

VITA *in* COPPIA



TEMPO DI ALLERGIE AGLI OCCHI E NON SOLO

I sintomi delle
allergie e come
prevenirle



SEDUZIONE E SALUTE

La moda del tacco 12
e le sue conseguenze



UNA PILLOLA PER TUTTE LE STAGIONI

Arriva anche
in Italia la pillola
contraccettiva
a regime esteso



Anno 7° - n°3 - MAGGIO - GIUGNO 2015

VIVERE L'AMORE
A DISTANZA VANTAGGI E
SVANTAGGI



www.valentinoorlandi.it



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

Anno 7° n°3 bimestrale Maggio/Giugno 2015

abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero:

OCULISTA

- 4: TEMPO DI ALLERGIE AGLI OCCHI E NON SOLO
- 6: GLI ITALIANI GRANDI AMANTI DELLO SPORT E DELLE LENTI A CONTATTO
- 8: LA VISIONE CREPUSCOLARE

BELLEZZA

- 14: SEDUZIONE E SALUTE

STILE DI VITA

- 15: ESERCIZI GINNICI PER NON ESPERTI

MEDICINA

- 19: ARTICOLAZIONI E LEGAMENTI

MEDICINA NATURALE

- 20: ALIMENTAZIONE E COACHING
- 27: IL CERVELLO NELLE NOSTRE MANI

ANDROLOGIA

- 22: IL PRIAPISMO

PSICOLOGIA

- 24: VIVERE L'AMORE A DISTANZA
- 30: PSICOLOGIA DELLA NOIA
- 32: LENTI A CONTATTO

GINECOLOGIA

- 35: UNA PILLOLA PER TUTTE LE STAGIONI

EVENTI

- 36: TUTTOFOOD

MODA

- 42: SLIP - ON

RUBRICA

- 46: I NOMI
- 47: IL METEO

CONSIGLI DI LETTURA

- 39: IL CONFINE DEL SILENZIO
- 40: CON INTELLIGENZA E AMORE
LADRO DI NEBBIA

ASTROLOGIA

- 43: OROSCOPO

CINEMA

- 44: TUTTI AL CINEMA

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

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

DIRETTORE RESPONSABILE
Mariangela Gerletti

DIRETTORE SCIENTIFICO
Luigi Cersosimo

ART DIRECTOR
Alessandra Caputo

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghiroli

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

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

Garanzia di riservatezza per abbonati:
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art.7 del D.leg. 196/2003 scrivendo a:
Laborweb srl Via Vittorio Veneto, 11
21100 Varese

**Redazione, Amministrazione,
Abbonamenti e Pubblicità:**
Laborweb srl
via Vittorio Veneto, 11 - 21100 Varese
Tel. 0332.288 199
Fax 0332.233.047
info@laborweb.it

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

Hanno collaborato:

Lucio Buratto
Massimo C.G Ferrari
Claudio Ronco
Paolo Magliavacca
Fabiana Gatti
Alessandro Natali
Antonio Dessì
Rossella Fonte

Tempo di allergie agli occhi e non solo



di **Lucio Buratto**
Direttore del Centro
Ambrosiano Oftalmico

E' la stagione dei pollini, è la stagione delle allergie, è la primavera. Le allergie interessano oltre al sistema respiratorio soprattutto gli occhi e in minor grado la cute e altre strutture dell'organismo.

Le allergie degli occhi, o congiuntiviti allergiche, si verificano quando gli occhi reagiscono in maniera abnorme ad agenti irritanti chiamati allergeni. Quando gli occhi vengono in contatto con questi agenti la congiuntiva diventa rossa e pruriginosa, l'occhio lacrima e brucia e tutta l'area oculare si infiamma.

SINTOMI DELLE CONGIUNTIVITI ALLERGICHE

- **Arrossamento degli occhi**
- **Bruciore**
- **Lacrimazione**
- **Fotofobia**
- **Prurito**
- **Gonfiore**

Molti degli allergeni responsabili delle congiuntiviti allergiche sono presenti nell'aria come polline, polvere, peli di animali, muffe o fumo. Il polline provoca un'allergia stagionale, per lo più in primavera, mentre gli altri allergeni possono colpire gli occhi in tutte le stagioni.

Le congiuntiviti allergiche non si trasmettono da persona a persona; può invece esserci una certa ereditarietà o predisposizione genetica alle allergie; per cui se padre o madre sono allergici è facile che anche uno o più figli lo siano.

Spesso l'allergia oculare è accompagnata da allergia nasale; in tal caso ai sintomi oculari si associano sintomi nasali come la congestione nasale, starnuti e prurito al naso, così come prurito alla gola o tosse.

Gli allergeni sono agenti normalmente presenti nell'ambiente e non danno alcuna reazione; quando però il sistema immunitario dell'organismo reagisce in maniera

superiore al normale a questi agenti normalmente innocui, allora si ha l'allergia.

Le allergie quasi sempre sono stagionali; ma le allergie stagionali, tra le quali senz'altro le più frequenti sono quelle da polline, non sono le uniche; non rare sono le allergie oculari da contatto con fattori esterni come peli di animali domestici, polvere, fumo, profumi, o anche cibo.

Esistono anche le reazioni allergiche a profumi, cosmetici o farmaci. Alcune persone possono anche essere allergiche ai conservanti chimici presenti nei colliri.

Come prevenire l'allergia? Non è sempre facile; occorre innanzitutto evitare o limitare il contatto con la sostanza che causa il problema. Ma occorrerebbe sapere che cosa evitare, cosa non sempre facile; comunque, nella stagione dei pollini, evitare di andare all'aperto; usare occhiali, da vista o da sole,



preferibilmente di forma avvolgente, per impedire che il polline possa andare a contatto degli occhi.

Se la congiuntivite allergica è provocata dalla polvere di casa, occorre innanzitutto tenere ben pulita la casa e soprattutto la camera da letto; nelle pulizie utilizzare un panno umido, in modo da poter meglio asportare gli allergeni. In casa se possibile è meglio avere pavimenti in piastrelle, marmo o parquet che meglio si prestano alla pulizia piuttosto che moquette; ridurre al massimo i tappeti.

Cura particolare va osservata verso la biancheria, federe di cuscini, lenzuola e asciugamani.

IL TRATTAMENTO

Innanzitutto bisogna evitare sempre di strofinare gli occhi, per impedire ulteriori irritazioni. E occorre usare colliri antiallergici o farmaci per via generale.

Le lacrime artificiali o integratori lacrimali aiutano, nel senso che danno un sollievo temporaneo perché allontanano gli allergeni dall'occhio, riducono la secchezza e l'irritazione ma da sole non bastano; occorrono colliri decongestionanti, meglio se associati a quelli antistaminici che riducono l'arrossamento e il prurito.

Senza altro più efficaci sono i colliri corticosteroidi: sono gocce di derivati del cortisone che riducono

molto i sintomi cronici e gravi come prurito intenso, arrossamento marcato e gonfiore ma vanno usati con cautela e solo per brevi periodi sotto controllo medico.

Se i sintomi persistono malgrado si evitino gli allergeni e si usino colliri o farmaci somministrati per via locale e generale, l'immunoterapia può essere un'opzione supplementare per la cura delle allergie agli occhi. Il medico oculista può aiutare a determinare quale possa essere il trattamento migliore per ogni specifico caso.

NARHINEL SPRAY NASALE CON ALOE VERA

Soluzione nasale isotonica ed estratto di Aloe Vera per l'idratazione e il sollievo della mucosa nasale

Riscaldare, umidificare e filtrare l'aria inspirata sono le principali funzioni svolte dal naso per proteggere le vie respiratorie da particelle esterne (allergeni), irritazioni e secchezza. Tale ruolo si rivela ancor più importante se si utilizzano impianti di condizionamento o riscaldamento che possono seccare le mucose nasali.

In qualsiasi periodo dell'anno può quindi essere utile, soprattutto per i bambini, avvalersi di un prodotto dalle proprietà emollienti ed idratanti, in grado di mantenere le cavità nasali pulite e umidificate. Un prodotto delicato che deterge e idrata le cavità nasali affinché il naso possa svolgere le sue funzioni e contrastare l'insorgere di infiammazioni, come le sinusiti.

Dai laboratori Novartis Consumer Health nasce NARHINEL® SPRAY NASALE CON ALOE VERA, una soluzione isotonica di acqua di mare senza conservanti, arricchita con estratto di Aloe Vera (5%) che concilia le proprietà detergenti dell'acqua di mare all'azione emolliente dell'estratto di aloe vera, rivelandosi una soluzione utile per l'idra-

tazione e la detersione del naso dei bambini di età superiore ai due anni e di tutta la famiglia.

NARHINEL® SPRAY NASALE

CON ALOE VERA, grazie alla nebulizzazione di fini micro gocce, umidifica le cavità nasali in caso di irritazione liberandole dalla presenza di muco. Un gesto dolce e delicato per dare rapido sollievo ai bimbi anche in caso di raffreddore per donare tranquillità nel sonno e al momento della pappa.

In particolare, NARHINEL® SPRAY NASALE CON ALOE VERA :

- umidifica la mucosa nasale quando secca o irritata a causa della bassa umidità (dovuta all'utilizzo di sistemi di riscaldamento/aria condizionata, altitudine, viaggi aerei) o in caso di altre irritazioni nasali minori

- libera rapidamente e delicatamente le cavità nasali congestionate dal raffreddore o da allergie, eliminando l'eccesso di muco o allergeni, come la polvere o il polline

- fluidifica e scioglie le secrezioni nasali dense facilitandone la rimozione

MODO D'USO

Togliere il cappuccio di protezione. Appoggiare delicatamente alla base della narice l'erogatore anatomico, studiato per aderire al nasino del bambino impedendo l'inserimento in profondità. Esercitare una lieve pressione alla base dell'erogatore per fare uscire il getto nebulizzato. Ripetere l'operazione nell'altra narice. Dopo l'uso, pulire ed asciugare l'erogatore e rimettere il cappuccio di protezione. Utilizzare secondo la necessità, anche più volte al giorno.



In farmacia – Per bambini (sopra i due anni) e adulti

Oculista

Gli italiani, grandi amanti dello sport e delle lenti a contatto



di Lucio Buratto
Direttore del Centro
Ambrosiano Oftalmico

*Una ricerca online condotta dal portale **www.occhioalloscatto.net** conferma la preferenza assegnata dagli appassionati all'utilizzo delle lenti a contatto, tanto per praticare l'attività fisica quanto per vedere gli eventi in tv*

Gli italiani si dichiarano grandi amanti dello sport: secondo una web research sponsorizzata da Acuvue e sviluppata in collaborazione con AstraRicerche e il portale www.occhioalloscatto.net, mediamente il 58% pratica uno sport: gli uomini più delle donne (61% vs. 55%) mentre solo l'8% non ne vuole sapere né di seguirlo né di praticarlo.

Il ricorso alle lenti a contatto rappresenta la soluzione preferita quando si hanno problemi di vista e si pratica lo sport: il 52% delle donne e il 42% degli uomini tra i 18 e i 45 anni partecipanti alla ricerca ha infatti dichiarato di non poterne proprio fare a meno durante l'attività fisica, mentre solo il 23% continua a indossare gli occhiali anche quando è in piena azione. Inoltre, sempre secondo la web research, passare troppe ore davanti allo schermo a guardare sport - oltre a essere una possibile causa di nervosismo (21% delle risposte) - è in 4 casi su dieci all'origine di un'irritazione agli occhi.

Solo il 23% degli italiani, durante lo sport, preferisce indossare gli occhiali piuttosto che le lenti a contatto

Irritazione che si estende poi a tutto il corpo e quindi alla mente se, giusto prima del via di una gara o del fischio d'inizio di un match squilla il telefono (indicato come principale fonte di disturbo da quasi metà del campione) oppure se si scopre di non avere nulla da bere o sgranocchiare sul divano (28%) o ancora se non si trovano gli occhiali per mettere bene a fuoco lo schermo.

Evenienza quest'ultima che può essere facilmente evitata con l'utilizzo di un paio di lenti a contatto; le indossi la mattina e non ci pensi più!

Ad accrescere l'indicazione all'uso delle lenti a contatto mentre si fa sport, specie se si è appassionati di outdoor, è inoltre l'avvento sul mercato di lenti a contatto di ultima generazione in grado di filtrare i raggi UV e proteggere gli occhi dal sole. Per un comfort visivo direttamente proporzionale al divertimento.





OTTAVIANI
*70th
Anniversary*



La **visione crepuscolare** ed il complesso mondo delle nuove tecnologie

Detta anche "**visione della semi-oscurezza**", la visione crepuscolare è quella che si verifica quando l'occhio si adatta in maniera graduale a vedere in ambiente oscuro.

Madre natura ci ha donato un organo capace di adattarsi alle varie condizioni ambientali e di differente luminosità, naturalmente con dei limiti correlati alla sensibilità intrinseca dei propri recettori retinici i quali captano l'onda elettromagnetica luminosa che, per quanto bassa di intensità, deve necessariamente cadere nello spettro del visibile.

Come abbiamo già spiegato, le cellule nervose retiniche (o fotorecettori) sono di 2 tipi differenti: **coni e bastoncelli**, i primi addensati nella parte foveale della retina, operano in condizione di piena luce (visione fotopica) e rispondono ad elevati livelli di luminanza, mentre i bastoncelli

hanno un ruolo dominante nella visione crepuscolare e notturna, ma non offrono una visione altrettanto dettagliata e distinta, e rispondono a bassi livelli di luminanza.

Il motivo della differente risoluzione visiva concessa dai due tipi di recettori sta nel fatto che ciascun cono della regione foveale è collegato individualmente a fibre del nervo ottico e ciò consente una maggiore risoluzione visiva.

La visione offerta dai bastoncelli, che occupano una posizione più paracentrale e periferica del piano retinico è chiamata visione "scotopica".

Nella semioscurezza si vede meglio (anche se in maniera meno nitida) guardando con la coda dell'occhio, sfruttando proprio i bastoncelli posti nelle porzioni paracentrali del piano retinico.

(visione extrafoveale)

Il cervello funziona come una sorta di contatore: tanti sono gli impulsi nervosi che lo raggiungono in una data frazione di tempo tanta è la sensazione di luminosità. Gli impulsi elettrici generati dal nervo ottico diventano più frequenti al crescere dell'intensità luminosa che raggiunge i recettori retinici.

Tuttavia la luminosità non è determinata solo dall'energia luminosa che raggiunge il nostro occhio, vi sono altri parametri da considerare fra cui la saturazione, l'adattamento dell'occhio alla quantità di luce a cui è sottoposto; i fenomeni di contrasto rispetto allo sfondo motivo dell'osservazione.

L'immagine proiettata sui fotorecettori retinici è, rispetto alla realtà, capovolta e viene convertita in impulsi sensoriali elettrici che vengono inviati alle aree specifiche cerebrali mediante il nervo ottico. La scarsa luminosità (crepuscolo) quindi non stimola i coni e per questo la notte ci appare povera di colori. Gli animali notturni, ad esempio hanno retine costituite prevalentemente da bastoncelli e per questo motivo sono insensibili ai colori.

La condizione crepuscolare, dal punto di vista pratico, ci crea spesso problemi; la maggior parte delle nostre attività avvengono in orari diurni sia per sfruttare il nostro fisiologico ritmo sonno veglia, sia per sfruttare la luce diurna e quindi ridurre i consumi energetici correlati all'illuminazione artificiale, sia per sfruttare al meglio le nostre capacità visive correlate al dettaglio ed al senso cromatico, come detto imputabili ai coni.

L'occhio, in condizioni normali, può adattarsi a varie condizioni di luminanza, tuttavia condizioni particolari ma molto diffuse quali i difetti miotici, astigmatici, le irregolarità geometriche o di trasparenza a carico della cornea, la riduzione di elasticità e di trasparenza del cristallino (iniziale cataratta) o, le patologie della retina centrale (maculopatie) e del nervo ottico possono creare non pochi problemi nell'ambito della visione crepuscolare, provocando riduzione del senso del contrasto, del senso di profondità e soprattutto notevole affaticamento accomodativo.



E' noto che un miope o un astigmatico di media - elevata entità, anche se ben corretti, non amino guidare la sera e risultano notevolmente disturbati dalle luci artificiali, dai fari delle auto e tenderanno a stancarsi precocemente con notevole senso di insicurezza.

