alla loro fermentazione e che contemporaneamente si rendono responsabili di un'ulteriore produzione di vitamina K2.

Questa vitamina si trova pure nelle **interiora dei crostacei** (granchi, aragoste), **nelle uova di pesce, nella razza, nel fegato e interiora di animali alimentati** con erba in rapida crescita ed anche in minor misura **nelle uova** (nel tuorlo) sempre di galline alimentate al naturale, senza granaglie.

Tuttavia, l'alimento principe per tale vitamina è il **natto**, un cibo giapponese derivato dalla fermentazione dei fagioli di soia, di sapore e aspetto discutibili, ma dai pregi indiscutibili. Basti dire che la dose giornaliera necessaria di vitamina K2 (nella forma MK-7) è di circa 120 microgrammi e che 100 grammi di natto ne contengono oltre 1000 microgrammi (quasi al 100% MK-7) contro i 75 mcg contenuti in 100 grammi di formaggio da latte crudo (con solo parziale presenza di MK-7).

Tutte le altre fonti citate contengono soprattutto la forma MK-4 che necessita di maggiori quantitativi ed ha una vita media di utilizzo molto breve, necessitando perciò di una pluriassunzione giornaliera, contro una monodose della MK-7.

Perciò, gli integratori che riportano come fonte il natto sono i migliori (se non si vuole "soffrire" assumendolo così com'è, con l'aggiunta delle notevoli difficoltà di reperimento), perchè appunto sono di origine naturale ed a base di MK-7 (la MK-4 negli integratori è solo di origine sintetica e dovrebbe essere assunta alla dose di di 45 mg/die).

Si può aggiungere che in coloro che usano anticoagulanti, la vitamina K2 in dose dimezzata (50mcg/die) non possiede effetti coagulativi che possano inficiare i medicinali suddetti ed inoltre i più diffusi anticoagulanti inibiscono le vitamine K, potendo generare nel lungo termine proprio quei danni alle arterie che volevano inizialmente evitare.

Per concludere, è indubbio che un corretto stile di vita sia la causa del nostro benessere e che l'attenta assunzione giornaliera dei cibi che contengono la vitamina K2 e/o degli integratori di origine naturale di detta vitamina, stiano sempre più evidenziando a livello scientifico la loro indispensabilità, soprattutto per il mantenimento della salute dei denti, delle ossa e dell'apparato cardiocircolatorio.



Il portale che presenta solo "produttori scelti" e i loro prodotti.

goodmakers.it è il nuovo portale che presenta solo "produttori scelti" e i loro prodotti, secondo una logica di vendita innovativa. Da un'idea di **Lorenzo Quarello**, torinese doc, appassionato, esperto e professionista del settore dell'enogastronomia.

goodmakers.it è nuovo. Per il modo in cui sceglie, propone e condivide i prodotti, in un unico portale dal doppio dialogo: con i consumatori, all'interno di un'area "aperta ed evoluta", siano essi curiosi, appassionati o intenditori; con i rivenditori, all'interno di un'area "riservata ad accesso limitato" e su invito.

Un progetto basato sul dialogo e sullo scambio tra produttori, consumatori e rivenditori, in cui **goodmakers.it** diventa il giusto mediatore e catalizzatore fondamentale di un sistema di scambi commerciali - e relazioni dirette - al fine di garantire il miglior prezzo per tutti, sia per chi compra sia per chi vende, anche con l'obiettivo di sostenere un comparto di eccellenza spesso in condizioni di sofferenza.

Gli integratori dell'estate

Alimentazione

Oggi, quasi un italiano su due, fa uso in maniera più o meno costante di integratori alimentari e alimenti funzionali. I maggiori o migliori consumatori sono le donne con un livello di istruzione medio - alto seguite a ruota dagli sportivi.

Dai primi anni del nuovo millennio si è fatta strada una cultura attiva della salute, che valorizza la prevenzione e guarda agli integratori alimentari come strumenti funzionali a un'oculata "amministrazione" del benessere e dell'efficienza dell'organismo in ogni fase della vita.

La pubblicità fa nascere in questo contesto bisogni veri o presunti, e l'equazione naturale=salutare fa muovere questa macchina.

L'estate è momento di vacanza, tempo da dedicare a se stessi, al proprio benessere psicofisico e, le donne in primo piano, ma gli uomini non scherzano in quanto a voglia di apparire se non perfetti al meglio del proprio splendore, pensano spesso di recuperare in poche settimane lunghi mesi di pinguetudine.

Cominciano così i periodi di digiuni, le varie diete miracolose che chiamale come vuoi, sempre da fame nera sono, la palestra frequentata in "zona cesarini" e in condizioni climatiche improponibili o la corsa ai giardini pubblici per affrontare la faticosa prova costume.

In quest'ottica si inseriscono prodotti che promettono di modellare le parti più sofferenti del nostro corpo, di migliorare la performance psico-fisico-estetica e parte la ricerca disperata di una veloce abbronzatura.

In verità la natura propone in relazione alla stagione e alle condizioni climatiche alimenti che naturalmente contengono sostanze che facilitano l'abbronzatura e al contempo prevengono i danni dell'esposizione alle radiazioni solari che inevitabilmente si sommano agli effetti dell'inquinamento atmosferico.

Carote, albicocche, pomodori, peperoni, anguria, arance, ortaggi a foglia verde scuro, sono i prodotti di questa stagione, più ricchi in betacarotene e di "polifenoli",



di Santo Morabito

Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Responsabile U.O. Servizio Dietetico
A.O.O.R. Papardo-Piemonte Messina



antiossidanti presenti anche nella frutta secca, nell'olio d'oliva e in molte spezie ed aromi. Sono inoltre alimenti ricchi in Vitamina E e C fondamentali per prevenire l'eritema solare e mantenere l'elasticità della pelle.

Due porzioni di frutta e verdura in più durante l'estate fanno bene alla pelle e all'abbronzatura ed apportano acqua e sali minerali che tanto servono al nostro organismo in una stagione in cui la sudorazione è accentuata.

I carotenoidi però, oltre ai noti effetti positivi e protettivi, possono provocare degli effetti collaterali alquanto sgradevoli, creando dei problemi proprio su quegli organi ed apparati che soffrono della loro carenza. Il betacarotene è il precursore della vitamina A e, se la carenza determina difficoltà visive crepuscolari, secchezza e ruvidità della pelle, perdita di appetito, scarsa resistenza alle infezioni, ritardo nello sviluppo, un eccesso si accumula nel fegato e può comportare vomito, diarrea, vertigini, debolezza, dimagrimento, ipercalcemia, ipertensione endocranica ed alterazioni delle ossa.

Fortunatamente esiste un meccanismo di limitazione nella trasfor-

mazione in vitamina A del betacarotene che si accumula nello strato più esterno dell'epidermide determinando un colorito giallo/arancio particolarmente evidente alle palme delle mani e alla pianta dei piedi. È un segno che si è superata la misura e, anche se ancora non si è creato un vero problema per la salute in molti, soprattutto i fumatori, devono stare particolarmente attenti.

Il fumo di sigaretta aumenta la scissione asimmetrica del betacarotene, diminuendo il livello di acido retinoico e determinando un aumento di proliferazione cellulare e, di conseguenza, una maggiore probabilità di neoplasie. Dosi eccessive di betacarotene sono state correlate anche con il tumore alla prostata, emorragia cerebrale e mortalità cardiovascolare.

La cosa migliore è sempre affidarsi alla natura e, in caso in cui si voglia rivolgere al tecnologico naturale, potrebbe essere opportuno parlare con il proprio medico. L'abbronzatura passerà mentre rischiano di restare, oltre la stagione, gli effetti di comportamenti incongrui.

Ginecologo e ostetrica a confronto

di Giuseppe Ettore

Ginecologo, Segretario regionale AOGOI Sicilia

Antonella Marchi

Ostetrica, Presidente Associazione Italiana di Ostetricia (A.I.O.)

Intervista doppia a Giuseppe Ettore e Antonella Marchi, per capire meglio come ginecologo ed ostetrica possano “ritrovarsi” e “ritrovare” - al di là di un dualismo caratterizzato da livelli di competenze, norme, ruoli e responsabilità - il vero senso del gioco di squadra.

La presenza di ostetriche laureate costituisce un avanzamento per l'ostetricia italiana?

Antonella Marchi

Sono stati innumerevoli i mutamenti che nell'ultimo decennio hanno trasformato radicalmente la professione dell'Ostetrica: sia sul piano normativo sia per quanto riguarda la formazione di base e post-base. Sicuramente l'Ostetricia italiana ha guadagnato una professionista con una preparazione teorica di gran lunga superiore rispetto al passato, ma ritengo vi sia la necessità di modificare radicalmente la formazione di base delle ostetriche italiane. Questa deve essere improntata sull'apprendimento della fisiologia di tutto il percorso della vita della donna e del bambino e da qui ripartire per poter apprendere e comprendere cosa devia da questa, in modo “limite” e/o “patologico”. Il coinvolgimento sempre maggiore delle ostetriche nei contenziosi medico-legali è la conferma di una grande difficoltà a comprendere le “competenze” e a valutare il “rischio” poiché viene a mancare la base di partenza: la fisiologia.

La seconda criticità riguarda l'insegnamento, che dovrebbe essere conferito a ostetriche in possesso di un curriculum vitae che dimostri il grado di preparazione e che attesti che lavorano solo su evidenza scientifica; una competenza che dovrebbe essere rinnovata con esame biennale e con una commissione composta da membri del mondo universitario, ospedaliero e dai rappresentanti delle società scientifiche, a garanzia che solo le migliori, le più aggiornate e competenti abbiano la responsabilità della formazione delle ostetriche italiane. Il passo successivo, non differibile, è quello che vede ostetriche e ginecologi fare briefing mattutini e mensili con il proprio direttore/primario, finalizzati ad apprendere e scambiarsi valutazioni cliniche e a capire anche come tutelarsi lavorando secondo evidenza: se fossi un direttore di clinica non farei sconti a nessuno! Alcuni direttori già lo fanno, ma sono ancora troppi quelli che non ascoltano le reiterate richieste delle ostetriche. E la cosa incredibile è che sono proprio le ostetriche a chiedere i briefing.

Giuseppe Ettore

La laurea ha rappresentato per le ostetriche una rilevante opportunità per il percorso formativo, la crescita culturale e professionale e la carriera. Ciò può rappresentare senza dubbio un avanzamento per l'Ostetricia italiana se alcuni punti troveranno e determineranno la piena applicazione, sinergia e responsabilità. In particolare:

- si rende necessaria la rimodulazione dei percorsi formativi del triennio in termini di contenuti, per l'eccessivo carico teorico non surrogato da un sufficiente training pratico e per una scarsa formazione del lavoro in team;
- il nuovo profilo dell'ostetrica dovrebbe comunque conservare quella precisa identità che ha contribuito a scrivere la storia dell'Ostetricia come professionista della nascita fisiologica e delle fasi più significative della vita della donna;
- l'esercizio del proprio ruolo come professionista in autonomia e nel team, nel richiamare non indifferenti livelli di responsabilità, non ha raggiunto ad oggi - nel privato e nel pubblico, nelle strutture territoriali e ospedaliere - una ben netta identità.



Ci sarà un miglioramento della qualità dell'assistenza e della sicurezza per le gravide e in sala parto?

Antonella Marchi

La sala parto e tutto il reparto di ostetricia, ginecologia, neonatologia e sale chirurgiche potranno essere migliorate nella qualità e nella sicurezza se anche i direttori impareranno ad avere una maggiore considerazione per le proprie ostetriche e si attiveranno a:

- Effettuare briefing mattutini e mensili con il personale, conferendo anche incarichi per gratificare le persone e farle sentire parte di un team, in cui ostetriche e ginecologi sono complementari.
- Inserire solo personale composto da ostetriche e OSS per il supporto alberghiero.

- Pretendere dall'azienda che le proprie ostetriche si occupino dell'assistenza a donne e bambini anziché lavare la sala parto, fare i letti, sporzionare il cibo e quant'altro e venga ammonito chi, facendo leva sul posto di lavoro, impone la copertura dei turni, scoperti per la carenza del personale. Un numero ridotto di ostetriche non può essere in grado di garantire una buona assistenza e la sicurezza di madre e bambino nel parto! Le carenze di personale non sono un problema dei direttori di clinica né delle ostetriche, ma lo sono per le Direzioni sanitarie e per i direttori generali delle aziende, quindi impariamo a scaricare il problema su chi è lautamente retribuito per risolverlo!

- Obbligare i propri uffici formazione aziendali a formare annualmente il proprio personale; a stabilire con le categorie il piano formativo - che dal livello 1-2 (effettuazione del corso e consegna Ecm) deve passare al livello 3-4 (dopo l'effettuazione del corso, portare sul campo quanto si è appreso); a progettare, per l'anno in corso, i propri obiettivi, da raggiungere attraverso gli indicatori di esito, risultato e processo.

- Analizzare, alla fine dell'anno, i dati in maniera sistematica, usando questo strumento per individuare e risolvere problemi, per migliorare le prestazioni di intervento e far sì che le ostetriche inizino a fare ricerca sul campo.

Giuseppe Ettore

Spero di sì. Il miglioramento sarà reale se l'ostetrica, consapevole pienamente delle proprie competenze, ruoli e responsabilità nell'ambito del team e non, saprà determinare, difendere e consolidare la propria identità di professionista in autonomia e integrata nel team. Non si potrà produrre e consolidare

qualità, appropriatezza, sicurezza e umanizzazione in tutto il percorso nascita e in sala parto se le ostetriche, in particolare, i ginecologi e le istituzioni non aiuteranno le ostetriche in tal senso.

La figura delle ostetriche laureate cambia i compiti del medico e dell'ostetrica in sala parto?

Antonella Marchi

Non penso che un titolo di studio possa modificare quelle che sono le competenze di due professionisti in sala parto, formati in modo chiaro; purtroppo spesso le criticità emergono a causa dell'incomprensione da parte di entrambi riguardo l'inizio e la fine dei relativi ambiti di competenza. Questo per difficoltà di comunicazione e mancanza di briefing!

Ritengo che il medico dovrebbe rispettare il saper fare dell'ostetrica nell'ambito della fisiologia mentre l'ostetrica dovrebbe avere la responsabilità di far intervenire il medico quando rileva che da una situazione fisiologica si passa ad una situazione patologica. Ma entrambi devono vigilare ("garbatamente") l'uno sull'altro e condividere le scelte terapeutiche: questo li renderebbe parte di un team...che è poi il motivo che ci ha spinti, ostetriche e ginecologi insieme, a creare un'associazione come l'A.I.O.! Diciamo che siamo tutti in ritardo ma ancora in tempo, per dimostrare maggiore maturità e complementarità.

Giuseppe Ettore

A mio avviso no! L'ostetrica laureata, con il triennio e ancor di più con il biennio (specialistica), ha acquisito una veste giuridica che da una parte implementa competenze, ruoli e carriera e dall'altra i livelli di autonomia e responsabilità. Nel variegato contesto italiano, per l'ostetrica ciò purtroppo non ha determinato, ad oggi, né la piena autonomia né la piena integrazione e identità nei profili assistenziali territoriali (consultori) e di I e di II livello ospedaliero. Spesso in molte realtà ci sono medici che svolgono



i ruoli delle ostetriche, interferendo ed alterando la fisiologia del parto, così come ci sono ostetriche che assumono ruoli decisionali in condizioni patologiche, in ciò sostituendosi ai medici. Pertanto, si rende necessaria e improcrastinabile una condotta organizzativa integrata e contestuale tra ostetriche, medici e le figure professionali del percorso nascita (neonatologi, anestesisti, infermieri) nella formazione, nel management, nell'audit e nella responsabilità. Solo così ostetriche e medici potranno ritrovarsi e ritrovare non solo le proprie competenze, i ruoli e le responsabilità ma soprattutto l'armonia per valorizzare il senso del gioco di squadra.

