

VITA *in* COPPIA



PILLOLA E TUMORI: i falsi miti
Una significativa protezione
a lungo termine



**QUANDO LA STANCHEZZA
PARTE DAGLI OCCHI**
Sindrome da affaticamento
psico fisico visuo posturale



LA CHELAZIONE
Può salvarci la vita?
Una terapia che toglie
i metalli tossici
dal nostro organismo

L'UCCELLO STUPIDO
Cuori infranti in cerca di consolazione
I prigionieri del passato hanno lo stesso
atteggiamento dell'albatro nei confronti
della vita sentimentale: o non volano più
o sbattono su qualsiasi cosa



Dune Isole

TESSITURA
PARDI

TESSITURA PARDI S.r.l.
Zona Ind. Bastardo 06030 Giano dell'Umbria (PG) Italy
Tel. +39 0742 99754 Fax +39 0742 99925

www.tessiturapardi.com e-mail: info@tessiturapardi.com



Visita il nostro
sito internet:

www.vitaincoppia.it

Anno 7° n°5 bimestrale Settembre/Ottobre 2015

abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero:

ALIMENTAZIONE

- 8: IL BENESSERE ARTICOLARE SI CONQUISTA ANCHE A TAVOLA
- 21: DA OGGI IL TUO BENESSERE E' ASSICURATO!

ANDROLOGIA

- 31: LA QUALITÀ DELLA VITA E LA FERTILITÀ MASCHILE
- 34: CECK - UP UOMO

DENTISTA

- 30: TUTOR ORTODONTICO: L'APP DELLA SIDO

SOCIETÀ

- 24: I BAMBINI CI GUARDANO

GINECOLOGIA

- 32: PILLOLA E TUMORI: I FALSI MITI

MEDICINA

- 4: INFLUENZA
- 6: LA CHELAZIONE PUÓ SALVARCI LA VITA?
- 11: IL NATURALE DETERIORAMENTO DELLE CARTILAGINI ARTICOLARI

OCULISTA

- 12: BACK TO OFFICE
- 13: QUANDO LA STANCHEZZA PARTE DAGLI OCCHI
- 17: LENTI A CONTATTO
- 22: LENTI A CONTATTO: LA TECNOLOGIA AL SERVIZIO DEL COMFORT

PSICOLOGIA

- 26: LA SINDROME DELL'UCCELLO STUPIDO

EVENTI

- 36: HOMI
- 41: ART VERONA
- 43: MICAM
- 46: MIPEL

MODA

- 52: TENDENZE MODA AUTUNNO E INVERNO 2015

RUBRICA

- 49: IL METEO
- 54: I NOMI

CONSIGLI DI LETTURA

- 58: IL PUNTO DI NON RITORNO IL DIFENSORE
- 59: L'AMICA PERICOLOSA IL PARRUCCHIERE DI AUSHWITZ

LUOGHI

- 48: MARE E VINO: L'AUTUNNO ALLE CINQUE TERRE

RICETTE

- 50: OGGI IN CUCINA

ASTROLOGIA

- 53: OROSCOPO

CINEMA

- 56: 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 casella postale 158,
21100 Varese

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

Laborweb srl
Laborweb srl casella postale 158,
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:

Samantha Biale
Lucio Buratto
Marco De Angelis
Antonio De Palma
Antonio Dessi
Feliciano Di Domanica
Massimo C.G. Ferrari
Rossella Fonte
Alessandro Natali

preparare il sistema immunitario a difendersi con il gruppo delle vitamine B, zinco, Echinacea e Acerola

L'influenza merita attenzione non solo da parte delle categorie a rischio (bambini, anziani, immunodepressi, obesi, adolescenti, malati cronici e personale sanitario) ma di ciascuno di noi.

Fondamentale è la vaccinazione: in Italia dal 2009 è in atto un calo continuo della copertura vaccinale antinfluenzale che lo scorso anno, per motivi di varia natura, e in particolare il timore di effetti collaterali, ha registrato un'ulteriore riduzione complessiva del 5,5% rispetto a quella del 2013-2014 (più contenuta in Lombardia 3,3%; massima in Abruzzo, dove ha toccato il 28%).

È a dir poco sconcertante il bilancio pubblicato dal Ministero della Salute che ribadisce quanto l'efficacia della vaccinazione sia subordinata alla sua estensione al maggior numero di individui e al superamento di una soglia minima che, per l'antinfluenzale, è fissata al 75% dell'intera popolazione.

