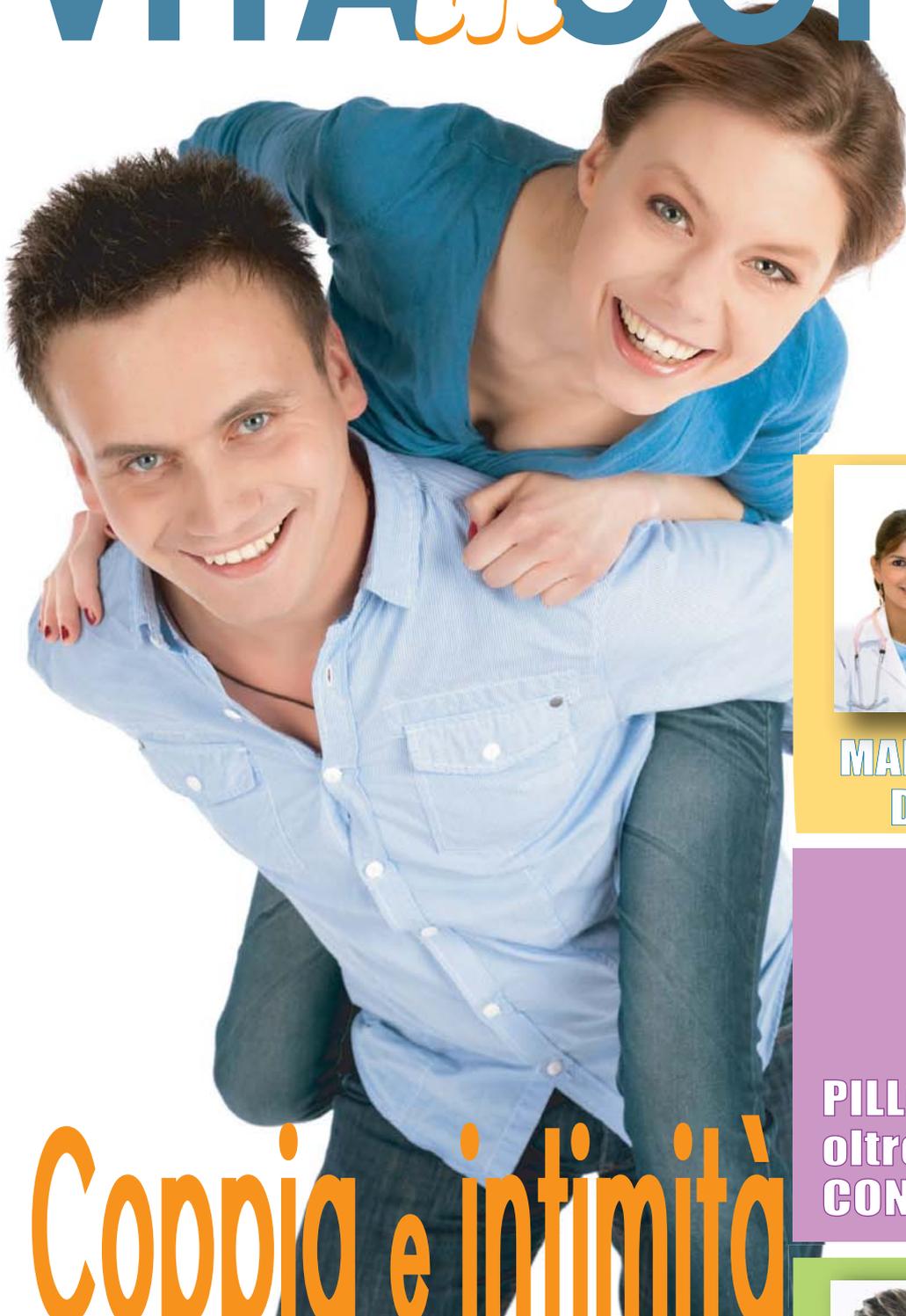


# VITA <sup>زندگیا</sup> COPPIA

Anno 6° - n°1 - GENNAIO - FEBBRAIO 2014



**MAMME A RISCHIO  
DEPRESSIONE**



**PILLOLA:  
oltre la  
CONTRACCEZIONE**



**LE POTENZIALITÀ  
dell'IPNOSITERAPIA**

## Coppia e intimità

Oltre le proprie  
paure per  
incontrare l'amore

# click<sub>TO</sub>Care.IT

contraccezione tra prevenzione e benessere



Il futuro è al femminile.  
A portata di un click

## Il Progetto

### Generazione ClicktoCare.it

Salute e benessere sono temi tra i più clickati dal mondo femminile

Le donne si pongono domande e cercano risposte online: semplici, precise, pratiche, affidabili. La salute è oggi un argomento di forte interesse per le donne, più inclini ad avere cura del proprio corpo e a confrontarsi tra loro per condividere esperienze ed opinioni. E sempre più donne cercano in rete informazioni autorevoli di salute e benessere per sé e per i propri cari.

Per questo nasce **www.clicktocare.it**. Una nuova piattaforma Web 2.0 per darti con un semplice click tutte le informazioni che cerchi sui temi di salute e benessere ma non solo. Vogliamo parlarti in modo semplice, perché oggi la semplicità è un valore. Il valore dell'armonia interiore, di quella serenità che ci fa stare bene con noi stesse e con l'ambiente che ci circonda e che è frutto di scelte consapevoli e solide che rendono più leggero il peso del quotidiano. Un modo attuale e innovativo di parlare di temi di salute al femminile: contraccezione, sessualità, disturbi del ciclo, fertilità, stile di vita salutare e finalizzato al benessere della persona nella sua interezza; questi sono solo alcuni dei numerosi argomenti che ci interessa sviluppare.

Il progetto **clicktocare.it** è realizzato con il contributo educativo di **TEVA THERAMEX**, un'azienda da anni impegnata nell'area della salute della donna.



Visita il nostro sito internet:  
www.vitaincoppia.it

Anno 6° n°1 bimestrale Gennaio/Febraio 2014

abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero:

## PSICOLOGIA

5: Le meravigliose potenzialità dell'ipnositerapia



8: Coppia e intimità

## GINECOLOGIA

14: Pillola: oltre la contraccezione

16: Nutraceutica in ginecologia e uroginecologia

## IN GRAVIDANZA

17: Mamme a rischio depressione

## ANDROLOGIA

18: Lavori atipici e salute sessuale

## MEDICINA



20: La tangoterapia

## ORTOPEDIA

22: Tacco alto

## MEDICINA NATURALE

26: Cranberry

## BELLEZZA

28: Blefaroplastica e lifting

30: Rimodellamento chirurgico di glutei e polpacci

## EVENTI

32: Homi - il grande Macef

38: RistorExpo

## CORSO DI INGLESE

40: Idioms - Lesson number nine

## CONSIGLI DI LETTURA



42: La freccia di Poseidone  
Dopo  
Le ossa della principessa

## RUBRICA

44: Il meteo

47: I nomi del mese

## CINEMA

45: Tutti al cinema

## ASTROLOGIA

46: 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:

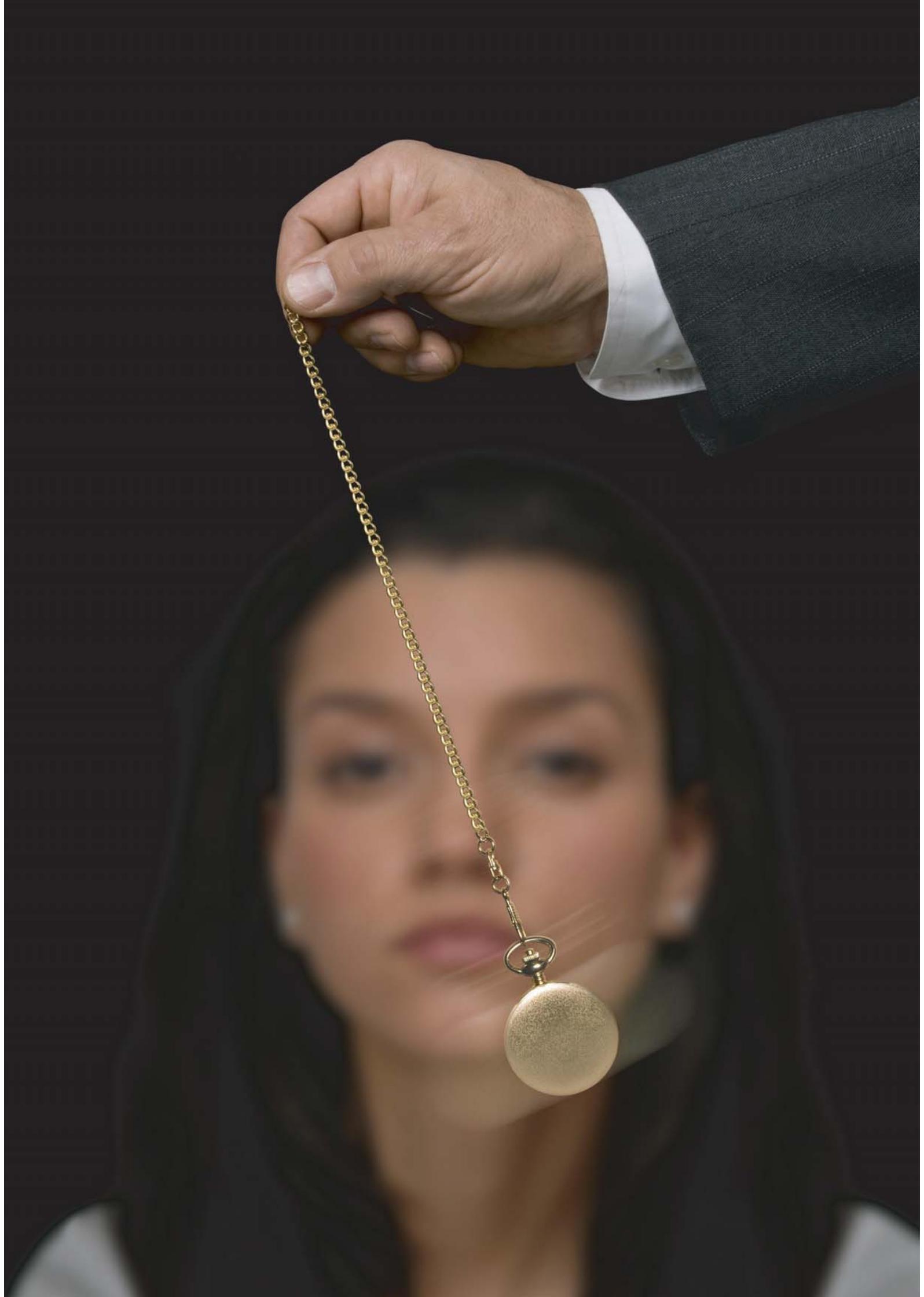
Laborweb srl  
via Vittorio Veneto, 11 - 21100 Varese  
Tel. 0332.288.199  
Fax 0332.233.047  
info@laborweb.it

### 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:

Christophe Buratto  
Domenico Careddu  
Antonio De Palma  
Marco Gasparotti  
Maddalena Misculin  
Paolo Maraton Mossa  
Alessandro Natali  
Federico Sandri  
John Peter Sloan  
Patrizio Tatti



# *Le meravigliose potenzialità*

# dell'**IPNOSITERAPIA**

*Una tecnica affascinante  
che funziona davvero*

**di Antonio De Palma**

Medico Psicoterapeuta

Esperto in Medicina naturale

Ex Dirigente Pediatra ASL RME

**L'**ipnositerapia era già conosciuta dagli Egizi e dai Greci, anche se con altre denominazioni. Il termine ipnosi (che vuol dire stato simile al sonno, anche se si tratta di due stati di coscienza molto differenti tra loro) risale alla metà del 1800.

Il Professor Franco Granone fondatore del C.I.I.C.S., forse la più rinomata scuola di ipnosi in Italia, la definì con il termine di monoidesmo plastico, che starebbe a significare una manifestazione plastica dell'immaginazione creativa adeguatamente orientata. Per dirla più alla buona è un modo di fissare la mente del soggetto ipnotizzato su una sola idea o immagine che l'ipnotista vuol far realizzare. Ad esempio, si può dire al soggetto di vedere qualcosa che non c'è nella realtà (ipnosi positiva) o di non vedere qualcosa che invece c'è (ipnosi negativa).

La prova del pendolo di Galton è un modo semplice di dimostrare l'ipnotizzabilità di un soggetto. Si disegna un cerchio di 10 cm di diametro con il suo centro e si costruisce un pendolo con un filo di circa 20/30 cm di lunghezza al cui estremo viene fissato un peso a piacere. Poi, si dice ad un soggetto scelto per l'esperimento di tenerlo sospeso perpendicolarmente e a pochi centimetri di distanza dal centro disegnato, tenendo poggiato il braccio sul gomito. Si induce inoltre la suggestione che il pendolo comincerà a girare autonomamente in senso orario. In effetti, questo si verifica puntualmente, almeno nel soggetto ipnotizzabile. Si suggerisce poi che il pendolo di lì a poco invertirà la rotazione ed ancora una volta questo si verifica senza che il soggetto lo voglia consapevolmente.

Va notato come due scuole di pensiero differenti abbiano innescato dal 1800 in poi una visione del tutto opposta di cosa sia alla base di uno stato ipnotico. La scuola di Charcot valutava negativamente la recettività ipnotica definendola una sorta d'isteria, una nevrosi patologica, presente in un soggetto non equilibrato, mentre la scuola di Nancy di Bernheim la reputava un fenomeno naturale dell'uomo sano. La scienza ha dato poi ragione a Bernheim. A tal proposito, si è visto che un 10-15% della popolazione risulta resistente all'induzione ipnotica, che una pari percentuale risulta invece facilmente ipnotizzabile e che infi-

ne la rimanente parte lo è ad un livello intermedio.

In certi ambienti, l'ipnosi si porta ancora oggi la nomea di un fenomeno da prestidigitatori, efficace solo su soggetti creduloni e suggestionabili, mentre è vero che a livello scientifico l'ipnosi clinica (cioè quella adoperata al fine di guarire il soggetto) è stata accettata e verificata come un potente mezzo terapeutico, sempre che l'ipnotista sia un medico o uno psicologo con conoscenze e capacità adeguate. In Inghilterra poi esiste la figura dell'Hypnotherapist che è una professione indipendente.

Prima di passare alle potenzialità dell'ipnosi clinica, due parole sulle tecniche d'induzione dell'ipnosi. Una delle più classiche è la levitazione del braccio del soggetto al quale si dice d'immaginare qualcosa che sia in grado di sollevarglielo, come un palloncino. Poi ci sono le tecniche derivate dall'insegnamento di Milton Erickson che sono invece più veloci e le più varie: verbali, gestuali, sonore, posturali; esse hanno la particolarità di ipnotizzare il soggetto durante il normale colloquio col terapeuta.

L'ipnotista esperto, in questi casi, grazie ad una grande capacità di cogliere gli aspetti peculiari della personalità del soggetto, utilizza poi tali osservazioni in maniera creativa per indurre più facilmente e naturalmente lo stato ipnotico. Ovviamente, anche l'induzione tramite tecniche di rilassamento è particolarmente efficace.

Va detto che l'ipnosi clinica, non può indurre in alcun modo il soggetto ad intraprendere azioni contrarie alla sua volontà ed ai suoi principi morali. Il soggetto è per la maggior parte del tempo vigile e può ricordare quanto avvenuto durante la seduta ipnotica. Fermo restando che un buon terapeuta, come in ogni terapia che si rispetti, deve porsi come un mezzo atto alla guarigione del paziente ed al suo servizio, piuttosto che utilizzare la terapia a vantaggio del proprio ego e così nutrirsi dello pseudopotere che il ruolo dell'ipnotista potrebbe ingenerare; solo in coloro però che non hanno fatto un training adeguato e non sono soprattutto equilibrati nel loro intimo.



Ma veniamo alle potenzialità terapeutiche dell'ipnosi clinica.