Il ginecologo avrà meno responsabilità nell'attività di sala parto?

Antonella Marchi

Il ginecologo sarà sempre responsabile per quanto di sua competenza, così come l'ostetrica, per il principio dell'affidamento per il quale ogni componente di un'equipe deve confidare nel corretto comportamento dei propri collaboratori ed è obbligo di tutti valutare criticamente l'attività dei colleghi "in vigilando". Non esiste più un rapporto gerarchico poiché con la legge n. 42/1999 l'ostetrica non è più una figura "ausiliaria" del medico.

Giuseppe Ettore

Absolutamente no! Nel nostro ordinamento sanitario, anche se aumenteranno i centri ospedalieri con aree parto a gestione autonoma delle ostetriche (come si auspica), la figura del medico non potrà (e non deve) sottrarsi alle responsabilità derivate dalla gestione dei quadri clinici patologici che necessitano di trattamenti in urgenza/emergenza. In tutto ciò la competenza e il ruolo dell'ostetrica, per la costante presenza accanto alla gestante, sono determinanti nella valutazione del monitoraggio del benessere fetale e delle condizioni cliniche della donna.

Come si realizzeranno nella pratica clinica i rapporti gerarchici in sala parto tra medico e ostetrica e verso il resto del personale?

Antonella Marchi

Parlare ancora oggi di "rapporti gerarchici" significa non riconoscere alle ostetriche il loro ruolo di Professioniste della Fisiologia. L'ostetrica ed il ginecologo, secondo le attuali normative, sono professionisti che lavorano in totale autonomia ed in equipe per quanto riguarda le situazioni limite (poiché l'ostetrica chiede il consulto al medico prima di prendere una decisione clinica) e quelle patologiche; ma è nella patologia che il ginecologo diviene il primo operatore che decide il processo di cura e l'ostetrica il secondo operatore responsabile del piano assistenziale, come avviene ormai da 20 anni nel resto dei paesi europei. Per quanto riguarda invece il personale di supporto, ginecologo e ostetrica si avvalgono delle loro prestazioni; l'ostetrica, da Profilo Professionale, è responsabile della sua formazione sul campo ma questo non toglie nulla al medico!

Giuseppe Ettore

Medici e ostetriche, alla pari, devono condividere e pianificare i protocolli assistenziali del percorso nascita nella continuità dal territorio all'ospedale e dall'ospedale al territorio attraverso strumenti che possono facilitare i profili di competenze e dei ruoli e ridurre le criticità. Tutto ciò non è e non può essere ordinato da rapporti gerarchici nel merito bensì esclusivamente nei vari ruoli di responsabilità. Medico e ostetrica non possono finalizzare la loro opera all'interno di un dualismo caratterizzato solo da livelli di competenze, norme, ruoli e responsabilità ma devono operare in una piena sinergia che porti dalla condivisione alla complementarietà in

tutto e per tutto. In tali condizioni i rapporti con le altre figure professionali verranno facilitati e orientati secondo le buone norme assistenziali della EBM, con l'obiettivo prioritario di tutelare la normalità del parto.

L'ostetrica ed il ginecologo sono professionisti che lavorano in totale autonomia ed in equipe per quanto riguarda le situazioni limite e quelle patologiche; ma è nella patologia che il ginecologo diviene il primo operatore che decide il processo di cura e l'ostetrica il secondo operatore responsabile del piano assistenziale.

Chi valuta i limiti della fisiologia e il campo della patologia in sala parto?

Antonella Marchi

L'ostetrica valuta la fisiologia e, nelle situazioni limite, chiede il consulto del ginecologo per prendere le decisioni cliniche appropriate. Ovviamente per arrivare a questo livello di competenza deve saper leggere, studiare e interpretare le evidenze scientifiche anche attraverso i briefing di reparto. Il ginecologo ha una competenza di supporto e, quando l'ostetrica riscontra situazioni devianti e patologiche, deve assolutamente richiederne l'intervento. Credo che il primo degli obiettivi di ogni specialista ginecologo ostetrico sia di avere al proprio fianco un'ostetrica preparata, colta, che sa fare in modo competente il suo lavoro!

Giuseppe Ettore

Se si è consapevoli del difficile limite tra fisiologia e patologia si comprende il valore aggiunto del rapporto di complementarietà a cui devono giungere i professionisti del parto (medici e ostetriche). Per fare ciò si rende indispensabile un percorso di formazione di verifica e di controllo degli esiti combinato e mai disgiunto. Tale metodologia è poco diffusa nel nostro paese e si preferisce lavorare per compartimenti stagni. L'esperienza realizzata e promossa da qualche anno dall'Associazione Italiana di Ostetricia (A.I.O.) vuole indicare – nel coinvolgimento alla pari di ostetriche e medici in ogni atto professionale, dalla formazione alla ricerca – la strada vincente.

In caso di parto fisiologico, assistito interamente dall'ostetrica laureata, il medico di guardia rimane comunque responsabile di eventuali eventi negativi emergenti a distanza di tempo?

Antonella Marchi

Anche questo concetto di responsabilità è piuttosto superato, in quanto ogni professionista è responsabile in primis del suo comportamento clinico e delle sue decisioni, ma lo è anche in vigilando sull'equipe. Quindi se l'ostetrica prende decisioni errate il medico specialista ha il dovere di intervenire in vigilando, così come l'ostetrica ha il dovere di intervenire se vede un medico compiere un errore, entrambi nelle forme civili e di educazione. Per tale motivo ritengo che ognuno dei professionisti abbia la responsabilità verso se stesso di essere aggiornato e di svolgere la professione secondo l'evidenza

scientifico. Poi ha la responsabilità morale di creare un vero team, in cui si lavora per il benessere della donna e del suo bambino e per il benessere del team!

Giuseppe Ettore

Il medico di guardia è sempre responsabile! Nel caso di aree organizzate per la gestione del parto (a basso rischio) – in totale autonomia strutturale, organizzativa e assistenziale da parte delle ostetriche, con protocolli condivisi e approvati dall'ente sanitario – il medico non può rispondere di esiti di casi clinici in cui non sia stato in precedenza coinvolto.

In caso di evento avverso, come si configureranno in futuro ruoli e responsabilità dinanzi al magistrato?

Antonella Marchi

Come già detto, ognuno per le pro-

prie competenze, per il proprio sapere e saper fare, ma comunque in vigilando sull'altro/a.

Giuseppe Ettore

Tranne che per i casi di colpa grave del singolo componente l'equipe, è auspicabile che dinanzi al magistrato – medico e ostetrica – si trovino sempre insieme e in sintonia e non l'uno contro l'altro (come spesso accade). La complessità della professione ostetrica per l'assistenza al parto non può essere affrontata e difesa in modo disgiunto: è l'azione e la responsabilità dell'equipe che deve prevalere e deve essere difesa.

Back to School con **QUERCETTI**

Tornare sui banchi di scuola non è mai stato così divertente! Dalla Quercetti & C. arrivano tante novità per imparare giocando!



Le tabelline non sono più un problema con il nuovo **Tubò Mickey Mouse**: girando le manopole colorate all'estremità del tubo, compariranno in linea magicamente sia il risultato della moltiplicazione impostata che quello della corrispondente divisione. Intuitivo e facile da usare avvicina i bimbi al mondo della matematica...giocando.

E con la nuovissima linea dei **Tablet Magnetici Quercetti** i più piccoli possono imparare a leggere e far di conto divertendosi. Tante lavagnette magnetiche su cui scrivere con pennarelli cancellabili e attaccare lettere, numeri e figure calamitate. Come il **Tablet ABC** la lavagnetta magnetica pensata per avvicinare i più piccoli al mondo della scrittura. Tanti colorati elementi magnetici per imparare a scrivere e disegnare.



S.O.S.

Un'infezione causata da funghi.

La candida è un'infezione causata da un agente appartenente alla famiglia dei miceti - funghi, la Candida. Si stima che circa il 75% delle donne abbia avuto nel corso della propria vita almeno un episodio di micosi vulvovaginale che per lo più è causata da un fungo denominato Candida Albicans. La recidiva, un ulteriore episodio infettivo, si verifica in circa il 40-50% delle donne.

Approfondiamo meglio l'argomento attraverso l'intervista al Dott. Demetrio Costantino, ginecologo-ostetrico, del Centro Salute Donna di Ferrara, Azienda USL Ferrara e alla Dott.ssa Claudia Guaraldi, U.O.C. Ostetricia e Ginecologia, Ospedale di Valdagno (VI).

Che cos'è la vaginite da Candida?

La vaginite da candida è un'infezione alla mucosa vaginale causata appunto da un fungo, del genere candida, nella maggior parte dei casi la candida albicans. Altre volte può essere causato da funghi del genere candida non albicans che sono responsabili di episodi ripetuti (recidive) e possono interessare non solo la mucosa vaginale, ma anche i genitali esterni (vulvovaginite da candida).

Quali sono i sintomi?

I sintomi caratteristici di questa infezione sono il prurito

vulvare e vaginale, anche intenso, le perdite vaginali biancastre e dense, che non hanno però tipicamente cattivo odore. Inoltre, ma non sono esclusivi di questa infezione, possono essere presenti dolore ai rapporti sessuali e bruciore.

Quali sono le cause dell'infezione?

Fondamentalmente la candida abita nella nostra vagina, fa parte del normale ecosistema vaginale. In determinate condizioni (abbassamento delle difese immunitarie, terapie antibiotiche che alterano l'ecosistema vaginale, situazioni di aumento di umidità a livello locale come può succedere in estate o per abitudini sbagliate), la candida prolifera e cresce troppo, per cui causa un'infezione da candida.

Si possono avere rapporti sessuali?

Sarebbe meglio non averne fino ad avere terminato il trattamento, anche se credo che in una forma acuta di candida, sia molto fastidioso e per qualcuno impossibile riuscire ad avere rapporti sessuali!

Il partner va sempre trattato?

No, il partner va trattato solo se ha sintomi di infezione da candida, altrimenti non è necessario.



Candida

Come mai circa il 50% delle donne presenta recidive?

Perché le terapie spesso non eradicano (eliminano) del tutto i miceti, che si "nascondono" nei tessuti e ridiventano attivi dopo un po' di tempo, causando le cosiddette recidive.

Come si può curare?

Esistono varie terapie efficaci che possono essere sia per via locale (ovuli creme) che per via orale (cps) a base di sostanze chiamate azolici che hanno la capacità di uccidere i miceti, senza danneggiare le cellule del nostro organismo. Anche l'acido borico in determinate concentrazioni è capace di trattare vulvovaginiti da candida, mentre si affacciano sul mercato prodotti nuovi come il tea tree oil, efficace nel trattamento, od il beta glucano, importante immunostimolante nella prevenzione delle recidive. Discorso a parte meriterebbe la lattoferrina, importante glicoproteina che è capace di avere sia attività antimicotica che immunomodulatrice, e potrebbe essere importante nel trattamento delle vulvovaginiti da candida.

Come prevenire le recidive?

Nei casi ribelli e particolarmente frequenti è consigliabile l'uso di farmaci antifungini per bocca e talvolta per

periodi anche molto lunghi. Pur richiedendo controlli medici periodici, tali terapie si associano ad un buon tasso di successo.

Come si può prevenire?

Con semplici misure igieniche ad esempio: preferire indumenti intimi di cotone o tessuti comunque naturali, abolire i salvaplip, mantenere una corretta igiene intima, non troppo aggressiva e rispettosa della normale microflora normalmente presente a livello vaginale (no alle lavande vaginali "di pulizia"!); Preferire abiti non troppo stretti o che favoriscono l'aumento di umidità locale, curare l'alimentazione non eccedendo nei dolci e negli zuccheri.

L'utilizzo dei fermenti lattici per bocca è ritenuto utile nella prevenzione della Candida?

L'utilizzo di fermenti lattici nelle terapie per la candida, sembrano avere un'efficacia soprattutto nella prevenzione delle recidive perché sono capaci di ristabilire un adeguato ecosistema lattobacillare vaginale, migliorare le difese locali e ripristinare anche un adeguato ecosistema intestinale, poiché l'intestino è spesso il serbatoio da cui poi la candida riparte per colonizzare la vagina.



Salviettine

La tua protezione intima

Università, lavoro, palestra, viaggi, vacanze: queste sono le parole chiave con cui si può definire e spiegare la vita dinamica e frenetica di noi donne. Tra mille impegni ed appuntamenti che riempiono le agende del mondo femminile, la necessità di sentirsi sempre a proprio agio, soprattutto nell'igiene intima, diventa fondamentale. In particolare quando il caldo aumenta e freschezza e protezione sembrano più difficili da mantenere, se non si ha occasione per tornare a casa e concedersi un momento da dedicare solo a se stesse.

Chilly però ci garantisce protezione e sicurezza, in qualunque momento della giornata e in qualunque luogo.

Grazie alle pratiche salviettine intime Chilly Pocket, nelle varianti gel, delicato e con antibatterico.

Studiate per donne e ragazze che conducono una vita attiva e dinamica (anche quando il caldo si fa sentire) e trascorrono molto tempo fuori casa, le salviettine intime Chilly Pocket sono l'alleato perfetto quando si ha maggiore bisogno di freschezza e sicurezza intima, in ogni momento e in ogni situazione.

La confezione 'apri e chiudi' è comoda e mantiene le salviettine intime sempre fresche, per garantire massima qualità dalla prima all'ultima. Sono ancora più facili da utilizzare perché in morbido tessuto 100% biodegradabile e gettabili nel WC dopo l'uso, per non rinunciare ad essere 'fresche' in ogni momento, ma con un occhio di riguardo anche per l'ambiente. Perché il verde di Chilly è green in tutti i sensi!

**È importante utilizzare un detergente intimo leggermente acido, con pH attorno a 5, per rispettare la normale fisiologia delle mucose genitali esterne e delle aree cutanee circostanti.*

Grazie al loro pratico e discreto formato, sono quindi ideali da tenere in borsetta, e da utilizzare in tutte le quelle occasioni dove il bisogno di freschezza intima aumenta: dopo aver praticato sport, al lavoro, durante un viaggio o in vacanza.

Basta scegliere la formula più indicata per le proprie esigenze

LA FORMULA FRESCA DELLE SALVIETTINE CHILLY POCKET GEL

Arricchite con mentolo naturale, un olio essenziale estratto dalle foglie e dalle sommità fiorite della menta, dalle proprietà aromatizzanti e rinfrescanti, le salviette non solo offrono protezione intima a lungo, ma regalano anche una piacevole freschezza naturale e una frizzante sensazione di vitalità.

La formula, inoltre, non contiene parabeni, alcool e coloranti, garantendo così delicatezza e alta tollerabilità.

Presente invece l'acido lattico, fondamentale per mantenere il pH, tipico della zona dei genitali esterni, stabile a valori acidi.



Chilly Gel Pocket quotidiana... a portata di mano!



LA FORMULA LENITIVA DELLE SALVIETTINE CHILLY POCKET DELICATO

Aloe Barbadenis, Hamamelis Virginiana, Acido Lattico: sono questi gli "ingredienti" che rendono le salviettine Chilly Delicato Formula Lenitiva ideali per offrire il massimo dell'efficacia, nel rispetto delle pelli e delle mucose più sensibili.

L'Aloe Barbadenis è conosciuto fin dall'antichità per le sue proprietà emollienti, lenitive ed idratanti, che mantengono equilibrata l'idratazione della pelle, soprattutto nelle zone più sensibili e delicate.

L'Hamamelis Virginiana è indicata contro arrossamenti e irritazioni. L'Acido lattico aiuta a mantenere stabile il pH della zona delle mucose genitali.