A maggior ragione questo accade a un paziente affetto da cataratta o da maculopatia. Ci sono particolari patologie, come la retinite pigmentosa o le degenerazioni retiniche tappeto retiniche, che implicano notevole riduzione visiva e gestionale dei pazienti colpiti da queste affezioni.

Un elevato numero di incidenti della strada avviene proprio nelle ore crepuscolari o di notte, certo per varie cause fra cui stanchezza, alcool, droghe, eccesso di fumo, distrazione, ma anche per riduzione della capacità visiva e di tutti i parametri correlabili alla quantità ed alla qualità della visione.

Utilizzando normali fari anabbaglianti di un veicolo commerciale comune che procede a 50 km orari, di notte la capacità visiva del guidatore è ridotta a circa 30 - 35 metri e la percezione della profondità e dei colori è notevolmente compromessa. Un ostacolo improvviso viene percepito con un tempo di reattività più lento del previsto e tutto ciò si amplifica se si aggiunge un deficit visivo preesistente non o mal corretto.

La tecnologia in questi anni ha cercato con varie metodiche e ricerche di superare il limite della scarsa visibilità in assenza di luce; inizialmente i risultati non sono stati esaltanti ma in questi ultimi anni le nuove tecnologie nel campo dei microsensori e delle energie alternative ha dato un'importante svolta. A partire dagli anni '80 le esperienze in campo militare che sfruttavano tubi per l'intensificazione dell'immagine abbinati a sistemi ad infrarosso per l'orientamento e la visione notturna, hanno dato l'input per investimenti e continue ricerche in questo settore.

Sugli elmetti dei marines USA, su blindati o aerei da incursione e combattimento sono stati montati sistemi di rilevazione notturna che sfruttano la lunghezza d'onda dell'infrarosso.

Tutti gli apparati che usano questo tipo di tecnologia, denominata "star light" sono costituiti dalle lenti, l'oculare, il sistema di alimentazione, ed il tubo di intensificazione delle immagini.

I visori notturni captano la luce ambientale residua esistente (che può essere quella della luna, le stelle, o raggi infrarossi) mediante un sistema di lenti frontali. La

luce è formata da fotoni che entrano nel tubo fotocatodico e vengono trasformati in elettroni che a loro volta vengono amplificati tramite un processo chimico ed elettrico e vengono lanciati contro uno schermo di fosforo che trasforma gli elettroni in luce visibile attraverso l'oculare: l'immagine che risulterà visibile sarà verde chiaro e riprodurrà la scena inquadrata dalle lenti frontali.

In un primo momento si trattava di visori piuttosto pesanti ed ingombranti tuttavia con l'avvento delle nanotecnologie e della miniaturizzazione dei circuiti e dei sistemi elettrici si sono potuti realizzare sistemi di visualizzazione notturna leggeri e ben trasportabili, (Litton Electro Optics).

I sensori termici di 3° e 4° generazione utilizzano un sistema ottico a scansione ed un rilevatore ad infrarossi tipo "ARRAY"; un sistema di specchi orientabili posti dietro le lenti dei sensori permettono di seguire la scena più volte al milisecondo, attraverso un mirino e focalizzano l'energia di una porzione della scena in ogni cella del rilevatore.

I sensori ad infrarossi a banda larga sono maggiormente impiegati in campo militare poiché consentono una migliore visualizzazione attraverso fumo o polvere, mentre i sensori a banda media hanno invece maggiore risoluzione nelle vi-

sioni a lunga gettata.

Sulla base di questi studi sono stati ideati e creati dei particolari occhiali digitali per visione crepuscolare/notturna, indicati a pazienti con affezioni oculari che riducano in maniera significativa la capacità visiva con scarsa illuminazione.

Questi occhiali sono costituiti da un'unità di alimentazione connessa (per ora) a cavo, una micro camera incorporata negli occhiali stessi che viene utilizzata per vedere e registrare le immagini che vengono poi proiettate su due micro-display sulle lenti.

La luminanza ed il contrasto possono essere regolati manualmente. Inoltre, quando è necessario, gli occhiali possono essere dotati di un sistema di illuminazione ambientale tramite sorgente di luce ad infrarossi. E' possibile inserire delle lenti correttive, qualora richieste, in base alla condizione rifrattiva dell'utilizzatore.

Inoltre il **sistema EyeNight** è dotato di uno zoom elettronico incorporato grazie al quale è possibile ingrandire fino a 15 volte l'immagine e la scena ambientale.

Utilizzando le medesime tecniche sono state prodotte microtelecamere ad infrarossi a scopi di controllo e vigilanza nelle ore notturne, sistemi di controllo ad infrarossi impiegabili anche su veicoli, treni e mezzi di trasporto capaci di offrire una maggiore sicurezza e visibilità nelle performance crepuscolari.

Molte oggi sono le ricerche in campo biofisico e delle bionanotecnologie impostate sulla visione notturna, i cui settori di applicazione sono vastissimi e spaziano da quello industriale e della robotica per la produzione di macchine intelligenti o robot capaci di spostarsi autonomamente anche in assenza di luce sfruttando microtelecamere a sensori abbinati a videoingranditori ad infrarossi, al campo della sicurezza e della videosorveglianza notturna, al campo delle strategie e dello spionaggio tattico militare, al campo aerospaziale, alle applicazioni personali nel tempo libero, nella gestione professionale, nella security, al campo puramente sa-

il sistema EYENIGHT è dotato di uno zoom elettronico incorporato in grado ingrandire fino a 15 volte l'immagine

nitario e della ricerca scientifica e biotecnologia che vanta più del 40% degli investimenti mondiali nel settore.

La supremazia USA nel campo della ricerca biotecnologica è andata

via via riducendosi, anche a seguito di un'amministrazione interna non certo florida negli ultimi anni dal 2000 al 2009 ed a causa delle forti spese finanziarie per il mantenimento di ingenti forze militari nei teatri bellici che in questi periodi hanno più volte visto le task force americane impegnate in missioni internazionali.

Oggi il campo della fisica, dell'ingegneria e delle new technologies vede protagonisti ricercatori provenienti da paesi emergenti quali Iran, India, Cina che non solo vantano università ad altissimo livello ma hanno una strategia di investimento nei confronti dei propri ricercatori molto competitiva, che in pochi anni li ha visti crescere in un campo dove capacità individuali, preparazione tecnica e soprattutto elevato investimento finanziario risultano le carte vincenti. Tante sono le ricerche che in un prossimo futuro coinvolgeranno anche il campo oculistico. Ad esempio si sta studiando la **produzione di lenti a contatto per la visione crepuscolare/notturna**: che potrebbero risultare notevolmente utili per tutti coloro che viaggiano, operano e lavorano durante le ore notturne, offrendo loro oltre alla eventuale correzione diottrica necessaria anche una maggiore risoluzione visiva in assenza di luminosità. In questo caso non si parla più di microsensori, infrarossi o altre strategie ipertecnologiche ma si sfrutta la lunghezza d'onda della luminosità residua, anche se molto bassa, incidente su zone diottriche a diverso potere diottrico. In pratica l'idea è venuta osservando gli unici animali che hanno la capacità di vedere di notte conservando anche il senso cromatico: i gechi notturni. Tale capacità sembra essere correlata ad una multifocalità dei loro

occhi la cui superficie corneale presenta una serie di cerchi concentrici a diverso potere diottrico e ad elevata sensibilità rispetto alla soglia del colore visibile.

Questo tipo di sistema multifocale è molto valido per la visione notturna in quanto le diverse lunghezze d'onda della luce incidenti sulla superficie dell'occhio si vanno simultaneamente a concentrare sul piano retinico senza effetti diffrattivi ed aberrazioni che ne riducono il finale effetto recettoriale e quindi di totale assorbimento della radiazione luminosa in entrata. I gechi che invece vivono in ambiente diurno hanno un sistema ottico monofocale e risultano fortemente limitati nella gestione visiva crepuscolare.

Una recente scoperta è quella della lente a contatto a microsensori

realizzata da un gruppo di studio e di ricerca capeggiato da Babak Parviz, ricercatore iraniano famoso nel campo delle nano biotecnologie attualmente in forze presso l'università di Washington. Questo prototipo di lente a contatto morbida è dotata di microsensori e di un sofisticato e miniaturizzato display a led che interfacciandosi con altri strumenti quali palmari, computer, navigatori, strumentazione di bordo o sanitaria è in grado di proiettare nel vuoto dinnanzi a noi a circa 30-40 cm in un'area laterale del campo visivo oculare tutte le informazioni che richiediamo.

Lo studio potrebbe prevedere in un prossimo futuro anche il gemellaggio con sistema ad infrarossi per la visione notturna.

LA SENSIBILITÀ VISIVA CREPUSCOLARE DEI NOSTRI OCCHI PUÒ ESSERE INFLUENZATA DA VARI FATTORI FRA CUI:

Età: solitamente la capacità visiva in condizioni di ridotta luminanza viene progressivamente a ridursi con l'avanzare dell'età dai 50 anni in poi per una fisiologica modifica dell'immediatezza e della capacità conduttiva recettoriale degli strati neurosensoriali della retina.

Alimentazione: l'apporto vitaminico contribuisce alla produzione dei pigmenti visivi fra cui la rodopsina ed agisce nell'aumentare la soglia di conduzione neuroretinica migliorando di conseguenza la visione crepuscolare.

Stato di benessere psico fisico: uno stato di benessere generale dal punto di vista psico fisico ha un ruolo importante nelle performance visive in condizioni difficili. Basti pensare a come tutti gli stati di stanchezza mentale e fisica, di depressione, di scarsa motivazione, di malessere ed indebolimento fisico possono influire negativamente sull'individuo ad esempio nella semplice preparazione di un viaggio in auto durante le ore notturne.

Esiste una ben nota correlazione fra stati d'ansia e crepuscolo.

La ridotta luminosità agisce infatti a livello del sistema nervoso centrale deprimendo alcune funzioni e conseguenzialmente riducendo il tasso di secrezioni ormonali che agiscono indirettamente sulla sfera emotiva, umorale, sessuale e caratteriale, incrementando lo stato letargico, la riduzione del tasso glicemico, il senso di attenzione, ed incrementando lo stato d'ansia e di insicurezza.

Tutto ciò influisce sullo stato di dinamismo e di sicurezza dell'individuo nell'affrontare l'ambiente esterno poco illuminato: in certi soggetti più sensibili ed ansiosi tale situazione assume le caratteristiche di un vero e proprio blocco comportamentale ed emotivo che sfocia negli attacchi di panico, nello stato di insicurezza nell'affrontare normali attività quotidiane in ambiente oscuro, senso di claustrofobia in ambienti poco illuminati come sottopassaggi, metropolitana, sale cinematografiche, ascensori e tutto ciò viene ad inquinare quella sfera del benessere psico fisico ed emotivo che se fortemente minato si traduce nel vero e proprio stato di malattia.

Tutto ciò è ovviamente amplificato in caso di un preesistente stato di insoddisfazione o di patologia.

Nel campo oculistico, ad esempio, i miopi e gli astigmatici di media elevata entità anche se ben cor-

L'apporto vitaminico contribuisce al miglioramento della visione crepuscolare

La visione crepuscolare ed il complesso mondo delle nuove tecnologie

retti con occhiali, lenti a contatto o chirurgia oculare, non si sentono quasi mai abbastanza sicuri nella guida crepuscolare e preferiscono alla fine rinunciare o limitare questo genere di attività.

Questo vale anche per pazienti con modeste cataratte, piuttosto che per portatori di alterazioni modeste a livello della retina centrale (distrofie maculari) che, seppur non riducendo quantitativamente la capacità visiva penalizzano in maniera significativa la qualità della visione in termini di senso del contrasto, vivacità dei colori, e luminanza dello sfondo.

Consideriamo che certe situazioni di insofferenza o intolleranza a certi metodi di correzione ottica come occhiali progressivi o esiti di laser o chirurgia intraoculare per la riduzione dei difetti rifrattivi, trova giustificazione in pregressi ed ormai strutturati sensi di paura ed insicurezza che agendo per anni ed anni hanno modificato le abitudini, i modi di agire e di vedere del soggetto stesso alterandone le gestualità, il proprio carattere, ed in modo particolare la propria postura oculare e non solo.

La condizione di insicurezza che le tenebre comportano sull'assetto psico fisico del soggetto è fatto ancestrale e ben comprensibile: fa parte infatti dell'antico principio di sopravvivenza che per secoli e secoli ha regolato il ritmo luce – buio e sonno – veglia dell'umanità. Oggi gli studi in campo psicologico e comportamentale, in campo neurofisiologico, ottico ed oculistico ne hanno semplicemente dato un'interpretazione più comprensibile e fondata su una certa scientificità. Tutto ciò inevitabilmente si ripercuote sulla psicologia del paziente oculistico.

Basti pensare ad esempio a coloro a cui è stata diagnosticata una patologia oculare di una certa gravità quale un glaucoma o un'affezione degenerativa della retina: una delle più frequenti domande che ci pongono è sul rischio futuro di essere al buio, di perdere la vista, insomma il rischio o meno della temuta cecità.

Il timore del buio, un timore mai pensato e nemmeno mai ipotizzato per il semplice fatto che la luce

ed il vedere sono considerati dalla maggior parte della gente fatto "normale" automatico, a cui non è indispensabile pensare almeno fino al momento in cui qualche anomalia oculare o visiva possa minare questo psicologica tranquillità: solo in questo momento, forse, si apprezza il magico dono della visione. E' ben comprensibile che la fase di adattamento ad una certa menomazione, fin dall'età neonatale o infantile svolge un ruolo fondamentale sia sulla capacità di accettazione della malattia nell'età adulta sia su quell'integrazione degli altri organi di senso che, amplificando

le loro potenzialità, svolgono un ruolo compensatorio importantissimo nei confronti del senso mancante o deficitario. Ad esempio soggetti ipovedenti dalla nascita riescono a raggiungere una certa autonomia personale e lavorativa invidiabile e quasi mai raggiungibile da parte di coloro che hanno la sfortuna di perdere la visione nel corso della vita adulta.



La società moderna ipertecnologica ed iperilluminata ci ha educato a crescere, vivere e gestirci in piena autonomia: luce diurna di giorno, luce artificiale la sera, ambienti sempre molto illuminati, strade illuminate a giorno, insegne luminose e persino quelle oggettistiche che un tempo richiedevano un'adeguata fonte di luce per essere utilizzate ormai sono autoilluminata; basti pensare agli elettrodomestici ognuno dei quali ha una sua luce ed un display di segnalazione, ai computer, ai telefoni cellulari, agli abitacoli delle nostre autovetture, ecc. Tutto questo non aiuta certo il soggetto a coltivare UN grado di confidenza e di indipendenza con gli ambienti scarsamente illuminati.

Oggi esistono vere e proprie tecnologie del buio e studi che sfruttano la condizione di assenza di luce per riequilibrare certe disfunzioni biochimiche, endo-

crine e psicologiche ad esso correlate; l'esperienza ad esempio della Darkroom o di percorsi al buio organizzati da centri di ricerca e da centri di ipovisione hanno lo scopo di studiare le varie reattività dei soggetti indagati e di ridurre loro quel senso di paura e di ansia che la visione del buio normalmente produce.

Tali esperienze hanno anche permesso di relazionare visione in assenza di luce e secrezione neuroendocrina dell'epifisi o ghiandola pineale, che ha un grande ruolo nella produzione della melatonina e nella regolazione di altre ghiandole a controllo neuroendocrino.

Luce e buio rappresentano infatti una sorta di interruttore che ci permette di accendere o spegnere specifici percorsi psico endocrinologici e metabolici.

Proprio in questo ambito le biotecnologie potranno essere di enorme aiuto.

Euritalia Pharma presenta

Zanzarella

Per godersi appieno le giornate all'aria aperta con la propria famiglia.