Per prima cosa essa può essere utilizzata in campo psicoterapico; ad esempio, per la cura delle nevrosi come fobie ed ossessioni, per i disturbi alimentari, ma anche per gli attacchi di panico. Non è invece opportuno utilizzarla nei soggetti affetti da psicosi: ad esempio, la distimia maniaco-depressiva, la schizofrenia, ecc.

Può essere anche utilizzata al fine di seguire un percorso di crescita psicologica per chi voglia migliorare la propria consapevolezza e il proprio benessere psichico, superando tutti quei condizionamenti che rendono grama la nostra esistenza. In effetti, le esperienze passate possono aver generato ferite e traumi non risolti, oltre a ingenerare modalità di pensiero distorte o condizionate che impediscono il nostro libero fluire nella vita, che sopprimono la nostra libertà e la piena espressione delle nostre potenzialità creative.

A tal proposito, molto spesso si verifica che le nostre emozioni si manifestino in maniera sproporzionata all'evento. Si potrebbe portare ad esempio una nostra esagerata reazione di rabbia diretta verso noi stessi o verso gli altri, per eventi che solo noi riteniamo gravemente lesivi della nostra persona, senza avere un vero riscontro nella realtà dei fatti. In tal caso, possono essere state attivate vecchie ferite o vecchi modi di pensare che rendono la nostra

esistenza molto più drammatica e bloccante.

Utilizzando perciò l'ipnosi come cura, si può far vivere a questo tipo di pazienti a livello immaginifico una situazione simile a quella realmente vissuta, aiutandoli nel contempo ad abbassare l'intensità della risposta emotiva; oppure ancora, si può ingenerare in loro una regressione d'età e fargli rivivere l'evento responsabile della ferita psichica iniziale; questo però in un modo nuovo e più gestibile, cancellando le vecchie tracce cerebrali.

Un altro modo di annullare tali tracce nel cervello umano adulto ce lo suggerisce la cibernetica, la scienza che studia il suo funzionamento. Essa ci insegna che si possono acquisire nuove abitudini di pensiero e modalità diverse di reazione emotiva se per ventuno giorni circa il soggetto interessato riesce a mantenere il nuovo comportamento senza soluzione di continuità, pena il ricominciare daccapo tutto il procedimento.

Tuttavia, tramite l'ipnosi, questa acquisizione di nuovi modi di pensare e di comportamento può essere ottenuta più velocemente e con un radicamento più profondo nell'inconscio del soggetto. In seguito, si può ottenere un livello ancora superiore di efficacia, integrando il tutto a livello cosciente con la fase cognitiva o colloquiale della seduta psicoterapeutica che sempre do-

vrebbe completare l'ipnositerapia, proprio al fine suddetto. Ciò ulteriormente convalida la necessità che tale tecnica sia nelle mani di esperti psicoterapeuti.

Infatti, il rischio di tutte le tecniche psicologiche con forte impatto sulla psiche del paziente è quello che il contenuto acquisito o liberato non possa essere poi integrato a livello cosciente, mantenendo o addirittura rafforzando il disallineamento tra coscienza e inconscio. Ne può derivare estrema confusione e un triste ritorno allo stato psichico bloccato precedente, perché il cervello cerca sempre di tornare lì dove era partito, a meno che non trovi la possibilità di evolvere.

L'evoluzione, cioè il salto di livello nella consapevolezza, avviene solo se tutti gli aspetti dell'essere umano, cioè istinti, emozioni, sentimenti, capacità di relazione, pensiero e capacità intuitive, sono in allineamento. Ad esempio, non posso evolvere se penso ancora, in maniera condizionata, di essere incapace ad esprimere il lato artistico della mia personalità, mentre il mio inconscio mi manda segnali inversi.

Molto legate alle turbe psicologiche sono le malattie dette appunto psicosomatiche o almeno quelle che sono state con certezza riconosciute tali, perché la maggior parte degli eventi patologici ha comunque un'origine psicologica o per lo meno tale genesi agisce da forte concausa.

Per queste patologie l'ipnosi è ovviamente, per quanto sinora esposto, una terapia d'elezione. Si può così incidere su una gastrite, una colite, una rinite allergica, un'asma di origine psichica, una dermatite, un rialzo pressorio da stress, ecc. Naturalmente, il medico esperto può valutare quale sia l'entità della causa psichica sottostante e può eventualmente ottenere un risultato ancora più eclatante se è in grado di abbinare alla terapia ipnotica regole igieniche e alimentari adeguate e l'uso di rimedi naturali, piuttosto che di quelli chimici. Questi ultimi, infatti, agiscono generalmente in maniera soppressiva e perciò in contrasto con la direzione liberante dell'ipnositerapia.

Altri campi di utilizzo hanno visto l'ipnosi rendersi utile nello sport (preparazione psicologica alle competizioni), nel campo teatrale (blocchi nella recitazione), nel campo del paranormale (induzione di stati di chiaroveggenza e precognizione), nello studio (ipnosipedia per bambini con difficoltà scolastiche, tenendo presente che dai sei ai dieci anni si ha il massimo periodo di ipnotizzabilità per l'essere umano), nella musica.

A questo proposito, ci sono casi singolari come quello descritto per il famoso compositore russo Rachmaninoff che, totalmente bloccato nelle sue potenzialità creative, veniva del tutto a riacquistarle con l'ipnosi, componendo il suo più famoso capolavoro, il concerto numero 2 in do minore per pianoforte.

Altra potenzialità interessante dell'ipnosi è la capacità di alterare i parametri fisiologici come il battito cardiaco, di indurre amnesie, ma anche di accentuare la possibilità di ricordare; può anche avere effetti analgesici ed anestetici (alcune operazioni di impegno non eccessivo sono state effettuate col solo aiuto dell'ipnosi).

Riguardo alla possibilità di ricordare eventi passati della propria vita abbiamo già detto, ma alcuni sostengono la possibilità di ricordare eventi di vite passate. Alcuni ipnotisti non hanno rilevato alcun nesso tra quanto riferito dai pazienti (luoghi, date, ecc..) e la realtà; altri, come Brian Weiss, riferiscono correlazioni interessanti, se non sbalorditive.

In ogni caso, pur lasciando aperta la questione, si è ipotizzato che i geni possano trattenere tracce mne-



moniche ereditate dai propri antenati o che le possibilità creative dell'inconscio possano generare ricordi vissuti come realmente avvenuti, ma che invece rappresentino messaggi simbolici dell'inconscio che si esprime appunto con un linguaggio di tal fatta. Questo ha giustamente reso inutilizzabile l'ipnosi ai fini legali.

Infine, vanno spese due parole sulla confusione che si è generata tra l'autoipnosi (si può essere l'ipnotista di se stesso) e la meditazione.

Ambedue queste pratiche possono avere una valenza terapeutica, perchè fonti di rilassamento dallo stress e di riequilibrio dei sistemi dell'organismo, oltre che di accrescimento della consapevolezza e dunque di ascesa nei gradini dell'evoluzione psichica e spirituale.

Tuttavia, mentre in ipnosi, si ha un leggero o profondo ottundimento della coscienza dell'io a vantaggio dell'emergere dei contenuti inconsci, nella meditazione l'io cosciente diviene estremamente vigile e dilatato ed in genere l'emergere dei contenuti inconsci, nei soggetti evoluti, è di un livello superiore, sino a raggiungere quello stato che nello yoga è chiamato samadhi

e nel buddhismo nirvana, entrando così nel campo della più alta spiritualità, là dove la scienza, almeno quella come la intendiamo noi, non può avere accesso.

Tutto questo però riguarda pochi soggetti evoluti, pronti a lanciarsi alla ricerca del contatto col Divino che è in noi, mentre l'ipnosi ha il vantaggio di poter dare maggior consapevolezza a tutti, senza il formidabile impegno richiesto dalla meditazione, al di là di ogni fede, credo o preparazione individuale.



# Coppia e intimità

*Oltre le proprie paure  
per incontrare l'amore*



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



**di Maddalena Misculin**  
Psicologa

Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie  
dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via.  
Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo,  
dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai [...]

Franco Battiato "La Cura"

**E'** possibile abbassare le difese quando si sente il sostegno reciproco? Quando si arriva all'amore incondizionato, alla cura di sé e dell'altro? "La Cura", una poesia musicata da Franco Battiato, esprime alcuni aspetti di un rapporto che vede nel sostegno e nella cura reciproca i fattori cruciali per la costruzione della vicinanza e dell'amore di coppia.

Prendersi cura dell'altro senza rinunciare alla cura di sé. Esserci senza fondersi nel rapporto, individuarsi e perdersi, ma solo per un attimo, per poi ritrovarsi in coppia senza la paura di traumi e frustrazioni. Appoggiarsi all'altro per guardare oltre il profilo delle sue spalle ma senza gravare con il nostro peso sulla sua volontà di esistere, senza franare e confondersi con lui: mescolare i colori delle nostre intimità con la libertà di riscoprirci individui singoli e al tempo stesso coppia.

Quante volte abbiamo sognato di vivere e condividere con altre persone le emozioni, i nostri pensieri intimi, i bisogni e la felicità che sentiamo? Ci piace immaginare di poter trovare nell'altro il nostro paradiso perduto; l'altro sarà il salvatore che ridonerà alla nostra vita il senso che avevamo

perso dopo l'inguaribile separazione dal nucleo fusionale materno.

Troppo spesso ci rendiamo conto di non avere più entusiasmo nel relazionarci; realizziamo di non trovare più stimoli, o di vivere nella paura di essere feriti, di esporci, di amare, di lasciarci andare; scopriamo di essere immersi nelle preoccupazioni, nelle ansie, nel quotidiano.

Intimità non è una parola con cui abbiamo molta confidenza. Riporta alla memoria altri termini inquietanti (vulnerabilità, debolezza, dipendenza) che si oppongono a volte all'idea di ciò che siamo, o crediamo di essere, o vorremmo essere... o di ciò che ci chiedono di essere.

Intimità vuol dire mostrarsi per ciò che si è: agire allo scoperto, senza sotterfugi, senza dire altro rispetto a ciò che si pensa; e tuttavia senza dare per scontato che sia necessario dirlo semplicemente perché "lo pensiamo". L'intimità è un paradosso, perché non è nella sola vicinanza che siamo intimi, ma è anche vero che senza la stessa vicinanza, sottintesa o anche metaforica, intimi non lo saremo mai. L'intimità è un sussurro che da vicino si può sentire con il rischio di deformarne il senso; lettere mute che escono dalle labbra che nella lontananza si arricchiscono di mistero con la possibilità di non essere ascoltate da nessuno.



E' inutile ingannarsi. Nessuno può negare quanto mostrarsi sia rischioso, gli esiti indesiderabili a cui può esporre: tristezza, delusione, rabbia, paura sono le emozioni che spesso sperimentiamo nell'incontro con l'altro - sia esso reale, immaginato, riflesso o sognato. In alcuni casi non ci mostriamo per timore di ferire, come se i nostri sentimenti fossero pericolosi strumenti d'offesa, come se in noi ci fosse un'unicità violenta, una specificità che abbiamo imparato a temere.

Essere intimo richiede coraggio, così come richiede fermezza qualsiasi genere di scelta che ci avvicina all'altro e alla relazione con lui.

Coppia, sessualità e intimità nascono dall'intrecciarsi di due persone che scelgono di guardarsi l'uno nello specchio dell'altro. Naturalmente per far tendere una relazione all'equilibrio è necessario che ambedue i partner siano i rispettivi e vicendevoli oggetti d'amore.

Perché tutto funzioni al meglio la coppia deve stabilirsi attorno a un intento condiviso, quello di essere il terzo oggetto d'amore dei due partner. La coppia, come un bimbo bisognoso di cure, richiede implicitamente di essere un mutuo oggetto d'amore, uno scambio intenzionale alla base del quale compiere una scelta e operare per un investimento in termini creativi. Affinché questo investimento avvenga, è necessario che due persone si incontrino a partire dalle negoziazioni non solo di un sentimento ma anche di un territorio, di uno spazio cognitivo ed emotivo, di una vicinanza che si alimenta con una reciproca interazione. Detto in altri termini: ogni coppia cresce se l'altro, nella sua peculiare diversità, non è vissuto come minaccioso invasore che limita e osteggia il delicato equilibrio della propria individualità; ma se al contrario viene letto come un tramite per vivere insieme un benessere che da soli è irraggiungibile.

Eric Berne (fondatore dell'Analisi Transazionale) la individua nella capacità di relazionarsi in modo libero, profondo, completo, totale, senza secondi fini e soprattutto potendo essere se stessi. L'uomo si relaziona dalla nascita alla morte, tende a ricercare l'intimità - per quanto in modo molto differente per ogni fase del ciclo della propria vita. Ognuno di noi sperimenta modelli diversi di intimità che dipendono dal partner, da quello che desideriamo investire nel rapporto, dalla qualità della coppia che desideriamo creare: al punto che lo stesso concetto di intimità non smette di evolvere nel corso dell'esistenza di una persona.

La qualità della relazione dipende molto dalla capacità che ogni individuo ha di essere se stesso e di creare quella magia, quell'alchimia che è proprio la relazione, il contatto, lo scambio, la condivisione e il reciproco nutrimento. Ricercare il reciproco nutrimento non significa tuttavia corrispondere all'altro la quantità di amore che gli abbiamo richiesto; ma leggere le sue richieste e i suoi bisogni alla luce di una visione lucida di sé e del rapporto, scevra da letture narcisistiche. La relazione diviene quindi il terreno dove empatia, sintonia, comprensione, perdono e amore possono crescere in modo sano, possono svilupparsi e aiutare la persona ad evolvere nel ritrovarsi e superarsi.

Si può parlare di intimità per un rapporto che permette a due o più individui di vivere quotidianamente l'uno accanto all'altro senza alcun disagio, in partico-



lare nella vita domestica. In generale, l'intimità si può definire come una condizione di particolare prossimità, fisica ed emotiva, fra esseri umani che scelgono di condividere qualcosa di più profondo dalla sola vicinanza prossemica. Qualcosa che va oltre e prevede una capacità individuale di prendersi carico della propria esistenza, di quella dell'altro e della coppia, in termini di unità identitarie scisse, ma allo stesso tempo intersecate le une con le altre.

C'è intimità quando è possibile favorire la capacità di ciascuno di sperimentarsi come separato, uguale, simile ma diverso all'altro all'interno di un rapporto; tutto questo nel rispetto di una continua alleanza che può prevedere anche la distanza fisica, ma vissuta come parametro per misurare la vicinanza esistenziale.

L'intimità di una relazione esige che ciascuna persona sappia, prima di tutto, trovarla in se stessa: e cioè che sappia convivere coi propri istinti, pensieri, valori e con la propria solitudine esistenziale; che sappia integrarli per poterli scambiare con l'altro, senza pretendere che l'altro funga da anestetico per la propria angoscia. E' evidente che ogni coppia è un "work in progress" che prevede un'espressione, un'integrazione, un incremento dell'intimità nel tempo e nella conoscenza. Chi scappa da sé perché teme la propria angoscia, scapperà anche dall'altro. Anche se l'amore guarisce, il partner non è il "terapeuta". L'intimità cresce e diventa più solida e profonda quando siamo disposti ad accettare la nostra e l'altrui vulnerabilità, legittimando l'esistenza delle fragilità da cui ognuno di noi cerca di fuggire.

In senso romantico, l'intimità si ha quando la coppia si scambia effusioni, attenzioni reciproche o quando si trova in uno stato di particolare complicità, affetto, comunicazione autentica e sincera dei sentimenti

e delle sensazioni.

L'intimità in questo senso è anche avvicinata, come sinonimo, alla sessualità di coppia, di cui essa esprime l'aspetto emotivo più che quello strettamente erotico e fisico. Si dice, di una coppia affiatata, che gode di una buona intimità

quando si nota una particolare alchimia, quando la distanza fisica non invalida gli sguardi complici che l'un l'altro si scambiano.

Ma come esprimere l'intimità, come crescere in intimità?

Come comunicare i sentimenti? Come diventare sempre più profondi? Come lasciarsi andare l'un l'altro? Come esprimere i desideri? Come sviluppare il contatto corporeo? Come condividere speranze, progetti, valori?