LA FORMULA ATTIVA DELLE SALVIETTINE CHILLY POCKET ANTIBATTERICO

Per chi frequenta palestre, piscine o luoghi in cui la possibilità di entrare in contatto con germi e batteri è maggiore, le salviettine Chilly Pocket con Antibatterico Formula Attiva sono ideali poiché contengono timo e salvia, noti per le proprietà antibatteriche.

Il Timo ha proprietà aromatiche ed antisettiche. L'estratto è ricco in olio essenziale e tannini, da sempre utilizzato per le sue indiscusse proprietà antibatteriche. Le virtù della salvia sono conosciute fin dall'antichità, e i suoi principi attivi hanno proprietà antisettiche. Il Triclosan è un batteriostatico in grado di controllare lo sviluppo della flora batterica (responsabile dei cattivi odori) rispettando quella già esistente (*Lactobacillus acidophilus*).

A testimonianza dell'alta qualità, tutte le Salviettine intime Chilly Pocket sono a pH 5*, ipoallergeniche (formulate per ridurre al minimo il rischio di allergie), clinicamente testate e approvate dall'Associazione Ginecologi A.Gi.Co.

Le Salviettine intime Chilly Pocket sono la naturale evoluzione della linea di detergenti intimi, che comprende: Chilly Gel formula Fresca, pensata per regalare un "brivido" di autentica freschezza a chi lo utilizza; Chilly Delicato, per garantire la massima protezione e sicurezza anche per le pelli e mucose più sensibili; Chilly con Antibatterico, per chi cerca protezione delle aggressioni batteriche; Chilly Speciale Secchezza, indicato per chi ha maggior bisogno di idratazione; Chilly Neutro, ideale per tutta la famiglia perché testato tre volte: in clinica ginecologica per lei, in clinica dermatologica per lui, in clinica pediatrica per i più piccoli.





Ph. Luca Di Nardo

GIULIA CALCATERRA, LA NUOVA VELINA, INDOSSA LE NOSTRE CREAZIONI

DELLERA

Via S. Damiano 4 - Milano - Tel. 02 796151
Strada Nuova 78 - Pavia - Tel. 0382 24795
www.dellera.com

Sigarette elettroniche

Il vapore emanato dalle sigarette elettroniche non è nocivo per le persone e non modifica la qualità dell'aria degli ambienti chiusi.



Uno studio clinico commissionato dal National Vapers Club USA, pubblicato sulla rivista *Inhalation Toxicology*, dimostra che non è nocivo per le persone il vapore emanato dalle sigarette elettroniche e non modifica la qualità dell'aria degli ambienti chiusi. La tossicità che presenta è minima e di gran lunga inferiore rispetto alle sigarette tradizionali.

Per la ricerca hanno usato una sigaretta elettronica, tra le più diffuse sul mercato, per produrre vapore; questo è stato estratto e applicato alle cellule presenti in vari organi del corpo umano.

Lo stesso esame è stato fatto con il fumo prodotto dalla combustione di alcune note marche di sigarette tradizionali in modo da poter fare poi il confronto. All'esposizione al fumo della sigaretta tradizionale, solo il 5,7% delle cellule sono sopravvissute, mentre per

la sigaretta elettronica, in 20 dei campioni c'è stato più del 70% di sopravvivenza delle cellule, mentre un solo campione si è dimostrato leggermente citotossico per le cellule, dando un 51% di sopravvivenza.

Molti ricercatori ("Consulting for Health, Air, Nature, & A Greener Environment", "Center for Air Resources Science & Engineering", "Clarkson University") affermano che la sigaretta elettronica può essere una valida alternativa a quelle tradizionali, e non vi è ragione di bandirla dai mercati internazionali, dato che può risolvere il problema del fumo passivo.

Il tumore del testicolo



Prof Carlo Trombetta

di Trombetta, Chiriaco
Clinica Urologica
Università degli studi di Trieste

Una patologia diffusa in tutti i Paesi industrializzati del nord America, Europa e Oceania. Chi è più soggetto ad avere questo tipo di tumore: decalogo per la prevenzione precoce.

Il tumore del testicolo costituisce l'1% di tutte le neoplasie che colpiscono l'uomo, con un picco di incidenza intorno ai 20 ed ai 50 anni. L'incidenza si è più che triplicata (3-4 volte maggiore) negli ultimi 50 anni, rappresentando uno dei più frequenti tumori del maschio tra i 15 e 35 anni dopo leucemia e linfoma. Già nel decennio 1970-80 si era osservata una maggiore diffusione di questa forma tumorale in Nord Europa e, soprattutto nei Paesi Scandinavi. Oggi questa patologia è diffusa in tutti i Paesi industrializzati del Nord America, in Europa ed Oceania con sorprendenti differenze di prevalenza rispetto ad altri Paesi, anche limitrofi. Maggiormente a rischio sono gli uomini di razza bianca anche se, ultimamente, l'incidenza è in aumento anche tra uomini di razza nera. Solo nell'1-2% dei casi il tumore è bilaterale ovvero coinvolge entrambi i testicoli.



La presenza di aree intratesticolari di dimensioni sempre più piccole si evidenzia bene grazie all'ecografia. Questo consente oggi la diagnosi di tumori del testicolo sempre più iniziali e spesso non palpabili.

Il **rischio** di sviluppare un tumore del testicolo è **maggiore nei soggetti** che hanno:

- precedenti anamnestici, in tal senso, in parenti di primo grado (il padre o i fratelli);
- storia di criptorchidismo, ovvero la mancata discesa di uno o di entrambi i testicoli nel sacco scrotale.

Il testicolo anomalo si colloca in un punto qualsiasi del tragitto che, normalmente, compie durante la vita fetale e cioè dal polo inferiore del rene allo scroto. L'interruzione di questo cammino fisiologico porta ad avere il testicolo allocato in una sede diversa dallo scroto. Il rischio di cancerizzazione è ritenuto essere del 2-5% ed è, paradossalmente, aumentato anche nel testicolo contro-laterale normalmente in sede. Inoltre l'orchidopessi, ovvero l'intervento di correzione non lo riduce:

- sindromi genetiche predisponenti come la sindrome di Klinefelter;
- infertilità.

Fattori di rischio ipotizzati sono: il fumo di sigaretta, l'assunzione di estrogeni, elevato indice di massa grassa della madre durante la gravidanza ed esposizione ad alcuni pesticidi.

Nella maggior parte dei casi il tumore del testicolo si manifesta come un nodulo palpabile di consistenza dura rispetto al tessuto circostante e viene riscontrato, accidentalmente, dal paziente stesso. Solo nel 20% dei casi, si può manifestare con dolore scrotale localizzato o diffuso. Talvol-

ta invece i sintomi, specie nelle fasi iniziali di malattia, possono essere del tutto assenti o mimare dei quadri clinici differenti come ad esempio una orchiepididimite (infezione di testicolo ed epididimo).

Altre volte, una massa scrotale può essere rivelata in seguito ad un trauma testicolare.

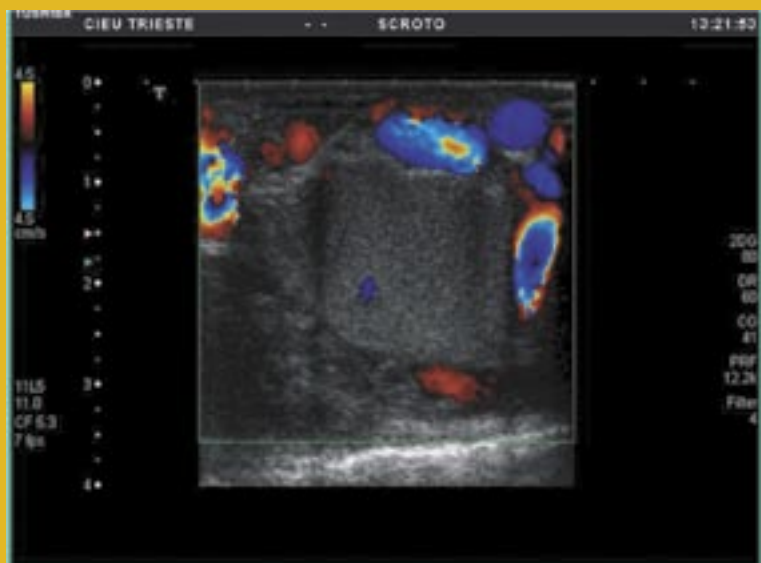
Più raramente (nel 7% circa dei casi) può essere rivelata da una ginecomastia secondaria (aumento bilaterale della ghiandola mammaria) che si verifica a causa della secrezione patologica di ormoni sessuali. La diagnosi nella maggioranza dei casi è semplice, in quanto è sufficiente un'ispezione ed una palpazione del testicolo.

L'ecocolor-Doppler scrotale ci consentirà di confermare il sospetto insorto all'esame obiettivo. Sempre l'Eco-Color-Doppler scrotale potrà evidenziare la presenza di neoplasie intra-testicolari non palpabili, permetterà di valutare l'entità dell'estensione locale e di controllare il testicolo contro laterale.

I fattori prognostici che contribuiranno a confermare la diagnosi e la stadiazione del tumore stesso saranno, poi, i markers sierici tumorali AFP, BetaHCG ed LDH, valori, da ricercare nel sangue periferico.

In altri casi quando la diagnosi è dubbia si deve procedere ad esplorazione chirurgica e biopsia testicolare a funicolo clampato.

Negli ultimi decenni si è osservata una notevole riduzione dei tempi diagnostici, cui sono conseguiti interventi altrettanto precoci e tassi di successo intorno all'85%.



L'ecocolorDoppler del testicolo consente di valutarne la circolazione arteriosa e venosa.

Il tumore al testicolo

che, si può ricorrere preventivamente alla crio-preservazione del liquido seminale e, successivamente, alla procreazione medicalmente assistita (PMA).

La Società Italiana di Andrologia (SIA) ha stilato un **Decalogo per la prevenzione e la diagnosi precoce del tumore al testicolo** che riportiamo qui di seguito:

1. i tumori del testicolo ogni anno colpiscono circa 5 maschi ogni 100.000 abitanti. Esistono molteplici tipi di tumori del testicolo e sono quasi tutti maligni. L'età più colpita è quella compresa fra i 20 ed i 40 anni.

2. nonostante la loro elevata malignità, i tumori del testicolo sono i tumori più guaribili in assoluto. In mani esperte, le probabilità di guarigione possono superare il 90%, comprendendo tutti i casi, da quelli diagnosticati in fase più precoce a quelli più avanzati.

3. i tumori del testicolo sono più frequenti nei portatori di testicolo ritenuto (criptorchidismo) con:
 - rischio massimo nella ritenzione addominale;
 - rischio aumentato anche nel testicolo controlaterale a quello ritenuto.

4. in presenza di un testicolo ritenuto è bene intervenire entro il secondo anno di vita sia per ridurre il rischio di cancerizzazione, sia per facilitare la diagnosi precoce da adulto mediante autopalpazione.

5. l'autoesame è fondamentale per la diagnosi precoce.

6. di regola un tumore del testicolo si manifesta come un nodulo duro, pesante e insensibile, ma...

7. nel 20% dei casi può accompagnarsi a dolore acuto e rapido aumento di volume, di regola dovuto ad una emorragia intratumorale.

8. in alcuni casi, un rimpicciolimento del testicolo può precedere la comparsa del tumore.

9. l'esame clinico e l'ecografia testicolare sono gli esami fondamentali per la diagnosi.

10. valori elevati di AFP e/o β -HCG ematici confermano la diagnosi di tumore, ma valori normali non la escludono.

Oggi si può affermare che quasi nove neoplasie testicolari su dieci vanno incontro a guarigione. Se il tumore è diagnosticato nelle sue fasi d'insorgenza, la chirurgia con o senza radioterapia è la prima scelta terapeutica da adottare.

Nelle forme più avanzate, invece, è necessario ricorrere alla chemioterapia, considerando che questo tipo di tumore è molto sensibile agli effetti dei farmaci ed anche in questo caso, si ottengono ottimi risultati.

In pratica, nella malattia in fase iniziale è indicata l'asportazione chirurgica del testicolo e del funicolo spermatico con un'incisione inguinale, successivamente all'asportazione, s'inserisce una protesi che consente di mantenere un aspetto di normalità allo scroto.

La conformazione fisica dei portatori di protesi testicolari è così sovrapponibile alla situazione fisiologica che spesso questa condizione non viene notata neanche nel corso di una visita medica.

È comunque facile intuire come questa forma neoplastica comporti una serie di implicazioni non solo di natura anatomo-funzionale ma anche e, soprattutto, di tipo psicologico-relazionale.

Il coinvolgimento dell'apparato genitale innescava una serie di problematiche, per affrontare le quali sono coinvolte più figure professionali dall'urologo, all'andrologo, allo psicologo ed anche al ginecologo quando si debba ricorrere ad una fecondazione assistita.

Discorso a parte merita infatti la funzione riproduttiva.

Presso la Clinica Urologica di Trieste sono stati condotti numerosi studi clinici, da cui emerge che il ricorso alla chemioterapia o alla radioterapia si associa sempre ad un'alterazione del numero degli spermatozoi e/o ad un danno diretto e che coinvolge anche il testicolo superstite.

A tal fine, se non ci sono controindicazioni specifici-

Fiori di Bach: *un utile supporto* nel deficit dell'erezione

Il lavoro con i fiori di Bach permette di intervenire in modo mirato e sensibile su queste problematiche fornendo un supporto che non va solo sul sintomo ma che modifica in profondità la matrice originale su cui si poggia la complessa esperienza della sessualità.



di Federico Sandri
Psicologo, Sessuologo, Docente
presso il Centro Italiano di
Sessuologia di Bologna (CIS)

L'amore nella sua espressione sessuata è il punto e la misura di ogni esperienza di vita; l'incontro amoroso ci "costringe" ad entrare in contatto con l'altro e implicitamente, attraverso la sua presenza, a relazionarci con le profondità del nostro essere individui dotati di sessualità, desideri, espressioni emotive.

Il corpo è il mezzo attraverso cui si manifestano grandi e piccoli eventi della nostra interiorità. I rossori, i brividi, gli imbarazzi, l'eccitazione, sembrano essere alcuni dei segnali impliciti che la nostra vita interiore manifesta nell'incontro e nella relazione. Ma la sessualità,

*L'amore è la risposta,
ma mentre aspettate la risposta,
il sesso può suggerire delle ottime domande.*
Woody Allen

nelle sue sfaccettate espressioni, non si gioca solo nella relazione di coppia, essa è anche il canale di conoscenza del nostro mondo interno e cresce e si rinforza in un dialogo che va oltre le parole ed entra nelle radici della natura più soggettiva. Ognuno di noi può permettersi la libertà di contattare il corpo solo se accetta di toccare le proprie mancanze; in questo senso, ci agevola nella misura in cui, accanto alle possibilità di incontro e interazione, mette in evidenza le nostre fragilità, gli imbarazzi e i nostri limiti. Per tutte queste ragioni pur essendo una delle sfere più importanti della nostra esperienza di vita, da cui possiamo trarre nutrimento energia e stimoli, la sessualità è tuttavia passibile di conflitti e limiti che si manifestano sotto forma di sintomi. Ogni sintomo che abbia una radice psicologica, racconta molto dei nostri pensieri, delle credenze, delle paure che viviamo nella nostra relazione; può comunicare anche usando il linguaggio del passato, e racconta allora dei traumi che non abbiamo superato ed integrato; ogni sintomo parla anche della nostra cultura, della morale, delle nostre radici sociali. L'esperienza sessuale ha svariati significati: l'incontro erotico è lo scenario su cui si giocano conflitti spesso estranei alla sessualità, è il campo di lotta e confronto fra maschilità e femminilità, fra dinamiche di dominio e sottomissione, fra alleanza e gioco, il terreno in cui, inconsapevolmente si chiede riscontro del proprio ruolo di uomo o di donna.