Con l'arrivo del caldo e della bella stagione si moltiplicano le occasioni di svago all'aria aperta. Tuttavia le giornate all'aria aperta possono essere disturbate da sole e vento che possono disidratare la pelle e dal fastidio delle punture degli insetti. La Linea Zanzarella Z-Protection garantisce idratazione

Le protezione per la pelle di tutta la famiglia grazie all'innovativa formulazione: un mix di componenti dalla riconosciuta dermo-compatibilità, per un'azione totalmente delicata anche sulla pelle dei bambini. Zanzarella Z-Protection è un prodotto cosmetico che crea una barriera protettiva idratante sulla pelle naturalmente sgradita alle zanzare:

8 ORE DI PROTEZIONE TESTATA

Zanzarella Z-Protection è disponibile nei formati:

- **SPRAY** Rinfrescante ed idratante
- **LOZIONE** Rinfrescante ed idratante
- **SALVIETTE** Rinfrescanti ed idratanti

Finalmente in un unico prodotto efficacia e delicatezza nel rispetto della pelle!

informazione pubblicitaria



GHIBLI



*L'Arte,
La Passione per il bello*

La pittura a mano con tecniche fiorentine

ghiblisrl.com

Mipel Pad. 8 Stand F18-20
Micam Pad. 1 Stand R19

100% Made in Italy

Showroom - Milano

Via Palagina, 45/P 50054 Fucecchio (FI)



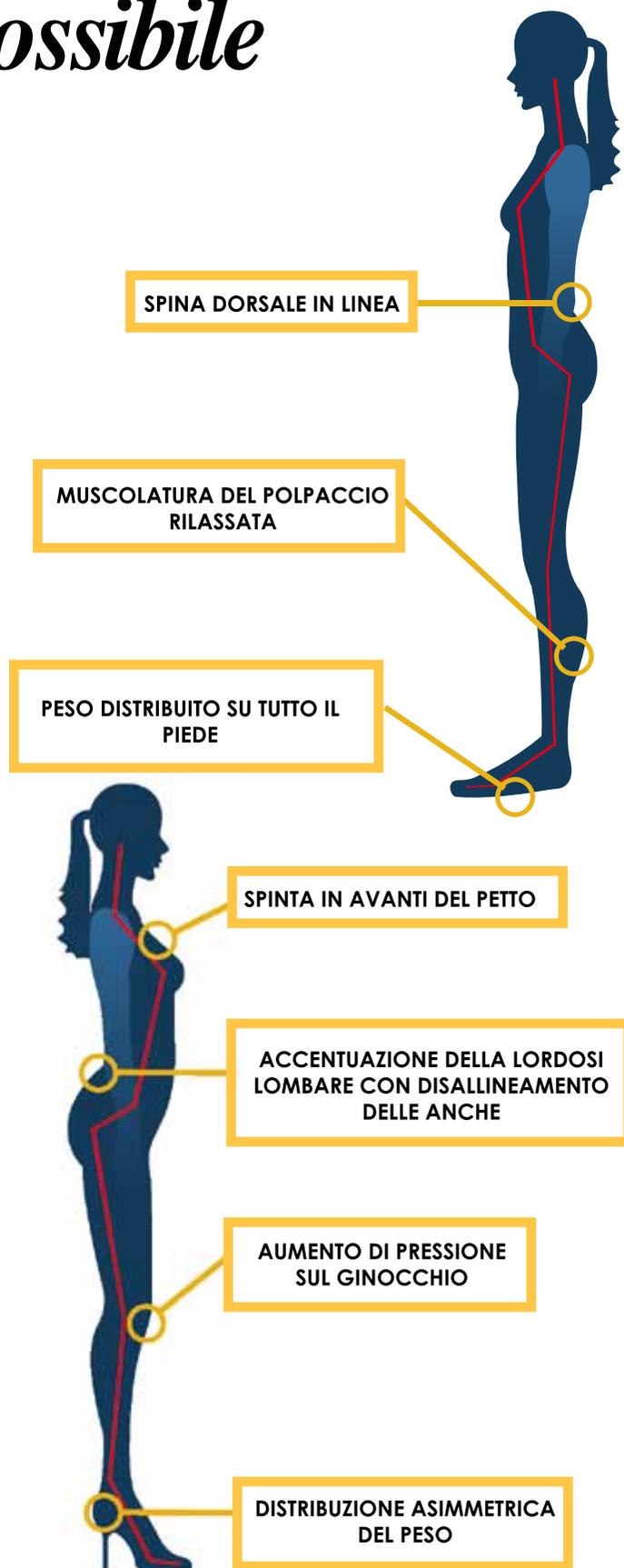
SEDUZIONE e SALUTE *un connubio possibile*

Un bel paio di scarpe con tacco 12 rende la donna attraente, elegante e molto femminile. Ma questa scelta si può accompagnare a rischi e inconvenienti fisici sia immediati che a lungo termine. Ormai vi sono evidenze che i tacchi alti sono dannosi alla salute e tutt'altro che confortevoli, ma ciò non blocca la donna dall'indossarli almeno occasionalmente se non addirittura giornalmente. Da uno studio recente sembra che solo il 28 % delle donne non usi mai i tacchi alti, mentre il 72 % li utilizza occasionalmente o addirittura giornalmente.

Di queste, la percentuale più alta di utilizzatrici sembra stare nella fascia di età fra i 18 e i 49 anni, con un progressivo decremento di utilizzo in età più avanzata. Il 50% delle utilizzatrici porta scarpe con i tacchi alti solamente a feste o cene eleganti mentre il 30% circa le usa anche al lavoro. Studi vari hanno riportato evidenze di danni alla colonna vertebrale, alle anche, alle ginocchia, caviglie e piedi in quanto alterano la postura ed il movimento fisiologico di tutto il corpo.

Uno studio portato a termine dall'Università di Stanford e pubblicato dal Journal of Orthopaedic Research condanna senza mezzi termini la moda del "tacco 12". Non solo perché l'uso troppo frequente di scarpe alte provoca scompensi alla colonna e facilita forme di artrosi ma anche perché i tacchi altissimi "invecchiano" le gambe. Osservando la postura, le ginocchia e le gambe in tensione l'effetto è quello di una camminata da donna anziana affetta da artrite!

Alla fine di queste considerazioni non possiamo però trascurare il fascino di una fanciulla leggiadra in tacco 12, soprattutto se indossa un paio di magnifiche calzature create dagli stilisti italiani che sono certamente maestri di gusto e di stile. Non possiamo dunque pensare di bandire l'uso di questi strumenti di seduzione, ma possiamo consigliare di limitarlo alle ore dedicate a questo scopo lasciando il corpo femminile lavorare per la maggior parte del tempo più fisiologicamente possibile e più comodamente possibile non solo per un comfort immediato, ma anche per un beneficio futuro.



Pane di Altamura DOP



La preparazione del Pane di Altamura DOP si attiene al tradizionale metodo di panificazione che prevede l'utilizzo di semola rimacinata derivante da grani delle varietà "appulo", "arcangelo", "duilio" e "simeto" che devono essere obbligatoriamente coltivati in territori compresi nell'area murgiana.

Altro elemento fondamentale, per la preparazione del nostro Pane, è il "Lievito Madre", un composto costituito da acqua e farina, utilizzato solo dopo il raggiungimento del giusto grado di acidità. Tale miscela facilita lo sviluppo di una specifica microflora, oltre che di lattobatteri, che rendono il prodotto finito altamente digeribile. A questi si aggiungono l'acqua e il sale marino. Una volta mescolati gli ingredienti, lavorando l'impasto per circa 20min, si lascia riposare la massa, per circa 90 min, coprendola con un telo di cotone abbastanza spesso, al fine di ottenere una lievitazione omogenea.

Successivamente, si procede con una serie di manipolazioni del prodotto (divisione, pesatura, modellatura) tra di loro divisi da intervalli più o meno lunghi di riposo e lievitazione naturale. Dopo di che viene data la forma scelta, ossia: "u skuanète" (o pane alto) oppure "a cappidde de prèvete" (o pane basso) ed infornato a 250 °C in forno alimentato a legna o a gas in maniera indiretta. La cottura dura circa un'ora. Si procede, quindi, a sfornare le pagnotte di pane, che vengono adagiate su assi di legno. Il peso del singolo pezzo non deve essere inferiore a 0,5Kg.

BUON APPETITO!!!

www.bisco.it





ESERCIZI GINNICI *per non esperti*

Anche per i non esperti esistono semplici esercizi che possono portare ad un buono stato di benessere psicofisico. Non bisogna pensare ad allenamenti pesanti e che portino via molto tempo.

Bastano 20-30 minuti al giorno, o per i più pigri, ogni due giorni, per ritrovare una serenità psicofisica che aiuta a non avere tutti quei piccoli problemi, come contratture o infiammazioni, che l'età e la vita di

tutti i giorni, a volte o molto spesso, ci fanno incontrare. Iniziamo con gli esercizi di mobilità articolare.

E' importante che tutte le nostre articolazioni, arti superiori, arti inferiori, collo e soprattutto schiena, vengano mobilitate e "allenate" a compiere il loro naturale movimento.

Circonduzioni, piegamenti laterali e frontali, sollevamenti possono essere fatti in qualsiasi momento e in qualsiasi posto.

Quindi non bisogna esitare a far muovere le nostre braccia, gambe, collo e schiena, secondo i loro movimenti più naturali, dopo una giornata passata sulla sedia, piuttosto che alla mattina appena svegli, o dopo aver compiuto un qualsiasi sforzo pesante.

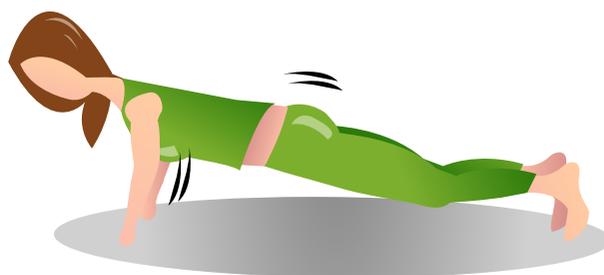
Passiamo agli esercizi per rinforzare e tonificare la parte superiore del corpo come braccia, spalle e pettorali.

Piegamenti sulle braccia

Un esercizio completo e di facile esecuzione

Le cose importanti da tenere presenti sono:

- La posizione delle mani appoggiate a terra con una larghezza poco superiore alla larghezza delle spalle
- L'appoggio delle punte dei piedi o delle ginocchia (per i principianti) ben uniti
- Mantenere l'addome contratto per non sovraccaricare la schiena
- Espirare nel momento della salita ed inspirare nel momento della discesa



Con questo esercizio verranno sollecitati tutti i muscoli degli **ARTI SUPERIORI**. Scendendo verso il basso troviamo l'apparato addominale. E' importante che l'addome sia tonico e forte per aiutare la schiena a non avere problemi di sovraccarico.

i Crunch

Semplici ma non sempre fatti in maniera corretta. Ecco i consigli per una corretta esecuzione:

- Partire con schiena, testa, spalle, bacino e piante dei piedi ben appoggiati a terra
- Mantenere le mani appoggiate dietro la nuca
- Sollevare da terra testa e spalle per soli 10°
- Guardare sempre verso l'alto
- Espirare quando si sale ed inspirare quando scende



Passiamo agli **ARTI INFERIORI**. Le nostre gambe sono già abbastanza allenate per il semplice fatto che manteniamo una posizione eretta e camminiamo.

Per tutte quelle persone che invece passano **troppo tempo sedute** andiamo a mostrare questo semplice esercizio per rinforzare quadricipite, bicipite femorale e glutei.

Affondi frontali

- Partire in posizione eretta con i piedi uniti e le mani appoggiate ai fianchi
- In maniera alternata spostare un piede in avanti portando il peso anch'esso in avanti e piegando il ginocchio
- La gamba dietro si deve distendere
- Il busto deve rimanere in posizione eretta, guardando in avanti e contraendo leggermente l'addome
- Espirare quando si va in avanti ed inspirare quando si torna alla posizione di partenza



Per tutti gli esercizi descritti in precedenza basta compiere 3 serie da 15 ripetizioni ciascuna con una pausa per ogni serie di circa 30 secondi. Aumentare le serie e le ripetizioni in base alla fatica percepita durante lo svolgimento degli esercizi.

La continuità nello svolgere questi semplici esercizi aiuterà ad avere muscoli tonici e resistenti.

Per tutti quelli che hanno un po' più di tempo consiglio di svolgere delle attività aerobiche come:

correre, camminare, nuotare o pedalare.

Queste vi aiuteranno anche a mantenere un metabolismo basale alto per far sì che il peso forma rimanga entro i limiti normali.

Il tempo da dedicare alle attività aerobiche deve essere di almeno 20-30 minuti, altrimenti andremo a bruciare solo gli zuccheri.

Per concludere e per avere un'attività fisica completa, possono essere fatti tutti quegli esercizi di allungamento muscolare utili a mantenere l'elasticità delle fibre muscolari.

Ricordatevi che per ogni esercizio di stretching basta mantenere la posizione per non più di 30 secondi.

Iniziate e **incomincerete a stare subito bene!**

PARTE SUPERIORE:

- Mobilità articolare arti superiori
- Flessioni della braccia
- Piegamenti sulle braccia
- Alzate verso l'alto
- Trazioni
- Mobilità del busto
- Addominali crunch
- Addominali obliqui
- Retroversione del bacino
- Stretching

PARTE INFERIORE:

- Mobilità articolare arti inferiori
- Squat
- Piegamenti
- Affondi
- Distensioni delle gambe
- Spinte
- Stretching

ATTIVITA' AEROBICA:

- Camminare
- Corriere
- Nuotare
- Pedalare



Libera di scegliere

Semplice

Naturale

Innovativa

**50 anni
e non
dimostrarli**

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

Un board multidisciplinare al servizio di

ARTICOLAZIONI e LEGAMENTI

Medicina

Milano, aprile 2015 – Col mese di maggio, www.lemiearticolazioni.it, il portale interamente dedicato alla salute di articolazioni e legamenti, promosso da **Fish Factor Articolazioni**, si propone rinnovato, con rubriche e contenuti aggiornati.

Confermato il supporto del board multidisciplinare, composto dal dott. Feliciano Di Domenico, ortopedico Direttore di Riabilitazione Motoria al Cam di Monza e Medico Federale F.I.R. (Federazione Italiana Rugby), dalla dott.ssa Samantha Biale, nutrizionista, conduttrice dello spazio "Doc" in onda su RadioMonteCarlo, e dal dott. Paolo Migliavacca, personal trainer, allenatore del Settore Giovanile F.C. Internazionale; con loro verranno approfonditi aspetti come il Medical Fitness, le diete detox, gli sport aerobici e le attività invernali.

Questo perché conoscere il funzionamento di articolazioni e legamenti, le loro reazioni alle sollecitazioni di tutti i giorni, è senz'altro un passo importante per mantenerle in salute e rimandarne la naturale degenerazione.

Lo staff tecnico sarà a disposizione per rispondere privatamente ai quesiti posti dagli utenti, che potranno anche consultare la rubrica delle FAQ con i quesiti più interessanti.

Il portale è promosso da **Fish Factor® Articolazioni**, l'integratore alimentare specifico per la salute delle articolazioni, che associa l'azione benefica di glucosamina, acido ialuronico, vitamina C e Omega 3.

www.lemiearticolazioni.it



Selenella

**partner ufficiale della campagna
"Nutrizione è Salute"
porta un tesoro sulle tavole degli sportivi!**



Selenella, da sempre sensibile alle tematiche riguardo al benessere dei propri consumatori, diventa partner ufficiale di "Nutrizione è Salute" portando i benefici di questo grande tesoro sulle tavole dei giovani calciatori.

Promossa e finanziata dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali si configura come una potente Campagna Educativa della FIGC e LND per la corretta alimentazione di bambini e ragazzi che giocano a calcio. La Patata Selenella, fonte di Selenio, Potassio, ricca di Amidi, vitamina C, B5 e Sali Minerali è un alimento adatto a tutti che non dovrebbe mai mancare in un regime alimentare sano ed equilibrato, e rappresenta l'alleato perfetto dello sportivo: grande energia per ottime prestazioni ad un ridotto contenuto calorico. Una patata di medie dimensio-

ni apporta infatti, circa il 10% del fabbisogno giornaliero di carboidrati, configurandosi così come una grande risorsa nutrizionale: per un atleta è una preziosa scorta di energia che ristabilisce i livelli di glicogeno impiegati durante la prestazione sportiva.

I microelementi presenti in Selenella inoltre, sono un'eccellente risorsa benefica per l'organismo: il Selenio è un antiossidante naturale che aiuta a prevenire i radicali liberi responsabili del danneggiamento cellulare, mentre il Potassio è un macronutriente fondamentale per il corretto funzionamento dell'apparato muscolare.