Studi scientifici hanno dimostrato che il virus influenzale, al di là della propria azione patogena, predispone le vie aeree all'ingresso di altri microrganismi, tra cui pneumococco (responsabile di otiti e polmoniti), adenovirus e virus respiratorio sinciziale. Ciò comporta un maggior rischio di infezioni "collaterali" che allungano il decorso dell'influenza, possono far comparire nuovamente febbre, tosse e spossatezza e negli allergici spesso inducono l'insorgenza di episodi di bronchite asmatica.

Ogni stagione influenzale può riservare imprevisti ed è caratterizzata da virus diversi di anno in anno, ragion per cui i vaccini vengono continuamente aggiornati; il vaccino influenzale 2015-2016 contiene già una variante del virus H3N2, A/Switzerland/9715293/2013 che ha accompagnato l'ultimo periodo della passata stagione; il ceppo A/California/7/2009 (H1N1), già presente nel vaccino 2014-2015, e la nuova variante B/Phuket/3073/2013 (lineaggio B/Yamagata).

Le controindicazioni alla vaccinazione antinfluenzale sono davvero limitate: il suo consapevole rifiuto non esime da una doverosa attenzione nel mantenere in piena efficienza le difese immunitarie soprattutto in un periodo dell'anno costellato da un'ampia varietà di patogeni (adenovirus, rhinovirus, virus parainfluenzali), che possono mimare l'influenza e contro i quali non sono purtroppo disponibili vaccini.

Anche chi si protegge dall'influenza, è comunque esposto al corteo di nemici che ci accompagna durante la stagione fredda. Una strategia efficace per

combatterli consiste nel garantire al proprio sistema immunitario i componenti di cui ha particolare bisogno. Tra questi lo zinco e le vitamine del gruppo B giocano un ruolo di primaria rilevanza: il primo è determinante nella differenziazione dei linfociti e nella modulazione di numerosi mediatori (è stato dimostrato che un deficit di zinco si associa a un aumento dei processi infiammatori); le vitamine B sono fondamentali nell'organizzazione delle cellule difensive e nella regolazione del loro metabolismo energetico, inclusa la produzione di anticorpi.

Altri elementi utili sono l'Echinacea e l'Acerola.

La prima è una pianta originaria del Nord America le cui radici contengono principi (oli essenziali, flavonoidi, glicosidi) che stimolano le difese immunitarie, hanno azione antiossidante e inibiscono la diffusione e l'attecchimento degli agenti patogeni, favorendone la distruzione ad opera dei globuli bianchi. L'Acerola, i cui frutti sono simili alle ciliegie, è ricchissima in vitamina C, che contribuisce a ridurre gravità e durata delle infezioni, in particolare quelle delle vie aeree.