In particolare per il maschio frequentemente la sessualità è l'ambito in cui si va a ricercare un confronto ed un'approvazione sul proprio valore di



persona socialmente performante, inserita e adeguata nel confronto con gli altri maschi. Molto frequenti, anche perché avvalorate dall'ansia dei significati che abbiamo ora declinato, nell'uomo sono le esperienze ed il disagio connesso al deficit dell'erezione.

Il lavoro con i fiori di Bach ci permette di intervenire in modo mirato e sensibile su queste problematiche fornendo un supporto che non va solo sul sintomo ma che modifica in profondità la matrice originale su cui si poggia la complessa esperienza della sessualità.

Quando parliamo di deficit dell'erezione ci riferiamo ad un fenomeno che può accadere agli uomini di tutte le età e che molto frequentemente, non essendo legato ad un'unica causa, è di difficile interpretazione. Le origini di questo disturbo possono essere molto diverse: possono essere di natura organica (quindi legata a problematiche di carattere medico) o psicogena (legate a vissuti psicologici interferenti) oppure essere la somma delle due. In questa trattazione si offrirà una lettura delle cause psicogene che la letteratura ci conferma essere in percentuale statisticamente maggiori.

La disfunzione erettile è spesso il prodotto di un intreccio di fattori, ognuno dei quali, preso singolarmente può essere più o meno importante nel determinare la sindrome in uno specifico individuo; spesso la disfunzione erettile agisce come base su cui si installano paure, dubbi o perplessità che possono riguardare a vari livelli la struttura dell'identità del maschio.

Sul piano psicologico troviamo un insieme composito di cause che vanno da un'iniziale paura dell'insuccesso fino a significati più profondi che stazionano sulla soglia dell'inconscio. Molto spesso l'indi-

viduo è poco consapevole delle cause intrapsichiche e attribuisce questi problemi a questioni situazionali come una eccessiva abbuffata di cibo prima del rapporto o alla stanchezza derivante dal lavoro; non si intende dire che queste non possano essere fra alcune

delle concause tuttavia non possiamo enumerarle fra i motivi scatenanti un deficit dell'erezione soprattutto quando questo si manifesti ricorrentemente in più occasioni. Fra le cause più comuni citiamo

alcune che H. Kaplan aveva individuato come problematiche legate all'individuo, e che nella mia esperienza clinica ho verificato molto frequenti, ci sono: la paura dell'insuccesso basata su esperienze negative pregresse o su un'esagerata risposta ai normali cali di erezione che possono accadere durante i preliminari o durante il rapporto; lo *spectatoring* che è quell'insieme di atteggiamenti di difesa involontari che portano l'uomo a guardarsi dal di fuori, impossibilitandosi a vivere l'esperienza sessuale nella pienezza della partecipazione totale; l'ignoranza e la paura delle dinamiche sessuali.

Altre cause legate alle dinamiche di coppia sono: il rifiuto del partner, infatti un deficit dell'erezione può simbolicamente significare che non desidero fare l'amore con la persona con cui sto in relazione. Spesso questi rifiuti non sono riconosciuti o possono essere occultati dal senso di colpa; le proiezioni sul partner, sono proiezioni di vissuti passati non derivanti dall'esperienza attuale ma da quelle precedenti con altri partner che rendono difficile l'abbandono sessuale; la mancanza di fiducia nella partner; le lotte di potere; i conflitti nella comunicazione.

Alcuni fiori di Bach sembrano essere particolarmente utili nella gestione delle cause che sottendono un deficit dell'erezione, fra quelli che maggiormente hanno effetto su questa problematica troviamo **White Chestnut**. L'Ippocastano Bianco, secondo Bach questo fiore serve alle persone che hanno difficoltà a stare in contatto con l'esperienza presente. Sono soggetti preoccupati che tendono a circularizzare il flusso dei loro pensieri; questa modalità li spinge a fare ragionamenti autoreferenziali e per questo difficilmente possono permettersi di contattare l'esperienza del corpo. È evidente che fino a che questi pensieri non vengono limitati tenderanno a proiettare la persona in avanti nel futuro o in dietro nel passato senza dargli la possibilità di sentire l'esperienza sessuale nel presente. Questo fiore non è solamente utile per chi non riesce ad avere un'erezione in seguito all'eccesso di pensieri, ma può essere anche utilizzato da chi non è in grado di esprimere la sessualità in modo ri-

lassato e fantastica, specula, riflette su modi, gesti, modelli da assumere. Queste persone tendono a perdersi la spontaneità di un incontro sereno, o si lasciano perturbare dallo stress della

vita quotidiana o del lavoro senza riuscire a trovare uno spazio per potersi esprimere sessualmente in modo libero. Molti uomini in risposta a queste problematiche somatizzano nella sfera sessuale e, a causa di pensieri ricorrenti, sono portati a ragionare in modo difensivo. Spesso queste idee si ancorano ad aspettative irrisolte sul loro ruolo sociale da mantenere, sui significati che hanno associato all'essere maschi, sugli imperativi categorici che hanno appreso dalla famiglia e dalle relazioni precedenti. Questi pensieri limitano l'intimità creando una barriera che si frappone fra sensazioni e corporeità.

Quando parliamo di deficit dell'erezione ci riferiamo ad un fenomeno che può accadere agli uomini di tutte le età e che molto frequentemente, non essendo legato ad un'unica causa, è di difficile interpretazione.

Fra le cause più comuni troviamo: paura dell'insuccesso; atteggiamenti di difesa involontari; l'ignoranza e la paura delle dinamiche sessuali; il rifiuto del partner.



White Chestnut viene utilizzato in alcune preparazioni erboristiche per la qualità di alcuni suoi principi attivi, in particolare l'escina è una miscela di saponine che ha un elevato tropismo dei vasi sanguigni e linfatici e favorisce la gestione di edemi agli arti inferiori e combatte la sensazione di stanchezza. L'edema, letto in chiave simbolica, rappresenta un ristagno sia delle emozioni che delle azioni. White Chestnut srotola i pensieri edematosi, li rende fluidi e li ripulisce dalla pesantezza dei vecchi processi logici ormai superati. Può essere abbinato a **Clematis** che in particolare è utile quando ci si accorge che si sta vivendo il rapporto sessuale dal di fuori (spectatoring): questo fiore placa la mente che tende a vagare altrove piuttosto che stare ancora all'esperienza presente, favorisce il radicamento e la centratura sulle sensazioni che si stanno sperimentando.

Honeysuckle (Caprifoglio) nella tradizione popolare e celtica era uno degli ingredienti più importanti dei filtri d'amore; citato anche nella storia di Tristano e Isotta insieme al nocciolo, come una delle due piante poste sulla tomba degli amanti, diventa il simbolo dell'amore eterno, un sentimento che prosegue oltre la morte, un amore che lega eternamente i due amanti. Un'altra considerazione importante che ci aiuta a conoscere questa pianta anche da un punto di vista metaforico è il suo profumo estremamente dolce e coinvolgente, a

tratti mellifluisi. In alcune tradizioni regalare un rametto di Caprifoglio significava simbolicamente celebrare la dolcezza d'animo della persona che lo riceveva. Entrando nello specifico del tema qui trattato Honeysuckle può essere anche utile nei casi di deficit dell'erezione quando essa sia limitata a causa di ricordi ed aspettative legati al passato; un passato fatto di momenti belli e nostalgici che portano la persona a riflettere e nutrirsi di un falso miele (Honey), di esperienze già passate già vissute e che pertanto non appagano realmente. In realtà anche la bellezza di queste esperienze è una sirena che falsifica il passato per la paura del presente. Il passato è solo apparentemente migliore di ciò che la persona vive, tuttavia fino a che i pensieri e i ricorsi continuano ad essere animati dalla mente il presente diventerà scarno e poco accattivante, la persona realizzerà una profezia che si autoavvera. Questa sensazione che ha come manifestazione sintomatica le problematiche nell'erezione, può anche essere alimentata dalla paura di invecchiare e andare avanti nella propria vita accettando i cambiamenti. Potrebbe essere tipica di un uomo che ha un'aspettativa di sé e un'idea della propria sessualità e della performance sessuale legata a un tempo che non è quello presente ma quello in cui aveva vent'anni o trenta o qualsiasi età tranne quella che attualmente ha. A volte collegato anche ad un calo del desiderio: in questo caso l'aspetto critico del fiore è quello

legato alla malinconia del bel tempo andato, alle cose che ha fatto e a quelle che non farà più. È un movimento di involuzione che cattura in una spirale egocentrica. Chi viene ingoiato da questo aspetto vive anche uno stato di cecità nei confronti della persona in coppia manifestando, passivamente, un disagio nel doversi confrontare con il presente. Il deficit dell'erezione può essere quindi sintomo che sottolinea che l'uomo non sta facendo l'amore con la partner nel presente ma è impegnato in un'attività onirica nel passato. Il calo del desiderio può essere il meccanismo di difesa attraverso il quale fuggire la conflittualità intrinseca in ogni nuova esperienza. L'aspetto trasformativo del fiore permette alla persona di contattare la malinconia del passato ma di portare lo sguardo verso le possibilità del presente e del futuro accorgendosi della bellezza che c'è in ogni cosa. Può essere abbinato a **Star of Bethlehem** che aiuta ad elaborare il lutto su una situazione del passato che ancora assorbe le energie del presente, per chi non riesce a lasciarsi andare e sente difficoltà nell'avvicinarsi ad un nuovo partner.

Il deficit dell'erezione può avere anche un carattere protettivo quando serve al maschio per non entrare in contatto con le sensazioni che la sessualità e l'incontro con l'altro possono far emergere: in particolare **Crub Apple** può essere usato degli uomini (ma anche le donne) che tendono a vivere la sessualità come qualcosa di sporco. La pianta, anche nella coloritura dei suoi petali, che sono bianchi con sfumature rosate, ci rimanda ad un'idea di purezza e virginalità, il suo profumo delicato e impercettibile ci sussurra una seduttività impalpabile che non desidera essere sporcata dalla tangibilità dell'atto d'amore. La persona Crub Apple vive internamente l'ambivalenza fra petali puri e frutto (la mela) che è richiamata un'idea di rotondità, pienezza, turgore, associata al tema del rosso, del sangue e dell'emozione. Metaforicamente il frutto è stato

assimilato nella tradizione cristiana al peccato e alla successiva cacciata dal Paradiso Terrestre. Nella favola di Biancaneve lo troviamo utilizzato come simbolo di una seduzione che corrompe anche un animo bianco "come la neve". Nella favola dei Fratelli Grimm la mela è metà rossa (avvelenata) e metà bianca (non velenosa) come a simboleggiare che lo stesso frutto in sé porta caratteri ambivalenti che tuttavia, riguardano solo la superficie, in profondità la mela è sempre la stessa. Il fiore richiama fortemente questi due aspetti nella loro complessa interazione: da un lato la pienezza del desiderio carnale e dall'altro la purezza d'animo. Il soggetto Crub Apple inconsciamente è scisso in questa ambivalenza, nel suo aspetto negativo vive la paura di essere contaminato, avvelenato, come metafora dell'uscita da una condizione di purezza e ingresso in una realtà carnale, d'altro canto è con l'accettazione della propria voracità anche sessuale che la persona può integrare e accogliere le sue complessità. Il rimedio è adatto a quelli che pur prendendo le adeguate precauzioni, hanno la paura, attraverso la sessualità, di

essere contagiati da qualche malattia, germi, batteri, e quindi optano per misure difensive che vanno nella direzione di limitare i contatti erotici, anche causandosi in modo inconscio, ma volontario, un deficit dell'erezione. Il deficit dell'erezione in questo caso può essere anche sintomo di una paura nell'incontro a causa di un senso di vergogna che potrebbe essere legata alla dimensione dei propri attributi maschili o ad una sfiducia generale del proprio aspetto fisico. In questi casi comunque la vergogna è da collegarsi a percezioni di inadeguatezza sempre fisiche. Nelle sue manifestazioni più esasperate il fiore può associarsi a persone che non sono in grado di contemplare ed integrare, perché giudicano, i propri aspetti "perversi". Tendenzialmente questi soggetti limitano i sentimenti perturbanti attraverso la rimozione o la scissione; questo atteggiamento non porta veri vantaggi ma posticipa solo l'assunzione di responsabilità. Il fiore, nella sua possibilità trasformativa crea spazio all'incontro della propria paura osservandola in una luce più integrale e meno ossessiva; dà spazio alla sessualità per manifestarsi in modo sereno, pulito e libero.

Gentian può essere utilizzato quando un deficit dell'erezione si presenta in seguito ad una o alcune "defaillance" e la persona inizia a scoraggiarsi creando uno stato depressivo. Lo stato di umore deflesso si associa anche al sentirsi a volte non in grado di affrontare con fiducia le esperienze. La persona si sente scettica e pessimista delle proprie capacità. E' utile per chi, pur avendo superato il problema sessuale mantiene costante la paura che lo stesso problema possa ripresentarsi. Queste situazioni sono all'ordine del giorno, anche perché il nostro contesto culturale ci rimanda un'idea di uomo ossessionato da una visione fallica di sé che non può fallire nella vita lavorativa così come nella vita relazionale e sessuale; è un uomo ossessionato dall'idea che sia necessario penetrare, performare, durare, e che perdendosi in questi pensieri non si ricorda

che sta anche facendo l'amore con un'altra persona. Questa idea machista di uomo farebbe bene ad essere ridimensionata perché sposta l'incontro sessuale dal piano della relazione con l'altro a quello di un'interazione puramente narcisistica.

Nella tradizione cosmetica la genziana veniva utilizzata in passato per preparare degli impacchi che avevano il potere di schiarire le efelidi, tipiche macchie che formano sulla pelle. Metaforicamente quindi Gentian ci suggerisce che anche le tracce delle nostre mancanze, le macchie dei momenti di transito e cambiamento possono essere schiarite e fatte scomparire, non sono cicatrici, non dobbiamo rimuginare troppo sul passato in cui non siamo stati ineccepibili, possiamo cancellare le nostre defaillances se lo vogliamo.

Rock Rose è indicato per contrastare lo stato di angoscia e depressione di chi ha problemi di deficit dell'erezione che durano da tempo e che la persona percepisce come "senza speranza", "senza rimedio". Rimanda a problematiche che si sono incancrenite formando un sedimento duro difficile da rimuovere che ostruisce come un tappo lo scorrere delle sensazioni e dei pensieri. Se lo stato positivo di Rock Rose rende l'individuo forte e coraggioso (temi che ricorrono nel nome botanico del fiore: Eliantemo) il suo stato negativo lo porta verso la paura che blocca, che inchioda, che gela. Il suffisso Elia- richiama alla tematica del sole (elios), questo fiore è utile quindi a chi per troppa paura si sente paralizzato in uno stato di tensione che non permette la fluidificazione dell'esperienza sessuale. In alcuni animali è presente una strategia di adattamento antipredatorio che viene messa in campo in presenza di un pericolo che determina paura intensa, questa strategia, chiamata freezing, porta l'animale a fare finta di essere morto: tutto il corpo sembra gelato. L'Eliantemo, con la sua energia solare, scioglie lo stato di gelo depositato sopra le emozioni e le sbriglia.