**GUIDA ALLA CORRETTA
ALIMENTAZIONE DEL GIOVANE
CALCIATORE**

Selenella, in quanto partner ufficiale di questa iniziativa, ha contribuito alla realizzazione della guida

alla corretta alimentazione del giovane calciatore, destinata agli allenatori e ai responsabili tecnici del settore giovanile, ad Opuscoli Formativi destinati a famiglie e a tesserati, e ad un poster informativo con la Piramide Alimentare destinato alle società, con l'obiettivo di correggere i comuni errori nutrizionali e divulgare un appropriato modello di alimentazione.

Un'importante attività di comunicazione che coinvolgerà più di un milione e mezzo di persone tra le quali famiglie, società ed allenatori. Selenella e "Nutrizione è Salute": insieme per un rilevante progetto volto a sensibilizzare le famiglie e le organizzazioni sportive verso una corretta alimentazione per la salute dei giovani atleti, i professionisti del futuro.

SELENELLA, UN TESORO DI PATATA.

informazione pubblicitaria



Alimentazione e Coaching

L'uomo è l'animale più resistente al cambiamento, perché abbandonare gli schemi consolidati e le routine richiede fatica cognitiva, espone all'ansia di non essere capaci di raggiungere gli obiettivi e i risultati sperati e comporta un adattamento dell'ambiente sociale che potrebbe non sostenere (se non osteggiare) il cambiamento.

Se poi il processo di cambiamento riguarda lo stile di vita (alimentazione, attività fisica, ritmi di vita), la situazione è ancora più impegnativa: è fondamentale possedere una motivazione solida, costante nel tempo, capace di rinnovarsi davanti alle difficoltà impreviste e intervenienti.

Allora, per perseguire questo cambiamento e raggiungere i risultati desiderati, è importante che il paziente alleni la mente a pensare in modo diverso e sappia auto-motivarsi: ecco perché il coach può essere definito come un allenatore delle performance mentali. Il coaching è infatti un processo di empowerment, che libera le potenzialità del coachee attraverso una relazione non giudicante, in cui egli è protagonista e artefice del proprio percorso, guadagnandone in autostima e in autoefficacia ("self-efficacy"), cioè la consapevolezza di essere in grado di modificare in meglio la propria condizione.

Il coaching è definito, a livello teorico, come una partnership con il cliente che stimola la riflessione, ispirando il cambiamento e valorizzando le potenzialità di ciascuno. Potenzialità che consentono di raggiungere l'obiettivo prefissato e mantenere il risultato raggiunto: empowerment, appunto.

Si tratta di un processo di "allenamento" in cui non si trattano le disfunzioni sulla base di una relazione asimmetrica (come nel caso della terapia psicologica), ma si cerca di migliorare le performance o la qualità dell'esperienza sulla base di un rapporto paritario. La relazione che si viene a creare tra coach e coachee è caratterizzata da simmetria, bi-direzionalità e fiducia reciproca: il coachee è libero di scegliere quali obiettivi di sviluppo e di crescita desidera raggiungere e le modalità per farlo. Attraverso il processo di coaching, il coachee impara a tradurre i desideri in obiettivi realizzabili, elabora nuove strategie e nuovi piani d'azione orientati al raggiungimento dello scopo e alla soluzione di eventuali ostacoli.

Si tratta quindi di un processo di apprendimento al cambiamento in cui il soggetto prima diventa consapevole riguardo le proprie potenzialità e risorse, in seguito apprende ad utilizzarle in maniera produttiva, modificando il proprio pensiero, creatività e immaginazione, finalizzandoli in azioni.

Il coach è un professionista competente e certificato, empatico e esperto di tecniche di ascolto attivo, che supporta e accoglie, che incoraggia, grazie a un approccio inclusivo e non giudicante, quando il coachee si sente demotivato. In particolare, lo fa attraverso consigli tecnici, ma soprattutto aiutandolo a esplorare nuove possibilità, rompendo schemi mentali abituali che restringono il "mondo possibile".



Attraverso la comunicazione e la relazione, coach e cliente lavorano per modificare abitudini non efficaci o disfunzionali al benessere, mettendo in pratica strategie nuove e concrete.

I vantaggi di un coaching "a distanza", inoltre, sono oggi dimostrati da numerosi studi sull'e-health coaching: il coachee si sente più libero di esprimere anche quello che sarebbe difficile dire in una relazione face-to-face perché, mancando l'incontro dal vivo, si azzerano ogni forma di giudizio, controllo o imbarazzo, rimanendo centrati solo sul problema e sulla ricerca di soluzioni.

Il servizio di wellness coaching personale e mobile per il benessere della persona di Yukendu è stato oggetto di un sofisticato lavoro di ricerca durato oltre due anni, svolto dal Centro di Studi e Ricerche di Psicologia della Comunicazione dell'Università Cattolica di Milano.

Lo studio, presentato in occasione di due congressi internazionale Cybertherapy (Bruxelles 2013 e Washington 2014), ha dimostrato che, nonostante la relazione di coaching avvenga in un contesto virtuale e tecnologicamente mediato, questo non ne riduce l'efficacia.

Al contrario, l'interazione coach-coachee crea un nuovo contesto psicosociale che può essere definito un Cyberplace per il benessere ("Wellness Cyberplace"), ossia una relazione che funziona perché, sebbene avvenga all'interno di una dimensione virtuale, acquisisce realtà dal momento che sia le caratteristiche relazionali (es. interazione coach e coachee) sia quelle semiotiche (condivisione di parole, voce, testi ed immagini) sono ben definite e condivise. Questa nuova modalità di relazione rende il processo di cambiamento, dimagrimento e/o miglioramento del benessere che sia, molto efficace e rapido.



NOVITÀ GIUGNO 2015



YOGA PRESENTA I SUCCHI 100% SOLO FRUTTA, L'INTENSITÀ DI UN'ESPERIENZA UNICA

Bontà e naturalità al 100% per un nuovo modo di bere naturalmente. Una filosofia "slow fruit", dove il gusto è solo quello della frutta.

I SUCCHI YOGA sono il miglior sapore della frutta, perché hanno un'alta percentuale di frutta, una qualità innovativa, una gamma di prodotti ideali per tutti i target (con focus su famiglie con bambini) e un'attenzione costante ad un'alimentazione sana e corretta.

Tutti questi plus si ritrovano ora anche in una grande novità che Yoga propone come un nuovo modo di bere la frutta, una filosofia "slow fruit", dove il gusto è solo della frutta e nient'altro.

La nuova gamma di SUCCHI YOGA 100% SOLO FRUTTA nei gusti "main stream" è atipica, perché garantisce un'esperienza palatale superiore e un'intensità di sapore decisamente elevata che creano un legame emotivo con il consumatore.

I SUCCHI YOGA 100% solo frutta puntano sull'alta qualità del segmento PREMIUM, offrono un'alta presenza di frutti (9-10 per ogni bottiglia), superiore a tutti gli altri pro-

dotti e per questo arricchiscono il piacere di bere.

Senza zuccheri aggiunti, i SUCCHI YOGA 100% solo frutta sono "prodotti con orgoglio in Italia" e offrono la semplice ricchezza della naturalità della frutta, in 4 gusti classici che piacciono a tutti.

•**YOGA 100% Morbida di pera** è denso e morbido, dal sapore dolce naturale, appagante, soddisfacente anche quando si ha un po' di fame. È la prima pera 100%.

•**YOGA 100% Intensa alla Pesca** con uva è liscio e vellutato, ha il gusto naturale delle pesche estive che ricordano l'infanzia di ognuno di noi.

•**YOGA 100% Delicata di Mela** Golden Delicious ha il sapore delle mele italiane. Il succo è delicato, dolce, rotondo ed è ottenuto da una pressata di mele Golden Delicious italiana.

•**YOGA 100% Corposa di Bosco** dal colore viola intenso, ha il sapore delle bacche rosse (lampogni, fragole, mirtillo), è corposo, con la tipica astringenza che si unisce comunque ad una gradevole dolcezza.

I nomi di fantasia creano una storia da raccontare, un ricordo importante, un mondo in cui immergersi con attrazione e curiosità. Il tono spensierato è un ulteriore elemento di novità che avvicina il consumatore, ma al tempo stesso è estremamente chiaro nell'indicazione della frutta, del valore nutrizionale e del benessere che racchiude in sé.

Proposti in bottiglia di pet da 1000 ml caratterizzata da demi sleeve con effetto opaco/lucido, i SUCCHI YOGA 100% sono la grande novità dell'estate in grado di offrire al consumatore un'esperienza unica nel segmento PREMIUM, un mix dove la presenza della migliore frutta italiana fa la differenza sia per il palato che per la nostra salute.

I SUCCHI YOGA 100% hanno una shelf life di 10 mesi. Il prezzo di vendita consigliato è di 1,79 euro per ogni referenza.

I SUCCHI YOGA 100% sono disponibili nei punti vendita della Grande Distribuzione e della Distribuzione Organizzata.



di Alessandro Natali

Responsabile Servizio Andrologia
Urologia Clinica Urologia 1, Università di Firenze

IL PRIAPISMO

Il priapismo, clinicamente definito come un'erezione peniena prolungata e dolorosa oltre le sei ore di tempo, trae il suo nome da Priapo, dio greco protettore dell'agricoltura e della caccia che è in genere raffigurato con un membro virile enorme. Nell'ultimo decennio, la nostra comprensione della patogenesi del priapismo è migliorata in modo significativo e l'approccio terapeutico è rapidamente mutato. Molti di questi cambiamenti si basano su una migliore conoscenza della fisiologia dell'erezione. Anche se il priapismo non può essere considerato semplicisticamente come un'insufficienza della normale detumescenza, la conoscenza della fisiologia normale dell'erezione è essenziale per un approccio razionale ai pazienti affetti da priapismo. L'erezione dipende da tre eventi principali:

1) rilascio della muscolatura liscia dei corpi cavernosi, che costituiscono la struttura funzionale del pene, che si devono riempire di sangue.

2) vasodilatazione delle arterie che portano il sangue al pene.

3) aumento della resistenza al deflusso del sangue venoso dal pene stesso.

Storicamente, il priapismo è stato considerato come una condizione in cui si verifica un'erezione completa prolungata e dolorosa a causa della compromissione del deflusso venoso.

E questa è l'evenienza più frequente e grave (oltre il 90 % dei priapismi), in questo caso il termine tecnico per denominare il problema è "priapismo a basso flusso". Ma esiste anche una condizione di priapismo più rara e meno grave (10% dei casi), in cui non si realizza un'erezione completa, ma solo parziale, che rimane costante anche per giorni e non è dolorosa. Alla base del fenomeno c'è un iperafflusso brusco di sangue arterioso in genere per un trauma importante al pene. Questa situazione è conosciuta come "priapismo ad alto flusso".

PRIAPISMO A BASSO FLUSSO

È una vera e propria urgenza urologica, in quanto la stasi del sangue venoso a livello dei corpi cavernosi, se non risolta rapidamente, in termini di 6 ore al massimo dalla sua insorgenza, può provocare danni irreversibili al tessuto muscolare liscio del pene, compromettendo totalmente o parzialmente l'erezione, con una conseguente impotenza.

Le cause di questo tipo di priapismo possono essere molteplici: **malattie del sangue come l'anemia falciforme e le leucemie, l'uso prolungato di alcuni parti-**

colori farmaci antidepressivi ed antipsicotici come il Trazodone. Ma oggi come oggi è soprattutto l'utilizzo non corretto, autogestito e senza controllo medico di alcuni farmaci che vengono utilizzati per i deficit dell'erezione che rappresenta la causa più frequente del priapismo a basso flusso. Mi riferisco alla gestione scorretta della terapia iniettiva intracavernosa.

Esistono infatti dei farmaci per curare problemi di impotenza, quali la papaverina e l'alprostadil, che vengono somministrati tramite delle microiniezioni all'interno dei corpi cavernosi con piccolissimi aghi da insulina. Queste terapie, che devono essere prescritte e seguite sotto stretto controllo medico, comportano con il tempo anche l'autogestione del farmaco stesso. Al paziente, dopo un'iniziale training effettuato con lo specialista andrologo, nel corso del quale viene trovato il dosaggio giusto del medicinale, viene anche insegnata a farsi da solo la microiniezione intracavernosa, successivamente gestirà autonomamente la terapia con indicazioni ben precise e controlli presso lo specialista.

Se non si segue questo percorso e si fa ricorso al "fai da te", si rischia, sbagliando il dosaggio del farmaco o la sua somministrazione, di avere grossi problemi di salute generale ed un priapismo che può compromettere definitivamente ed irreversibilmente la funzione erettiva. Infatti se dopo la somministrazione del farmaco l'erezione si protrae oltre le sei ore, il medico deve intervenire prontamente con terapie specifiche per farla regredire.

PRIAPISMO AD ALTO FLUSSO

Il principale evento fisiopatologico associato al priapismo ad alto flusso non è l'occlusione venosa, ma piuttosto un incremento protratto dell'afflusso arterioso. Il meccanismo venocclusivo che si associa alla normale erezione non è attivato e il pene resta in semi-erezione a causa dell'elevato afflusso arterioso non adeguatamente regolato. In questi casi non si ha un'erezione completa e dolorosa ma uno stato di semierezione che può aumentare o diminuire nell'arco della giornata. L'eziologia di quasi tutti i casi descritti di questo tipo di priapismo è un trauma penieno o perineale.

Infatti in seguito a questo tipo di evento traumatico (la genesi più frequente è una botta riportata al perineo su una staccionata o sulla canna del telaio di una bicicletta), si può avere una microlacerazione all'interno di un'arteria cavernosa, con la formazione di una fistola tra arteria cavernosa ed il tessuto dei corpi cavernosi, per cui si viene a realizzare un costante iperafflusso di sangue nel pene, non più regolamentato dai sistemi di equilibrio normalmente funzionanti tra stato di flaccidità e stato di erezione, con la conseguente situazione di semierezione precedentemente riportata.

Questo quadro non presenta, a differenza del priapismo a basso flusso, le caratteristiche dell'urgenza urologica, per cui non si realizzano nel tempo danni irreversibili alla funzione erettiva, anche se, ovviamente, deve essere affrontato e risolto dallo specialista andrologo con terapie adeguate.



L'armonia delle migliori verdure, per un concerto di gusto e naturalezza!

Il Dado per brodo Vegetale Bauer è un prodotto classico di grande qualità, preparato secondo tradizione, con tutta la cura che da oltre 80 anni caratterizza i prodotti dell'azienda trentina.

Una selezione delle migliori verdure (cipolla, carota, sedano, pomodoro, prezzemolo) si combina armoniosamente con preziosi estratti vegetali, al fine di ottenere un brodo buono come quello fatto in casa, preparato con un prodotto bilanciato e dalle eccellenti proprietà organolettiche. Grazie alla sua versatilità e leggerezza, il Dado Vegetale Bauer è insostituibile in cucina: è indicato nella

preparazione veloce di un brodo gustoso, ma anche per impreziosire minestre e sughi, o ancora per esaltare naturalmente il sapore di zuppe o verdure saltate in padella.

I Dadi Vegetali Bauer non sono soltanto buoni, ma anche attenti al benessere del consumatore: ottenuti attraverso una lavorazione lenta e delicata delle migliori materie prime, con l'aggiunta di proteine vegetali di soia e di mais, garantiscono un gusto raffinato e naturale... Inoltre sono senza glutammato monosodico aggiunto, senza grassi idrogenati, senza lattosio, senza glutine, e preparati utilizzando sale marino iodato anziché sale comune.

MODALITÀ D'USO

Per ottenere un gradevole brodo,

sciogli un dado in 500ml di acqua (per 2-3 porzioni) e fai bollire un paio di minuti. Il prodotto può inoltre essere aggiunto ai cibi nel corso della cottura e nella quantità desiderata, per arricchire ed esaltare il sapore di minestre, minestrone, sughi, ragù, carni, risotti, uova, ecc.

Ingredienti

Estratto per brodo di proteine vegetali di soia e di mais, sale iodato, olio vegetale (palma) non idrogenato, verdure disidratate in proporzione variabile (cipolla, carota, sedano, prezzemolo, pomodoro, aglio, porro, patata): 5%, estratto di lievito.