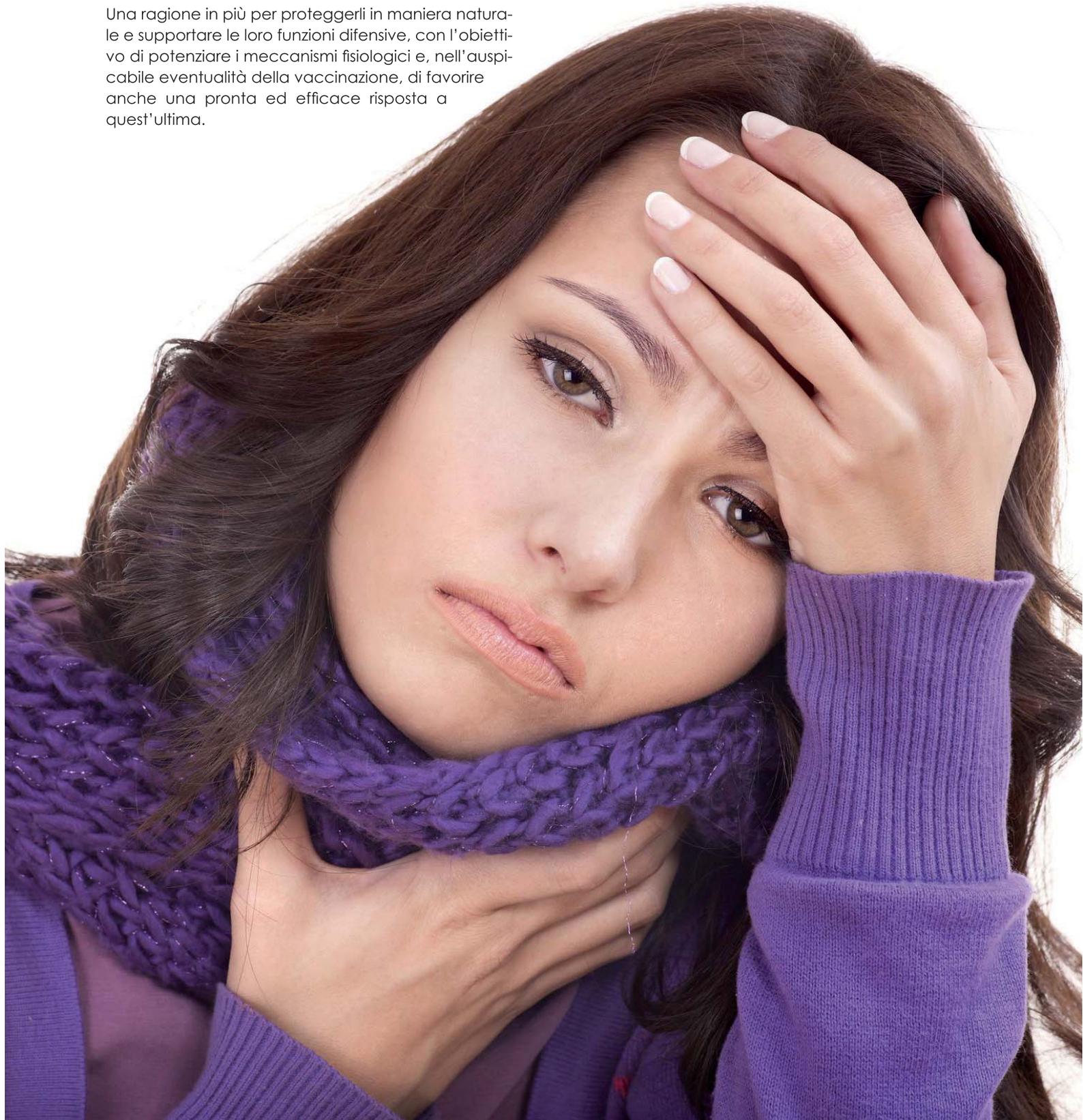
Una categoria che difficilmente si potrebbe considerare esposta, e invece risulta dalla letteratura scientifica sorprendentemente più vulnerabile, è quella degli adolescenti obesi: è stato dimostrato che il loro sistema immunitario, per quanto riguarda l'assortimento di alcune cellule (in particolare i linfociti T), è meno preparato ad affrontare le infezioni virali.



A dispetto dell'aspetto florido essi subiscono le conseguenze di un regime alimentare monotono e povero di alimenti vegetali (a deficit di vitamine B, in particolare B12 e acido folico), per le loro abitudini sono posti a stretto contatto con gli agenti infettivi e, in considerazione dell'età, richiedono ancora attenzione nell'impiego dei farmaci.

Una ragione in più per proteggerli in maniera naturale e supportare le loro funzioni difensive, con l'obiettivo di potenziare i meccanismi fisiologici e, nell'auspicabile eventualità della vaccinazione, di favorire anche una pronta ed efficace risposta a quest'ultima.

Un ausilio prezioso per tutti sarà la Guida, distribuita gratuitamente in farmacia, "Influenza a 36 (0)° - tutto quello che c'è da sapere per stare bene" che, divisa in quattro capitoli per un'agevole comprensione, contiene consigli sempre utili e accorgimenti da non dimenticare.



La CHELAZIONE può salvarci la vita?

La parola chelazione vuol dire afferrare qualcosa e levarla da dove si trovava. Tuttavia, cosa dobbiamo levare dal nostro organismo tramite la terapia chelante o chelazione di cui poi descriverò la metodica e l'efficacia?

In effetti, stiamo parlando di quelle sostanze che maggiormente inquinano il nostro organismo e che vanno sotto il nome di metalli tossici.

Bisogna precisare che non tutti i metalli sono tossici e che alcuni lo sono solo a certe dosi, mentre in piccola quantità sono altamente benefici.