Il fiore può essere anche utile nei casi in cui l'erezione venga persa a causa del preservativo; accade sovente che molti uomini abbiano problemi di erezione quando il flusso dell'esperienza sessuale spontanea viene interrotto. In questi casi arrivano alla mente pensieri e fantasie che, qualora abbiano caratteri negativo o perturbante, impediscono al pene di mantenere il suo turgore. Utile anche quando vi siano dei traumi fisici o psichici legati alla sessualità, ad esempio nei casi in cui durante un rapporto si sente un dolore improvviso o si vive uno shock legato ai genitali, come ad esempio un trauma penieno; in questi casi il rimedio può essere utile per elaborare la paura che si ripresenti una situazione simile.

Un altro rimedio importante per la gestione del deficit dell'erezione può essere **Holly**. Sappiamo infatti che uno dei significati che possono collegarsi al deficit erettivo è una forma di auto o etero aggressività. Simbolicamente la mancata erezione può essere un modo per aggredire la partner impedendole di provare piacere e allo stesso modo può essere un sistema per proteggersi dalla rabbia latente che negli anni cova sotto la brace. Holly può essere utile quindi quando percepiamo che sotto la nostra difficoltà si celano sensazioni di disagio, fastidio e rabbia nei confronti del partner. Osservandolo da un punto di vista della segnatura botanica l'Agrifoglio (Holly) porta in sé tutto la componente acuta e pungente delle robuste foglie appuntite, che si collega quindi al movimento aggressivo che vuole pungere, ferire e penetrare l'altro, ma conserva anche, celate nel verde interno di rami e foglie, le bacche rosse che

rappresentavano tutte le possibilità di una fertilità potenziale che si è assopita, ma non spenta, che desidera rinascere dopo la profonda oscurità invernale. Holly è una promessa di ritorno alla luce e al calore. In erboristeria l'agrifoglio viene usato per la sua azione febbrifuga: le foglie e la corteccia infatti contengono l'ilicina che è un principio attivo in grado di lenire le infiammazioni e gli accessi reumatici.

Lavorare con i Fiori di Bach, affiancandoli ad un competente supporto psico-sessuologico, può favorire lo scioglimento di alcune tensioni, la gestione dei vissuti emotivi e spesso una ridefinizione e una nuova modalità di vita sia per l'individuo che per la coppia.

Il pene eretto è da sempre investito socialmente e culturalmente di significati così determinanti da renderlo sinonimo di virilità, potenza e competenza sessuale. Di conseguenza la mancata, parziale o non soddisfacente erezione per molti uomini viene vissuta come un problema che lede la costruzione e il riflesso della propria identità di maschio, generando ansie, paure, conflitti. Oltre che sull'individuo le turbe dell'erezione hanno anche un impatto significativo sulla relazione di coppia, è questo infatti lo scenario in cui si inscenano frustrazioni, disagi e traumi che possono incidere significativamente sulla relazione. La coppia non sempre è in grado di reggere tutti i sommovimenti, soprattutto se provocati da conflitti di natura sessuale. A volte la relazione, minata da tempo, si conclude oppure, più frequentemente si inasprisce assumendo toni disfunzionali e comportando una compromissione importante della qualità della vita dei partner. Lavorare con i Fiori di Bach, affiancandoli ad un competente supporto psico-sessuologico, può favorire lo scioglimento di alcune tensioni, la gestione dei vissuti emotivi e spesso una ridefinizione e una nuova modalità di vita sia per l'individuo che per la coppia.



Mercedes-Benz Perfume

Shower Gel & Shampoo

Sulla scia del successo riscontrato da Mercedes-Benz Perfume, la prima fragranza uomo firmata dal profumiere Oliver Cresp per la famosa casa automobilistica, nasce Mercedes-Benz Shower Gel & Shampoo.

La profumazione moderna, energetica e vibrante, si unisce alla praticità del due in uno, diventando shampoo e doccia schiuma. Pratico, nel pack da 200 ml, è ideale per essere portato anche in palestra.

SHOWER GEL & SHAMPOO - 200 ml 29,50 €

IN VENDITA NELLE MIGLIORI PROFUMERIA E FARMACIE

informazione pubblicitaria



levofolene[®]

Calcio Levofolinato Pentaidrato



ALFA WASSERMANN

I tagliandi della VISTA



di Lucio Buratto
Direttore del Centro Ambrosiano
Oftalmico

L'occhio va periodicamente "portato" dallo specialista per controllarne lo stato di funzionamento. Cerchiamo di capire quando è importante fare dei controlli all'occhio.

Quando compriamo una macchina nuova, dopo alcune settimane d'uso la portiamo periodicamente a fare un "tagliando" per valutare se funziona a dovere. E così poi negli anni a venire.

L'occhio non è una macchina...è molto di più.

Non solo per la sua estrema complessità e per la sua fragilità ma anche per l'enorme quantità di lavoro che svolge e ancor di più per l'estrema importanza che riveste per il personaggio "uomo". Va quindi trattato con il massimo rispetto, con la più grande attenzione e la più alta considerazione.

L'occhio va periodicamente "portato" dallo specialista per controllarne lo stato di funzionamento e siccome sicuramente prevenire è meglio che curare, cerchiamo di capire quali sono le epoche più

importanti per fare delle visite oculistiche, i cosiddetti "tagliandi" dell'occhio.

Le visite dell'obbligo sono:

- dopo la nascita: il neonato entro i primi 8 giorni va sottoposto al primo esame oculistico della sua vita.
- entro il primo anno: anche se il bambino non è in grado di collaborare, la visita permette di valutare la eventuale presenza di malattie congenite (cataratta, glaucoma, strabismo ed altre) e la presenza di importanti difetti di vista.
- Verso i 3 anni: per evidenziare problemi che altrimenti resterebbero per sempre; in particolare la presenza del cosiddetto "occhio pigro" (termine popolare per indicare un occhio ambliope, cioè un occhio che ha mancanza di vista pur in assenza di malattie clinicamente rilevabili).

L'occhio pigro se non trattato comporta un deficit permanente invalidante per tutta la vita.



- All'età di 6 anni, cioè all'inizio della scuola: è questo un periodo estremamente importante per il bambino; è qui in gioco gran parte del suo futuro di studente e del suo successo nella vita.

- Nell'adolescenza: è questa l'età di grandi cambiamenti per l'organismo e quindi anche per l'occhio ed è il periodo in cui la miopia compare più frequentemente ma il ragazzo da solo per lo più non se ne accorge.

- Verso i 18-20 anni: a questa età ci sono le visite burocratiche. La visita per la patente talora presenta sorprese, è bene quindi fare una visita oculistica prima di questo esame onde evitare traumi psicologici, visto che la patente per un giovane ha un valore estremamente importante.

- A quarant'anni: questa è l'età in cui uno si accorge che per leggere deve allontanare i testi cioè allungare le braccia e ad un certo punto poi le braccia non bastano più: vuol dire che è cominciata la presbiopia e che per riuscire a leggere o digitare un numero al cellulare diventa necessario un occhiale!

- Dai 40 anni ai 60 una visita ogni 5/6 anni è sufficiente, se l'organo che ci fa gioire delle bellezze che ci circondano è sano ed in buona condizione; altrimenti occorre seguire i consigli del medico.

- La terza età: è senz'altro l'età più difficile per l'occhio e per la visione perchè gli stimoli della vita moderna lo sottopongono ad un lavoro molto, ma molto intenso e per un periodo molto lungo nell'arco della giornata e tutto ciò lo rende più vulnerabile.

Così a 60 anni la cataratta è abbastanza frequente e, pian piano, riduce la vista e rende tutto più difficile la guida, la lettura, la televisione; occorre operare e impiantare un cristallino artificiale onde ridare la possibilità di tornare attivi e sicuri nel circo equestre della vita di tutti i giorni.

Con l'aumentare dell'età può cominciare a comparire anche la degenerazione maculare senile: essa è spesso causa di importanti limitazioni visive sia nella lettura che nella guida; i rimedi oggi disponibili (terapia laser, iniezioni intravitreali ed altri), sono più efficaci se applicati precocemente anche se non riescono ancora a dominare completamente la situazione.

Quindi a partire dai 60 sono necessari controlli almeno ogni 2-3 anni anche perché può manifestarsi il glaucoma, una malattia che pian piano può portarsi via la vista.

Sottoponendo l'occhio a questa serie di visite nell'arco della vita si forniscono importanti garanzie ad una vista duratura e di buona qualità.

Dieci visite indispensabili

1) Entro il primo anno di vita
Per ricercare eventuali patologie congenite.

2) Verso i 3 anni
Per ricercare difetti visivi responsabili dell'occhio "pigro".

3) Verso i 6 anni
Prima di mandare il piccolo a scuola per ricercare difetti rifrattivi (miopia, astigmatismo, ipermetropia).

4) Verso i 12-14 anni
Per ricercare la miopia.

5) Verso i 18 anni
Onde prepararsi per la patente, il lavoro, l'eventuale servizio militare.

6) Verso i 40 anni
Per la correzione della presbiopia.

7-8-9) Dai 50 anni ai 65 ogni 5/7 anni
Per prevenire malattie come glaucoma, cataratta ed altre.

10) Oltre i 65 anni ogni 2/3 anni
Per ricercare la degenerazione maculare senile ed altro

Il piede TORTO

di Paolo Maraton Mossa

Titolare della Cattedra di Ortopedia dell'Università di Lugano;
Direttore Centro Pilota di Chirurgia del Piede di Milano

È una delle deformità congenite del piede, ed in parte della caviglia, con il piede rivolto verso l'interno.



Insieme alla lussazione congenita dell'anca, il piede torto è una delle deformità congenite più frequenti. Si tratta di una grave deformità del piede ed in parte della caviglia con il piede rivolto verso l'interno. Un difetto è riscontrabile subito alla nascita solamente da un lato o più spesso bilateralmente.

È una deformità complessa che coinvolge praticamente tutte le parti anatomiche del piede, dandogli un aspetto equino-varo-supinato (flesso e rivolto all'interno). Alla deformità di posizione sono quasi sempre associati una diminuzione di forza e volume dei muscoli della gamba, spesso un modico accorciamento della gamba stessa e una diminuzione complessiva delle dimensioni del piede.

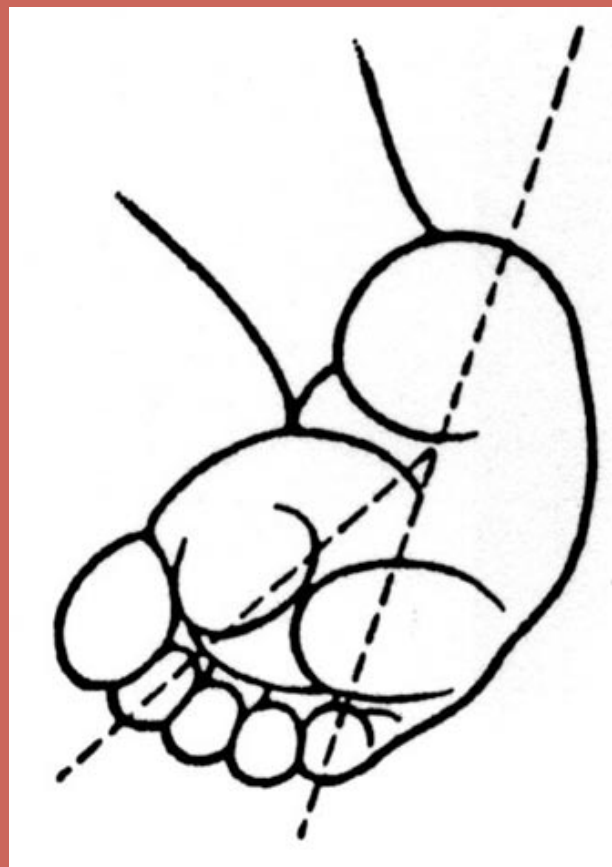
Le cause possono essere diverse e proprio dall'indagine delle cause si intraprenderà il protocollo di trattamento più opportuno, in quanto la lesione non trattata porterà inevitabilmente ad una grave problematica dell'appoggio e della deambulazione spesso non compatibili con una serena vita di relazione.

Le cause sono fondamentalmente quattro:

- malposizione del feto all'interno dell'utero che ne deforma le estremità durante la crescita fetale;
- cause genetiche legate alla familiarità della deformazione o anche ad altre deformità di tipo ortopedico;
- cause neurologiche del feto o avvenute durante il parto con eventuale sofferenza cerebrale;
- esistono poi delle forme di piede torto non congenito ma conseguenza di importanti lesioni di diversa natura del sistema nervoso centrale o periferico.

Il primo caso è quello più favorevole in quanto l'anatomia è poco danneggiata così come la funzione, trattandosi di semplice deformità da anomala compressione dell'utero sui piedini in lenta crescita. Inoltre durante la gravidanza la madre produce un particolare ormone denominato "elastina" che rende tutte le formazioni anatomiche più elastiche e plasmabili; è proprio grazie a questo ormone che il bacino potrà dilatarsi adeguatamente al momento del parto

favorendo la strada verso la vita al nascituro. Questo ormone rimane presente nel bambino per circa un mese rendendo il suo scheletro, i suoi legamenti, i suoi tendini particolarmente elastici anche a livello del piede. Sarà quindi suscettibile di marcati miglioramenti solamente con massaggi forzati o particolari bendaggi, oppure con l'utilizzo di specifici tutori o gessi in ipercorrezione.



Il piede torto

Tutto quanto detto ha significato se il trattamento viene iniziato entro un mese dal parto per le considerazioni ormonali relative all'elastina precedentemente citata. I risultati sono buoni se il piccolo è gestito da mani esperte e tempestivamente. Il piccolo paziente deve inoltre essere osservato 24 ore su 24 per evitare che il trattamento induca lesioni vascolari o nervose che sarebbero poi irreparabili se non immediatamente riscontrate.

Negli altri casi tutto dipenderà dalla gravità e dalla rigidità della lesione e dalla componente genetica e neurologica.

Il trattamento più comune può essere riassunto nel seguente modo:

- allungamento del tendine di Achille a pochi giorni di vita;
- gessi e tutore in ipercorrezione per diversi mesi;
- intervento di Codevilla: allungamento dei tendini interni della gamba a livello della caviglia (tibia posteriore e flessori);

- docce ortopediche notturne e fisioterapia fino a stabilizzazione della deformità;
- utilizzo di calzature particolari per qualche anno;
- potrebbe essere necessario un ulteriore ritocco dei metatarsi verso i 6-7 anni.

Come possiamo vedere si tratta di un programma decisamente impegnativo ma che permetterà in futuro una vita normale ed anche sportiva al piccolo paziente. Il piede rimarrà comunque più piccolo della norma ed il polpaccio sarà più piccolo. Se non si normalizzerà con alcun tipo di fisioterapia, è bene essere molto chiari con i genitori! Sconsiglio inoltre di intraprendere incerti percorsi di chirurgia plastica per migliorare solo l'aspetto estetico.

Il risultato finale dipenderà dal grado di rigidità e compromissione neurologica del piede, dalla tempestività di inizio del trattamento, dalle conoscenze e dalla manualità del chirurgo che prenderà le decisioni e dall'intelligenza dei genitori.

Voglia di cioccolato anche d'estate?

Ritrova tutto il gusto dei tuoi Snack preferiti in versione Ice Cream!

Le Barrette Gelato Mars®, Bounty®, Twix® e Snickers® promettono indimenticabili momenti di freschezza per tutti i gusti!

Arriva l'estate e cresce la voglia di ritrovare i nostri Snack preferiti nella freschissima versione Ice Cream. Ed ecco che le **BARRETTE GELATO Mars®, Bounty®, Twix® e Snickers®**, ritornano ad essere una piacevole tentazione in ogni momento della giornata, perfette da gustare come fresco spuntino durante un pomeriggio assolato o come piacevole dessert in famiglia o con gli amici.