Il prodotto teme l'umidità ed ogni fonte di calore. Conservare in luogo fresco e asciutto.

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



Vivere l'amore a distanza

Vivere l'amore a distanza è fantasia o incontro?

E l'altro è più nella mente o nel cuore? Proiezione delle aspettative negate e dei bisogni frustrati o realtà insperata e finalmente raggiunta?

Ci siamo posti delle domande che forse anche chi vive "l'amore a distanza" si pone e cerchiamo qui di dare qualche risposta che sia tangibile o immaginato, che sia un vero amore o la storia di una giornata, distanza e amore sembrano essere l'uno ingrediente funzionale all'altro, uniti e funzionali per la produzione del desiderio.

In tutto il mondo ormai, grazie soprattutto alla nascita dei social network, cresce il numero delle relazioni che nascono a distanza e che proprio grazie alla distanza si nutrono di significativi vantaggi ed inevitabili svantaggi.

Di queste unioni non si parla molto, eppure esse costituiscono la realtà dell'8% della popolazione italiana, stando all'Istat. Fino a qualche anno fa si pensava alla relazione a distanza come ad una realtà effimera, legata allo stereotipo del flirt estivo, destinato per sé stesso alla fine certa.

Oggi le nuove tecnologie danno a tutti la possibilità di comunicare in tempo reale da qualsiasi parte del mondo, accorciando le distanze e i tempi di attesa.

Questo, naturalmente, non va a sostituirsi alla presenza fisica, al tempo realmente condiviso mano nella mano. Vicinanza emotiva e fisica, quindi, non viaggiano sullo stesso binario ed è fondamentale per chi vive queste relazioni, sapersi destreggiare tra le oscillazioni dettate da questa discrepanza. Può essere davvero difficile a volte saper contenere il senso di frustrazione dettato dalla mancanza dell'abbraccio quella della lontananza è al contempo un'esperienza arricchente sotto vari punti di vista, perchè favorisce la capacità di rendersi realmente autonomi come individui, evitando il rischio di incappare nella dipendenza affettiva, nel controllo dell'altro, nella fusionalità che fa dissolvere i due amanti l'uno nella personalità dell'altro. E' determinante quindi che ci si sappia costruire una vita piena e soddisfacente, dove l'indipendenza e l'autorealizzazione siano i cardini della propria esistenza e di quella della coppia.

Decidiamo di parlare di queste unioni tanto diffuse per metterne in evidenza i tratti, le caratteristiche, le difficoltà e i pregi. I rapporti a distanza sono unioni, conoscenze, intese, che vivono una sorta di realtà parallela, fatta di partenze alle stazioni ferroviarie, negli aeroporti, o di lunghi tragitti in auto verso la meta ambita, di programmazioni, di rientri, di assenze e di anelati incontri per riabbracciare l'amato. Il viaggio diventa il tratto peculiare delle relazioni

Buon viaggio,
che sia un'andata o un ritorno
che sia una vita o solo un giorno
che sia per sempre o un secondo
l'incanto sarà godersi un po' la strada
amore mio, comunque vada, fai le valigie
e chiudi le luci di casa.
Coraggio, lasciare tutto indietro e andare
partire per ricominciare
che non c'è niente di più vero di un miraggio
e per quanta strada ancora c'è da fare
amerai il finale.

Cesare Cremonini – Buon viaggio

a distanza, unendo al significato letterale del termine anche quello metaforico.

Viaggio come scoperta dell'altro nella conoscenza di sé! Viaggio che entrambi decidono di affrontare inizialmente mossi dalla curiosità, dalla voglia di rimettersi in gioco nonostante tutto, nonostante le delusioni passate, le disillusioni che a tratti hanno fatto capolino ma che non sono riuscite a cancellare l'entusiasmo, l'energia, il desiderio di rimettersi di nuovo in cammino, di sperare ancora che possa accadere l'incontro, di darsi una possibilità per vivere la danza della relazione.

C'è il viaggio di andata e quello di ritorno, c'è chi quel viaggio lo sperimenta in prima persona mentre l'altro ne attende l'arrivo, c'è chi riparte per fare ritorno a casa e chi accompagna l'altro alla partenza in un'alternanza mensile, quindicennale o, se si è molto fortunati, settimanale. Ad ogni partenza si infilano segretamente in valigia il desiderio di riabbracciare l'amato, la voglia di trascorrere del tempo insieme pregustando la gioia delle piccole cose condivise... sempre con una rinnovata speranza di eternità.



Sì perché, come diceva Neruda, **"Due amanti felici non han né fine né morte, nascono e muoiono più volte vivendo, hanno l'eternità della natura"**.

La realtà degli amori a distanza non è dissimile, in fondo, da quella delle coppie che condividono la stessa città; in realtà l'amore si nutre d'amore mentre la distanza permette di conoscere l'altro e se stessi nella diversità, come esperienza che riconnette alla propria vera essenza.

Vicinanza e lontananza definiscono i termini della separazione in una continua rincorsa tra frustrazioni, gioie e dolori. L'altro è la meta sperata ma anche il fantasma irraggiungibile che porta in scena dubbi, paure, incomprensioni e gelosie.

La gelosia in particolare assume tratti diversi rispetto ad una relazione convenzionale; essa può essere particolarmente minacciosa nel lungo periodo se non correttamente affrontata ed elaborata, individualmente soprattutto, nonché all'interno della coppia ove, auspicabilmente, l'amore e la fiducia nell'altro possono rendere forti e solidali i partner.

Ma è giusto parlare di coppia anche a distanza? Per poter parlare di coppia, infine, è necessario che si manifesti una progettualità comune e il desiderio di realizzare insieme un obiettivo condiviso: questo sicuramente contribuisce a dare continuità e stabilità alla coppia e nella distanza questo non sempre è fattibile. La determinazione di entrambi, motore che rende un'idea un progetto tramutandola poi in esperienza, è ciò che fa affrontare instancabilmente le difficoltà di viaggi spesso infiniti!

Ma esiste un tempo massimo di resistenza? Durante il viaggio si domandano i partecipanti se la meta è vicina? E qual è la meta?

Forse il tempo massimo è quello della sopportazione del proprio desiderio, quel tempo virtuale che permette all'amore di rinforzarsi senza perdere la sua spontaneità, senza umiliarsi nell'attesa interminabile abbracciando la possibilità di una vera crescita esistenziale.

L'amore a distanza è complicato ma con passione, volontà e determinazione può funzionare, portando una svolta ed una occasione nuova nella vita delle persone coinvolte.



tau-marin

Tau-marin regala il design Alessi, gli italiani che stupiscono.

Tau-marin marchio simbolo per qualità nell'igiene orale, design e made in Italy insieme agli oggetti di Alessi disegnati da Stefano Pirovano, per una collezione esclusiva nell'ambito dell'igiene orale!

Tau-marin sceglie Alessi, Fabbrica del Design italiano, per il suo progetto: far abbracciare il Design al quotidiano ed arricchire le vite, fatte di piccoli gesti quotidiani, come lavarsi i denti, di tutti coloro che si prendono cura del proprio sorriso, amano le linee essenziali e il design made in Italy.

Le linee di prodotti per l'igiene orale tau-marin e Alessi, accomunati da un design originale e sempre contemporaneo, dalla qualità e dal made in Italy, diventano protagonisti in farmacia.

Dal 1 aprile al 31 dicembre 2015 raccogliendo i codici a barre che si trovano sui prodotti tau-marin è possibile scegliere il proprio esclusivo oggetto di design firmato Alessi.

Con 10 prodotti tau-marin a scelta tra tutta la linea tau-marin è possibile ottenere uno dei premi tra la coppia di coprispazzolino in gomma sdeno o il portafilo interdentale otto, oppure il tappo per tubetto di dentifricio roondo.

Inoltre, collezionando 15 codici a barre dei prodotti tau-marin si riceverà a scelta tra birillo il bicchiere portaspazzolini, oppure la novità buckle, fibbia spremi tubetto dentifricio. **Per partecipare**

basta, ritagliare i codici a barre di ogni prodotto e spedirli in busta chiusa insieme ad un foglio riportante i propri dati personali e la richiesta del premio scelto a: **Operazione tau-marin regala Alessi.**



COLLEZIONE I FUNZIONALI VALSECCHI



Soluzioni perfette per due e più

TREE Design Sergio Valsecchi

JAMES Design Sergio Valsecchi



MISTRAL



FOREVER



CLIC CLAC



TOP MARKET

di Antonio de Palma

Medico esperto in Medicina Naturale e psicoterapeuta
Ex dirigente medico pediatra ASL RME

Medicina
naturale

IL CERVELLO

nelle nostre mani

Siamo di fronte ad una nuova epoca, l'epoca della riappropriazione del nostro potere sull'organo più raffinato che abbiamo: il cervello.

Sino a poco tempo fa (e ancora oggi in alcuni ambiti scientifici), si riteneva che il cervello umano, una volta conformato dalle esperienze acquisite nei primi anni di vita, non potesse più essere cambiato.

Di conseguenza, secondo tale ipotesi, tutta la restante parte della nostra vita sarebbe stata solo l'espressione dei condizionamenti positivi o negativi subiti.

Effettivamente, esistono specifiche aree cerebrali che archiviano i nostri ricordi condizionanti.

Inoltre, va detto che **i lobi frontali** (definiti da alcuni anche come lobi inibenti o controllanti), hanno la facoltà di filtrare col ragionamento logico, ogni pensiero o volo di fantasia; insomma, **tendono a bloccare le nostre potenzialità creative**, perché credono solo a ciò che hanno appreso precedentemente e precocemente.

Un esperimento ormai divenuto classico ha dimostrato che, dopo aver fatto indossare a dei soggetti volontari degli occhiali a lenti deformanti per 14 giorni e per tutto il tempo di veglia, il loro cervello alla fine era divenuto nuovamente in grado di vedere le vecchie forme conosciute, nonostante i volontari continuassero ad indossarli.

Insomma, si supponeva, anche a causa di questi esperimenti, che per noi non esistesse via d'uscita: il cervello sarebbe stato incapace di accettare i cambiamenti ed anche messo di fronte ad una diversa realtà, avrebbe sempre teso a sopprimerla o a negarla, ricreando ossessivamente il mondo conosciuto, secondo il vecchio "credo".

Tuttavia, è proprio l'apparente inamovibile "fede" nelle proprie credenze che apre la via verso il cambiamento.

Dice Cristo al paralitico che ha appena guarito e che lo ringrazia: "Non ringraziare me. E' la tua fede che ti ha guarito!"

Dunque, il vecchio credo può essere scalzato solo se la nostra anima è capace di abbandonarsi completamente, con tutta se stessa, ad una nuova realtà, inducendo così il cervello a provocare un miracoloso cambiamento. Non basta vedere, toccare con mano, bisogna metterci tutta **la forza emotiva, capace di cancellare e riscrivere il nostro pensiero profondo.**

La paralisi indotta dai nostri vecchi condizionamenti, che ci impedivano di evolvere, di appropriarci della felicità che ci spetterebbe per natura, ora sappiamo che può essere guarita dalla fede in una nuova idea che ci può rimettere in piedi sul sentiero smarrito della "vera" esistenza.

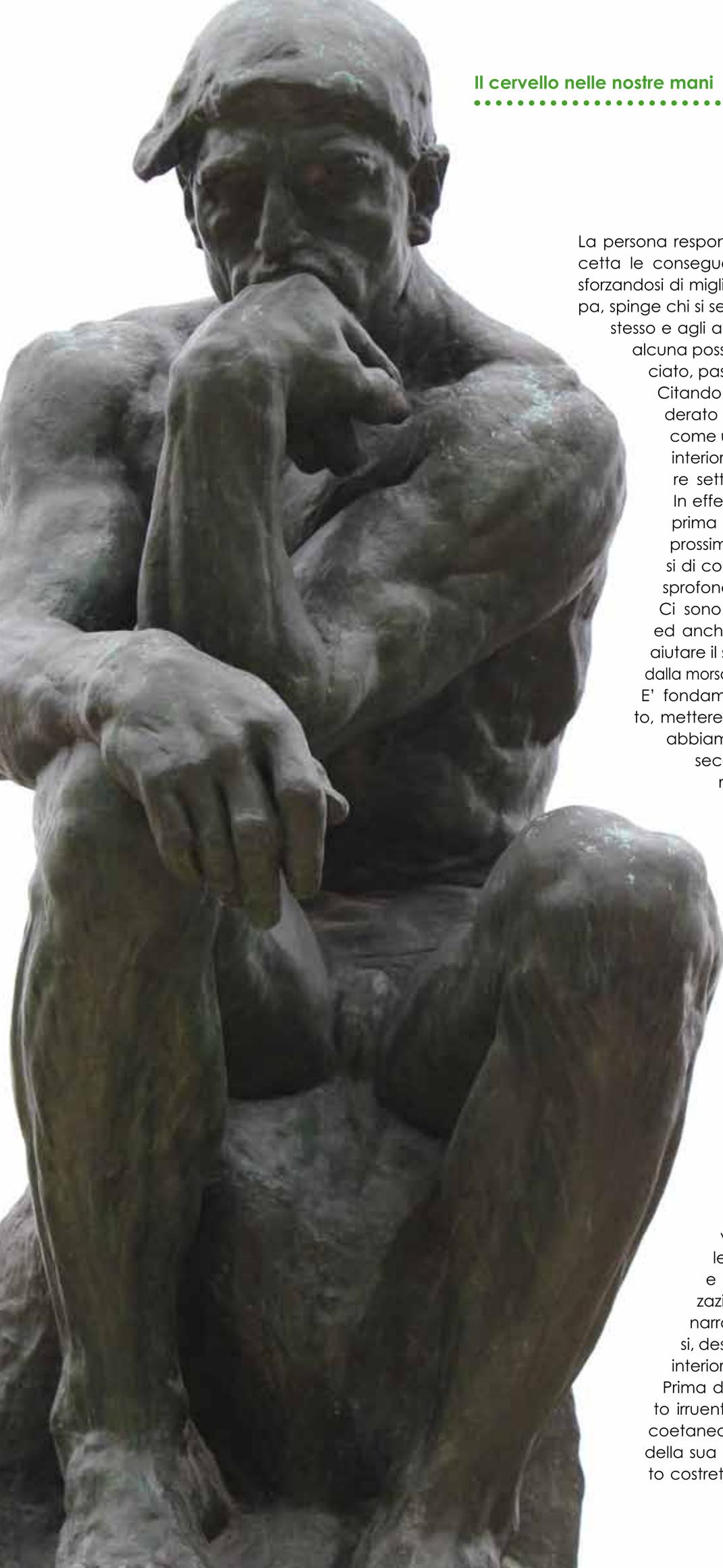
La medicina psicosomatica ed anche la Fisica quantistica ci insegnano che il cervello fa risuonare in tutte le cellule del corpo ed anche nelle nostre azioni e relazioni col prossimo, tutto quello in cui crede a livello conscio ed inconscio.

Naturalmente, ci fa comodo non toccare quelle credenze positive che ci caricano e ci danno fiducia nella vita; ma cosa fare con i condizionamenti negativi in cui abbiamo purtroppo una fede "cieca" e che limitano in maniera determinante la nostra capacità di realizzarci completamente come esseri umani?

I più potenti condizionamenti sono quelli che generano i cosiddetti sensi di colpa. Si tratta di pure illusioni mentali, sollecitate da credenze socioculturali limitanti. Invero, il senso di colpa, l'accusa contro se stessi, è il contrario dell'assunzione di responsabilità.



Il cervello nelle nostre mani



La persona responsabile può sbagliare, ma ne accetta le conseguenze e cerca di porvi rimedio, sforzandosi di migliorare. Al contrario, il senso di colpa, spinge chi si sente colpevole a nascondersi a se stesso e agli altri, a condannarsi senza avvertire alcuna possibile via d'uscita, a sentirsi schiacciato, passivo ed impotente.

Citando di nuovo il Vangelo, qui considerato al di là degli aspetti religiosi, solo come una formidabile fonte di saggezza interiore, esso ci ammonisce di perdonare settanta volte sette, cioè all'infinito. In effetti, se non si passa per il perdono, prima di tutto rivolto a se stessi e poi al prossimo, non c'è via di scampo dai sensi di colpa e dal pantano in cui ci fanno sprofondare.