Ad esempio il piombo ed il mercurio sono altamente tossici, anche in piccole dosi, mentre il ferro è utilissimo a piccole dosi e dannoso se si superano certi valori.

E' evidente che l'inquinamento dell'aria, delle acque e della superficie terrestre in generale ci costringono ad assorbire dosi pericolose di tali metalli ed alla lunga si generano malattie per la maggior parte croniche, alcune così gravi da minacciare gravemente la nostra salute come l'arteriosclerosi ed i tumori.

L'ideale sarebbe riportare la Terra al suo stato naturale, eliminando i residui industriali e le tecnologie pericolose ed inquinanti. Tuttavia, prima che si riesca a far comprendere all'umanità e soprattutto agli uomini di potere che siamo arrivati ad un punto pericoloso di non ritorno per Madre Terra ed inoltre che la salute psicofisica dell'essere umano è l'unico vero bene che va difeso, dobbiamo pensare almeno a difenderci con dei sistemi capaci di svelenare il singolo individuo, come la terapia chelante.

Ancora prima, potremmo impegnarci ad evitare o limitare l'uso di insetticidi, smalti, tinture per capelli, cioè tutti quei prodotti di origine industriale che contengono metalli tossici.

A livello diagnostico infine, prima di procedere alla terapia chelante, sarebbe opportuno effettuare dei test adatti a stabilire se presentiamo effettivamente un livello superiore alla norma di questi metalli, senza che ancora si siano manifestati danni organici evidenti.

La misurazione di detti metalli nel sangue e nelle urine non è dirimente, poiché essi si concentrano soprattutto nei tessuti e circolano nel sangue in quantità ridotta.

E' lì, a livello cellulare, che avviene il danno ed è lì che bisognerebbe indagare.

Il mineralogramma effettuato sul capello ci rivela la situazione di accumulo tossico solo degli ultimi tre mesi, cioè il tempo di crescita delle cellule del capillizio di circa 3 cm.

Inoltre, i test di provocazione con EDTA (acido etilendiamminotetracetico) ci indicano l'eventuale maggiore presenza di metalli pesanti nelle urine dopo aver immesso nel sangue tale sostanza chelante. Essi costituiscono di certo una buona indicazione di un eventuale accumulo cellulare tossico che viene in tal caso rimosso solo nel caso sia presente. Tuttavia, l'EDTA a volte non riesce a raggiungere e ad agganciarsi alle sostanze tossiche e si, un test che sarebbe in grado, solo facendo scorrere uno spettrofotometro sul palmo della mano del paziente, di misurare i livelli di detti metalli nei tessuti in maniera affidabile.

Per quanto riguarda la terapia vera e propria, la sostanza che normalmente viene usata per "chelare" i metalli tossici è l'EDTA, una sostanza acida relativamente innocua che non viene assimilata, ma espulsa.

Certamente, può accadere che si agganci anche a minerali benefici ed in tal caso è bene sempre far seguire l'infusione lenta dell'EDTA (di circa tre ore) con l'assunzione di vitamine e minerali, oltre che con l'assunzione di molta acqua ai fini del drenaggio.



Ritornando alla chelazione, bisogna aggiungere che essa non solo tende ad eliminare i metalli tossici che normalmente rimangono intrappolati nei tessuti danneggiandoli, ma riuscirebbe anche a ripulire le arterie dalle placche arteriosclerotiche, diminuendo come conseguenza l'ipertensione e ridando perfusione lì dove si rischiava l'ictus, l'infarto miocardico, la disfunzione erettile etc.

Si avrebbe anche un miglioramento di diverse malattie neurologiche anche gravi (liberando da dette tossine il tessuto nervoso), dell'ipertrofia prostatica ed una migliore circolazione in zona oculare con regressione di patologie locali.

Naturalmente, la chelazione va effettuata da un medico esperto che sia in grado anche di valutare il buono stato dei reni e del fegato del paziente, l'assunzione da parte sua di farmaci controindicati come gli anticoagulanti e se anche dovesse presentare un livello troppo avanzato di malattie croniche che potrebbero generare effetti collaterali indesiderati in seguito alla terapia.

L'EDTA può essere assunto anche per via orale in formato compressa, la cui efficacia è però parecchie volte inferiore rispetto all'infusione ematica, anche se pare abbia un buon riscontro nella dissoluzione del calcio nelle placche arteriosclerotiche.