A queste domande bisogna rispondere costruttivamente e concretamente, fino ad arrivare alla soddisfazione reciproca, che va comunque alimentata, senza credere di essere arrivati: il rapporto di coppia è l'inizio del viaggio, non il punto d'arrivo.

E' la parola a mettere in relazione i mondi interni, è la parola che libera. Quindi tutto ciò che aiuta la capacità di comunicare va utilizzato e sviluppato: non è una questione di tecnica ed è un compito infinito, per essere sempre più se stessi, autentici in rapporto al partner. Vanno incrementate le interazioni positive, in modo tale che sia una soddisfazione stare vicini, essere intimi. Se invece si continua a sottolineare il negativo, a dare giudizi sommari, a interpretare la personalità dell'altro, a imporre regole che creano distanza, ordini perentori e cose simili - in due parole a "mettersi sopra" -, il partner tenderà a fuggire, ad andare nel luogo e con le persone in cui e con cui è soddisfatto.

Il clima emotivo dell'intimità va costruito consapevolmente, miglio-

rando il rapporto, chiedendosi, volta per volta, cosa fa piacere a se stessi e al proprio partner: un bacio? Un abbraccio? Una frase affettuosa? Una battuta umoristica? Un dialogo profondo? Non possiamo vivere la realtà di un sentimento al quale non ci dedichiamo. E' fondamentale prendersi cura l'uno dell'altro. Se abbiamo scelto di essere in coppia è necessario che l'amore cresca, interiormente ed esteriormente, costantemente in noi. Non si capisce perché nel lavoro e nello sport l'impegno costante e l'allenamento siano considerati fondamentali, mentre l'intimità dovrebbe realizzarsi spontaneamente: anche i sentimenti e la sessualità vanno "allenati" esprimendoli. Ovviamente nessuno è perfetto e chi pretende di esserlo inganna se stesso oltre che l'altro. Allora nell'intimità si comunica e ci si accetta reciprocamente per come si è, non per giustificare i sintomi, ma per migliorare nella ricerca del piacere, della gioia e della felicità. La colpevolizzazione blocca, mentre l'accettazione e l'assunzione di responsabilità permettono di intravedere piccoli miglioramenti attuabili. Non dobbiamo pretendere di fare la rivoluzione totale (cosa irrealistica e magica), è opportuno creare un piccolo cambiamento al giorno (basta un pensiero o un gesto nuovo...) che va nel senso di un miglioramento e dell'arricchimento del rapporto che abbiamo scelto di costruire.

**Una condizione di particolare prossimità, fisica ed emotiva, fra esseri umani che scelgono di condividere qualcosa di più profondo dalla sola vicinanza fisica.**

**KHRIÖ**  
*Walks with you*



[www.khrio.com](http://www.khrio.com)  
[shop.khrio.com](http://shop.khrio.com)

# CHILLY: la sicurezza

## La soluzione per ogni esigenza,

**C**'è un gesto semplice e quotidiano, che dà il via ad una giornata di sicurezza e benessere: è l'igiene intima, il segreto di ogni donna per sentirsi sempre fresca, pulita e a proprio agio. Grazie a una corretta igiene intima, infatti, si migliora la percezione di sé e si facilitano le relazioni con gli altri.

Data, però, la delicatezza e sensibilità delle parti intime, è importante utilizzare prodotti specifici, come la linea Chilly, sviluppata appositamente per proteggere le zone intime, nel rispetto della flora batterica residente, che è la loro naturale difesa. Così **Chilly**, che da sempre conosce le donne nel loro intimo, **ha creato una gamma completa di prodotti appositamente studiata** per venire incontro a tutti i loro bisogni.



Per le donne che vogliono sentirsi sempre **fresche e pulite a lungo**, Chilly ha ideato **Chilly Gel-Formula Fresca**. Grazie, infatti, al Mentolo naturale (di cui è arricchita la formula), Chilly Gel è un detergente intimo ipoallergenico\* che, non solo rispetta il normale equilibrio fisiologico delle mucose ma svolge anche un'efficace azione rinfrescante ed anti-odore.

Il Mentolo, infatti, è il più importante principio attivo che deriva dalle foglie della menta, una delle piante officinali più utilizzate dalla medicina popolare, con proprietà aromatizzanti e rinfrescanti.

Chilly Gel Formula Fresca è, dunque, consigliato al 100% in caso di bisogno di freschezza e al 100% durante il periodo mestruale.

**Pensato per le donne che vogliono essere fresche e pulite a lungo ma particolarmente apprezzato anche dagli uomini.**

A coloro che ricercano una **maggiore protezione delle parti intime**, Chilly propone **Chilly con Antibatterico-Formula Attiva**, il detergente intimo ipoallergenico\* che, grazie alla formula arricchita con estratti di Timo e Salvia (dalle note proprietà antibatteriche) dona sollievo e riduce i cattivi odori nel 97% dei casi e che riduce il livello di prurito nel 70% dei casi\*\*\*.

**Ideale per le donne attive e dinamiche che praticano sport (palestra, nuoto...), stanno all'aria aperta e che viaggiano spesso.**

È indicato in tutte le situazioni in cui si è più a rischio di contatti batterici ma anche per tutte le donne che, **durante la gravidanza**, ricercano una maggiore protezione.



# per il mio intimo in casa e fuori casa



A chi necessita, invece, di massima delicatezza per le parti intime, Chilly consiglia il detergente **Chilly Delicato-Formula Lenitiva**.

Infatti, test clinici\*\* dimostrano che dona sollievo in presenza di assorbenti esterni nel 75% dei casi e dopo i rapporti sessuali nel 66% dei casi.

**Chilly Delicato Formula Lenitiva dona sollievo anche alle donne con la pelle sensibile e alle neo-mamme.**

---

Per tutte quelle donne che desiderano morbidezza e nutrimento per le parti intime, c'è il detergente **Chilly Speciale Secchezza**. Arricchito con estratto di olivo, infatti, dopo solo 4 settimane aumenta l'idratazione delle mucose del 23,5%\*\*\*\* e dona un rapido sollievo nel 100% dei casi.

Sviluppato per le donne che hanno bisogno di un'efficace azione dermo-emolliente per le parti intime, soprattutto nei periodi in cui si fa uso di contraccettivi ormonali, gravidanza, menopausa o stress emotivi.



---

Per coloro che invece desiderano prendersi cura dell'igiene di **tutta la famiglia**, Chilly ha sviluppato **Chilly Neutro**, il detergente intimo con il 100% di tollerabilità testata:

- per LEI in Clinica Ginecologica;
- per LUI in Clinica Dermatologica;
- per i BAMBINI in Clinica Pediatrica;

La sua composizione lo rende quindi adatto a tutta la famiglia:

- L'acido lattico è ideale per la donna perché preserva l'equilibrio del pH fisiologico, rinforzando la naturale barriera protettiva.
- L'estratto di camomilla offre un'azione lenitiva anche per le pelli più delicate, come quelle dei bambini.
- Il Triclosan, è un batteriostatico che controlla lo sviluppo della flora batterica, è perfetto per l'uomo grazie all'efficace azione antibatterica.



---

**Tutti i prodotti della Linea Chilly sono approvati dall'Associazione Ginecologi A.Gi.Co.**

\* Formulato per ridurre al minimo il rischio di allergie

\*\* Test eseguito su 17 volontarie in autovalutazione

\*\*\* Test eseguito su 46 donne in autovalutazione

\*\*\*\* Test clinico su un campione di 29 volontarie soggette a secchezza delle mucose intime

# Pillola: oltre la contraccezione

*Studi clinici ne dimostrano l'efficacia nella diminuzione di alcuni tumori e nella cura dell'endometriosi*

I contraccettivi ormonali combinati oltre ad essere il metodo per evitare gravidanze indesiderate, hanno dimostrato molti altri benefici extra-contraccettivi e vere e proprie possibilità di utilizzo a scopo terapeutico in particolari malattie e condizioni cliniche.

Studi clinici evidenziano come il contraccettivo ormonale combinato vada ad influenzare positivamente la morbosità e la mortalità da alcune patologie (benefici extra-contraccettivi) e come possa essere utilizzato per trattamenti farmacologici specifici (possibilità terapeutiche).

**Benefici extra-contraccettivi** - Nonostante gli studi riguardanti la relazione fra rischio di cancro ed utilizzo di contraccettivi ormonali siano complicati da molteplici fattori confondenti (quali la diversa formulazione delle associazioni estro-progestiniche, numero di gravidanze, allattamento, età alla prima gravidanza, numero di partner ecc.), vi sono consolidati dati epidemiologici che dimostrano l'attività protettiva degli estro-progestinici su alcuni tumori.

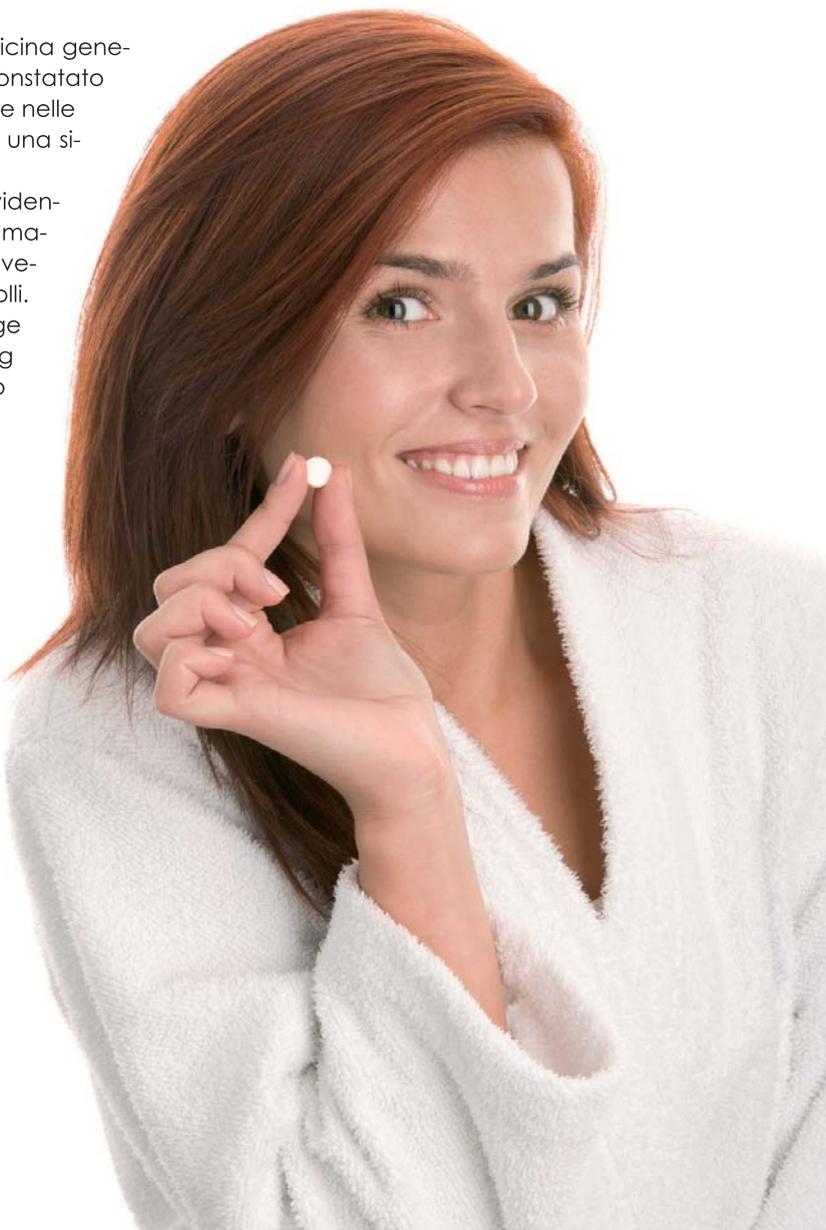
Il carcinoma dell'ovaio viene significativamente ridotto di circa il 27% nelle utilizzatrici di contraccettivo orale. Aggiustando per i fattori confondenti, il rischio relativo diminuisce del 20% per ogni 5 anni di utilizzo.

Esistono solide evidenze che dimostrano come l'utilizzo del contraccettivo ormonale riduca il rischio di carcinoma endometriale di circa il 50% e un'altra analisi dimostra nelle utilizzatrici di contraccettivo orale un significativo calo del rischio per carcinoma colon-rettale di circa il 18%. L'effetto sembra aumentare all'aumentare della durata d'uso e al diminuire degli anni dall'ultimo

Inoltre un ampio studio condotto fra i medici di medicina generale britannici con un follow up di 36 anni non ha constatato rischio aumentato di morte per qualsiasi tipo di tumore nelle utilizzatrici di contraccettivi orali, anzi è stata trovata una significativa diminuzione del rischio del 12%.

Tutti gli ampi studi prospettici sul tema non hanno evidenziato tassi di mortalità da tutte le cause, comprese le malattie cardiovascolari, più elevati nelle donne che avevano utilizzato contraccettivi ormonali rispetto ai controlli. Al contrario due più recenti ricerche (del Royal College of General Practitioners e dell'Oxford-Family Planning Association), hanno constatato un effetto protettivo con un calo della mortalità da tutte le cause di circa il 12%.

**Possibilità terapeutiche** - L'estro-progestinico rappresenta un'arma terapeutica fra le più importanti e versatili a disposizione in alcune patologie come l'endometriosi, la dismenorrea e la sindrome premenstruale, mentre sono i corso studi sul suo utilizzo in caso di cisti ovariche benigne e fibromi uterini. Siccome i contraccettivi orali sono associati ad un ridotto rischio di tumore dell'ovaio, è stato suggerito che riducessero anche il rischio di cisti ovariche benigne, dal momento che inibiscono l'ovulazione. Tuttavia non esiste evidenza che tale trattamento possa prevenire il loro sviluppo. Nel caso dei fibromi uterini, recenti studi non hanno trovato associazione fra utilizzo di contraccettivi orali e volume dei fibromi, ma i contraccettivi orali grazie alla loro azione sull'endometrio possono essere utilizzati per trattare il dolore e l'ipermenorrea che dai fibromi possono derivare.



art direction: Europaait photo: Alberto Tagliabue concept and styling: Antonella Frezza

VERZELLONI

**Zoe poltrone e pouf**  
design Lievore Altherr Molina

Verzelli Parma (Italy) - ph. + 39 0521648111 / 648424 - fx. +39 0521648626 - [www.verzelli.it](http://www.verzelli.it) - [verzelli@verzelli.it](mailto:verzelli@verzelli.it)



# Nutraceutica

## in ginecologia e uroginecologia

*Quali sono le reali potenzialità della nutraceutica?*

**N**utraceutica è una parola composta da "nutrizione" e "farmaceutica" e si riferisce allo studio di **alimenti che hanno una funzione benefica** sulla salute umana.

Più specificatamente, in questo articolo, ci riferiremo a rimedi naturali che vengono catalogati come **"integratori alimentari"**, la cui composizione è ricca di principi attivi dalla provata efficacia benefica sulla salute e che troppo spesso vengono schierati in quella categoria chiamata "medicina alternativa".

Fin dall'inizio la nostra mission aziendale è stata quella di portare chiarezza sul **corretto utilizzo dei nutraceutici**. Abbiamo sempre rifiutato l'etichetta di "medicina alternativa". Per noi esiste una sola medicina che deve avere come finalità quella di migliorare il benessere delle persone.

Come esperti del settore ci siamo quindi domandati se la nutraceutica potesse essere realmente utile nello svolgimento della professione medica per **migliorare le risposte terapeutiche** nei pazienti.