Le **BARRETTE GELATO Mars®, Bounty®, Twix® e Snickers®**, perfetta combinazione di gusto e freschezza senza l'aggiunta di coloranti e aromi artificiali, soddisfano la voglia di gelato di tutti e deliziano il palato con tanti diversi mix di sapori unici e inconfondibili. Delizioso gelato in una croccante copertura, nel pratico e versatile formato barretta è un vero e proprio "must" per gli appassionati. Qualità, scelta e varietà di gusto, ma anche un ridotto apporto calorico, sono le caratteristiche che rendono le proposte gelato firmate **Mars®, Bounty®, Twix® e Snickers®** prodotti nutrizionalmente validi per un'irresistibile e sfiziosa evasione dal caldo estivo.



Bounty® BARRETTA GELATO è cremoso gelato al cocco delle isole tropicali, ricoperto da una croccante copertura. Tutta la bontà di un gusto esotico in due porzioni da 20g ciascuna e un apporto calorico di sole 70 calorie per BARRETTA. Prezzo consigliato: 5.14€



E per chi vuole concedersi un piccolo piacere all'insegna della leggerezza può scoprire il "VARIETY MIX": tutta la golosa varietà delle barrette gelato Mars®, Bounty® e Snickers® in formato MINI! Da soli, in famiglia o con gli amici, il Variety Mix è garanzia di un'esperienza di gusto varia, ricca e sfiziosa con un contenuto calorico massimo di 90 Kcal.

BARRETTE GELATO Mars®, Bounty®, Twix® e Snickers®:

L'altra forma del piacere!

Profiloplastica



di Marco Gasparotti
Docente di Chirurgia Estetica
in alcune tra le più prestigiose
Università italiane, dal suo studio
alla Clinica Ars Medica, a Roma.

Una chirurgia estetica combinata che mette in armonia i punti chiave del profilo.

La profiloplastica è tra le tecniche di chirurgia estetica combinata più richieste. L'obiettivo che si pone è quello di correggere i punti-chiave del profilo (naso, bocca e mento), mettendoli armoniosamente in relazione tra loro.

Che requisiti dovrebbe avere un bel viso?

"La regolarità dei lineamenti non è in realtà una risposta completa. Quel che più conta è invece la giusta proporzione ed armonia tra i tre piani che lo compongono: fronte-occhi, naso-guance, bocca-mento. Dunque l'obiettivo della profiloplastica - spiega il prof. Marco Gasparotti, Docente di Chirurgia Estetica in alcune delle più prestigiose Università italiane - non è solo quello di rendere esteticamente più gradevole il complesso naso-bocca-mento, ma soprattutto di dare al profilo un aspetto naturale che tenga conto di diversi fattori come le caratteristiche del viso, il sesso, l'età e anche la personalità del paziente". L'intervento viene realizzato oggi con procedure che consentono tempi chirurgici minimi, il ritorno a casa in giornata ed un ritorno al sociale entro pochi giorni.

Tra gli interventi di profiloplastica più realizzati troviamo la **mentoplastica**, che corregge la sproporzione in eccesso o in difetto del mento. Il **prognatismo**, ovvero la mandibola inferiore sporgente, o la condizione contraria del mento sfuggente vengono risolti praticando un'incisione a livello della mucosa interna del labbro inferiore attraverso la quale procedere alla riduzione ossea o all'inserimento di una protesi.

Altro intervento di profiloplastica riguarda il **rimodellamento delle labbra**: se sono troppo carnose si ricorre alla cheiloplastica; se sono invece troppo sottili e si desidera aumentarne lo spessore, si provvede ad infiltrazioni di filler biocompatibili e riassorbibili.

L'intervento di correzione del profilo più richiesto resta comunque la **rinoplastica**, oggi realizzata senza rivoluzionare troppo la struttura del naso. "Si interviene solo sulle irregolarità, riportando se necessario le giuste proporzioni - sostiene il Prof. Gasparotti - il risultato estetico non dà l'idea di artificiosità come avveniva un tempo: al contrario il profilo acquista un'immagine di naturalità e di complessiva armonia".

L'INTERVENTO CHIRURGICO

A seconda dei casi l'intervento si esegue in day hospital o con un giorno di degenza in clinica. Si interviene in anestesia locale con sedazione profonda, per un maggiore comfort del paziente, oppure in anestesia generale.

Se la nostra (od il nostro, vista la notevole percentuale di pazienti di sesso maschile che si rivolgono a noi per questo tipo di intervento) paziente desidera rimodellare l'intero profilo del viso (naso, bocca e mento), si comincia in questo caso con il rimodellamento del naso, realizzato dall'interno delle narici attraverso delle piccole incisioni.

Viene quindi adeguatamente modificata la cartilagine alare e triangolare e l'osso proprio del naso. L'intervento di rinoplastica termina con l'applicazione di alcuni punti di sutura e la collocazione di tamponi nasali (da rimuoversi dopo 48-72 ore) e di un piccolo gesso da tenere per circa una settimana.

Si procede dunque alla correzione del mento, correggendone la sproporzione in eccesso o in difetto. Anche in questo caso si interviene all'interno della mucosa, a livello endo-orale (all'interno della bocca), praticando una minuscola incisione. A questo punto due sono le vie da percorrere: aumentare il volume del mento (attraverso l'inserimento di una protesi in silicone), o diminuirlo con la riduzione ossea. Le medicazioni dopo l'intervento di mentoplastica sono minime: alcuni minuscoli punti di sutura, ed una fasciatura compressiva da portare per qualche giorno.

Al fine di un rimodellamento ottimale del profilo, viene preso infine in considerazione lo spessore delle labbra. Se sono troppo sottili o asimmetriche, si provvede ad ottenerne le dimensioni ideali praticando delle microinfiltrazioni con filler riassorbibili.

I RISULTATI

La correzione combinata del profilo ha un'elevata resa estetica sotto tutti i punti di vista. Intervendo a livello delle mucose interne, l'intervento di profiloplastica non dà luogo a cicatrici visibili.

È tuttavia molto importante un'attenta valutazione pre-operatoria, insieme al paziente, del risultato che si desidera ottenere, al fine di rimodellare il volto in un profilo armonico, senza però stravolgere in alcun modo alcune caratteristiche che sono spesso anche legate alla personalità di chi si rivolge a noi.



Dado di pesce

per portare in tavola il gusto del mare

Con l'arrivo dell'estate aumenta anche la voglia di mare: **il dado di pesce Bauer** con merluzzo, gamberetti, granchio disidratato e verdure permette di portare in città il profumo del mare, donando ai piatti un gusto unico e ricercato.

Ideale per zuppe e risotti, **il dado di pesce Bauer** è un ottimo alleato per inventare nuove ricette a base di pesce (primi piatti, sughi, minestre), dando libero spazio alla fantasia, senza dover rinunciare al gusto della genuinità.

Il dado di pesce Bauer infatti non contiene glutammato monopodico, grassi idrogenati, né glutine e lattosio ed è la soluzione ideale per chi vuole aggiungere ai propri piatti, ideati con personalità e originalità, un gustoso e inconfondibile sapore di mare.



Un mare sempre più blu

Sono sempre più numerose le spiagge italiane che possono vantare il prestigioso riconoscimento della "Bandiera Blu". Per la stagione balneare 2013 promosse 135 località di riviera e 248 spiagge, che hanno ricevuto il sigillo qualità da parte della Fondazione per l'educazione ambientale, la Fee.



Che cos'è la bandiera blu?

La **Bandiera Blu** è un riconoscimento internazionale assegnato alle località turistiche balneari che soddisfano criteri di qualità relativi alla pulizia delle spiagge, delle acque di balneazione ed ai servizi offerti.

Istituito nel 1987 dall'organizzazione non-governativa e no-profit **FEE** (Foundation for Environmental Education), il Programma "Bandiera Blu" è condotto con l'obiettivo di promuovere nei Comuni costieri e lacustri una gestione sostenibile del territorio prestando particolare cura per l'ambiente.

Il riconoscimento FEE viene assegnato distinguendo fra **spiagge** ed **approdi turistici** con criteri diversi di valutazione, in modo da certificarne le qualità ambientali e dei servizi in base alle esigenze di chi viaggia.

La partecipazione dei Comuni al programma Bandiera Blu è gratuita, sia per quanto attiene la valutazione e la certificazione che per le visite di controllo che sono totalmente a carico della FEE.

La Liguria si conferma prima della classe ed entra in graduatoria il Trentino, con la splendida Levico Terme.

Cinque sono le spiagge eliminate: tre si trovano in Calabria (Marina di Gioiosa Jonica, Amendolara, Cariati), una in Abruzzo (Scanno) e una in Sicilia (Pozzallo).

Tra new entry ed eliminate, scopriamo insieme dove sventolerano le Bandiere Blu 2013.

Ecco gli indicatori per poter assegnare le Bandiere Blu: acque "eccellenti" e regolari campionamenti delle acque effettuati nel corso della stagione estiva.

Solo dopo queste due condizioni preliminari, si può accedere alle successive valutazioni:



- efficienza della depurazione delle acque reflue e della rete fognaria allacciata almeno all'80% su tutto il territorio comunale;



- raccolta differenziata, corretta gestione dei rifiuti pericolosi;



- vaste aree pedonali, piste ciclabili, arredo urbano curato, aree verdi;



- spiagge dotate di tutti i servizi e di personale addetto al salvamento, accessibilità per tutti (abbattimento delle barriere architettoniche);



- ampio spazio dedicato ai corsi d'educazione ambientale, rivolti in particolare alle scuole e ai giovani, ai turisti e residenti;



- diffusione dell'informazione su Bandiera Blu, pubblicazione dei dati sulle acque di balneazione;



- strutture alberghiere, servizi d'utilità pubblica sanitaria, informazioni turistiche, segnaletica aggiornata;



- certificazione ambientale e/o delle procedure delle attività istituzionali e delle strutture turistiche presenti sul territorio comunale;



- presenza d'attività di pesca ben inserita nel contesto della località marina.

ABRUZZO (16)

Martinsicuro (Teramo)
 Alba Adriatica (Teramo)
 Tortoreto (Teramo)
 Giulianova (Teramo)
 Roseto degli Abruzzi (Teramo)
 Pineto (Teramo)
 Silvi Marina (Teramo)
 Ortona (Chieti)
 San Vito Chietino (Chieti)
 Rocca San Giovanni (Chieti)
 Fossacesia (Chieti)
 Vasto (Chieti)
 Punta Penna - Vignola San Nicola (Chieti)
 San Salvo (Chieti)
 Francavilla al Mare (Chieti)

MOLISE (3)

Termoli (Campobasso)
 Campomarino (Campobasso)
 Petacciato (Campobasso)

LAZIO (5)

Anzio (Roma)
 Sabaudia (Latina)
 San Felice Circeo (Latina)
 Sperlonga (Latina)
 Ventotene - Cala Nave (Latina)

LOMBARDIA (1)

Gardone Riviera (Brescia)

EMILIA ROMAGNA (10)

Comacchio - Lidi Comacchiesi (Ferrara)
 Cervia - Milano Marittima - Pinarella (Ravenna)
 Ravenna - Lidi Ravennati (Ravenna)
 Cesenatico (Forlì - Cesena)
 San Mauro Pascoli (Forlì - Cesena)
 Bellaria Igea Marina (Rimini)
 Cattolica (Rimini)
 Misano Adriatica (Ravenna)

MARCHE (20)

Gabicce Mare (Pesaro-Urbino)
 Pesaro (Pesaro-Urbino)
 Fano (Pesaro-Urbino)
 Mondolfo (Pesaro-Urbino)
 Senigallia (Ancona)
 Ancona Portonovo (Ancona)
 Sirolo (Ancona)
 Numana (Ancona)
 Porto Recanati (Macerata)
 Potenza Picena (Macerata)
 Civitanova Marche (Macerata)
 Pedaso (Fermo)
 Fermo - Lido - Marina Palmese (Fermo)
 Porto Sant'Elpidio (Fermo)
 Porto San Giorgio (Fermo)
 Cupra Marittima (Ascoli Piceno)
 Grottammare (Ascoli Piceno)
 San Benedetto del Tronto (Ascoli Piceno)

VENETO (6)

San Michele al Tagliamento (Venezia)
 Caorle (Venezia)
 Eraclea - Eraclea mare (Venezia)
 Jesolo (Venezia)
 Cavallino Treponti (Venezia)
 Venezia - Lido di Venezia (Venezia)

LIGURIA (20)

Camporosso (Imperia)
 Bordighera (Imperia)
 San Lorenzo al mare (Imperia)
 Sanremo (Imperia)
 Finale Ligure (Savona)
 Noli (Savona)
 Spotorno (Savona)
 Bergeggi (Savona)
 Savona (Savona)
 Albissola Marina (Savona)
 Albisola Superiore (Savona)
 Celle Ligure (Savona)
 Varazze (Savona)
 Loano, (Savona)
 Chiavari (Genova)
 Lavagna (Genova)
 Moneglia (Genova)
 Lerici (La Spezia)
 Ameglia - Fiumaretta (La Spezia)
 Framura (La Spezia)

TOSCANA (18)

Forte dei Marmi (Lucca)
 Pietrasanta (Lucca)
 Camaiore (Lucca)
 Viareggio (Lucca)
 Pisa - Marina di Pisa (Pisa)
 Tirrenia - Calambrone (Pisa)
 Livorno (Livorno)
 Rosignano Marittimo (Livorno)
 Cecina (Livorno)
 Marina di Bibbona (Livorno)
 Castagneto Carducci (Livorno)
 San Vincenzo (Livorno)
 Piombino (Livorno)
 Follonica (Grosseto)
 Castiglione della Pescaia (Grosseto)
 Grosseto (Grosseto)
 Monte Argentario (Grosseto)
 Carrara (Massa Carrara)

CALABRIA (3)

Cirò Marina-Punta Alice (Crotone)
 Melissa (Crotone)
 Roccella Jonica (Reggio Calabria)

PIEMONTE (2)

Cannero Riviera (Verbania)
 Cannobio (Verbania)

FRIULI VENEZIA GIULIA (2)

Grado (Gorizia)
 Lignano Sabbiadoro (Udine)

TRENTINO ALTO ADIGE (1)

Levico Terme (Trento)

CAMPANIA (20)

Massa Lubrense (Napoli)
 Anacapri - Punta Faro (Napoli)
 Gradola (Napoli)
 Positano (Salerno)
 Agropoli (Salerno)
 Castellabate (Salerno)
 Montecorice - Agnone e Capitulo (Salerno)
 Pollica - Acciaroli e Pioppi (Salerno)
 Casal Velino (Salerno)
 Ascea Velia (Salerno)
 Pisciotta (Salerno)
 Centola (Salerno)
 Palinuro (Salerno)
 Vibonati - Villammare (Salerno)
 Sapri (Salerno)

SICILIA (4)

Lipari (Messina)
 Ispica (Ragusa)
 Ragusa-Marina di Ragusa (Ragusa)
 Menfi (Agrigento)

SARDEGNA (8)

Quartu Sant'Elena-Poetto (Cagliari)
 Oristano-Torre Grande (Oristano)
 Castelsardo-Ampurias (Sassari)
 Santa Teresa di Gallura-Rena Bianca (Olbia-Tempio)
 La Maddalena-Punta Teggè Spalmatore (Olbia-Tempio)
 Palau (Olbia-Tempio)
 Tortoli - Lido di Orri - Lido di Cea (Ogliastra)

BASILICATA (1)

Maratea (Potenza)

PUGLIA (13)

Rodi Garganico (Foggia)
 Polignano a Mare (Bari)
 Monopoli - Lido Rosso (Bari)
 Castel S. Stefano - Capitolo (Bari)
 Fasano (Brindisi)
 Ostuni-Marina di Ostuni (Brindisi)
 Ginosa-Marina di Ginosa (Taranto)
 Melendugno (Lecce)
 Otranto (Lecce)
 Salve (Lecce)
 Castro (Lecce)





Libera di scegliere

Semplice

Naturale

Innovativa

**50 anni
e non
dimostrarli**

La pillola anticoncezionale compie 50 anni. Nel corso degli anni, è stata migliorata offrendo benefici aggiuntivi in termini di benessere, risolvendo alcuni disturbi femminili molto diffusi. Le pillole con componenti naturali rispondono alle esigenze delle donne: offrendo non solo un'elevata efficacia unita a una buona tollerabilità, ma anche determinando un flusso più breve e più leggero, rispettando i parametri lipidici, della coagulazione e del metabolismo glucidico.