Inoltre, la forma liquida di EDTA unita ai fosfolipidi pare abbia effetti particolarmente validi sul tessuto nervoso.

Esistono poi il formato in supposta che è meglio assorbito della forma orale, ma può creare irritazione locale e la via transdermica sotto forma di polvere che agisce come semplice disintossicante della sola superficie cutanea, una volta aggiunta all'acqua del bagno.

Altre sostanze come il DMPS vengono usate per chelare specificamente il piombo e il mercurio ed il DMSA per il solo mercurio. Inoltre, pare che il PAS (acido paraminisalicilico) sia in grado di far regredire i sintomi del Parkinson tramite la chelazione specifica del manganese, un minerale che in tali soggetti predisposti si trova spesso in eccesso.

Quando invece è il ferro ad essere in eccesso (la malattia che si genera si chiama emocromatosi) bisogna chelarlo con la deferoxamina, fermo restando che non bisogna scendere sotto i valori normali di cui l'organismo ha bisogno per non divenire anemico.

Un cenno finale va fatto per quelle sostanze chelanti che hanno un'origine del tutto naturale e che possono essere usate per casi meno gravi ed urgenti e soprattutto a scopo preventivo.

Ad esempio, il livello di glutazione (che serve appunto anche per la disintossicazione dai metalli tossici) risulta sotto la norma in molti casi di malattie croniche (Alzheimer, Parkinson) e potrebbe essere assunto per via intramuscolare, aiutando così l'organismo a svenarsi.

Ancora, l'MCP (pectina modificata) sarebbe in grado di chelare le particelle radioattive oltre ai metalli tossici, escludendo per fortuna quelli a noi utili.

Un'altra sostanza chelante di facile reperibilità è l'argilla verde ventilata che assorbe anche tossine di vario genere e radicali liberi.

Simile all'argilla è la zeolite che molti sportivi usano per chelare l'acido lattico che si forma dopo gli allenamenti. Vanno ricordati anche gli Umifulvati (Humet) e lo Shilajit (sostanza che trasuda dalle rocce himalyane) per la loro particolare azione chelante sui metalli tossici e per la contemporanea cessione di minerali utili per l'organismo.

Vi sarebbero ancora decine e decine di sostanze, che per brevità citerò solamente: la vitamina C, l'IP6, il selenio, l'alga clorella e la klamath, l'MSM, l'acido lipoico etc.

Queste sostanze possono essere alternate in cicli disintossicanti mensili, ai fini preventivi, conoscendo ovviamente le proprietà specifiche di ognuna in modo tale da conformare la terapia alle necessità del singolo paziente.

Dimenticavo di citare l'importanza della chelazione del mercurio nei casi di Candidosi recidivante, perché pare che in molti di questi casi la presenza abnorme della Candida sia dovuta proprio alle sue qualità di divoratrice di mercurio e dunque essa avrebbe in realtà uno scopo benefico superiore ai fastidi arrecati.

E' ovvio, tuttavia, che eliminando il mercurio ci potremmo finalmente liberare dalle recidive da Candida, visto che l'organismo non avrebbe in tal caso più necessità della sua crescita in eccesso.

Infine, un'ultima citazione per una chelazione particolare: la sudorazione!

L'attività motoria e la sauna hanno un effetto drenante, tramite la sudorazione, di molte sostanze tossiche. Dunque, una mezz'oretta al giorno lasciate divani e poltrone e fate una bella passeggiata a passo sostenuto! Impediremo così alle tossine di accumularsi nelle cellule da dove è difficile snidarle e lo faremo a costo zero!



IL BENESSERE ARTICOLARE si conquista anche a TAVOLA

La scelta dei cibi di ogni giorno influenza in modo determinante la salute. Lo diceva già Ippocrate 26 secoli fa. Ogni alimento racchiude in sé un piccolo ma fornitissimo laboratorio di biochimica, in cui ogni sostanza lavora per mantenere efficiente l'organismo nella sua complessità. Gli squilibri alimentari possono, alla lunga, compromettere diversi organi e strutture, articolazioni comprese.

Quando soffriamo a causa dei "doloretti" come li chiamano quasi tutti, ogni cosa diventa un po' più difficile. Anche portare a casa le borse della spesa o andare al parco con il cane. Purtroppo è una situazione piuttosto frequente: non a caso, i farmaci analgesici sono tra i più venduti al mondo. Ma questa non dovrebbe essere la "soluzione"!