Approfondendo ci siamo resi conto che, in ambito uroginecologico, ci sono alcune patologie che tendono a ripresentarsi frequentemente, dove i risultati terapeutici **faticano ad ottenere una buona stabilità**. Siamo convinti, e stiamo dimostrando, che su queste patologie la nutraceutica può apportare un valore immenso all'azione terapeutica medica. Parliamo di patologie come la **cistite ricorrente e recidivante, la cistite interstiziale, le vaginiti ricorrenti e recidivanti, le infezioni da candida**. Per utilizzare correttamente la nutraceutica ed ottenerne i massimi vantaggi, così come per qualsiasi altra scienza, è necessario averne una buona conoscenza. La conoscenza porta anche ad una più corretta valutazione dei rimedi nutraceutici che si hanno a disposizione. **I rimedi infatti, non sono tutti uguali**. Ci sono rimedi che nascono con finalità prettamente commerciali. Altri che provano ad essere un'alternativa al farmaco. **Il rimedio nutraceutico di eccellenza è, secondo la nostra esperienza, quello che si integra alla terapia farmacologica e permette di ottimizzare e stabilizzare i benefici terapeutici, evitando nuove recidive e nuove ricadute in tempi brevi**. Parliamo quindi di rimedi nutraceutici che fin dalla loro formulazione sono stati pensati per essere utilizzati con questa finalità. Le sostanze utilizzate devono essere di **altissima qualità**; il prodotto deve prima di tutto essere **efficace**, il prezzo e l'aspetto commerciale, seppur importantissimi per un'azienda, non devono

mai essere privilegiati a discapito della **qualità ed efficacia**. Così nascono i nostri prodotti **D Mannosio Plus** e **Naturaflo Plus**, efficaci rimedi per contrastare la cistite ricorrente e recidivante.

### D MANNOSIO PLUS



D-Mannosio Plus agisce in modo semplice ed efficace come coadiuvante nei disturbi del tratto urinario causati principalmente da Escherichia Coli. Il d-mannosio è una sostanza in grado di legarsi ai batteri E. Coli e di eliminarli insieme all'urina in modo assolutamente naturale.

### NATURAFLORA PLUS



Naturaflo Plus è il probiotico specifico per chi soffre di infezioni frequenti in ambito genitourinario e/o per mantenere il naturale benessere dell'intestino.

Erboristeria L'Erba Buona on line srl  
[www.erboristeriasalute.com](http://www.erboristeriasalute.com)  
[www.uroginecologia.it](http://www.uroginecologia.it)

# Mamme a rischio depressione

In Gravidanza

*Con la nascita del primo figlio aumenta il rischio depressione prima e dopo il parto. Un fenomeno che interessa anche i papà.*

Ogni anno, in Italia, la depressione perinatale colpisce tra le 55mila e le 80mila donne, - afferma Francesca Merzagora, Presidente di O.N.Da. - le evidenze scientifiche mostrano che un disturbo dell'umore, se diagnosticato in ritardo, può avere ripercussioni sulla neomamma e sul bambino.

Secondo quanto emerso dalla ricerca, 1 genitore lombardo su 3 afferma di aver sofferto o che la propria partner ha sofferto di depressione post-partum, soprattutto in occasione del primo figlio.

Il 53% di coloro che l'hanno vissuta, tuttavia, non ne ha parlato con il proprio medico. Tra chi invece non ne ha mai avuto esperienza, solo 1 donna su 4 e 1 uomo su 10 si reputano in grado di riconoscere il disturbo. Sono dati che fanno riflettere e rendono necessario promuovere una maggiore informazione sulla malattia: come identificarla, a chi rivolgersi in caso di difficoltà e come affrontarla. Chi l'ha sperimentata direttamente, oltre ai bisogni di natura pratica ed emotiva, evidenzia la necessità che Istituzioni e Strutture Sanitarie attuino iniziative concrete. In questo contesto si colloca l'iniziativa regionale che ci vede impegnati accanto all'A.O. Fatebenefratelli di Milano e a Progetto Itaca, per supportare le madri in difficoltà, attraverso un'assistenza domiciliare integrata, e i papà mediante la creazione di gruppi di sostegno.

In questi 10 anni abbiamo affrontato con grande successo il tema del riconoscimento dei fattori di rischio e dei fattori protettivi nel periodo perinatale, - dichiara Claudio Mancacci, Direttore del Dipartimento di Salute mentale e Neuroscienze dell'A.O. Fatebenefratelli e Oftalmico e coordinatore scientifico del progetto. - Mancava però una par-

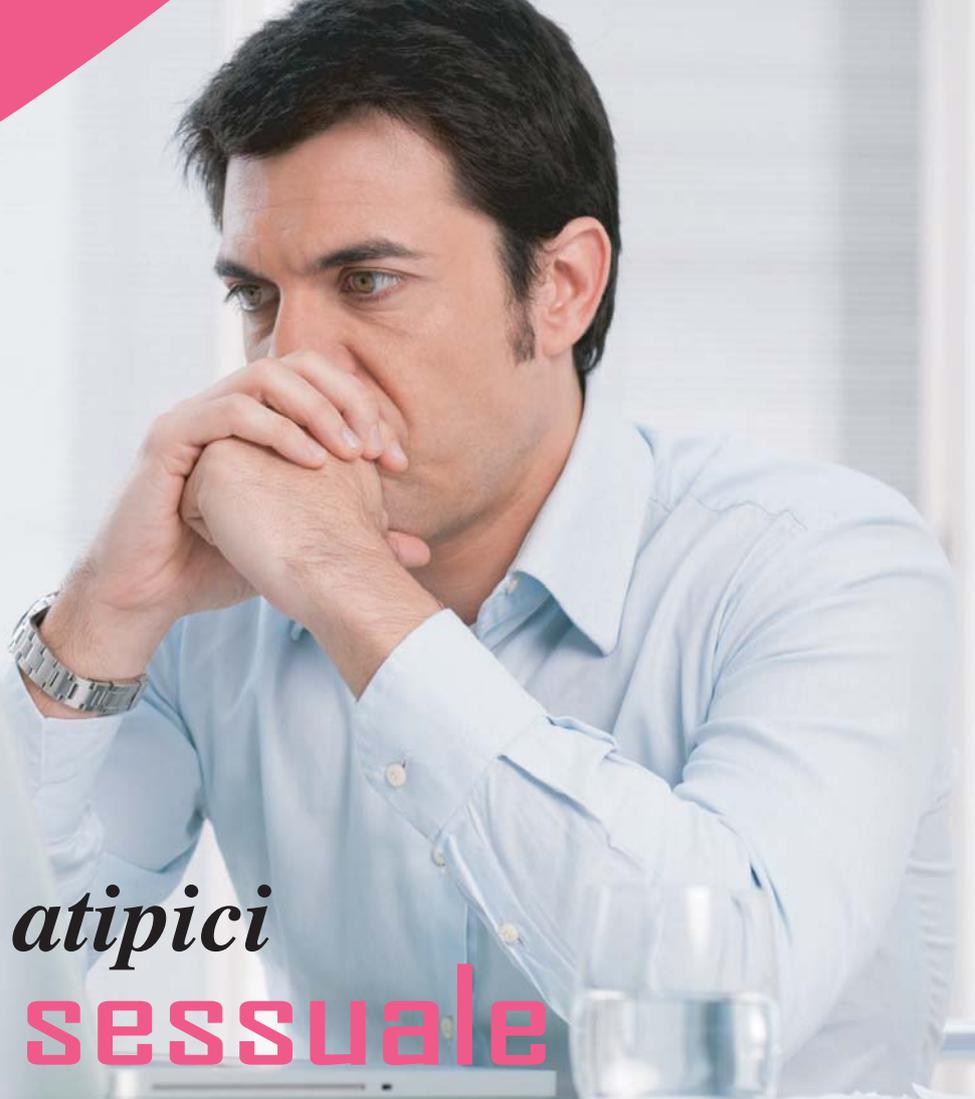
te importante: andare dalle donne, avvicinarle alla possibilità di avere riconoscimento e cura della propria sofferenza. Solo unendo queste due parti è possibile individuare le aree di maggiore sofferenza, di solitudine, di isolamento, nel quale alcune donne, nel periodo post partum, sono costrette. Un obiettivo oggi raggiunto grazie a questo progetto di ricerca indipendente, finanziato dalla Regione Lombardia, che sta consentendo a psichiatri, psicologhe e pediatri di recarsi direttamente a casa di donne che da poco hanno partorito, per dare conforto, attenzione e cura sia a loro che al loro bambino, per superare questo momento difficile. Una delle situazioni che aggravano la condizione depressiva è la difficoltà culturale e linguistica. Non a caso, molte donne coinvolte sono straniere, libanesi, cinesi, peruviane, o donne che hanno sposato uomini di altri Paesi e culture. È importantissimo creare un clima di interazione e di comunicazione che permetta a tutti, mamme e papà, l'avvicinamento alle cure. Un progetto così straordinario dimostra che è possibile portare assistenza e servizi sul territorio, a domicilio, anche per queste problematiche, a donne che in seguito avranno certamente meno difficoltà ad utilizzare i servizi dall'interno delle strutture ambulatoriali o ospedaliere. Il progetto, che coinvolge anche i volontari del Progetto Itaca, comprende infine uno specifico settore dedicato agli uomini, ai padri, perché il nostro obiettivo è rafforzare nel modo più forte possibile tutta la famiglia.



Un team multidisciplinare che si avvicina alla mamma che soffre di depressione perinatale e alla famiglia per dare assistenza a domicilio: questa è l'innovatività del progetto che stiamo realizzando, - sostiene Luca Bernardo, Direttore del Dipartimento Materno-infantile dell'A.O. Fatebenefratelli e Oftalmico e coordinatore scientifico del progetto. - L'aiuto viene dato non solamente durante la permanenza in ospedale ma anche a casa, proprio nel momento in cui la neomamma ha più bisogno. Un'équipe dedicata giunge a domicilio e, in particolare, un neonatologo pediatra può parlare con la mamma e visitare il bambino in senso olistico: dal punto di vista armonico, del movimento, della tonicità e della suzione. Questa valutazione consente di dare alla mamma, che è in difficoltà, spesso anche grave, la serenità di cui necessita durante lo straordinario ma, al tempo stesso, difficile percorso della maternità. L'obiettivo finale è di farle comprendere che questa situazione non è determinata dalla sua incapacità o inadeguatezza al ruolo di madre e che è necessario affrontarla con l'aiuto di professionisti dedicati. I problemi di comunicazione che a volte ci sono tra genitore e medico possono essere superati dal modello di presa in carico della paziente proposto dal progetto: un rapporto chiaro, diretto e intimo, come quello che può essere creato nell'ambiente protetto e accogliente della casa, può dare alla mamma la tranquillità necessaria per vivere più serenamente questa fase della vita.



**di Alessandro Natali**  
Responsabile Servizio  
Andrologia Urologia  
Clinica Urologia 1  
Università di Firenze



# Lavoratori atipici e salute sessuale

*Un problema sociale in crescita tra uomini e donne*

La globalizzazione dell'economia, con un mercato dove dominano le esigenze della domanda e dell'innovazione tecnologica, ha portato alla necessità di introdurre e diffondere queste nuove forme di contratti di lavoro denominati atipici, "non standard", finalizzati a soddisfare la richiesta di una maggiore flessibilità del mondo del lavoro in relazione alle richieste del mercato stesso. Questo sta modificando radicalmente gli aspetti psico-sociali correlabili al mondo del lavoro. Il lavoratore interinale, infatti, in qualsiasi contesto lavorativo venga inserito, si sente una forza lavoro a termine, il "job to call" degli autori anglosassoni; cioè una risorsa umana "a chiamata" "a scadenza" per il tempo strettamente necessario a soddisfare l'esigenza del momento, assolutamente svincolato da un progetto di ampio respiro. Il contesto oggettivo in cui il lavoratore ati-

pico si può quindi venire a trovare è quello di una "precarietà continuata di vita" ingenerante "insicurezza e disagio psichico, economico e sociale", che sicuramente possono ostacolare una legittima progettualità del lavoratore stesso: casa, figli, famiglia.

Tutto questo, studi di settore lo stanno confermando, comporta una ripercussione sulla salute dell'individuo; salute intesa, facendo riferimento alla definizione della OMS, come benessere psico-fisico completo, nel cui contesto la componente rappresentata da una vita sessuale appagante e soddisfacente, riveste un ruolo di primaria importanza. Ecco quindi che in questa particolare classe di lavoratori di sesso maschile, lo "stressor" precarietà, oltre ad incidere negativamente, come già sapevamo, sulle condizioni di salute generale, causando disturbi gastrointestinali (59%), psicosomatici (emicranie 55%, stanchezza cronica 45%, dolori muscolari 56%), nevrosi d'ansia e depressione (30%),

può minare anche la salute sessuale dell'individuo con disturbi quali calo dell'interesse sessuale, precocità eiaculatoria e disturbi dell'erezione con percentuali di incidenza che variano a seconda delle fasce di età. Ad esempio alcune casistiche parlano di un 25-30% di disturbi della sfera sessuale nella fascia dei lavoratori interinali di età compresa tra i trenta ed i quaranta anni. Recentemente sono state anche effettuate indagini tra le donne, nella stessa fascia di età e nelle stesse condizioni lavorative dei colleghi maschi, quindi con una precarietà lavorativa cogente, ed anche tra loro sembrerebbero emergere disturbi nella sfera sessuale, quale calo del desiderio sessuale, frigidity e dolore vaginale durante il coito, in percentuali decisamente maggiori rispetto a loro coetanee con una situazione lavorativa più stabile. Tutto questo potrebbe delineare nuovi scenari psico-sociali con i quali il mondo del lavoro dovrà sempre più frequentemente confrontarsi.

# Colori e luci, musica e cristalli in elegante armonia.

I riflessi di migliaia di CRYSTALLIZED™ Swarovski Elements impreziosiscono e rendono unici complementi sino ad oggi rimasti nell'anonimato. Originali e certificati, grazie ad oltre 70 anni di esperienza, tutti i nostri prodotti sono personalizzabili. Novità: Kristal Music Maniglia, con sistema di emissione musicale gestibile con i Pod, Kristal Light Maniglia, con illuminazione gestibile con telecomando.

*Thousands of CRYSTALLIZED™ Swarovski Elements reflect the lights and make every accessory and handle a unique piece of design. Certified and original, guaranteed by our over 70-years old experience all these products can be customized upon your ideas. New: Kristal Music Handle, with music sound system from an i Pod-like source and Kristal Light Handle, with exchanging colours system and remote control.*



# La tangoterapia

*Un'attività che ha effetti benefici  
sul piano mentale e fisico.*

*Comprendiamo le basi, i limiti e  
le possibili evoluzioni di questa terapia*

**di Patrizio Tatti**

Direttore della Unità Operativa di  
Endocrinologia e Diabetologia della AUSL  
RMH Roma  
www.patriziotatti.it

**A**nche se sembra strano la parola "tango", ovvero il ballo argentino, sta entrando per molti aspetti nell'ambito della medicina, e più esattamente nella terapia delle malattie croniche.

Nel momento in cui scriviamo questa inusuale forma di terapia è ancora in fase iniziale, ma i presupposti sono molto interessanti. Soprattutto siamo assolutamente sicuri dell'innocuità, cosa veramente rara in medicina. Vedremo di seguito lo stato dell'arte e cercheremo di comprendere le basi, i limiti e le possibili future evoluzioni di questa terapia.

La danza è stata definita come "forma culturale che risulta da processi creativi che manipolano il corpo nello spazio". È indubbio che la danza abbia un significato importante per gli esseri viventi e rappresenti una forma importante di comunicazione.

Chi ha visto la danza dell'amore degli uccelli se ne può rendere conto. La danza esprime aspetti culturali e sociali di una società, basti pensare alla figura della donna nella danza nelle culture africane, dove la femminilità è esaltata, e nella nostra in cui, specie nella danza moderna, il ruolo è paritario. Esprime anche i desideri e le pulsioni, come la famosa "Capoeira" creata dagli africani tenuti schiavi dai portoghesi in Brasile che esprimeva il loro desiderio di libertà e celava movimenti di arti marziali. Ma nel nostro caso è importante l'aspetto comunicativo critico per le persone con patologia cronica, che è particolarmente esaltato nel tango.