Ci sono molte tecniche in psicoterapia, ed anche in molte tradizioni spirituali, per aiutare il soggetto a perdonare e a liberarsi dalla morsa dei sensi di colpa.

E' fondamentale, per riuscire in tale intento, mettere fuori uso i lobi frontali che come abbiamo detto giudicano senza pietà secondo i parametri rigidi che abbiamo assimilato durante la nostra esistenza. Mettere il soggetto in un leggero stato ipnotico, sembra il metodo migliore per liberarsi dall'ingombrante giudizio dei lobi frontali.

Naturalmente, non è il giudizio in sé che va evitato, ma la colpevolizzazione che ne consegue; si può, cioè, giudicare senza condannare, comprendendo le motivazioni che ci hanno portato ad agire in maniera errata ed in tal modo permettendo la consapevolezza e la responsabilizzazione, la libertà di muoversi verso il cambiamento. La condanna esiste ovviamente a livello legale, ma all'anima questa non serve; ad essa serve la consapevolezza, accompagnata dal perdono e dalla conseguente responsabilizzazione. L'episodio di Fra' Cristoforo narrato dal Manzoni nei Promessi Sposi, descrive molto bene questo processo interiore.

Prima di farsi frate costui era un giovinetto irruento che in duello aveva ucciso un coetaneo di una famiglia molto potente della sua città. A causa del delitto, era stato costretto a fuggire, minacciato di morte

dalla famiglia dell'ucciso e ossessionato dai sensi di colpa. Infine, era arrivato a comprendere il suo errore ed aveva raggiunto il perdono, abbracciando la fede e facendosi frate; solo allora era divenuto così forte da potersi assumere la responsabilità della sua azione; aveva deciso perciò di non fuggire più e di ritornare nella sua città a chiedere perdono al fratello dell'ucciso.

Si era presentato a costui mostrando tutto il dolore che il delitto gli aveva procurato ed avendo anche il coraggio di offrirsi disarmato alla sua spada.

Tuttavia, come spesso accade, il perdono di se stessi, induce anche gli altri ad agire di conseguenza e il dono al frate di un pane come simbolo di pace da parte del fratello conclude l'episodio.

Per concludere, è bene ridefinire il procedimento e le tecniche, molto differenti da terapeuta a terapeuta, che portano ad avere il cervello nelle nostre mani.

Va premesso che l'affermazione di avere il cervello nelle proprie mani, significa abbracciare l'ipotesi che la coscienza dell' Io (o anima che dir si voglia) sia qualcosa che utilizza il cervello come mezzo per esprimersi e non al contrario una sua creazione.

E' una visione spirituale che contrasta con il materialismo scientifico, ma sembra molto complesso supporre che il cervello possa decidere di cambiare se stesso, visto il blocco dei lobi frontali ed i formidabili condizionamenti a partenza dagli archivi dei ricordi.

In ogni caso, quando l'Io è stanco della sofferenza che la prigionia indotta dai lobi frontali e dai ricordi condizionanti gli procurano, cerca disperatamente una via d'uscita ed essa può sorgere spontaneamente grazie alle grandi capacità intuitive e creative delle restanti aree cerebrali o tramite una psicoterapia. Nella prima fase terapeutica, si opera facendo prendere coscienza al soggetto dei suoi problemi e dei sensi di colpa connessi; poi si passa, anche tramite tecniche leggermente ipnotiche, alla fase del perdono di se e delle colpe proiettive che addossiamo agli altri; si cancella così la componente emotiva connessa ai vecchi ricordi, levandoli ogni potere su di noi. Infine, sempre colloquiando per simboli col nostro inconscio in uno stato ipnotico, si riscrive la nostra storia, modificando con l'immaginazione creativa, i nostri sogni e le esperienze negative del passato, trasformandole in risorse positive.

A questo punto, si insiste in varie sedute sino a che il soggetto sente sorgere dentro di se una nuova libertà, un senso di riappropriazione del proprio potere. In effetti, non si tratta qui di vincolare il cervello a nuove credenze, bensì di liberare dalla stretta morsa dei lobi frontali e dei ricordi condizionanti, quella parte del cervello umano che ha enormi potenzialità sconosciute ed inibite, di cui gli stessi scienziati non sanno definirne i limiti, forse proprio perché non ne ha!

DERBY BLUE VITAMIN C,

Gustosa leggerezza e tanta vitalità

Nella nuova linea di bevande alla frutta tanta leggerezza (meno 30% le calorie) e un pieno di grande vitalità (100% di vitamina C per ogni porzione da 200 ml)

In fatto di novità, Derby Blue come sempre ha una marcia in più nel soddisfare la domanda di gusto, leggerezza e benessere dei consumatori.

Se si parla di "sete sana" da soddisfare con quanto c'è di meglio, la risposta non può che essere un giusto mix di basso contenuto calorico e importanti contenuti nutrizionali che servono quotidianamente a dare vitalità e a rafforzare le difese dell'organismo.

Tutte queste caratteristiche si trovano nella nuovissima linea di bevande alla frutta Derby Blue

Vitamic C che garantisce appunto un pieno di vitamina C, un antiossidante naturale essenziale per proteggere la nostra salute e accrescere le difese immunitarie in grado di favorire il benessere generale dell'organismo ad ogni età ed in ogni stagione.

Dedicata in particolare al target dei consumatori adulti e alle famiglie più giovani, la nuova linea si differenzia perché offre tanto gusto con un'attenzione unica e particolare alla leggerezza.

Derby Blue Vitamic C è disponibile in 4 gusti

- ACE
- ARANCIA ROSSA
- MULTIFRUTTI
- FRUTTI ROSSI



informazione pubblicitaria

in pet da 1000 ml con full sleever. Ogni ricetta apporta il 100% di vitamina C per ogni porzione da 200 ml e tutte le ricette sono ipocaloriche grazie alla stevia che garantisce il 30% di calorie in meno rispetto alla media di mercato. Derby Blue Vitamin C ha una shelf life di 12 mesi.

Il prezzo di vendita consigliato è di 1,49 euro per ogni referenza.

La linea Derby Blue Vitamin C è disponibile nei punti vendita della Grande Distribuzione e della Distribuzione Organizzata.



PSICOLOGIA *della* NOIA

La noia è un'esperienza che spesso può tormentare e far cadere in un vortice cronico di sensi di vuoto e di poca pienezza anche in presenza di abbondanza.

Non è la classica noia da domenica piovosa dove tutti stanno in casa e non escono, ma quel sentimento di vuoto che spesso nasconde un malessere più profondo e fa precipitare la persona che ne soffre in un vortice di inutilità.

L'esperienza delle persone che spesso provano noia è molto dolorosa perché si tratta di uno stato emotivo in grado di modificare completamente la percezione di ciò che ruota attorno all'annoiato. Così, è come se il mondo e la realtà attorno assumessero dei contorni poco definiti, evanescenti e colori pallidi e cerei.

La noia è un'esperienza emotiva che, esclusa la motivazione di assenza di stimoli, può divenire cronica. Non si tratta di una "patologia", ma di un'esperienza affettiva inserita in un funzionamento psichico dotato di senso e significato personale che può essere compresa ed elaborata. Così come l'annoiato vede contorni evanescenti e colori cerei, così tutte le sue esperienze di vita, lavorative, affettive, ricadono in un contenitore e vengono accomunate da un comun denominatore spesso chiamato "indifferenza" e da un'esperienza che spesso viene definita come "fastidio".

Il definire l'esperienza come fastidio non aiuta la persona, perché non essendo questa un'emozione, mantiene chi ne soffre in un circolo di pensieri dominati da un'idea prevalente di inutilità di cose, luoghi, persone. Spesso le motivazioni portate come giustificazione alla noia sono quelle della "solita routine", "non

succede mai niente", "non c'è niente che mi entusiasma", "farei prima a cambiare lavoro", "sarebbe meglio vivere a Panama".

Talvolta, il sentimento di noia compare anche in ambito psicologico quando la persona, abbandonati i sintomi, non sa cosa farne di se stessa, oppure come difesa da ricadute depressive, dall'ambivalenza legata alla comprensione profonda dei propri bisogni, dalla percezione di essere incapaci di vivere, dalla rottura/assenza di ricorsività nella capacità di dialogo interiore (mancanza di empatia), dal rifiuto dei limiti (...) e dal proprio sistema di valori.

La noia è spesso sfuggita dalle attenzioni scientifiche, ma recentemente (2013) uno studioso di nome Eastwood la definisce come un'esperienza caratterizzata da un desiderio non appagato di fare - esperire qualcosa di soddisfacente. La noia si presenta come un'emozione sentinella, nel senso che ha il potere di incidere sui livelli di concentrazione e porta ad uno stile attribuzionale di pensiero che tendenzialmente è esterno. In questo senso l'esperienza dell'annoiato è quasi quella di un ubriaco che non sa dove andare: una passeggiata con amici è noiosa, i programmi tv sono noiosi, un pranzo in famiglia è noioso...

Effettivamente la noia sembra proprio una faccenda di attenzione. In uno studio del 2012 è stato riscontrato che le persone più propense a provare noia ottengono prestazioni peggiori nei compiti che richiedono attenzione sostenuta con una maggiore probabilità di presentare sintomi di ADHD e di depressione (Malkovsky, Merrifield, Danckert, 2012).

L'esperienza soggettiva di chi si annoia è spesso caratterizzata dal vedere un mondo in bianco e nero, dove niente entusiasma veramente. Oltre a questo, diversamente da una persona depressa, con la quale condivide la visione della realtà, l'annoiato ha la caratteristica di sognare, ovvero di ripetersi che qualcosa cambierà e che prima o poi riuscirà a gioire.

Spesso però non sa realmente cosa sia necessario cambiare e cosa potrebbe farlo stare meglio. Non a caso le persone che soffrono di noia sono dei fuggitivi, nel senso che sono alla continua ricerca di nuovi stimoli: collezionare nuovi amici, non lasciarsi sfuggire la serata clou in un locale, provare sport estremi... E' la fuga a decretare la sofferenza di noia e non i contenuti.

Infatti l'annoiato, dopo aver sperimentato le nuove



cose, risprofonda nel suo stato di insoddisfazione, o non trattiene per molto la tensione positiva.

Essendo la noia il frutto di una percezione che si ha sulla propria vita, lo sguardo esterno e non interno dell'esperienza soggettiva, contribuiscono ad una visione opaca e dai contorni evanescenti. Pertanto a volte la noia è la fuga da uno stato depressivo profondo, che l'annoiato non vuole o non sa comprendere.

Chi si annoia non trova valore in quello che fa o in quello che vive, ed in genere ha percezione su quello che non desidera, ma non è consapevole di quello che desidera veramente per poter decretare un cambiamento nella propria vita.

La condizione di noia talvolta segnala un'incapacità profonda di dialogo interiore, soprattutto per quanto concerne la lettura dei propri bisogni più profondi affettive e spesso un'incapacità ad avere una motivazione intrinseca.

L'annoiato cerca stimoli esterni, cercando di sanare un divario interno che non sa e non vuole comprendere. La mancanza di contatto profondo può avere diverse spiegazioni ed è specifica di ogni persona che soffre di noia, o riesce a godere di quello che ha.

A volte mancano delle tappe importanti nel proprio sviluppo psicologico, e questo può portare ad uno spostamento di asse dai propri bisogni ai bisogni di altri (ma questo è solo un esempio), oppure mancano delle esperienze fondamentali che non si sono ancora fatte e che per un qualche motivo imprigionano la persona in un vortice di insoddisfazione, oppure si sogna una vita per sé senza saperla costruire con quello che si ha (un po' come eterni bambini desiderosi di avere tutti i giocattoli del mondo che si annoiano davanti ai regali ricevuti a Natale sotto il proprio albero a casa).

Possono esserci spiegazioni più di stampo analitico al processo di noia, come quello del conflitto che porterebbe ad un rifiuto del limite. In questo senso l'annoiato soffrirebbe per un'incapacità di aderire su un piano di realtà alle proprie capacità e limiti, sia internamente a se stesso, sia esternamente. Un po' come se si desiderasse di continuo il paese dei balocchi senza capire che quella è una carovana che passa una volta all'anno in città e che è finzione. Infatti chi si annoia, secondo questa visione, ha spesso un desiderio di vita eccezionale, esperienze e amicizie fantastiche, amori travolgenti quasi hollywoodiani. Questa visione grandiosa e per certi aspetti narcisistica sarebbe continuamente delusa, nell'annoiato, da un continuo esame di realtà, che mostra una realtà deludente, persone limitate e talvolta rapporti sentimentali banali o non soddisfacenti rispetto ai loro ideali.

Un'altra visione dell'annoiato è quella che lo vede incapace di porsi uno scopo allineato ad un esame di realtà che connette i bisogni interni e le risorse esterne. Questo, secondo questa visione, potrebbe rappresentare un tentativo di evitamento dalla paura di fallire.

Nel senso che, essendo l'annoiato totalmente disilluso, eviterebbe di muoversi per non sentire ancora fallimenti. Questo potrebbe portare allo strutturarsi di disagi più profondi nel suo funzionamento psichico. Inoltre dire "non ne ho voglia", "mi annoia", si è visto da diverse speculazioni in ambito psicoterapeutico, essere una manovra psichica di protezione dalla percezione di non essere meritevoli di ottenere quello che veramente si desidera.

Sicuramente il sentimento di noia si inserisce all'interno di un funzionamento della persona, e talvolta sembra diventarne uno stile di vita. Questo sia per bisogni inappagati, sia per immaturità psicologica nel comprendere i propri limiti e quelli della realtà esteriore, sia per una modalità quasi "onirica" della visione della realtà e di se stessi, sia come difesa alla depressione o alla svalutazione di sé, sia come incapacità di riconoscere valore a ciò che si esperisce.

L'annoiato è dannato alla ricerca esteriore di quello che non sa di volere, è attratto da qualsiasi banalità perché non sa se li c'è qualcosa che si può perdere, per poi finire nuovamente deluso dall'esame di realtà e dai limiti esterni.

Un buon lavoro su di sé tendenzialmente immunizza da sentimenti di noia, e restituisce alla persona lo spazio interno per poter riconoscere che già con quello che si ha, ci possono essere molte cose su cui lavorare e costruire una propria identità più stabile e più forte.

L'annoiato aspetta che la felicità arrivi con l'incontro magico, con le amicizie travolgenti e sempre pronte con cose nuove, dalle cene che sorprendono...

Talvolta, la ricetta è proprio quella di imparare a stare nella propria realtà, e mentre si vedono passare treni che si schifano perché noiosi, accettare che quei treni sono quelli possibili e reali, e non cadere nel vortice di aspettare il treno dorato con i diamanti ai lati, che potrebbe decretare l'aspettare di una vita abbracciata alla noia.





Lenti a contatto, *Lo strumento di correzione visiva adatto per chi guida*

di **Rossella Fonte**

Prof.ssa a c. di Contattologia
C.D.L. in Ottica e Optometria
Università degli Studi
di Milano Bicocca

Nella quotidiana pratica di guida di autoveicoli (automobili e motociclette) le lenti a contatto offrono dei vantaggi funzionali e di ordine pratico evidenti.

L'uso di un casco di protezione perfettamente calzato, privo cioè di zone di lassità o di tensione, viene semplificato con l'uso di lenti a contatto. A questo possiamo aggiungere il vantaggio che la visiera può essere comodamente abbassata, assicurando la protezione sia dall'aria che da insetti, pulviscolo o piccoli oggetti che potrebbero arrivare dal veicolo davanti, o dal sole qualora le visiere fossero dotate di barriere anti UV. In entrambe le situazioni, visto che le lenti a contatto si applicano direttamente sulla cornea e sul film lacrimale, forniscono una visione più naturale. Gli oggetti appaiono della giusta dimensione e posizione (elemento questo estremamente importante quando si deve valutare la distanza degli altri veicoli in movimento).

Le lenti a contatto inoltre non creano problemi quando si effettuano movimenti bruschi, soprattutto in motocicletta, e rimangono stabili al loro posto così da fornire una visione chiara e stabile.

Le lenti a contatto consentono una perfetta visione periferica, fatto particolarmente importante quando gli occhi eseguono i movimenti laterali tipici della guida. Le lenti a contatto seguono i movimenti degli occhi, anche i più rapidi e repentini, permettendo che l'osservazione sia mantenuta sempre nella parte più

funzionale all'interno della zona ottica.