Il meteo nella tua città

Vita in Coppia propone le previsioni meteo della tua città sul tuo telefono cellulare sempre aggiornate

Trieste



Trento



Torino



Milano



Genova



Bologna



Aosta



Venezia



Roma



Perugia



L'Aquila



Firenze



Campobasso



Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



Catanzaro



Cagliari



Bari





TUTTOFOOD MILANO WORLD FOOD EXHIBITION

Dal 19 al 22 maggio 2013 - fieramilano - Rho



Si chiude la quarta edizione di **TUTTOFOOD**, Milano World Food Exhibition, organizzata da Fiera Milano: i quattro giorni di manifestazione hanno registrato un'affluenza record di visitatori, che si attesta a 50.210 operatori professionali certificati, con un incremento degli esteri del 40% (provenienti da 122 Paesi) e del 20% di quelli italiani.

E i primi feed-back dai 2.000 espositori, che hanno occupato 6 padiglioni e 120mila metri quadri a fieramilano, sono più che positivi e segnalano una diffusa soddisfazione sia per la qualità della manifestazione nel complesso, sia, in particolare, per l'alto profilo dei buyer presenti in manifestazione, con una forte rappresentanza dall'estero.

Strategico si è rivelato anche lo strumento con cui Fiera Milano ha sele-

zionato top buyer su base mondiale per metterli in rete con gli espositori che ne hanno fatto richiesta: l'Expo Matching Program – EMP ha consentito infatti la chiusura di oltre 6500 appuntamenti con 1.143 top buyer provenienti da 80 Paesi (primi tra i quali: USA, Canada, Germania, Russia, Giappone).

Il successo di **TUTTOFOOD 2013** è stato reso possibile anche grazie alle tante sinergie di eccellenza instaurate con le associazioni che hanno creduto in questo progetto vincente: AIDEPI, ASSICA, UNAPROL, UNIONALIMENTARI e UNAS, che, con il loro know-how nella valorizzazione delle eccellenze, hanno portato il Sistema Italia nei padiglioni avvalendosi della manifestazione che ha garantito loro una rinnovata visibilità.

Con oltre 150 tra eventi, convegni e iniziative di formazione, **TUTTOFOOD** è una piattaforma di networking e scambio di conoscenze, un interlocutore di riferimento per tutti gli operatori desiderosi di crescere professionalmente e di informarsi con puntualità su tendenze di mercato e nuovi prodotti.

La prossima edizione di **TUTTOFOOD** è in programma dal **3 al 6 maggio 2015 a fieramilano**, su una superficie di 150mila metri quadrati nei padiglioni attigui a quelli di Expo Milano 2015, che inaugurerà il primo maggio dello stesso anno.



feyceTM

Il suo fornitore di miele
Your honey supplier
Votre fournisseur de miel
Su proveedor de miel

www.feyce.com

*making the clients hungry
for our competence*



WWW.ITA-ALI.COM



Agroqualità
LA CERTIFICAZIONE DELLE QUALITÀ

WWW.AGROQUALITA.IT



RINA
GROUP

—making the best together—

WWW.RINAGROUP.ORG



La nostra azienda situata in una verde vallata nel cuore dell'Umbria, dove regna perfetta l'armonia tra l'uomo e l'ambiente, dove l'ulivo domina incontrastato, nasce la famiglia Melchiorri che da oltre 50 anni produce e seleziona oli extravergini di oliva di altissima qualità.

Fare un buon olio extra vergine di oliva non richiede particolari segreti, ma ci è consentito raggiungere un'alta qualità, grazie soltanto alla pazienza, all'amore per le cose buone. È ormai risaputo che la cucina mediterranea, cui noi tutti siamo abituati e che in tutto il mondo ci invidiano, è la più indicata per un'alimentazione sana e corretta e l'olio extra vergine d'oliva Melchiorri è uno dei protagonisti centrali dell'antica tradizione della nostra cucina Made in Italy.

Tra tutti spicca quale primizia per genuinità e purezza il nostro "Olio Extra Vergine di Oliva di Frantoio" prodotto con olive delle varietà Frantoio raccolte esclusivamente a mano.

OLEIFICIO MELCHIORRI GIANFRANCO Snc
Umbria Verde
Olio Extra Vergine di Oliva di Frantoio
Loc. Madonna di Lugo – 06049 Spoleto – UMBRIA
Tel. +39 0743 22 13 84 – Fax +39 0743 20 72 37
info@oliomelchiorri.com



LUIGI GUFFANTI

1876®

Formaggi per Tradizione



...la genuinita` sulla tua tavola

Orari di apertura: da lunedì a venerdì 9,00 - 13,00 / 15,00 - 19,00 sabato 8,00 - 13,00

Via Milano, 140 - 28041 Arona (NO) - Tel. 0322. 24 20 38 oppure 47 222 - Fax 0322. 24 13 56

www.guffantiformaggi.com - info@guffantiformaggi.com

*La frutta va guardata per riconoscerne il colore,
va toccata per sentirne la consistenza,
va annusata per coglierne il profumo,
va assaggiata per gustarne il sapore.*

Infine, ne va ascoltato il piacere del palato.

*È tutto questo che fa da propulsore
alla fase di raccolta dei nostri frutti
che arrivano sulle vostre tavole
sotto forma di frutta fresca e conserve.*

le Terre di Zoe

Azienda Agricola Biologica



www.letterredizoe.it



ASSOCIAZIONE DEI PRODUTTORI
DEL CAPOCOLLO DI MARTINA FRANCA
Presidio Slow Food

CAPOCOLLO DI MARTINA FRANCA

Per tutti i nostri prodotti sia per salumi che per le carni di macelleria utilizziamo solo animali che vivono allo stato brado nella bassa Murgia Pugliese. I nostri prodotti sono lavorati con metodo artigianale.

Vin cotto: vino ottenuto con la fermentazione del mosto con l'aggiunta di mosto cotto ridotto a 1/10.

La parte che viene utilizzata è quella che va dal collo al carrè. Viene studiata la percentuale di grasso in essa contenuto per dare il giusto sapore al prodotto.

1° Fase - Salatura

Il capocollo viene salato in un miscuglio a base di sale, pepe, aromi naturali, per 10 giorni, successivamente viene messo a bagno nel vin cotto per circa 12 ore. Poi incassato nel budello di maiale e legato in un panno stretto per una settimana. Una volta slegato passa alla fase di stagionatura.

2° Fase - Stagionatura

Il prodotto viene portato a stagionare all'interno di un trullo per 2 giorni.

3° Fase - Affumicatura

Si brucia corteccia di fragno (albero di quercia che si trova solo nel Bosco Pianelle di Martina Franca) e timo (pianta che vegeta nella bassa Murgia Pugliese).

4° Fase - Ulteriore Stagionatura

La seconda fase di stagionatura consiste nel conservare il prodotto per un periodo che varia da 90 a 180 giorni all'interno di un trullo che migliora, grazie alla sua freschezza, tutte le qualità del capocollo.

Risultato finale: è il prodotto che voi giudicherete quando l'avrete assaggiato.

FRANTOIO OLEARIO

Galardo Mario

IMPIANTO OLEARIO "INTEGRALE"

PIERALISI



Zona di produzione:

Campania

Altitudine media degli uliveti:

350 - 450 m s.l.m.

Varietà di olive utilizzate:

Nostrana, Rotondella e Frantoio

Periodo di raccolta delle olive:

Ottobre / Dicembre

Metodo di raccolta:

a mano e con vibratore meccanico

Stato di maturazione alla raccolta:

invaiaatura al 70%

Metodo di molitura:

impianto continuo integrale con estrazione a freddo

Colore dell'olio:

verde con riflessi giallo oro

Profumo dell'olio:

fruttato intenso

Sapore dell'olio:

di oliva verde con base mandorlata

Acidita libera

(% di acido oleico):

0,20

Confezioni:

5 l, 3 l, 0,75 l, 0,50 l, 0,25 l.

Sistema di autocontrollo igienico / sanitario

HACCP

Sistema di gestione ambientale:

ISO 14001:2004 TUV



CAPOVERSO

WWW.CAPOVERSO.EU





L'ultima vittima ←

A una prima occhiata sembra un college come tanti, forse solo un po' più esclusivo e curato degli altri. Immerso negli splendidi boschi del Maine, ha un immenso parco, lunghi corridoi, aule luminose, un attrezzato laboratorio di scienze e uno di informatica. Ma a fare la differenza, a Evensong, sono gli alunni. Qui, infatti, vengono accolti ragazzi che hanno subito gravi traumi, che devono riaprire gli occhi e tornare a vivere, perché la morte li ha sfiorati troppo da vicino. Il posto giusto per Teddy Clock: ha solo quattordici anni, ma è già sopravvissuto a due spaventosi massacri. Due anni fa la sua famiglia d'origine è stata sterminata; da poco una misteriosa e spietata mano omicida gli ha strappato anche i genitori adottivi... Solo a Evensong Teddy potrà ricevere l'aiuto di cui ha un disperato bisogno e riuscire a trovare le parole per raccontare al detective Jane Rizzoli quello che ha visto. Ma per Teddy non sembra esistere un posto sicuro e la morte varca anche l'alto cancello del college. Per Jane e la sua amica Maura Isles, l'anatomopatologa, è l'inizio di un'indagine complessa, a caccia di un assassino che sembra mosso solo da un istinto sadico e crudele e che invece ha un piano preciso ed effettato. Un piano che va compreso e sventato prima che sia troppo tardi...

Stò bene è solo la fine del mondo ←

It's the end of the world as we know it (and I feel fine)» cantavano i R.E.M. alla fine degli anni Ottanta e tutti gli adolescenti di quel periodo ricordano questa famosissima canzone.

Tutti tranne Giuliano, per il quale la libertà di poterla cantare a squarciagola è stata una difficile conquista. Giuliano è l'ultimo nato di una numerosa famiglia meridionale. Sua madre, Assunta, è una donna mite e devota che ha annientato se stessa per occuparsi dei figli.

Il padre è un depresso cronico, che sfoga in modo violento la sua frustrazione. Un giorno Assunta accoglie in casa due sconosciuti in abiti eleganti che, annunciandole l'imminente giudizio di Dio, le promettono la felicità e la salvezza eterna destinate agli «eletti». L'ingresso di Assunta in seno alla «Società» porterà a drastici cambiamenti nella sua vita e in quella dei suoi figli, costretti loro malgrado a condividerne la scelta. Soprattutto Giuliano, diviso tra il desiderio di assecondare le imposizioni e le manie religiose di una madre sempre più ossessionata dal peccato e il tormento che gli procura una vita di privazioni incomprensibili: l'isolamento a scuola, un amore soffocato e vissuto come colpa da nascondere, le sue giornate non più scandite da feste, partite di pallone o gite al mare ma dalle cupe assemblee nella «Sala del Regno» e dal servizio di testimonianza porta a porta. Con l'adolescenza, però, l'amore che lo lega alla madre entrerà naturalmente in conflitto con il suo bisogno di affermare la propria identità. E a quel punto sarà davvero la fine del mondo così come Giuliano l'ha conosciuto.



Il rapitore

Il caso è sotto gli occhi dei media e delle autorità cittadine, in gergo si dice «un caso ad alta visibilità». Sono stati rapiti in rapida successione tre ragazzi, tre rampolli di famiglie molto ricche di New York, che frequentavano scuole prestigiose e avevano una vita serena e normale. Finché qualcuno non l'ha interrotta brutalmente. I primi due infatti sono stati già restituiti alle famiglie dal misterioso e spietato rapitore. Morti. Nessuna richiesta di riscatto è mai stata inviata ai parenti: l'assassino ha scritto solo messaggi confusi, inneggianti a una fumosa giustizia sociale, ma nessuno riesce a capire il suo piano.

Un caso molto difficile, che richiede tutta l'abilità del detective Michael Bennett, e che mette a dura prova il suo cuore di padre vedovo: le vittime, tutte giovanissime, gli ricordano la sua numerosa famiglia composta da dieci amatissimi figli adottivi. Ma quando da

Washington interviene anche l'FBI, nella persona dell'affascinante agente Emily Parker, a complicarsi non sono solo le indagini, ma anche la vita sentimentale di Bennett...



FACE

FACE THE MUSIC

(affrontare la musica)

Equivale all'italiano: affrontare/assumersi le proprie responsabilità

Quando si sbaglia e l'errore porta a delle conseguenze, arriva l'ora in cui si deve affrontare la propria responsabilità per l'accaduto. "La musica", in questo caso, rappresenta le accuse, i commenti, i problemi per ciò che si è combinato...

My wife found Lucy's telephone number in my jeans, so I'm in the doghouse. I'll have some more beer then I'll go home and face the music.

Mia moglie ha trovato il numero di telefono di Lucy nei miei jeans, quindi sono in castigo. Bevo ancora qualche birra poi vado a casa ad affrontare le mie responsabilità.

FIND YOUR FEET

(trovarsi a piedi)

Equivale all'italiano: ambientarsi

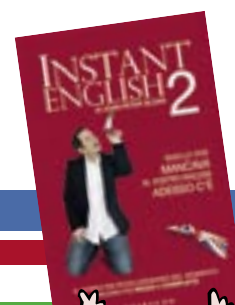
All'inizio di una nuova esperienza c'è sempre da imparare. Ed è proprio all'inizio che si può incontrare il maggior numero di problemi. Per un nuovo lavoro, una nuova attività o anche nell'imparare una nuova lingua, all'inizio si è come sul ghiaccio e scivolano i piedi, poi, quando si riesce a tenerli fermi, si può andare avanti con meno problemi.

He is still finding his feet with the new team, but he's great player!

Si sta ancora ambientando con la nuova squadra, ma è un grande calciatore!

John Peter Sloan autore, attore dei best seller "Instant English" e "English in viaggio", ha pubblicato "INSTANT ENGLISH 2", con quel geniale humor che l'ha trasformato nell'insegnante d'inglese di tutti gli Italiani! Ricco di tante curiosità e facili approfondimenti, "Instant English 2" si candida, ancora una volta, come il CORSO PIU' RIVOLUZIONARIO DEL MOMENTO, ancora più ricco e completo!

Guarda la presentazione del libro di John Peter Sloan "INSTANT ENGLISH 2" sul tuo telefono cellulare.



FLOG DEAD HORSE

(frustare un cavallo morto)

Equivale all'italiano: è una causa persa

Innanzitutto, in inglese, per dire che si frusta un cavallo si usa il verbo *to whip*, e non il verbo *to flog*, che è usato qui come eccezione. Quest'espressione si riferisce a quando si spendono un sacco di energie per niente, non c'è nessuna speranza, è come frustare un cavallo morto.

Erica: Joe said he doesn't love me anymore, but tonight I will wait for him with roses and wine.

Joe ha detto che non mi ama più, ma questa sera lo aspetterò con rose e vino.

Janet: You're flogging a dead horse, Erica, he doesn't want you!

Non hai speranza, Erica, non ti vuole!