La tangoterapia è utilizzata nell'Ospedale San Giuseppe di Milano per i malati di Parkinson, ed al S. Andrea di Roma per i malati di tumori maligni. Attualmente nella UOC di Endocrinologia e Diabetologia, diretta da chi scrive, è in corso un'esperienza con i soggetti diabetici, ideata e coordinata dalla D.ssa Patrizia Di Mauro, coadiuvata dalla psicologa Giovanna Scittarelli e dall'insegnante di Tango Julia Portas.

## **Ma quale è la base di questa terapia?**

I soggetti con malattie croniche hanno qualità di vita inferiore rispetto agli altri, e questo vale in particolare in soggetti con diabete soprattutto coloro che hanno il tipo 1. Molti sono i determinanti di questa situazione, le paure inconse, la paura di essere discriminati, la continua necessità di controlli, sia ambulatoriali che personali anche quotidiani, la necessità di terapia, le restrizioni dietetiche.

Esistono anche fattori psicosociali o lavorativi propri di ciascun soggetto che possono modulare e spesso peggiorare questa situazione. Sappiamo anche che il buon controllo della malattia giova, ma non normalizza la qualità di vita.

Quando poi in alcuni casi sopravvengono le complicanze la qualità di vita subisce un serio peggioramento. Una delle complicanze misconosciute e subdola è una forma più o meno larvata di depressione che accompagna la malattia.



Per questi motivi i soggetti con malattie croniche, ed ancora di più i diabetici, tendono a rinchiodersi in se stessi e molto spesso perdono la fiducia negli altri, compresi i loro parenti.

Questa situazione influisce negativamente sul controllo della malattia, perché il depresso segue le cure irregolarmente, e talvolta va incontro ad una depressione dell'immunità.

Queste persone hanno disperato bisogno di creare rapporti umani e recuperare fiducia in se stessi e negli altri. Il convincimento verbale, la rassicurazione che viene loro data non è quasi mai sufficiente. Tutti sanno che rassicurare verbalmente un bambino che piange non vale assolutamente quanto una carezza o un abbraccio. Nei rapporti tra esseri viventi il linguaggio ha valore limitato, e spesso ingannevole. Molto spesso se le liti terminano positivamente la pace viene suggellata da un abbraccio.

Alcune danze in cui il contatto e la sintonia del movimento sono importanti forniscono molti di questi elementi positivi, perché creano rapporto, fiducia, sintonia, contatto. È inoltre indubbio che la danza ha numerosi aspetti trascurati, ricapitola la cultura della popolazione e dell'etnia cui appartiene, in taluni casi serve a celebrare, come spesso accadeva in tempi antichi per le danze rituali e religiose, segnala disponibilità nei rapporti tra sessi, rimuove ansia e preoccupazioni. Inoltre permette di bruciare calorie e migliorare la performance del Sistema osteotendineo, mantiene il tono dei muscoli coinvolti.

Siamo quindi in presenza di un'attività che ha effetti benefici sul piano mentale e fisico. Un altro aspetto della tangoterapia è quello di creare e cimentare i gruppi di soggetti che seguono questa forma di terapia.

Da molti anni si tende a creare il gruppo di soggetti con stesso problema per migliorare la loro condizione. Accade per gli alcolisti, per i malati neoplastici, per i malati di Alzheimer, e molte altre patologie. In questi casi il gruppo è costituito da persone che scambiano le loro esperienze e dividono con altri il loro fardello di sofferenza. Qui siamo probabilmente di fronte ad un superamento di queste tecniche, perché si usa un linguaggio corporeo che è più potente di quello verbale perché agisce ad un livello istintuale comprensibile a tutti, anche le persone più



semplici. Invece di condividere il dolore si condivide un obiettivo di perfezionamento, si attiva una sana competizione.

Ma cosa ha di speciale il tango per essere preferito ad altre danze nella terapia? Caratteristicamente il tango porta a creare un rapporto di fiducia tra i partners che debbono seguire il ritmo della musica e contestualmente sincronizzarsi con l'altro, e quindi ricostruisce la fiducia, aiuta ad uscire dall'isolamento. Ma il tango permette di esprimere anche altre risorse personali, come la capacità di sentire e rivalutare il proprio corpo, la propria fisicità, di riacquistare fiducia nelle proprie risorse fisiche.

Al momento la potenzialità e gli effetti benefici di questa forma di terapia non sono stati esplorati sino in fondo, ma la possibilità di rivalutare, per curare, un linguaggio antico e per molti aspetti ancora misterioso come quello che si esprime nella danza, è una prospettiva affascinante.



**Ortopedia**

# Tacco alto...

*...sì ma con buon  
gusto e buon senso*



**di Paolo Maraton Mossa**

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

I tacchi alti e le punte strette sono sicuramente nemiche del piede ma per realizzare danni importanti o irreversibili hanno bisogno di agire costantemente e per periodi di tempo prolungati, pertanto un piede che non presenta malattie o deformità potrà calzare senza danni anche tacchi alti e punte strette, giusto per una serata a teatro o per una cena importante, non certo come abitudine prolungata di vita. D'altra parte poche sono le donne che rinuncerebbero al piacere di utilizzare tacchi alti!

Il tacco alto modifica completamente il modo di camminare rendendo la falcata più sexy, rende il bacino più sporgente accentua la differenza tra uomo e donna, la stessa incertezza dona un senso di gradevole fragilità molto apprezzata dagli uomini. Dunque tacchi sì ma con buon senso, d'altra parte la maggior parte delle patologie del piede sono per lo più di natura genetica.

L'intimo rapporto tra piede e scarpa ha un duplice aspetto: la scarpa con il tacco alto può fare evidenziare precocemente patologie latenti del piede, mentre l'utilizzo esasperato del tacco alto può a sua volta indurre patologie anche gravi. L'altezza del tacco condiziona in modo matematico la quantità di peso che vogliamo venga trasferito sull'avampiede e sul retro piede. In condizioni normali è consigliabile una distribuzione del 50% anteriore e 50% posteriore. Ciò si ottiene con 3-4 cm di tacco. Interessante osservare che con 9 cm di tacco il 100% di peso è trasferito anteriormente sui metatarsi. Più alziamo il tacco e più il baricentro viene portato in avanti. Questo giustifica la comparsa di dolore ai polpacci e alla schiena in soggetti che portano invece tacchi troppo bassi o nulli che male si integrano con le curve fisiologiche della colonna vertebrale. La zepa non presenta particolari controindicazioni o differenze rispetto al tacco alto, l'unico inconveniente consiste nel fatto che se non costruita con materiali adatti può essere eccessivamente pesante e quindi interferire negativamente sul fisiologico meccanismo della deambulazione, quindi zeppe si purchè "leggere". Su questo tipo di tacco prevalentemente estivo si è detto di tutto e di più. Valgono parzialmente molte considerazioni già fatte per i tacchi alti in genere, pertanto come in ogni scelta dettata dalla moda se ne sconsiglia un uso esasperato e prolungato. Come sempre il criterio di scelta deve essere quello del "ruolo" ovvero usare la scarpa di nostro gradimento nel luogo giusto, nel momento giusto, per la funzione giusta e per il tempo imposto dalle circostanze. Non dimentichiamo che anche la scarpa da ginnastica

contiene una carica di attrattiva erotica come i tacchi altissimi e ben lo sanno i produttori cinematografici ed in particolare produttori di film per adulti nei quali il nudo femminile totale è sempre comunque rappresentato con calzature di questi due tipi, mai con un mocassino!

I guai del piede, come è noto, derivano in grandissima parte dall'uso di scarpe che spesso non sono adatte al ruolo e vengono scelte a volte solo per motivi estetici che per comodi e salutaris criteri protettivi del piede. Per avere piedi sani e belli invece, è fondamentale calzare abitualmente scarpe comode e adatte alla reale forma del piede stesso, alle sue importanti funzioni di sostegno del corpo e di movimento. Non criminalizziamo affatto i tacchi alti che non danneggiano un piede sano ed aiutano ad evidenziare spesso precocemente patologie latenti che diventano così più facilmente curabili. Le donne corrono per tutto il giorno dalla casa all'ufficio, alla fabbrica o al mercato, usando spesso per troppo tempo scarpe strette e a punta, su faticosissimi tacchi che vanno oltre i canonici 3-4 centimetri e si meravigliano poi di sentire le loro estremità stanche e dolenti, e spesso non solo le estremità. Tutto il corpo, infatti, non può che risentire negativamente di una base instabile come quella di due piedi costretti a mantenere un equilibrio difficile in modo innaturale per troppo tempo ed in modo continuativo. Quindi nulla da eccepire nell'uso di tacco alto anche esasperato ma nel luogo giusto ed in modo non continuativo. Se invece sorgono problemi o dolori è forse il caso di consultare uno specialista per inquadrare correttamente i sintomi. È importante conoscere i nostri piedi, per imparare a salvaguardarne la salute e l'estetica. Composto da ben 26 ossa più innumerevoli articolazioni, parti molli e legamenti, questa meravigliosa opera di architettura fatta di ossa piccole e resistenti si muove su 33 articolazioni che ne fanno una straordinaria macchina di locomozione e di equilibrio per l'intero corpo. Sono proprio queste giunture, infatti, a rendere il piede elastico e resistente e a consentirgli il movimento, il cui atto fondamentale è costituito dal passo. È bene inoltre sapere che il 90% delle deformità o problematiche del piede trova risoluzione prevalentemente in ambito chirurgico, dopo un'accurata e precisa valutazione clinica e strumentale, i risultati sono molto buoni. Quindi non bisogna rinunciare ai piaceri del tacco vertiginoso così come non bisogna sottovalutare eventuali sintomi o temere le conseguenti decisioni.

## Tacco alto... sì ma con buon gusto e buon senso

La donna è decisamente più esposta alle patologie che colpiscono il piede, questo sia per motivazioni di tipo genetico legate al sesso sia per una dimostrata ormonodipendenza di molte deformità e patologie in questo importante apparato. Gli estrogeni ed il progesterone favoriscono l'insorgenza di molte malattie del piede così come pure le malattie di origine artroreumatico, autoimmunitario e le disendocrinie, tutte situazioni notoriamente più diffuse nel sesso femminile. Queste situazioni morbide possono essere esasperate o insorgere più precocemente con l'uso della calzatura scorretta.

L'**alluce valgo** è sicuramente la patologia per la quale veniamo consultati più frequentemente: trattasi di una deviazione dell'alluce verso l'esterno che procede in modo ingravescente fino ad alterare gravemente l'appoggio del piede, l'armonia dei metatarsi e delle dita. È molto importante comprendere che la problematica non è solo legata all'osso ma è una deformità complessa che comporta uno squilibrio muscolo tendineo che condiziona la crescita ed il posizionamento anomalo delle falangi e dei metatarsi. Non condividiamo quindi la sola correzione scheletrica (realizzabile con più di 50 tecniche!) ma riteniamo fondamentale correggere anche lo squilibrio delle parti molli associate. Siamo quindi avversi alla chirurgia "miniinvasiva" indiscriminata oggi molto di moda al meno che tale tecnica non sia un'opzione in

più alle altre metodiche in soggetti opportunamente selezionati. Utilizzando tecniche complete moderne è sempre possibile camminare subito con calzatura piana in buona autosufficienza anche operando i due piedi contemporaneamente.

Anche il **morbo di Morton** è molto frequente: trattasi di un tumoretto benigno del nervo interdigitale tra 3° e 4° metatarso del piede che causa vivo dolore alle dita corrispondenti, non può regredire spontaneamente, deve essere asportato chirurgicamente con molta attenzione alla via di accesso chirurgica sulla quale esistono diverse scuole di pensiero. Noi usiamo una forma di accesso plantare particolare che rende praticamente nulli i disagi da cicatrice e permette di camminare subito.

Le **dita a martello** sono frequentissime e praticamente associate a quasi tutte le altre deformità: molto fastidiose rendono più intollerabili le altre patologie. Le alterazioni della volta plantare come il piede piatto ed il piede cavo possono rendere precario l'uso di calzature e necessitano di un'accurata valutazione clinica e strumentale prima di affrontarne la correzione che dovrà essere squisitamente personalizzata.

Attenzione poi a non "cadere" dai tacchi alti!

Le conseguenze possono essere catastrofiche sulla caviglia, causando gravissime lesioni legamentose della stessa ed importanti fratture.

## Mela Val Venosta: "I Like!"

*Al via, sulla fan page della mela venostana, "Croc & Click", il concorso facebook dedicato agli amici della mela venostana.*

**C**reatività, divertimento e tanta fantasia, sono questi gli ingredienti necessari per partecipare al fantastico concorso facebook "Croc & Click" di Mela Val Venosta.

La fan page della mela venostana sarà quest'anno la piattaforma di lancio per "Croc & Click", un nuovo e divertente concorso facebook: **da fine febbraio fino alla fine di maggio**, la campagna inviterà i consumatori a **interpretare in modo originale il CROC** caratteristico del morso della Mela Val Venosta. L'idea è quella di "visualizzare" in modo originale e divertente la **tipica croccantezza** della mela venostana, elemento distintivo dovuto alla **particolare altitudine** della zona di coltivazione, situata tra i 500 e i 1000 metri. I partecipanti si scatteranno una foto mentre mordono una mela Val Venosta, postandola poi sulla **pagina facebook dedicata** ([www.facebook.com/melavalvenosta](http://www.facebook.com/melavalvenosta)).

Gli "amici" che caricheranno una foto, potranno partecipare all'operazione che premierà i fan offrendo loro un'esperienza targata Val Venosta: in palio ogni giorno **2 buoni spesa** e, ogni settimana, **2 soggiorni in un agriturismo venostano**. Il premio finale consisterà invece in **2 soggiorni in un hotel 4 stelle nella fantastica Val Venosta**.

Cerca il **concorso facebook "Croc & Click" anche presso i punti vendita!**

In vari centri commerciali saranno presenti divertenti **cornici a forma di mela in cui i consumatori potranno farsi fotografare** per poter poi partecipare al concorso.

Inoltre nei reparti ortofrutta di selezionati punti vendita, verranno predisposte **aree di degustazione** dove i consumatori troveranno informazioni riguardanti il concorso e potranno aderire all'attività social di Mela Val Venosta.

"Click & Croc" e vinci la Val Venosta!

PARTECIPA ANCHE TU A

roc click

E CONDIVIDI I TUOI SCATTI SU FACEBOOK

Carica una tua foto  
Val Venosta con una mela Val Venosta

Condividila e vota  
Salvo la decisione a nome di "Mi piace"

Vinci la Val Venosta  
In base alle immagini e all'esperienza personale

Südtirol Val Venosta  
Mela Val Venosta. Si sente che è diversa.

SCOPRI IL REGOLAMENTO COMPLETO SULLA FANPAGE DI FACEBOOK

informazione pubblicitaria

# Gattinoni



# CRANBERRY

*Una difesa naturale contro  
le infezioni delle vie urinarie*



**Dr. Domenico Careddu**

Specialista in pediatria  
Specialista in idrologia medica  
Vicepresidente della S.I.M.N.  
(Società Italiana di Medicina Naturale)

**I Cranberry** (*Vaccinium macrocarpon*), detto anche mirtillo rosso americano, è originario del Nord America ed appartiene alla famiglia delle Ericacee. La pianta deve il suo nome ai coloni olandesi ai quali la fisionomia degli arbusti, nel periodo di comparsa delle bacche (berries), ricordava il collo delle gru (crane).

È un arbusto a portamento strisciante, basso con crescita perenne legnosa, con foglie ovali alternate. La pianta produce rami orizzontali lunghi circa due metri, con piccole branche verticali alte da 5 a 20 cm con gemme sia vegetative che da frutto: ogni gemma da frutto può produrre fino a sette fiori di colore rosa intenso, che sbocciano nella stagione estiva e bacche grosse come ciliegie che maturano in autunno e si raccolgono nel mese di ottobre.

La parte dotata di efficacia terapeutica è il frutto maturo, dal sapore aspro ed acidulo.

I pellerossa del Nord America, furono i primi ad usare questi frutti, ritenendoli dotati di poteri magici. Il succo veniva utilizzato come antisettico, cicatrizzante e colorante per tingere coperte e tessuti, mentre le bacche, mescolate con altri cibi, fungevano da conservante alimentare.