Un'altra prerogativa è quella che le lenti non sono sensibili ai cambiamenti climatici (non si appannano al variare della temperatura o col sudore); certo è importante direzionare in maniera adeguata i bocchettoni dell'aria condizionata o del riscaldamento in modo che l'aria non arrivi direttamente negli occhi, così come è importante proteggere le lenti a contatto dall'aria quando si è in motocicletta.

Anche da un punto di vista squisitamente correttivo le lenti a contatto presentano degli importanti vantaggi quali, ad esempio, il miglioramento della visione binoculare in presenza di differenze visive tra i due occhi superiori alle 2,5 diottrie; questo miglioramento favorisce la visione stereoscopica e quindi la percezione delle distanze (come quella di sicurezza).

E' però importante precisare due **situazioni da considerare con il proprio contattologo:**

- la prima riguarda la gestione dell'astigmatismo, uno dei più comuni difetti visivi, che però deve essere compensato con le adeguate lenti a contatto toriche e non con una approssimazione (equivalente sferico). Questo perché con tale approssimazione si potrebbe anche raggiungere una acuità visiva apparentemente accettabile, ma potrebbero comprometersi due importanti funzioni: la visione crepuscolare, ovvero la capacità del sistema visivo di rispondere a stimoli luminosi di bassa intensità, tipici della visione notturna, e la sensibilità al contrasto, cioè la capacità del sistema

Lenti a contatto

visivo di rilevare la differenza di luminosità di due aree e la loro somma.

•La seconda è relativa all'utilizzo di lenti a contatto che correggono anche la presbiopia: è bene rivolgersi al proprio contattologo perché in alcune circostanze potrebbero non essere il sistema più idoneo da utilizzare durante la guida notturna dei veicoli.

Per concludere, ricapitoliamo **le principali abilità visive che migliorano con l'uso di lenti a contatto durante la pratica di guida:**

•inseguimento: seguire un oggetto in movimento accuratamente e senza sforzi con entrambi gli occhi;

•fissazione vicino/lontano : localizzare e analizzare velocemente una serie di veicoli fermi o incolonnati;

•percezione della profondità: giudicare la distanza relativa dei veicoli e la capacità di muoversi accuratamente in uno spazio tridimensionale (come ad esempio avviene durante un parcheggio);

•visione periferica: percepire e interpretare quello che sta accadendo nella visione laterale mentre si esegue un compito che utilizza principalmente la visione centrale (come capita guidando in autostrada).



Céréal RISO e MANDORLA DRINK BIO

CÉRÉAL RISO E MANDORLA DRINK BIO è una bevanda vegetale, gradevolmente dolce per sua natura e particolarmente indicata per un'alimentazione leggera e naturale. Ricca di carboidrati facilmente assimilabili, indispensabili per nutrirsi in modo equilibrato, e a basso contenuto di grassi saturi, non contiene né lattosio né glutine né zuccheri aggiunti.

Il piacevole gusto della mandorla la rende una bevanda ideale da gustare sia fresca che calda, al naturale o con l'aggiunta di caffè, cereali o cioccolato.

Con il suo sapore morbido ed equilibrato può essere ampiamente utilizzata come base ideale per

esprimere la propria creatività in cucina, per la preparazione di crepes, salse, creme e dessert di ogni tipo.

CÉRÉAL RISO E MANDORLA DRINK BIO è facilmente digeribile ed è adatta soprattutto a chi manifesta intolleranza al lattosio e al glutine; Si raccomanda di seguire una dieta varia ed equilibrata ed un sano stile di vita.

MODALITÀ DI UTILIZZO:

Agitare bene prima dell'uso.

Conservare il prodotto in confezione chiusa in un luogo fresco e asciutto.

Una volta aperta la confezione, conservare in frigo e consumare entro 3 giorni.



informazione pubblicitaria

Prodotto sterilizzato con procedimento UHT.

INGREDIENTI: Acqua, riso italiano* 14%, passata di mandorle* 1%, olio di girasole*, sale.

*Ingredienti biologici.

| VALORI MEDI | UNITÀ | PER 100 ML | PER UN BICCHIERE (200 ML) |
|-------------------------|-------|------------|---------------------------|
| Energia | KJ | 237 | 474 |
| | Kcal | 56 | 112 |
| Grassi | g | 1,5 | 3,0 |
| di cui | | | |
| acidi grassi saturi | g | 0,3 | 0,6 |
| ac. grassi monoinsaturi | g | 0,4 | 0,8 |
| ac. grassi polinsaturi | g | 0,8 | 1,6 |
| Carboidrati | g | 10,0 | 20 |
| di cui zuccheri | g | 4,7 | 9,4 |
| Fibre | g | 0,2 | 0,4 |
| Proteine | g | 0,2 | 0,4 |
| Sale | g | 0,1 | 0,2 |

1 confezione di Céréal Riso e Mandorla = 5 bicchieri da 200 ml

100%
Vegetale



TESSITURA
PARDI

Summertime
Collections

Tessitura Pardi S.r.l. - Zona Industriale Bastardo - 06030 Giano dell'Umbria (PG) Italy
Tel. +39 0742 99754 - Fax +39 0742 99925
www.tessiturapardi.com - info@tessiturapardi.com

Una pillola per tutte le stagioni!

Arriva anche in Italia la pillola contraccettiva a regime esteso, da assumere regolarmente per tre mesi: riduce drasticamente il ciclo a quattro volte l'anno. Un beneficio in più contro il rischio di anemia da carenza di ferro.

Una donna su 10, mensilmente non sta bene, **ha flussi abbondanti, mal di testa, debolezza, dolori addominali che possono costringerla a letto**. Un impatto determinante soprattutto della qualità di vita e del benessere della donna, ma anche economico e sociale, infatti molte donne sono costrette a perdere giorni lavorativi, sono più stressate e devono ricorrere sempre più spesso ad un consumo di analgesici e assorbenti.

La soluzione è la pillola contraccettiva a regime esteso, un'opzione per tutte le donne che non desiderano nell'immediato una gravidanza, che vogliono essere attive e in salute.

Si tratta di un unico contraccettivo ormonale da assumere in continuo per tre mesi che consente alle donne di avere quattro cicli programmati all'anno.

Una formulazione innovativa: **84 pillole contenenti la classica associazione estro - progestinica e 7 pillole con una minima dose di etinilestradiolo**.

Queste ultime sono da assumere nei sette giorni di interruzione e consentono alle donne di avere quattro cicli all'anno e di evitare i sintomi da sospensione che possono derivare da una brusca interruzione degli ormoni.

Questa terapia è supportata da studi clinici e dall'esperienza sul campo, la sua percentuale di efficacia è del 99% se assunta correttamente.

Una volta si facevano più figli, si prolungavano i periodi di allattamento. I dolori erano molto rari. La pillola mette a riposo le ovaie. Prolungare l'intervallo tra i flussi indotti dalla sospensione della contraccizione ormonale ha molti vantaggi senza controindicazioni.

Il mondo della contraccizione è in continua evoluzione, con la nascita di prodotti sempre nuovi, sia in tema di maternità consapevole sia sulla contraccizione come strumento terapeutico.



I trucchi di bellezza delle donne all-day-long

Le donne moderne hanno una vita molto attiva: lavoro, palestra, aperitivo con le amiche che si prolunga e diventa una cena... quante volte è capitato di non riuscire nemmeno a tornare a casa a rinfrescarsi e cambiarsi d'abito?

Perciò ecco che le ragazze di oggi diventano multi-tasking, non solo con un veloce cambio di make up. Per trasformarsi da manager integerrima a donna super glamour serve qualche tocco in più, piccoli e indispensabili segreti di bellezza, che cominciano con un cambio di rossetto e arrivano all'igiene intima, fondamentale per essere protette da mattina a sera e sentirsi sempre sicure di sé.

La quotidianità è fatta di piccoli gesti che infondono sicurezza e benessere a tutte le donne: l'igiene intima è uno di questi. Il primo gesto che deve far sentire ogni donna fresca, pulita, a proprio agio nelle relazioni con gli altri e che migliora la percezione di sé.

La delicatezza e sensibilità delle parti intime impone l'utilizzo di prodotti specifici, sviluppati appositamente per proteggere le zone intime, nel rispetto della flora batterica residente, che è la loro naturale difesa. Chilly ora ha la risposta.

Il risultato della profonda conoscenza dell'intimità femminile è il detergente intimo Chilly a pH 3.5 che aiuta a mantenere il naturale equilibrio fisiologico del pH delle mucose. Per le donne dinamiche e moderne, con una vita sessuale attiva, maggiormente esposte ad aggressioni batteriche, i ginecologi, spesso, consigliano l'utilizzo di detergenti formulati con pH più acidi (che arrivano anche al pH 3.5) in grado di prevenire fastidi intimi.

Chilly pH 3.5 è un detergente intimo ipoallergenico che, oltre a proteggere e detergere in modo efficace, garantisce un'adeguata e duratura azione anti-odore

La freschezza di Chilly pH 3.5 è anche nella pratica versione Salviettine intime Chilly Pocket, pensate per le donne attive e dinamiche che passano molto tempo fuori casa e hanno bisogno di sentirsi al meglio, pulite, e sempre a proprio agio intimamente, sicure in ogni momento e in ogni situazione.

Queste nuove salviettine hanno un elevato potere protettivo grazie alla nuova formula realizzata con pH 3.5 che aiuta a mantenere il naturale equilibrio fisiologico delle mucose.

Arricchite con glicerina per un'azione emolliente e idratante, le salviettine Chilly svolgono un'efficace azione preventiva contro l'insorgenza di fastidi intimi, anche nelle situazioni più a rischio.



Chilly lo specialista vicino all'intimo delle donne propone le novità Chilly pH 3.5



La nuova formula extra protezione è stata realizzata a pH 3.5, per contribuire a preservare l'acidità vaginale fisiologica. Svolge un'efficace azione preventiva contro

l'insorgenza di fastidi intimi, anche nelle situazioni più a rischio.

Perché comprarlo?

I ginecologi spesso consigliano l'utilizzo di detergenti formulati con pH più acidi (pH 3.5) in grado di prevenire fastidi intimi.

A chi è rivolto?

Donne dinamiche e moderne con una vita sessuale attiva, maggiormente esposte ad aggressioni batteriche. Inoltre è indicato anche durante il ciclo mestruale, in gravidanza e nel post partum.

Chilly pH 3.5 è un detergente intimo ipoallergenico* che, oltre a proteggere e detergere in modo efficace, garantisce un'adeguata e duratura azione anti-odore.

La protezione di Chilly pH 3.5 è anche nella pratica versione Salviettine intime Chilly Pocket, pensate per le donne attive e dinamiche che passano molto tempo fuori casa e hanno bisogno di sentirsi al meglio, pulite, e sempre a proprio agio intimamente, sicure in ogni momento e in ogni situazione.

Queste nuove salviettine hanno un elevato potere protettivo grazie alla nuova formula realizzata con pH 3.5 che aiuta a mantenere il naturale equilibrio fisiologico delle mucose.

Arricchite con glicerina ad azione emolliente e idratante, le salviettine Chilly svolgono un'efficace azione preventiva contro l'insorgenza di fastidi intimi, anche nelle situazioni più a rischio.

*Formulato per ridurre il rischio di allergie



TUTTOFOOD

MILANO WORLD FOOD EXHIBITION

Mentre tutto il mondo viene a Milano per celebrare il cibo con EXPO 2015 – in un'area a pochi minuti dalla manifestazione, troviamo **Innovazione, lifestyle e tipicità**. Sono le carte vincenti di TUTTOFOOD, la Milano World Food Exhibition che si esprime in tutto il suo valore aggiunto socio-economico, in termini di nuove tendenze e opportunità di business e proseguirà in fieramilano a Rho, fino a mercoledì 6 maggio 2015.

La forza di TUTTOFOOD nasce anche dal saper coniugare le opportunità di business con il ruolo di osservatorio sulle tendenze, con ricerche e convegni".

"TUTTOFOOD si integra perfettamente con EXPO – ha commentato il Governatore –, un collegamento ideale che valorizza insieme le eccellenze del territorio e le occasioni per l'economia. In genere si pensa alla Lombardia soprattutto per l'industria, ma la nostra è la prima regione agricola d'Italia ed è ricca di prodotti di altissimo livello. Con questa sinergia il nostro obiettivo è promuoverli in modo ancora più efficace".

Le innovazioni raccontate da TUTTOFOOD stupiscono per originalità e per i cambiamenti. Che rivoluzionano anche le abitudini più scontate, all'insegna di una tendenza fusion dei sapori, partendo da cibi e ricette che, pur essendo degli intramontabili, vengono proposti al grande pubblico sotto il segno di fantasiosi e sempre equilibrati mix. È il caso del cappuccino, presentato dal Maestro Pasticcere Gabriele Boezio in versione salata: è composto da un bacio di dama a base di formaggio e agrumi, con crema di nero di seppia a sostituire il caffè e una spuma particolare tratta da una radice vegetale che simula il latte. Risultato: un cappuccino salato, idea nuova che può cambiare colazioni e spuntini nel futuro degli italiani.

E il futuro porterà anche tanta attenzione all'ambiente e a tradizioni antichissime: così ecco presentato dal Barman e Trainer ufficiale di Planet One Diego Re un nuovo format di bar "Green", che sfrutta ingredienti insoliti o poco utilizzati, a chilometro zero e senza sprechi.

Tra le sue proposte infusi ayurvedici con aloe vera e spremuta di arancia, serviti in fiale stile erboristeria, fino a un drink "epico", che potrebbe essere quello servito da Circe agli assetati compagni di Ulisse: si chiama Ciceone (che significa "mescolare") ed è composto da miele, farina, formaggio, vino e ghiaccio. Dissetante, ma anche nutriente, tanto da poter sostituire un pasto. Diventerà la tentazione del Terzo Millennio?

Grazie a questa forte carica innovativa e alla vocazione globale, in sole cinque edizioni, TUTTOFOOD è diventata la terza manifestazione dell'agro-alimentare in Europa e si rafforza come la più internazionale in Italia.





RiminiFiera

business space

14-17 NOVEMBER 2015



WWW.GLUTENFREEEXPO.EU

SALONE INTERNAZIONALE DEDICATO AI PRODOTTI E ALL'ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

LEADING INTERNATIONAL FAIR DEDICATED TO GLUTEN FREE PRODUCTS AND DIET

TRENDS • EVENTS • SOURCES • NETWORK • TRADE

FOLLOW US



@GFEXPO

GLUTEN[®] FREE EXPO



083/2014
GLTN14E



DOWNLOAD OUR PRESS REVIEW



DOWNLOAD OUR VIDEO SPOT



DOWNLOAD OUR BROCHURE

Il confine del silenzio



IL LIBRO

Susan Jackson è una donna realizzata: ha una famiglia felice, un marito con una solida carriera politica, una bella casa. Ma quando la figlia quindicenne Charlotte entra in coma in seguito a un grave incidente con un autobus, tutta la sua felicità va in pezzi. Eppure, se possibile, il ricovero della ragazzina in terapia intensiva non è l'incubo peggiore che Susan deve affrontare. C'è infatti il terribile sospetto che non si tratti di un incidente, ma di un tentativo di suicidio. Susan, disperata e in contrasto con il marito che nega qualsiasi ipotesi di suicidio, fa quello che solo una madre disperata può fare: apre il diario di Charlotte. «Nascondere questo segreto mi sta uccidendo» è la spaventosa frase che spunta dai meandri della vita di una ragazza inquieta. Sue scoprirà aspetti della vita della figlia, e della propria, che aveva disperatamen-

te cercato di rimuovere, in un processo di discesa agli inferi che coincide con la scoperta di un male sempre più oscuro, sempre più difficile da arginare, che sta inghiottendo la vita di tutti.

L'AUTORE

C.L. Taylor, nata a Worcester, dopo la laurea in Psicologia presso l'Università della Northumbria, Newcastle, si è trasferita a Londra per lavorare nell'editoria medica. In seguito ha vissuto a Brighton, dove ha lavorato come graphic designer e web developer. Attualmente vive a Bristol con il compagno e il figlio e si divide tra la scrittura e il lavoro presso l'università londinese. Ha dichiarato che l'amore per la scrittura è nato dalla lettura di Storie impreviste di Roald Dahl, fatta da bambina.