FULL OF HOT AIR

(pieno di aria calda)

Equivale all'italiano: pallone gonfiato, "un mucchio di balle/palle"

Quest'espressione si usa per descrivere una situazione in cui non c'è niente di vero, oppure una persona che è "piena di aria calda" in quanto dice un sacco di cose, ma non combina nulla... Come cantava Mina: "Parole, parole, parole...parole soltanto parole, parole tra noi!!!!".

You promised me a promotion, you promised me an increase in my salary but nothing... it was all hot air!

Mi hai promesso una promozione, mi hai promesso un aumento dello stipendio, ma nulla... erano tutte balle!

Kylie: Samuel is taking me to Venice this summer!

Samuel mi porta a Venezia quest'estate.

Yasmin: Samuel is full of hot air, Kylie, please: be more down to earth.

Samuel è un Pallone gonfiato, Kylie, per favore: cerca di essere più realistica.

GET THE MESSAGE

(capire il messaggio)

Equivale all'italiano: "Ci siamo intesi?"

La differenza tra il verbo to get e to understand è che il primo significa più esattamente "capire o comprendere un concetto", anche se lo stesso non è stato esplicitamente chiarito.

L'espressione che analizziamo si riferisce alle occasioni in cui si afferra un messaggio, anche se non è stato detto direttamente, ma lo si deve cogliere tra le righe.

Antonio: David, I heard that you are going out with my daughter. I hope don't hurt her, because I don't want to hurt you... do you get the message?

David, ho sentito che hai intenzione di uscire con mia figlia. Spero che tu non la faccia soffrire, perché non voglio farti del male...ci siamo intesi?

David: Yes, I get the message.

Sì, ci siamo intesi.

GO BANANAS

(andare nello stato di Bananas)

Equivale all'italiano: perdere la testa

Vuol dire andare completamente fuori di testa, per rabbia o per gioia.

Oh my God! I have broken my mother's favourite vase...she will go bananas!

Oh mio Dio! Ho rotto il vaso preferito di mia mamma...andrà fuori di testa!

Le Monoporzioni

Dallo "specialista del pomodoro" i nuovi sughi pronti in formato monodose

informazione pubblicitaria

Il vivere moderno crea esigenze alimentari tra i consumatori: per i single porzioni adeguate ad evitare sprechi, per le famiglie con orari e ritmi differenti la possibilità di scegliere ciascuno un prodotto diverso.

E il poco tempo a disposizione richiede rapidità in cucina, senza rinunciare al gusto e alla qualità.

Ecco allora che da CIRIO, lo "specialista del pomodoro", arrivano **Le Monoporzioni** la nuovissima gamma di sughi pronti nel formato monodose per le moderne abitudini di consumo. Studiate in particolare per un target giovane e moderno, "Le Monoporzioni CIRIO" offrono tutto il sapore autentico del pomodoro di alta qualità in 3 ricette della tradizionale cucina mediterranea, amate da tutti e subito pronte in soli 2 minuti, saltate rapidamente in padella.



SUGO CLASSICO AL POMODORO
con olio extravergine d'oliva 2%



SUGO DI POMODORO AL BASILICO
con olio extravergine d'oliva al 2%



SUGO DI POMODORO AL PEPERONCINO
con olio extravergine d'oliva al 2%.

La confezione è un'esclusiva coupelle proposta in cluster da 2 monodosi.

Il formato è innovativo e offre una monoporzione da 110 grammi, ideale per condire un piatto di pasta ricco.

L'apertura è moderna e pratica con sistema Easy Peel.

Il tempo medio di conservazione delle Monoporzioni è di 24 mesi.

Il prezzo al pubblico è di 1,99 € per ogni variante e per ogni confezione in cluster da 110gx2.

Sul punto vendita Le Monoporzioni si presentano in un vassoio espositore da 8 cluster.

Tutti al CINEMA

Ecco alcuni dei film, in uscita nei mesi di maggio/giugno 2013.

Hansel & Gretel Cacciatori di streghe

dal 1 Maggio 2013



Un film d'azione di Tommy Wirkola con Jeremy Renner, Gemma Arterton, Famke Janssen, Peter Stormare, Thomas Mann.

Trama: I due fratelli Hansel e Gretel, svegliati nel cuore della notte e abbandonati nel bosco dal padre, finiscono nella casa di una strega che intende cucinarli. Riescono non solo a fuggire ma anche ad uccidere la strega. Quest'episodio trasforma la loro vita, che da quel momento

in poi decidono di dedicare alla lotta alle streghe, diventando i più noti e abili cacciatori del campo.

Una notte da leoni 3

dal 30 Maggio 2013



La serie comica diretta da Todd Phillips con Bradley Cooper, Zach Galifianakis, Ed Helms, Mike Tyson, Justin Bartha.

Trama: Nel terzo capitolo di "Una notte da Leoni" ritroviamo i protagonisti Alan, Stu, Phil e Doug. Questa volta non saranno alle prese con matrimoni e addii al celibato, ma saranno al centro di nuove

avventure, in un viaggio on the road durante il quale ne combineranno, come sempre, di tutti i colori.

After Earth

Dopo la fine del mondo

dal 6 Giugno 2013



Un film di Night Shyamalan con Will Smith, Isabelle Fuhrman, Zoë Kravitz, Jaden Smith, Sophie Okonedo.

Trama: Il pianeta Nova Prime è diventato la nuova casa degli esseri umani. Il leggendario generale Cypher Raige, torna dalla sua famiglia, pronto a fare da padre al figlio tredicenne Kitai. Una tempesta di asteroidi danneggia la navicella spaziale su cui viaggiano, padre e figlio sono costretti a un atterraggio di fortuna su una Terra ormai sconosciuta e pericolosa. Mentre suo padre sta morendo nella cabina di guida, Kitai si avventura su un terreno ostile per recuperare il razzo d'emergenza. Per tutta la vita, Kitai non ha voluto altro che diventare un soldato come suo padre.

Il grande Gatsby

dal 16 Maggio 2013



The Great Gatsby, un film di Baz Luhrmann con Leonardo Di Caprio, Tobey Maguire, Carey Mulligan, Joel Edgerton, Isla Fisher.

Trama: Il giovane Nick Carraway si trasferisce a Long Island, in una villetta che confina con la villa delle meraviglie di Gatsby, un misterioso milionario che è organizza feste memorabili e del quale si dice di tutto ma si sa molto poco.

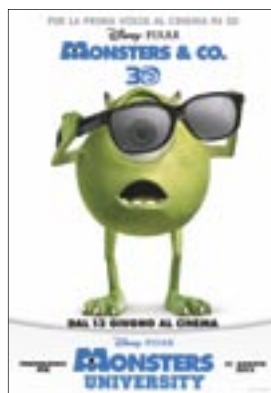
Cugino della bella Daisy Buchanan, Nick viene a conoscenza del passato intercorso tra Daisy e Gatsby e si presta ad ospitare un incontro tra i due. Nick si scoprirà testimone, complice e disgustato, del tramonto del sogno americano.

Guarda il trailer del film
"Il grande Gatsby"



Monsters & Co.

dal 13 Giugno 2013



Per i più piccoli, e non solo, è in arrivo un film Walt Disney di Pete Docter, David Silverman, Lee Unkrich, con John Goodman, Billy Crystal, Mary Gibbs, Steve Buscemi, James Coburn.

Trama: I mostri della notte che escono dall'armadio esistono e sono anche ben organizzati. Vivono in una società civile tanto quanto la nostra, in cui

spaventare bambini è un lavoro, il più importante di tutti, perchè dalle loro urla si genera l'energia che alimenta la città. Sulley e Mike sono la coppia più affiatata, quella che detiene il record di urla generate, un punto di riferimento per tutti, almeno fino a che per un errore una bambina non passa dal mondo degli uomini a quello dei mostri rischiando di metterne a repentaglio la carriera.

Guarda il trailer del film
"Monsters & Co."



Gattinoni





ARIETE 21/3 - 20/4

In questi mesi avrai qualche problema in famiglia o con gli amici. Sarai irruente, impaziente, ti imporrà inutilmente. Affronta con serenità eventuali disaccordi, tanto una cosa è sicura: non puoi cambiare le persone che ti stanno attorno.



TORO 21/4 - 21/5

In arrivo mesi sereni per affrontare e dialogare in famiglia, senza problemi. Sarai pieno e carico d'energia. Ottima la vita sociale, i nuovi rapporti di amicizia, i viaggi.. Hai proprio tanta voglia di novità e di goderti la vita. Sarai simpatico e brillante. Piacerai a molti.



GEMELLI 22/5 - 21/6

Molte le possibilità e le offerte in questi mesi. Goditi questa atmosfera ricca e vivace. Tante le soddisfazioni in famiglia e della vita quotidiana. Hai voglia di cambiamento per migliorare ciò che non funziona per il tuo futuro.



CANCRO 22/6 - 22/7

Nuove amicizie e tante nuove amicizie per tutto il mese, con tanto divertimento. Preparati per un'estate frizzante! Hai tante destinazioni e mete per la testa, una grande voglia di viaggiare con il partner...



LEONE 23/7 - 22/8

Sei energico e grintoso, ma delle volte non sei positivo, pensi spesso al peggio, non ti fidi di chi ti circonda. Sei consapevole di questo tuo carattere: moderati. Se diventi gentile e cambierai questo tuo "pessimismo", tutto avrà un affetto positivo, la vita ti sorriderà.



VERGINE 23/8 - 22/9

Ti aspettano mesi sereni in famiglia e con gli amici. Ma attenzione perchè potresti essere delle volte molto puntiglioso, scatenando tensioni. Questo durerà poco tempo, perchè arriverà l'estate, il divertimento e il relax!



BILANCIA 23/9 - 22/10

Un periodo altalenante tra tensioni e momenti piacevoli, sia in ambito familiare sia lavorativo. Continui alti e bassi, che affronterai con la grinta giunta ed un pizzico di fortuna.



SCORPIONE 23/10 - 21/11

Ti aspetta un mese di pace, benessere e relax. Senza dimenticare il divertimento. Ti sentirai appesantito, ma basta un sorriso per risollevarvi! Ottima la vita sociale. Organizzerai viaggi studio, per imparare, conoscere e goderti posti nuovi.



SAGITTARIO 22/11 - 21/12

Qualche tensione familiare, sarai impulsivo. Alcuni momenti di nervosismo e insoddisfazioni potrebbero esasperare. Ma questo periodo non durerà per molto, infatti l'atmosfera si rasserenerà.



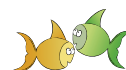
CAPRICORNO 22/12 - 21/1

In arrivo un mese non del tutto di riposo. Qualche difficoltà legate agli amici e tensioni in famiglia. Ma non ti arrenderai, perchè affronterai ogni minimo problema con serenità e molta facilità.



ACQUARIO 22/1 - 19/2

Sarai ricco di entusiasmo ed energie. Avrai voglia di fare tante cose, di cercare nuove prospettive, di darti da fare in tutti i modi possibili e immaginabili. Attenzione perchè potresti essere impulsivo e irruente.



PESCI 20/2 - 20/3

Qualche tensione in famiglia ti renderà puntiglioso, ma non te ne accorgerai nemmeno. Ottimo periodo per risolvere questioni in sospeso, stare con gli amici e divertirti, viaggiare, goderti la vita.

I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato.

ALFIO

Onomastico: 10 Maggio
Colore: Blu **Pietra:** Diamante

Nome maggiormente diffuso in Sicilia, di origine latina, significa "bianco di carnagione". Ambizioso, esige dagli altri quanto esige da se stesso e sa sempre dov'è il bene e dov'è il male.

VITA/O

Onomastico: 15 Giugno
Colore: Giallo **Pietra:** Zaffiro

Molto diffuso in Italia, anche nella versione maschile Vito, deriva dal latino e significa "che ha vita", riferito alla vita eterna e alla salvezza dello spirito. Secondo una leggenda popolare medioevale Vito, ancora fanciullo, guarì il figlio dell'imperatore Diocleziano. Una persona molto generosa, di buon umore, coraggiosa e con tanto desiderio di avventura.

MARINA/O

Onomastico: 18 Giugno
Colore: Blu **Pietra:** Zaffiro

Diffuso in tutta Italia anche nelle varianti Marinella e Marinetta, e nella forma abbreviata Rina, è un nome di origine latina e significa "che viene dal mare". Un nome cristiano per il culto di s. Marina Segno Zodiacale della Vergine ed eremita in Alessandria d'Egitto e di s. Marina eremita sul monte Titano. La sensibilità di Marina la spinge verso la passione, l'amore mentre la sua anima fa sentire l'esigenza di religiosità. La sua fermezza, nonostante questi opposti, non la ferma davanti a nulla.

EROS

Onomastico: 24 Giugno
Colore: Verde **Pietra:** Smeraldo

Dalla mitologia greca, Eros è il dio dell'amore. Diffuso maggiormente al nord Italia, si ricorda il culto di San Eros martire in Armenia. Di fronte alle avversità della vita preferisce andarsene. È un pensatore, un saggio filosofo.

ORLANDO

Onomastico: 18 Giugno
Colore: Blu **Pietra:** Zaffiro

Di etimologia incerta, origine germanica "famoso per il suo coraggio", "gloria, fama". Ricordiamo "Chanson de Roland", le vicende del valoroso paladino Orlando al comando della retroguardia dell'esercito di Carlo Magno. Una persona impulsiva, instabile, spaventata da tutto ciò che resta immobile e immutabile, è un uomo frenetico, dai gesti rapidi e avventati. Odia il possesso e si comporta allo stesso modo con le persone tranne che con i bambini, soprattutto i suoi.

CALOGERO

Onomastico: 18 Giugno
Colore: Azzurro **Pietra:** Zaffiro

Di origine greco, significa "venerabile nella vecchiaia, buon vecchio". Diffuso soprattutto in Sicilia per il culto di san Calogero. La leggenda narra di un uomo che inseguendo una cerva ferita si ritrovò in una grotta; qui incontrò un uomo nero come la pece che fece promettere al cacciatore di non fare parola con nessuno del loro incontro. Dopo molto tempo gli abitanti di Naro si recarono nella grotta e trovarono le ossa del santo. Rispettoso delle tradizioni, mostra sorprendenti capacità di comunicazione con gli altri.

CONSOLATA

Onomastico: 20 Giugno
Colore: Azzurro **Pietra:** Berillo

Dal latino "consolare", la versione Consuelo deriva dallo spagnolo ed è molto diffuso in Italia. Legato al culto di Santa Maria Consolata: il vescovo di Torino ricevette un'immagine della Madonna consolatrice; il quadro venne ritrovato da un cieco che miracolosamente ritrovò la vista. È nata per piacere a tutti. Viva, gentile, socievole, non conosce la cattiveria.

IVA/O

Onomastico: 19 Maggio
Colore: Arancio **Pietra:** Berillo

Diffuso in Italia anche nelle varianti Ivaldo, Ivio, Ivone, Ivonne e Ivalda. Di origine celtica "albero, legno di tasso", un albero sacro ai celti, con cui venivano fabbricate sia le armi sia le abitazioni. Una persona per cui l'indipendenza è un valore assoluto. Disinvoltato, non si cura degli altri. Non bada alle esigenze altrui; non disdegna le bassezze e i compromessi pur di arrivare alla meta prefissa.

Rubrica



Samsung GALAXY Camera



Scatta, personalizza e condividi con chi vuoi, subito.



Fotosociality.

- Connessione 3G e Wi-Fi, per condividere subito
- 16 Megapixel e modalità Smart, per scattare foto perfette facilmente
- Android™ 4.1 Jelly Bean e applicazioni dedicate, per personalizzare e ritoccare le tue foto
- Ampio display HD Super Clear LCD da 4.8", per visualizzare contenuti brillanti e ultradefiniti

Scopri di più su www.samsung.it/galaxycamera

SAMSUNG