La tribù dei Penobscot del Maine utilizzava il Cranberry per trattare i calcoli renali, lievi disturbi gastrici, epatici, vescicali ed in caso di vomito ed inappetenza. Nell'Europa orientale veniva utilizzato per le sue proprietà antipiretiche e come anticancerogeno.



La tradizione del mirtillo si associa a quella del Thanksgiving dal 1621, quando i pellegrini lo servivano con il tacchino e le aragoste. Ancora oggi peraltro il 20% della produzione totale annuale, è consumata durante la settimana del ringraziamento.

Nota per le numerose proprietà curative (trattamento delle infezioni del tratto urinario in era pre-antibiotica, diarrea) era trasportato durante le lunghissime traversate oceaniche per la prevenzione dello scorbuto (il mirtillo è assai ricco di Vitamina C). Ancora oggi il Cranberry è largamente utilizzato come prodotto di automedicazione, soprattutto nel

trattamento delle cistiti recidivanti, dell'osteoporosi (per il suo elevato contenuto in calcio) e come antiossidante.

In tempi più recenti queste proprietà terapeutiche trasmesse dalla tradizione, hanno trovato una spiegazione ed una validazione scientifica, a seguito di numerosi studi, anche sull'uomo (studi randomizzati e controllati).

Alla base di questi lavori, vi è l'analisi accurata e l'identificazione di tutti i principi attivi presenti nel fitocomplesso della pianta.

I costituenti principali del fitocomplesso sono flavonoidi, catechine, triterpenoidi, tannini, acido beta-

idrossibutirrico, acido citrico, malico, glucuronico, chinico, vitamine A e C, sali minerali, pro-antocianidine (caratteristiche le pro-antocianidine di tipo A).

L'azione combinata di queste numerose componenti è alla base delle molteplici attività biologiche e terapeutiche della pianta, quali l'azione antisettica urinaria, quella antibatterica verso numerosi germi (recentemente è stata dimostrata verso l'*Helicobacter pylori* e lo *Streptococcus mutans*) e quella antiossidante e radical scavenger.

Analizzando l'azione antisettica urinaria, i meccanismi d'azione identificati sono molteplici e si possono riassumere, in modo esemplificativo, nei seguenti punti:

- Inibizione del legame dei germi uropatogeni: in particolare due componenti del Cranberry (le pro-antocianidine di tipo A ed il fruttosio), inibiscono selettivamente le adesine prodotte dai batteri, evitando l'adesione soprattutto di *Escherichia Coli*, l'agente microbico più spesso responsabile delle infezioni urinarie, alle cellule epiteliali del tratto urinario.
- Selezione, a livello intestinale, dei batteri uropatogeni meno adesivi.
- Aumento dell'assorbimento di acido acetilsalicilico con conseguente incremento dei salicilati urinari esercitanti un'attività antinfiammatoria locale.
- Abbassamento del pH urinario, reso più acido, e di conseguenza, creazione di un ambiente sfavorevole per la proliferazione batterica.

L'*E.Coli*, batterio gram negativo normalmente residente nell'intestino di animali a sangue caldo, compreso l'uomo, è il responsabile di circa l'80% delle infezioni delle vie urinarie. Esso aderisce alla membrana delle cellule uroepiteliali per mezzo di strutture chiamate adesine, localizzate all'estremità distale di sottili filamenti (fimbrie) posti sulla parete del batterio.

Proprio queste caratteristiche strutturali, spiegano la selettività d'azione del Cranberry.

Molteplici studi clinici hanno dimostrato un sicuro effetto preventivo del mirtillo rosso americano in pazienti adulti affetti da cistiti e prostatiti ricorrenti. In particolare, alcune revisioni sistematiche della letteratura effettuate dalla Cochrane, hanno concluso che esistono evidenze accertate, da studi clinici controllati, che il succo di Mirtillo possa essere efficace nel ridurre, dopo 12 mesi di trattamento, il numero delle infezioni urinarie sintomatiche nella donna adulta.

Per quanto riguarda la fascia di età pediatrica, la rilevanza delle infezioni delle vie urinarie è notevole, sia per la frequente concomitanza di malformazioni delle vie urinarie, soprattutto nei casi ad insorgenza più precoce e nel sesso femminile, che per la correlazione, con i disturbi minzionali e la stipsi. Statisticamente esse sono presenti nel 5-10% dei bambini e sono ricorrenti nel 10-30% dei casi. Molti di questi soggetti sono candidati ad una terapia antibiotica protratta, con necessità di esami di controllo periodici, con notevoli implicazioni sia di tipo sociale (costi correlati alla terapia ed al follow-up, assenza dei genitori dal lavoro, etc.) e psicologico per l'intera famiglia, sia di tipo più prettamente clinico, legate al fenomeno delle resistenze batteriche agli antibiotici ed al dismicrobismo intestinale. Queste varie motivazioni, unitamente al desiderio di ricorrere a terapie naturali, sono alla base della notevole percentuale di auto-prescrizione del Cranberry, così come evidenziato da recenti indagini sia negli USA che in altri Paesi. Tutti gli studi fino ad oggi condotti nel bambino, sia nei confronti del placebo che di probiotici o antibiotici, hanno evidenziato un'ottima efficacia del Cranberry, nel prevenire la recidiva di infezioni urinarie (in particolare nello studio che ha paragonato la capacità di preve-

nire la ricorrenza di infezioni delle vie urinarie in bambini affetti da reflusso vescico ureterale, trattati rispettivamente con il Cranberry e l'antibiotico cefaclor, non si sono evidenziate differenze statisticamente significative tra i due trattamenti in termini di risultati), unitamente all'ottima tollerabilità del trattamento ed all'assenza di effetti avversi di rilievo, alle posologie utilizzate.

Circa le altre attività terapeutiche riconosciute al Cranberry, grande rilievo spetta all'azione antiossidante, legata ai polifenoli che hanno proprietà capillaro-protettrici (antocianine), ma anche antinfiammatoria, anti allergica ed antivirale.

Per quanto riguarda l'attività antibatterica, vi sono buone evidenze nei confronti dell'*Helicobacter Pylori* (batterio implicato nell'eziologia di alcune forme di gastrite e dell'ulcera gastrica) e dello *Streptococcus mutans*, fortemente implicato nella formazione della carie dentaria.

Pur essendo una droga vegetale ben tollerata, occorre ricordare una possibile azione di potenziamento dell'effetto anticoagulante del warfarin (un farmaco ad azione anticoagulante) e quindi si raccomanda che l'eventuale utilizzo in soggetti in terapia anticoagulante, avvenga sotto stretto controllo medico. È sconsigliato anche nei soggetti con calcolosi renale da ossalato.

Si raccomanda, infine, cautela in gravidanza ed in allattamento, per la mancanza di studi specifici.

**Molteplici studi clinici hanno dimostrato un sicuro effetto preventivo del mirtillo rosso americano in pazienti adulti affetti da cistiti e prostatiti ricorrenti**

# BLEFAROPLASTICA e LIFTING

**di Christophe Buratto**

Specialista in Chirurgia Plastica  
e Medicina Estetica  
Clinica del Viso

*Tecniche poco invasive per  
“rinfrescare” la zona occhi*

Insieme al trucco, per migliorare lo sguardo, esistono delle pratiche mediche e chirurgiche che possono aiutare ad esaltare i nostri occhi o ritoccare piccoli difetti congeniti o conseguenti all'invecchiamento o all'affaticamento della pelle.

La medicina estetica propone l'utilizzo di peeling chimici della regione periorbitale per migliorare la qualità della pelle e ridonare freschezza allo sguardo, o peeling laser, con il doppio effetto del rinnovamento cutaneo superficiale e il rassodamento profondo.

L'acido ialuronico con le sue proprietà reidratanti, riempitive e rivitalizzanti si utilizza oggi per riportare al turgore giovanile la cute degli occhi e per armonizzare i contorni del viso.

Solo in caso di cute in eccesso o di uno sguardo affaticato da borse prominenti e rughe profonde si deve intervenire chirurgicamente.

L'intervento di blefaroplastica per le palpebre superiori o quelle inferiori si propone di ristabilire l'armonia dello sguardo eliminando la cute palpebrale in eccesso che con gli anni ha perso elasticità anche ridimensionando le borse sopra e sotto gli occhi che danno il tipico aspetto affaticato.

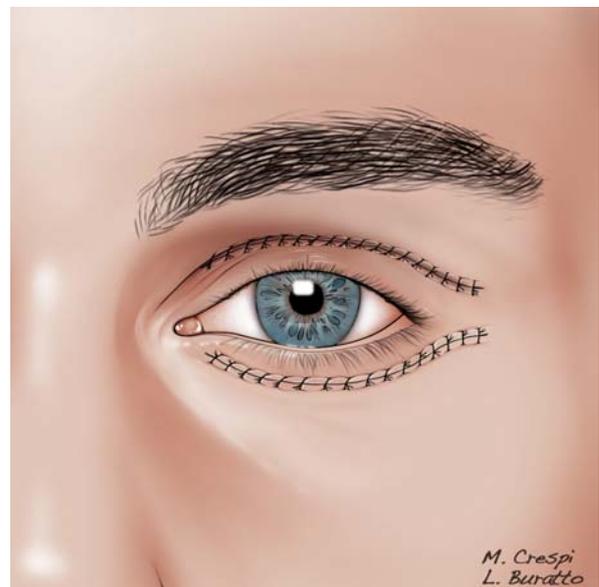
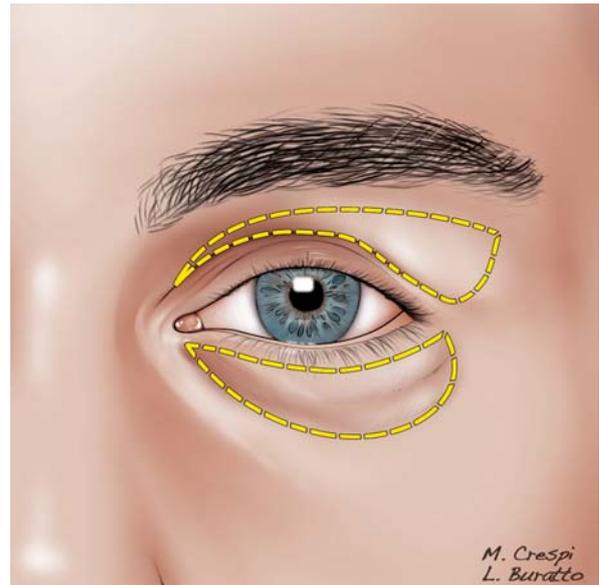
L'intervento, che si svolge in anestesia locale, consiste in una singola incisione nascosta nelle già esistenti pieghe cutanee delle palpebre e nell'asportazione della cute in eccesso. L'intervento termina con la sutura estetica della cute ed il posizionamento di cerotti facilmente camuffabili dietro gli occhiali.

Il lifting frontale ed il lifting del terzo medio facciale partecipano ad esaltare le qualità e la bellezza di uno sguardo armonioso, migliorando, il primo l'aspetto della fronte, il secondo la regione delle guance e della bocca.

Sono interventi chirurgici invasivi che sono stati sostituiti da altri molto meno rischiosi e invalidanti. Il lipofilling per esempio, che sfrutta il riempimento delle zone del viso che si sono svuotate utilizzando il nostro grasso, prelevato e processato per essere reiniettato nelle rughe più profonde e negli zigomi o nelle labbra. Rispetto all'uso dei filler, il lipofilling è di lunga durata e soprattutto si utilizza grasso prelevato dallo stesso paziente.

Dopo gli interventi sopradescritti può essere di utilità e sollievo l'uso di tamponi criogenici. Apposti a livello perioculare sviluppano una bassa temperatura rilasciando i principi antiedemigeni, antinfiammatori e cicatrizzanti presenti nel gel. La medicazione va ripetuta ogni 3 ore.

Il consiglio di uno specialista è indispensabile per scegliere il trattamento migliore che deve essere personalizzato e individuale.



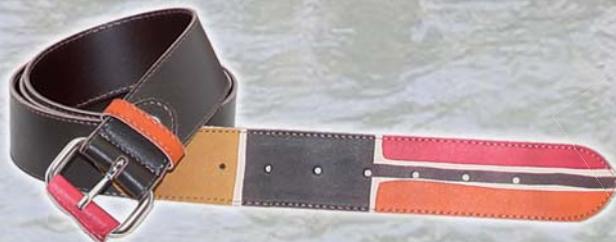
# ASTORE

VENEZIA

*Dal 1929  
qualità,  
varietà  
e originalità*



*Since 1929  
quality,  
variety  
and  
originality*



*In pelle naturale dipinte a mano - Natural leather handpainted*

[www.astore.biz](http://www.astore.biz)

# Rimodellamento chirurgico di glutei e polpacci



di **Marco Gasparotti**

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

*Lipofilling o protesi?  
Ne parliamo oggi con il nostro esperto*

La chirurgia estetica di rimodellamento, dunque nella maggior parte dei casi di aumento di volume dei polpacci e dei glutei consente di modificare la forma e le dimensioni dei polpacci e dei glutei troppo piccoli migliorando il profilo corporeo e la propria autostima. Si tratta di una procedura chirurgica relativamente semplice, che prevede, a seconda dei casi, o un modellamento con lipofilling o con protesi al silicone, con ottimi risultati sia in un caso che nell'altro. Occorre però, come sempre, non sottovalutare la natura ed i rischi di un intervento chirurgico, e non cade-

re nella tentazione di rivolgersi a medici non specialisti che offrono prestazioni a basso costo in strutture non autorizzate e non qualificate (centri estetici, ambulatori, etc), perché si tratta comunque di un intervento chirurgico, nel quale le complicanze sono rare ma possono accadere ed essere facilmente risolte solo se l'intervento è eseguito da uno specialista in Chirurgia Plastica ([www.sicpre.org](http://www.sicpre.org)) all'interno di strutture qualificate e alla presenza di un medico anestesista.

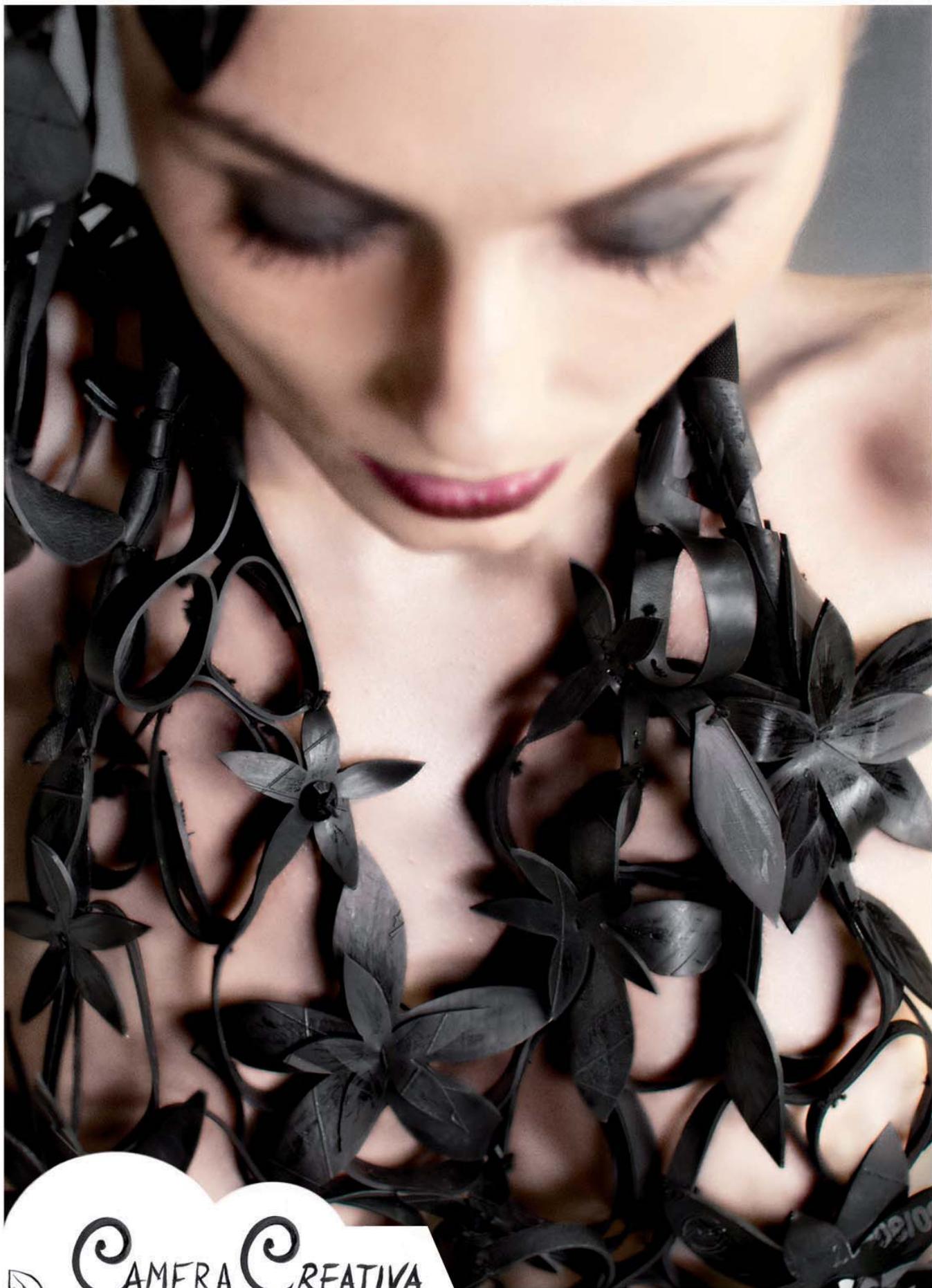
Le vie di accesso maggiormente utilizzate nella chirurgia di aumento di volume di polpacci e glutei sono, rispettivamente, la piega poplitea (dietro il ginocchio) per i polpacci, e la piega interglutea per i glutei.