Con intelligenza e amore

Due personalità del nostro tempo, l'uomo di fede, Carlo Maria Martini, e quello di scienza, Giulio Giorello, poco prima della scomparsa del cardinale si sono confrontati nel tentativo di creare un terreno comune sul quale far sorgere punti di incontro tra credenti e non credenti. L'impresa non era facile visto che i due venivano da cammini molto diversi: da una parte un uomo di Dio, pastore di anime e insigne biblista, a lungo arcivescovo di una delle più grandi diocesi del mondo, quella ambrosiana; dall'altra un filosofo della scienza, ateo dichiarato e pubblicamente schierato a difesa del diritto di ciascun individuo di farsi esclusivo custode del proprio destino. Quel che li avvicinava, però, era una feconda apertura reciproca e la continua ricerca di orizzonti di tolleranza che dischiudano nuove possibilità di pacifica convivenza tra le culture rispetto alle questioni cruciali dell'esistenza. Da questo dialogo, a volte animato anche da vivaci spunti polemici, risaltano sia il valore costitutivo di quell'attenzione all'altro che riesce a incarnarsi in una genuina e ostinata esperienza di solidarietà sia la convinzione che interrogarsi sul senso profondo del nostro destino con intelligenza e amore, senza reticenze, sia uno degli strumenti migliori per combattere ogni paura, anche quella della morte.



Ladro di nebbia

Antonio M. Fonte è uno scrittore di enorme successo, ma per lui fama e ricchezza non hanno alcun significato. Stralunato e sociopatico, vive in una vecchia casa dei Quartieri Spagnoli di Napoli con la gatta Calliope, e se non ci fosse il suo agente letterario a ricordargli scadenze e doveri sarebbe incapace di distinguere ciò che è reale da ciò che forse non lo è. Ma un giorno, in mezzo alle migliaia di lettere dei suoi ammiratori, Antonio ne riceve una che non può ignorare. Datata quindici anni prima, è indirizzata a una donna che Antonio non crede di avere mai conosciuto. Solo il nome del mittente gli è familiare, perché è il suo. Quella lettera l'ha scritta lui, senza alcun dubbio. Quelle parole accennano a un ricordo smarrito e soprattutto a un uomo che è stato ucciso, forse da lui stesso. Ma Antonio di tutto questo non ricorda nulla.

Il giorno del suo cinquantesimo compleanno, si perde nei vicoli di Napoli e in un palazzo mai visto prima incontra uno strano personaggio che ha la mania di raccogliere tutto ciò che gli uomini perdono: nel suo Ufficio Oggetti Smarriti, però, non si trovano solo mazzi di chiavi, libri o calzini spaiati, ma anche ricordi di giochi infantili, amori giovanili, speranze e sogni dimenticati. Antonio intuisce che forse è da lì che deve partire per ritrovare il filo del suo passato e risolvere l'enigma della lettera. Ma

quell'enigma nasconde arcani ancora più insondabili: il segreto di una città che cambia forma e aspetto, l'avventura di un viaggio imprevedibile tra personaggi straordinari, il mistero di un ladro fatto di nebbia e di una storia tutta da ricostruire... e da raccontare.

SLEP-ON

l'easy style di tendenza

Dimenticate i tacchi, lasciate a casa i sandali, passata l'ondata delle ballerine, per la prossima stagione calda è giunta l'ora del comfort

Senza lacci, sportive e informali, le slip-on sono nate nel mondo degli skater e dei surfisti, proprio per la loro comodità di utilizzo e la loro aria cool. Oggi adottate anche da chi non ha mai messo piede su uno skate le slip-on hanno anche sfondato la porta della moda, diventando un accessorio chic e trendy.

Più glam di una normale sneaker e più anticonformista della classica ballerina, la slip-on è la scarpa adatta a chiunque è alla ricerca di un look grintoso e personale.

Decorate, con stampe fantasia, con borchie o brillantini, di pelle o di tessuto, le varianti sono davvero infinite.

Insomma, gli stilisti, hanno dato sfogo alla loro fantasia, creando scarpe adatte davvero a qualunque outfit!

Come abbinare le SLIP ON

Sotto il segno della rilassatezza, le slip on s'impongono anche nella moda femminile e offrono occasione per creare abbinamenti inconsueti, ricercati ma essenziali, che soprattutto, non vi faranno rimpiangere i look più conformisti e scomodi della moda femminile estiva.

Per una mise fresca e raffinata Opta per quelle in pizzo e macramè dal sapore bon ton.

Se invece, vuoi dare un tocco estroso ai look più casual, abbinale quelle più semplici in tela con stampe, floreali e a righe.

Per essere al top nelle occasioni informali, come un aperitivo con gli amici, cogli l'attimo e "buttati" tra i modelli in pelle **matelassé**, **pitonate**, **borchiate** o **effetto metallizzato**, sono il vero nuovo must da sfoggiare.

Le slip on sono quindi il connubio ideale tra **femminilità**, **comodità** ed **eleganza** ecco infatti, gli outfit consigliati che le renderanno il vostro punto di forza:

Rock: Abbinale le slip on con un paio di leggings e una t-shirt, per la sera aggiungete una giacca in pelle.

Schoolgirl: accompagnate le slip on con una gonna sopra il ginocchio o degli shorts e per completare abbinale un top o una camicia.

Sailor: slip on, pantalone scuro e maglia a righe con scollo asimmetrico.

Summer: Qui le slip on si abbinano alla perfezione con un vestito in cotone stampato, per creare il perfetto outfit estivo.

Hippie: Gonna stampata lunga, casacca di lino e le immancabili slip on.

Surf: pullover, jeans malandati e slip on. la big one del fashion

Animalier: slip on e t-shirt con stampa animalier e pantalone neutro, esotiche e aggressive.



Capricorno

22/12 - 21/1

Il tuo pessimismo è fatto di concretezza. Il sogno di iniziare un progetto tutto tuo va rispolverato con decisione: capacità e la determinazione per farcela davvero. L'amore intanto risente degli umori altalenanti ma procede sostenuto da grandi speranze.

Leone

23/7 - 22/8

Che si tratti di un cambio di ruolo o di un salto in avanti nella stessa azienda, vai avanti con coraggio e senza guardarti indietro, le strade in salita non ti spaventano e il lavoro continua a richiedere tutto il tuo impegno. Il cuore se ne va in vacanza anticipata, ma tornerà a fine mese a sorprenderti con un bacio.

Bilancia

23/9 - 22/10

Le stelle hanno messo a dura prova tutta la tua pazienza. Si procede con prudenza, senza facili entusiasmi: la strada è ancora confusa, sei nel pieno di un test di verifica sia della tenuta di un rapporto che di quello che vorrai fare nei prossimi mesi. Cambiare per migliorare potrebbe diventare il tuo nuovo motto.

Pesci

20/2 - 20/3

Sai come farti valere e tirare fuori una determinazione da Leone al momento giusto. Se il lavoro poco soddisfa, l'amore risplende a inizio mese con leggerezza. Poca la voglia di impegnarsi o fare promesse, meglio attendere il ritorno alle ragioni del cuore.

Ariete

21/3 - 20/4

Siete in un periodo di totale euforia, sentite finalmente che la liberazione è alle porte. Le parole chiave sono ottimismo ed entusiasmo. Emozioni e nuovi incontri faranno vibrare anche chi è già in coppia tra verità e promesse difficili da mantenere.

Cancro

22/6 - 22/7

Stress, ritardi, nervi a fior di pelle possono aver rovinato le coppie e la produttività in ufficio. Niente di grave, ma è probabile che più di una volta tu abbia avuto la tentazione di mollare alcune cose. Stacca la testa dal lavoro. Se il lavoro chiama, il cuore potrebbe essere la risposta.

Vergine

23/8 - 22/9

Ultimamente le preoccupazioni sono tante ma Giugno aprirà una parentesi rosa nel tuo cielo donandoti un raro entusiasmo. In questo periodo hai voglia di cambiare e intraprendere nuove strade, sia nel lavoro sia in amore. Non sarà un problema ma l'importante sarà rapportarti al "diverso" da te.

Acquario

21/1 - 19/2

La capacità di andare oltre e usare un'immaginazione pratica e originale per uscire da situazioni difficili è una dote che ti distingue dagli altri. In periodi di caos come questo, saranno molte le sfide che te ne daranno l'occasione. Sei sempre in cerca di emozioni nuove ma hai anche bisogno di punti di riferimento affettivi.

I SEGNI DEL MESE

TORO ♉

21/4 - 21/5

È ora di approfittarne e vivere appieno un mese di apertura e confronto costruttivo ma anche scanzonato. Esci dal guscio e dalle riflessioni esistenziali. Sei di base un'abitudinari ma la voglia di stravolgere quello che hai cresce di giorno in giorno, mettendo in discussione ogni lato di te. La rivoluzione sarà lenta ma consistente.

GEMELLI ♊

22/5 - 21/6

Sarà un mese di spensieratezza ritrovata. Negli ultimi tempi il lavoro ha richiesto tutte le tue energie mettendo spesso in secondo piano la vita privata e facendoti scoprire, all'inizio dell'estate, una persona diversa. Contratti lavorativi e incontri professionali si riveleranno decisivi nel prossimo autunno.

Scorpione

23/10 - 21/11

Potrai affrontare e sciogliere punti irrisolti. Doti richieste: coraggio e concretezza. Giugno è il mese per capirlo e dare una svolta a quello che stai vivendo. Le questioni pratiche impongono rapidità di pensiero e decisioni ferme: che sia un contratto da firmare o una situazione da tagliare.

Sagittario

22/11 - 21/12

Hai voglia di un viaggio con un biglietto solo andata. Dopo aver fatto i conti con qualche ostacolo, adesso è il momento di procedere spedito senza voltarti, che sia in una nuova avventura lavorativa o in un'altra relazione, l'importante è farlo con ottimismo.

Tutti al CINEMA

Ecco alcuni dei film, in uscita nei mesi di Maggio/Giugno 2015



BLADE RUNNER: THE FINAL CUT

Da Mercoledì 6 Maggio 2015

Nel ruolo dell'affascinante detective del ventunesimo secolo Rick Deckard, Harrison Ford apporta la sua presenza mascolina e vulnerabile a questo elegante thriller noir. In un futuro tecnologico, caratterizzato dalla decadenza urbana e sociale, Deckard, all'inseguimento di pericolosi replicanti in fuga, creature artificiali fuggite dalle colonie extramondo viene attratto da una donna misteriosa che potrebbe far vacillare le sue certezze.



TOMORROWLAND

Da Venerdì 22 Maggio 2015

Narra la storia di Casey Newton, una giovane ragazza piena di sogni, che trova una spilla capace di trasportarla in un mondo parallelo ed altamente tecnologico con il solo tocco delle dita. A supportarla nella sua scoperta ci sarà Frank Walker. I due, legati da un destino comune, partono per una missione piena di pericoli per portare alla luce i segreti di un luogo enigmatico, sepolto da qualche parte nel tempo e nello spazio, Tomorrowland. Le loro azioni cambieranno il mondo e loro stessi.



AFFARE FATTO

Giovedì 7 maggio 2015

Un piccolo imprenditore stacanovista e due suoi collaboratori viaggiano in Europa per chiudere l'affare più importante della loro vita. Ma quello che era iniziato come un viaggio di lavoro di normale routine, tra le soste impreviste ad un evento fetish e un vertice economico globale, prende una piega inattesa, con un finale inimmaginabile.



JURASSIC WORLD

Da Giovedì 11 Giugno 2015

Ventidue anni dopo gli eventi di Jurassic Park, Per rimediare al calo di turisti e attrarre nuovamente l'attenzione del pubblico, viene costruito sui resti del parco originale il Jurassic World. Gli scienziati riescono, a creare l'Indominus Rex, un nuovo tipo di dinosauro ibrido e geneticamente modificato con vari DNA. Sarà proprio questo nuovo animale a sfuggire al controllo del parco e, nonostante la sicurezza di cui si vanta l'organizzazione, ci saranno terribili incidenti e gravi ripercussioni sui visitatori dell'isola.



LA RISPOSTA È NELLE STELLE

Da Giovedì 11 Giugno 2015

Il film narra di due storie d'amore intrecciate. In una, un uomo anziano alla deriva e semi-incosciente, si riunisce con la sua amata moglie deceduta anni prima; nella seconda un ex campione di rodeo che cerca di tornare alle competizioni e combatte per salvare il suo ranch, che si innamora di Sophia, una sofisticata studentessa che sta per intraprendere il lavoro dei suoi sogni nel mondo dell'arte a New York. Una strana ricorrenza unisce le due generazioni e conseguentemente due diversi intrecci amorosi in un viaggio straordinario.



RUTH & ALEX - L'AMORE CERCA CASA

Da Giovedì 25 giugno 2015

Il giovane pittore Alex Carver acquista per lui e sua moglie Ruth un appartamento di due stanze un po' malmessò nella periferia di New York, a Brooklyn. Oggi, dopo 40 anni, il quartiere è diventato di moda e il loro appartamento vale una piccola fortuna. Permettono all'agente immobiliare Lily, nipote di Ruth, di mettere in vendita la loro casa per vedere che cosa se ne può ricavare. Sempre innamorati come il primo giorno, affrontando gli imprevisti e un bizzarro gruppo di aspiranti acquirenti, per Ruth e Alex sarà il caso di cambiare drasticamente vita?

I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato

ZOELLO

Onomastico: 2 Maggio

Il nome Zoello deriva dal Greco ed è la variante maschile di Zoe. Nome dolce ed eufonico, denota però un carattere variabile: da forte e audace a remissivo e rassegnato. Ogni Zoe tende, comunque, a dare il massimo di sé.

IOLANDA

Onomastico: 6 Maggio

Il nome deriva dall'antico francese Joland e significa 'color della viola'. L'onomastico viene festeggiato il 28 dicembre in onore della beata Jolanda, monaca portoghese dell'ordine Cistercense, ma anche il 6 Maggio.

NEREO

Onomastico: 12 Maggio

Deriva dal greco Nòreys e significa "grande nuotatore". Nereo, figlio del dio Ponto, era il simbolo del mare calmo e tranquillo. Amante della vita sana all'aria aperta, si presenta però molto economo tanto da passare per grandissimo colaccolatore un po' egocentrico ma molto allegro.

KEVIN

Onomastico: 3 Giugno

Nome anglosassone che deriva dalla parola celtica 'gwen' che significa 'bianco, puro'. L'onomastico si festeggia in ricordo di San Kevin di Glendalough, santo patrono di Dublino, il 3 Giugno.

BENILDE

Onomastico: 15 Giugno

Di derivazione celtica, significa "bataglia, guerra", ovvero, persona che combatte per il bene.

DIONISIO

Onomastico: 5 Maggio

Il nome ha origine greca e significa 'consacrato a Dionisio', altro nome di Bacco. Diònyssos, Dio della natura, del vino e dell'ebbrezza. Si festeggia l'8 maggio in memoria di San Dionisio vescovo.

FLAVIO

Onomastico: 7 Maggio

Il nome deriva dal latino Flavius e significa 'dai capelli biondi'. Chi porta questo nome è una persona molto carismatica; dotata di un grande senso dell'umorismo, ha a cuore le problematiche dei familiari e ha un'innata passione per i cani.

EMILIO

Onomastico: 28 Maggio

Il nome ha origine latina e significa 'cortese'. Chi porta questo nome è una persona dal grande fascino e carisma, è intelligente, intraprendente e deciso ed è proprio grazie a queste doti che riesce a dare il meglio nel lavoro e nei rapporti con gli altri.

PRIMO

Onomastico: 9 Giugno

Ha origine dal soprannome latino Primus, come era abitudine chiamare il primogenito. L'onomastico si festeggia il 3 gennaio e il 9 giugno. Una variante è Primino.

WILMA

Onomastico: 25 Giugno

E' il diminutivo del nome germanico Wilhelma, derivato dall'antico Wilhelm, che significa "volontà che protegge". In latino volgare è diventato Guillelmus, Wilielmus. Affermato in Italia forse grazie al suo gradevole, preferito a Guglielma, può essere festeggiato il 25 giugno.



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





ibamboli[®]

il gioiello degli affetti

in tutte le gioiellerie nostre concessionarie

Totally
Made in Italy

Green Hill Due
Milano

www.ibamboli.it
f t p i 