Le incisioni sono minuscole in caso di lipofilling, e comunque sottilissime e nascoste nelle pieghe cutanee di polpacci o glutei, in caso di inserimento di protesi. Nel caso di lipofilling, bisogna effettuare prima una piccola liposuzione, a livello di pancia, fianchi, o ginocchia, dunque bisogna valutare se la paziente sia idonea a questo tipo di procedura.

Problema questo che non si pone nel caso in cui si decida per l'inserimento di protesi al silicone.

A seconda dei casi l'intervento si esegue in anestesia locale con sedazione, per un maggiore comfort del paziente, oppure in anestesia generale. Dunque in regime di day hospital o con una notte di ricovero.

Saranno sufficienti un paio di giorni di riposo a casa per poter riprendere le normali attività e la vita sociale, ad eccezione di attività sportive, per le quali è necessario far passare un mese circa dall'intervento.



[www.camera-creativa.com](http://www.camera-creativa.com)

# HOMI

IL NUOVO GRANDE MACEF

**19-22 Gennaio 2014**

## **La nuova fiera degli stili di vita**

*La prima edizione, con 1500 espositori, raggiunge 94.000 visitatori e guarda all'estero e alla prima edizione di ottobre a Mosca.*

**S**i è chiusa la prima edizione di HOMI, la nuova manifestazione dedicata agli stili di vita, organizzata da Fiera Milano. In quattro giorni, HOMI ha presentato le novità di 1500 espositori su 80.000 metri quadrati e ha raccolto il favore degli operatori italiani che hanno apprezzato l'innovativo concept della manifestazione.

“La presenza di 94.000 visitatori, di cui il 15% esteri in questa prima edizione premia certamente il coraggio delle 1500 aziende che hanno creduto da subito al progetto di HOMI – afferma Enrico Pazzali, Amministratore Delegato di Fiera Milano - Ora insieme a loro e a quante vorranno seguirci in Italia e all'estero, potremo affermare questa manifestazione come espressione di eccellenza dello stile di vita italiano nel mondo”.

La solida presenza di visitatori Italiani dimostra un incoraggiante segnale di ripresa dell'economia del nostro Paese. Sul fronte internazionale, i Paesi maggiormente rappresentati sono stati Russia, Spagna, Francia, Giappone, Grecia e Turchia. Mentre guarda già alla prossima edizione italiana di settembre, HOMI si prepara a sbarcare all'estero.

La prima delle tappe fuori dai confini italiani, HOMI Russia, si terrà dal 15 al 18 ottobre 2014 presso il centro Crocus a Mosca, in contemporanea con i Saloni Worldwide Moscow. Si tratta di una nuova scommessa per Fiera Milano, che porterà la manifestazione a contatto con un mercato ricco di opportunità: durante la design week sono infatti attesi a Mosca 50.000 buyer provenienti da tutto il mondo. In quell'occasione, attraverso HOMI, le aziende potranno proporre così la loro offerta in strategica complementarità con la già affermata edizione moscovita de I Saloni.



eastcoast<sup>®</sup>

BRACELET

Made in Italy

[www.eastcoast.eu.com](http://www.eastcoast.eu.com)



300 COMBINAZIONI POSSIBILI - CREA IL TUO STILE



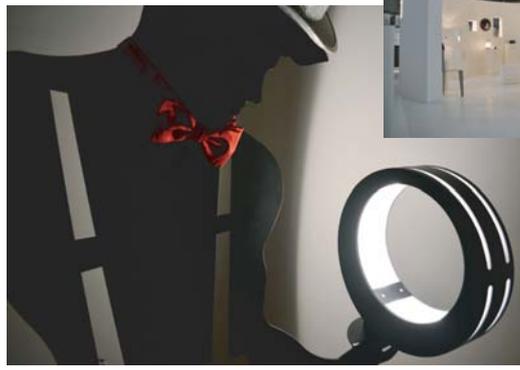
**LOOK LIGHT Italian Design** si occupa di produzione ed assemblaggio "Made in Italy" di lampade a led per Arredo Indoor – Outdoor, versione fissa ed orientabile realizzate in acciaio al carbonio a taglio laser verniciate o con vernici a polvere Linea ECO o artigianalmente con vernici ad effetto speciale Linea LUX.

Lampade dal design moderno e raffinato (Piantane, Lampade da tavolo, Applique LINEA UOMO-DONNA O BIMBO – BIMBA per camerette), accessoriabili a scelta o a gusto del cliente da poter inserire in vari contesti ed ambienti Privati & Contract.

L'anello di luce è il fulcro di un'intera linea di sagome personalizzabili le quali prendono forma, assumono funzione, creando al contempo un' atmosfera piacevole, magica e surreale.



Applique a parete per esterno o interno Mod.010 PIERRE **"IL BALLERINO"**, struttura in acciaio e vernice artigianale ad effetto speciale diamantata bianca.



Piantana versione orientabile Mod.01 IGOR **"L'ILLUSIONISTA"**, struttura in acciaio e vernice artigianale ad effetto speciale pelle nera.



Lampada da tavolo orientabile Mod.05 MAYRA **"LA CUBANA"**, struttura in acciaio e vernice artigianale ad effetto speciale pelle nera.



Applique a parete per interno Mod.011 DORA – **"LA CIGOGNA"**, struttura in acciaio e vernice artigianale ad effetto speciale soft touch viola.

Life tastes great.



La vita prende il sapore del momento che  
le mere parole non sanno descrivere.



Una sensazione di perfezione. Spesso deriva da piccoli dettagli,  
come ad esempio un prodotto WMF. Tre lettere per qualità,  
design e innovazione. Per questo si trovano nei posti più belli del  
mondo: nell'Adlon Kempinski a Berlino come nella Queen Mary 2.  
E naturalmente a casa vostra. [www.wmf.it](http://www.wmf.it)



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



**Broggi 1818.** Via Don P. Mazzolari, 17- 25050 Passirano (BS) Italy - [info@broggi.it](mailto:info@broggi.it)



GATTABUIA

[followgattabuia.com](http://followgattabuia.com)

# GATTABUIA

*L'attenzione ai dettagli e la produzione esclusivamente made in Italy, sono il segno distintivo di Gattabuia, un nuovo marchio italiano di pelletteria ed accessori.*

*I suoi prodotti si avvalgono della tradizione pellettiera fiorentina e dell'uso di ottimi pellami, ma sono resi innovativi dall'accostamento del cuoio ad altri materiali e dall'uso di molteplici colori accostati in modo disinvolto ma sobrio allo stesso tempo.*

*[www.followgattabuia.com](http://www.followgattabuia.com)*

**16-19 Febbraio 2014**

# RistorExpo

*A LarioFiere tutte le novità per il fuoricasa*

**R**istorexpo, il salone dedicato ai professionisti della ristorazione promosso da Confcommercio Como e Lecco torna a Lariofiere dal 16 al 19 febbraio 2014. La manifestazione, che negli anni ha saputo guadagnare un posto privilegiato fra gli eventi di settore e oggi vanta un pubblico specializzato di oltre 20.000 operatori, deve il proprio successo alla capacità di rinnovarsi ed anticipare le tendenze del mercato, pur non trascurando mai la qualità e la ricerca del "valore aggiunto" per tutti gli operatori della filiera.

Ristorexpo è:

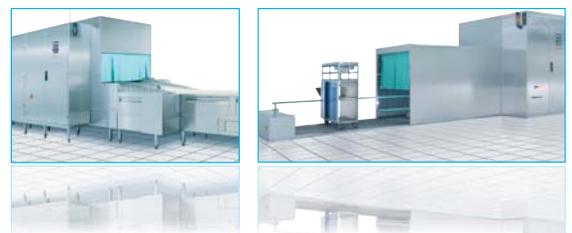
- l'evento BtoB dove protagonisti sono gli operatori: oltre 200 aziende che presentano le novità e le tendenze per il fuori casa e 20.000 professionisti del settore Ho.Re.Ca in visita ogni anno
- l'occasione per incontrare e confrontarsi con i più grandi maestri della cucina italiana: da Gualtiero Marchesi a Massimo Bottura, tutti gli chef più famosi hanno calcato le scene di Ristorexpo, dando prova del loro talento
- una delle più qualificate "occasioni di formazione" per professionisti ma anche per i più giovani, con un programma eventi che prevede tra l'altro stage di cucina, workshop e seminari di approfondimento
- un laboratorio di idee dove confrontarsi, far nascere progetti, trovare sostegno concreto grazie anche alla presenza attiva delle più qualificate associazioni del settore
- un esempio innovativo di marketing territoriale applicato che coinvolge l'intera area del lago di Como, offrendo concrete opportunità di promozione e sviluppo a tutti gli attori che vi operano
- un canale importante che, grazie ai temi trattati e alla valenza delle iniziative proposte, avvicina Lariofiere all'appuntamento con Expo Milano 2015



# Lo specialista leader mondiale nelle soluzioni di lavaggio stoviglie professionale



**Tecnologia di lavaggio MEIKO.** Il massimo in termini di igiene, affidabilità, economia e rispetto dell'ambiente.



# M IDIOMS

Lesson number nine



## MADE OF MONEY

(Fatto di soldi)

Equivale all'italiano: pieno di soldi

Questo modo di dire si usa per descrivere e parlare di una persona che ha molti soldi.

**Little boy (Ragazzino): Mom, I want a new bike and a new pair of tennis shoes and a new toy car!**

Mamma, voglio una bicicletta nuova e un nuovo paio di scarpe da tennis e una nuova macchina giocattolo!

**Mother (Mamma): Steven, I'm not made of money!**

Steven, non sono piena di soldi!

## MAKE A KILLING

(Commettere un omicidio)

Equivale all'italiano: fare una fortuna

Questa espressione significa fare fortuna.

Questa espressione significa fare tanti, tanti soldi da qualcosa.

**Gary had an idea. He sold hamburgers outside the discs at night. He made a killing!**

Gary ha avuto un'idea. Ha venduto hamburger fuori dalle discoteche la sera. Ha fatto una fortuna!

## MAKE A MOUNTAIN OUT A MOLE HILL

(Fare una montagna dal mucchietto della talpa)

Equivale all'italiano: fare un dramma/ di un sassolino una montagna

Questa espressione si usa quando una persona ha una reazione spropositata riguardo a una cosa. Un piccolo problema che è paragonabile al macchietto di terra che solleva una talpa viene percepito come una montagna.

**Timothy: I didn't go to work today because I was ill. My wife called my doctor and asked him to come immediately with an ambulance! I only had a cold!.. She always makes a mountain out of a mole hill!**

Non sono andato al lavoro oggi perché ero malato. Mia moglie ha chiamato il dottore e gli ha chiesto di venire immediatamente con un'ambulanza. Ho solo il raffreddore!.. Lei fa sempre di un sassolino una montagna.

## MAKE UP FOR LOST TIME

(Recuperare il tempo perso)

Equivale all'italiano: recuperare il tempo perso

Questo idiom si riferisce semplicemente all'azione di recuperare il tempo perso. Se si arriva al lavoro con un'ora di ritardo, magari ci si ferma un'ora in più la sera, per recuperare l'ora persa.

**Andrew: I'm going to America next week with my daughter. We are staying there for three months. Vado in America con mia figlia la prossima settimana. Stiamo là per tre mesi.**

**Bert: Three months? Just you and your daughter?**

Tre mesi? Solo tu e tua figlia?

**Andrew: Yes, I was never around in recent years because of my job. I want to make up for lost time with her.**

Sì, non ero mai a casa negli anni scorsi a causa del mio lavoro. Voglio recuperare il tempo perso con lei.

## MISS THE BOAT

(perdere la barca)

Equivale all'italiano: perdere il treno, perdere l'occasione.

Si riferisce semplicemente al fatto di perdere un'opportunità, che forse non si avrà mai più.

**Charles: Boss, I heard that there is a chance to work in the American branch of our company. I talked to my wife and she understands that it's a great opportunity for me.**

Capo, ho sentito che c'è una possibilità di lavorare nella filiale Americana della nostra compagnia. Ho parlato con mia moglie e lei capisce che è una grande opportunità per me.

**Boss (Capo): Well, it isn't really a problem because the opportunity is for Mr. Smith, not for you.**

Bene, non è davvero un problema perchè l'opportunità è per Mr. Smith, non per te.

**Charles: Oh no, so have I missed the boat?**

Oh no, quindi ho perso il treno?

**Boss (Capo): No, Charles, there was no boat to miss for you! And, stop making a mountain out of a mole hill!**

No, Charles, non c'era nessun treno da perdere per te! E smettila di farne una tragedia!

## MIXED FEELINGS

(Emozioni miste)

Equivale all'italiano: essere combattuti.

Quando una cosa è da parte positiva e dall'altra no, provoca un misto di emozioni, appunto.

**Mark: Sally is going to work in America. Well, on the one hand I am happy for her but I will miss her enormously. I have mixed feelings about it.**

Sally andrà a lavorare in America. Bene, da una parte sono felice per lei, ma mi mancherà enormemente. Ho sensazioni differenti a riguardo.

## MORE THAN MEETS THE EYE

(più che incontra l'occhio)

Equivale all'italiano: c'è sotto qualcosa.

Questa espressione si usa quando si sospetta che in una certa situazione, in realtà, ci sia qualcosa sotto, qualcosa di più di quanto raccontino o di quanto si veda.

**Alan: At work nobody is talking to me, what did I do wrong?**

Al lavoro nessuno mi parla, che cosa ho fatto di sbagliato?

**William: Nothing, everything is fine.**

Niente, va tutto bene.

**Alan: No, William, everything is calm, but there is more than meets the eye.**

No, William, tutto è calmo, ma c'è sotto qualcosa.



**Consigli di  
lettura**

# La freccia di Poseidone

*Una nuova avventura di  
Dirk Pitt, romanzo scritto  
da Clive e Dirk Cussler.*

**M**anca soltanto un ultimo collaudo. Ed è proprio in quel momento che un attentato sanguinario mette fine alla vita del progettista e distrugge il prototipo segreto del Sea Arrow, un nuovo modello di sottomarino, il più veloce, il più silenzioso e il più potente mezzo subacqueo che abbia mai solcato le acque. Se le cose fossero andate secondo i piani e il Sea Arrow fosse stato realizzato, l'America non avrebbe avuto rivali nel dominio dei mari. Ma l'innocente «gita di pesca» di copertura, che avrebbe permesso di mettere a punto le ultime mosse, si è misteriosamente conclusa in tragedia.

Solo la Numa può intervenire per recuperare i resti del cabinato da pesca sul quale viaggiava il progettista, ma nemmeno Dirk Pitt e Al Giordino sono consapevoli dell'importanza dell'impresa che stanno per affrontare. Non tarderanno però a rendersene conto, costretti da subito a difendersi dall'attacco di uno spietato commando, pronto a tutto pur di recuperare quello che c'era a bordo. Ma qual era il segreto che si celava in quel cabinato? E come si collega il progetto del Sea Arrow alla scomparsa del sommergibile italiano Barbarigo avvenuta nel 1943 al largo dell'oceano Indiano? Affiancato da un'affascinante agente del NCIS, Pitt indaga, mentre i pericoli per lui e per i suoi uomini si moltiplicano e la soluzione del mistero sembra sempre più lontana...



## UN BRANO

“Il presidente si mise a sedere, massaggiandosi il mento. Poi guardò Winters con l'espressione di chi comincia a capire. «Ammiraglio, se il Sea Arrow mantiene le promesse, che cosa implica esattamente?»

«Che saremo avanti di vent'anni rispetto ai nostri avversari. Gli incrementi nelle flotte cinese, russa e iraniana saranno neutralizzati. Avremo a disposizione un'arma pressoché invincibile. E, solo con un pugno di Sea Arrow, saremo in grado di difendere ogni punto del globo con un preavviso quasi istantaneo. Di fatto, implica che non dovremo più preoccuparci della sicurezza dei mari per il resto delle nostre vite.»

Caldo e umidità parvero dissolversi nella sala riunioni. Il presidente annuì e, per la prima volta in tutto il giorno, sorrise.”

# Dopo

Dopo la liberazione doveva essere tutto finito. Ma non è stato così. Sono passati dieci anni da quando Sarah è fuggita da quello scantinato, il teatro delle torture fisiche e psicologiche che Jack Derber le ha inferto per

oltre mille giorni. Ma per Sarah non esiste ancora un «dopo»: vittima delle proprie fobie, vive rinchiusa nel suo appartamento di Manhattan. Fino a quando l’FBI non la informa che Jack Derber, accusato e imprigionato per rapimento, sta per essere rilasciato. Sarah non può consentirlo, perché lei sa.

Sa che Derber non è soltanto un rapitore. È un assassino. Lo sa perché lei non era da sola, in quello scantinato. Con lei c’erano altre due ragazze, Christine e Tracy, e per i primi mesi di reclusione ce n’era stata anche una terza: Jennifer, la sua migliore amica. E Sarah sa, con certezza, che Jennifer è morta per mano di Derber.

C’è una sola speranza, per tenere Derber in prigione: ritrovare il corpo di Jennifer. Per questo, Sarah deve trovare la forza di riallacciare i contatti con le altre sopravvissute, nonostante l’odio che loro provano per lei e nonostante i segreti che le dividono. Perché quel capitolo della loro vita non si è mai veramente chiuso. Perché quello che succede dopo è ancora più terribile.

*“Cancellate gli appuntamenti e leggete.*

*Questo thriller vi toglierà il sonno.” Jeffery Deaver*



# Le ossa della principessa

**B**envenuti nel grande Santuario delle Umiliazioni. Ossia l’istituto di medicina legale dove Alice Allevi fa di tutto per rovinare la propria carriera di specializzanda. Se è vero che gli amori non corrisposti sono i più strazianti, quello di Alice per la medicina legale li batte tutti.

Sembrava quasi che la sua tormentata esistenza in Istituto le avesse concesso una tregua, quanto bastava per provare a mettere ordine nella sua sempre più disastrosa vita amorosa, ma ovviamente non era così. Ambra Negri della Valle, la bellissima, brillante, insopportabile e perfetta Ape Regina, è scomparsa. Difficile immaginare una collega più carogna di lei, sempre pronta a mettere Alice in cattiva luce con i superiori, come se non ci pensasse lei stessa a infilarsi nei guai, con tutti i pasticci che riesce a combinare. Per non parlare della storia di Ambra con Claudio Conforti, medico legale affermato e tanto splendido quanto perfido, il sogno proibito di ogni specializzanda... E forse anche di Alice.

Ma per quanto detesti Ambra, Alice non arriverebbe mai ad augurarle la morte. Così, quando dalla procura chiamano lei e Claudio chiedendo di andare a identificare un cadavere appena ritrovato in un campo, Alice teme il peggio. Non appena giunta sulla scena del ritrovamento, però, mille domande le si affollano in mente: a chi appartengono quelle povere ossa? E cosa ci fa una coroncina da principessa accanto al corpo?

*“Un talento incredibile. Un thriller che ti conquista fin dalla prima pagina... Grande tensione psicologica e un ritmo travolgente. Vi terrà svegli tutta la notte!”*

*Jeffery Deaver*

# 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



# Tutti al CINEMA

Cinema

Ecco alcuni dei film, in uscita nei mesi di Gennaio/Febbraio 2014

## The Butler

### Un maggiordomo alla Casa Bianca

Dal 1 gennaio 2014



**Trama:** Cecil ha imparato il mestiere di domestico nella tenuta dell'uomo che ha ucciso suo padre in un campo di cotone. Siamo nella Georgia degli anni venti. Approda a Washington, dove viene assunto come maggiordomo alla casa bianca. Immobile ed invisibile nella vita come nelle

pareti della stanza ovale dove serve i presidenti. Ma il mondo sta cambiando e il suo primogenito decide di lottare per i diritti della sua gente.



## Tutta colpa di Freud

Dal 23 gennaio 2014



**Trama:** Francesco, uno psicologo cinquantenne è stato lasciato dalla moglie da solo con tre figlie. Tutte e tre sfortunate in amore. Sara omosessuale, Marta libraia ed Emma, maturanda che ha una storia d'amore con un coetaneo del padre, Alessandro, il quale è sposato con Claudia. Francesco è innamorato di Claudia, non osa rivolgerle la parola, ma non sa che è la moglie di Alessandro.

## Smetto quando voglio

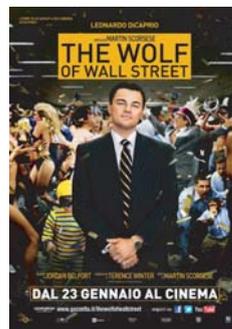
Dal 6 febbraio 2014



**Trama:** Pietro ha 37 anni e fa il ricercatore, ma viene licenziato causa tagli all'università. Cosa può fare per rimettersi in gioco e sopravvivere? Da qui l'idea: mettere insieme una banda criminale. Recluta i migliori tra i suoi ex colleghi, anche loro vivono ai margini della società. Arrivano soldi, potere e donne, ma il problema sarà gestire tutto questo.

## The Wolf of Wall Street

Dal 23 gennaio 2014



**Trama:** New York, Jordan è un broker cocainomane e nevrotico. Il collasso del mercato lo rigetta. L'ambizioso Jordan fonda un'agenzia di brokerraggio che presto gli porta fortuna, donne e droga. Si separa dalla prima moglie, che non sopporta i suoi eccessi. Si sposa in seconde nozze con Naomi che gli regala due figli. Ma questa vita sfrenata avrà il suo punto di rottura, l'inchiesta dell'FBI e la dipendenza dalla cocaina.

## I segreti di Osage County

dal 30 gennaio 2014



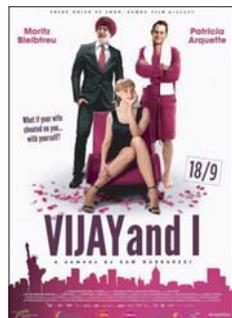
**Trama:** Ambientato in una casa di campagna dell'Oklahoma, dove l'anziano poeta Beverly descrive alla neo-assunta Jonna la situazione della sua famiglia. Lui è un grande bevitore, la moglie Violet tollera il suo vizio per l'alcool in quanto fa un uso smodato di pillole.

Violet è ammalata di cancro alla lingua. Un evento farà sì che debba incontrare le sue figlie. Non sarà facile.



## Vijay - Il mio amico indiano

Dal 13 febbraio 2014



**Trama:** Will è un attore. Ha abbandonato i suoi sogni di gloria e adesso indossa un costume da coniglio in uno show per bambini. Il giorno del suo quarantesimo compleanno a causa di un equivoco viene dato per morto. Decide di assistere al suo funerale sotto il travestimento di un elegante signore indiano.

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

Il mese inizia a rallentare, torna la routine e non è facile rimanere sereni, il 2013 è stato faticoso, cerca di dosare le energie. Prenditi qualche coccola ed elimina lo stress. Presto ci saranno novità piacevoli. È tempo di rinnovare il look.

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

La prima parte di gennaio sarà scorrevole, è tempo di riordinare le idee prima di buttarsi in qualcosa di nuovo. Le spese vi daranno qualche preoccupazione. Hai voglia di muoverti, utilizza questa energia per fare sport ma non strafare.

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

Hai energia da vendere, non sai stare fermo e hai voglia di esperienze diverse. Con la costanza raggiungerai molti obiettivi. Concentrati e non iniziare mille progetti contemporaneamente. Attento ai malanni di stagione, cura di più l'aspetto.

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

Ti trascini dietro qualche discussione e riaffiora la malinconia. È un momento passeggero, servirà tanta pazienza, ma ci saranno anche dei momenti piacevoli. C'è aria di rinnovamento, gli obiettivi professionali sono in prima linea.

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

Sei grintoso e questo ti aiuterà a superare le prove che ti attendono. La forza di volontà ti aiuterà ad ottenere una svolta. Siete carichi e pronti a farvi valere. Si presenteranno numerose occasioni. Non esagerare con lo sport, regalati anche qualche coccola.

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

I sacrifici non ti spaventano, senti che stai per raggiungere gli obiettivi desiderati. Avanzate lentamente ma con sicurezza, i risultati arriveranno. È il momento di cambiamenti, hai voglia di rinnovare guardaroba e taglio di capelli.

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

Stai affrontando un momento faticoso, ci saranno molte discussioni con familiari ed amici. Cerca di essere più diplomatico e paziente. Qualcosa è cambiato nella tua vita, mille pensieri affollano la tua mente. Attenzione a tavola e ai disturbi del sonno.

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

Gennaio è un mese denso di progetti ma potrebbero esserci incomprensioni e battibecchi con chi ti circonda. Ti troverai a far delle scelte importanti. Tagli i rami secchi del passato, il successo è dietro l'angolo. Hai voglia di cambiare look, è il momento giusto.

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

Gennaio apre un nuovo capitolo davanti a voi. Ci saranno degli ostacoli da superare, ma sei ottimista e pronto a ricominciare da zero. Lasciati il passato alle spalle e non voltarti, il futuro ti sorride. Lo sport ti manterrà la mente leggera.

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

Ti trascini dietro ancora qualche difficoltà tra tensioni ed irritazioni, ma sei una roccia e sei in grado di superarle. La grinta che ti contraddistingue ti permette di raggiungere gli obiettivi prefissati. Devi recuperare le energie, no a troppi sforzi.

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

Il mese sarà favorevole, ti lascerai alle spalle delle difficoltà. Con impegno puoi cambiare quello che vuoi, ma serve costanza. Senti che l'atmosfera sta cambiando. Godrai di ottima energia e avrai voglia di fare sport per migliorare il tono muscolare.

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

Inizi l'anno con serenità, molte cose stanno cambiando, continui a dimostrare il tuo valore. Sei combattiva e continui a ricevere conferme sul lavoro. Non fermarti, è il momento giusto per sfruttare le occasioni. Muoviti di più e mangia leggero.

# I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato.

## ERMES/ERMETE

**Onomastico:** 4 Gennaio  
**Colore:** Blu **Pietra:** Diamante

Hermès, dal significato "dico, annunzio", era un Dio figlio di Zeus. Veloce, leggero era considerato la personificazione del vento. Era il messaggero degli Dei. Molto diffuso nella Roma imperiale.

## TATIANA/ TANIA

**Onomastico:** 12 gennaio

Nome molto usato in Russia per il culto di santa Tatiana. Si narra che Tatiana, cittadina romana, fu arrestata con l'accusa di essere cristiana. Portata davanti agli idoli pagani per adorarli, pregò invece il suo Dio e le statue si sgretolarono. Fu decapitata.

## EFISIO/A

**Onomastico:** 15 Gennaio  
**Colore:** Verde **Pietra:** Rubino

Nome di tradizione bizantina, Ephesios o Ephisios significa "cittadino di Efeso", cittadina greca sul mar Egeo. Particolarmente diffuso in Sardegna, grazie al culto di sant'Efisio martire. Ufficiale dell'esercito romano, fu ucciso per la sua fede cristiana.

## MANFREDI

**Onomastico:** 28 gennaio  
**Colore:** Blu **Pietra:** Zaffiro

Di derivazione germanica, la sua etimologia è ancora discussa. Per alcuni è composto da man "uomo" e da fridhu, "amicizia, pace" e significa uomo di pace. Secondo altri deriva da magin, "forza, potenza" e da fridhu, "colui che assicura la pace con la forza".

## CIRO

**Onomastico:** 31 gennaio  
**Colore:** Viola **Pietra:** Ametista

In antico persiano il nome Kurush era attribuito ai re di Persia. Il suo significato è "re, signore e padrone". In greco divenne Kyros "forza, potenza". In latino fu Cyrus. Si diffuse grazie al culto di San Ciro, monaco e medico che fu decapitato e divenne martire.

## VIRGINIO/A

**Onomastico:** 7 Gennaio  
**Colore:** Violetta **Pietra:** Ametista

Di probabili origini etrusche "Vercina", di significato oscuro. "Verginius", nella sua forma latina deriva da virgo, "vergine". Si narra che il padre uccise la figlia pur di non cederla ad Appio Claudio, che sosteneva fosse una sua schiava rapita ancora in fasce.

## FELICE/ FELICIA

**Onomastico:** 14 Gennaio  
**Colore:** Rosa **Pietra:** Quarzo

Il supernomen (secondo cognome) latino Felix deriva dall'aggettivo felix, felice, inteso anche come "fertile, che da buoni frutti". Il 14 gennaio si festeggia San Felice di Nola, martire nel III secolo. Il nome fu molto usato in ambienti cristiani.

## VINCENZO/A

**Onomastico:** 22 gennaio  
**Colore:** Rosso **Pietra:** Rubino

Il supernomen latino Vincentius deriva da vincens, che deriva a sua volta da vincere, il cui significato è "colui che vince". I primi cristiani attribuirono al nome il significato di "vincitore contro il peccato". Numerosi furono i santi che portarono questo nome.

## CINZIA

**Onomastico:** 18 febbraio  
**Colore:** Viola **Pietra:** Smeraldo

Kynthios e Kynthia il cui significato in greco "nativo di Cinto" erano gli Dei fratello partoriti da Latona sul monte sacro Kyntos. In latino divenne Cynthia e fu molto diffuso in epoca romana. Il 18 febbraio si festeggia San Cinzia martire.

## DANTE

**Onomastico:** 11 febbraio **Colore:** Rosso **Pietra:** Smeraldo

Il nome latino Durans deriva dal verbo durare, perseverare. Ha il significato di "persona perseverante, risoluta". In ambiente cristiano aveva il significato di "persona risoluta nella fede cristiana". Nel medioevo divenne Durante, usato nella forma semplificata di Dante.

Rubrica



## LEANDRO/ A

**Onomastico:** 27 febbraio  
**Colore:** Blu **Pietra:** Zaffiro

Dal greco Lèandros, composto da leòs "popolo" e da anèr, andròs, "uomo". Significa "uomo del popolo". Nella mitologia classica Leandro era un giovane innamorato di Ero, sacerdotessa di Afrodite. Annegò in mare mentre tentava di raggiungere la sua amata.

# 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](http://www.samsung.it/galaxycamera)