Bisogna, piuttosto, andare alla causa, intervenendo sui fattori predisponenti. Primo fra tutti, il sovrappeso. Smaltire i chili di troppo è il primo obiettivo per salvaguardare l'apparato articolare. Non solo per scongiurare il danno "meccanico" causato dal carico eccessivo sulle giunture, ma anche per l'effetto dannoso delle adipochine nell'ambito delle problematiche reumatologiche - articolari, come dimostrano vari studi scientifici. La perdita di peso deve avvenire in modo graduale, mediante una dieta ipocalorica, varia ed equilibrata, in grado di apportare tutti i nutrienti e i micronutrienti essenziali, nelle quantità ideali.

Grassi in equilibrio

Particolare attenzione meritano i grassi alimentari, ovvero i costituenti fondamentali della membrana cellulare che, di fatto, è responsabile della salute e dell'efficienza delle cellule. Due le categorie da tenere sotto controllo: **gli Omega 6 e gli Omega 3.**

Gli studi rivelano che il loro giusto rapporto dovrebbe essere 4 a 1. Peccato che la membrana cellulare di un cittadino occidentale presenti un rapporto 15 a 1!

Vale a dire che assumiamo troppi grassi polinsaturi Omega 6 (oli vegetali come olio di cocco e palma, presenti in tantissimi prodotti industriali come i biscotti) e pochissimi Omega 3 (pesce, olio di lino e frutta secca). Il risultato è la formazione di sostanze infiammatorie chiamate "prostaglandine" di cui accorgiamo solo quando compaiono dolori e disagi importanti.

La fortuna che abbiamo noi italiani e cittadini del bacino caratterizzato dalla dieta mediterranea è l'**olio extravergine**, un toccasana per le articolazioni grazie ad una molecola (oleocantale) capace di inibire gli enzimi Cox, responsabili dell'infiammazione.

Usiamolo sempre! A crudo, ma anche per cucinare e per friggere.

Antiossidanti a volontà

Sono in molti a ritenere che il dolore di articolazioni, tendini e ossa siano legati essenzialmente all'usura dovuta all'età che avanza.

Da qui la rassegnazione: "è una cosa normale" - si pensa. In parte è vero: i radicali liberi prodotti dal nostro organismo, negli anni, provocano effetti dannosi. Ma basta cambiare i propri comportamenti alimentari per ridurre notevolmente l'ossidazione, responsabile dei processi di invecchiamento che coinvolgono anche l'apparato articolare.

I dolori sono, in realtà, l'espressione di una reazione di "sofferenza". La scienza dell'alimentazione dimostra come un'alimentazione basata su un'ampia varietà di vegetali freschi, fonte primaria di vitamine antiossidanti (tra cui la preziosa vitamina C, fondamentale per la produzione endogena di collagene) e fitochimicals dall'azione protettiva, sia in grado di migliorare anche le capacità dinamiche delle articolazioni.



Ricette

Mettere in pratica quanto detto, può non essere facile. Ecco, dunque, le ricette che vi possono aiutare a mangiare bene, con gusto, assumendo tutto ciò che vi serve.

Involtini di sogliola al basilico

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di sogliola freschi o surgelati
- 50 g di basilico tritato fine
- 100 g di pomodorini secchi sott'olio (ben sgocciolati) o al naturale
- 2 cucchiaini di extra vergine d'oliva
- 1 spicchio di aglio tritato fine
- 100 g di ricotta
- 1 albume
- sale qb

Ponete i filetti su una spianatoia. Mettete in una terrina la ricotta, 2 cucchiaini di basilico, l'albume, il pane grattugiato e una puntina di sale. Mescolate con cura e distribuite sui filetti di sogliola che avvolgerete a formare degli involtini, fermati con uno stuzzicadenti. Intanto mettete in una padella antiaderente l'olio, l'aglio, il basilico rimasto, i pomodori spezzettati finemente e ponete il tutto su fiamma vivace per qualche minuto. Aggiungete gli involtini e fateli cuocere per 5 minuti.



Merluzzo al curry

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di merluzzo (anche surgelati)
- 100 g di pomodorini maturi
- 2 patate medie
- 1 peperone giallo
- 4 cucchiaini di extra vergine d'oliva
- 2 scalogni piccoli
- 1 costa di sedano
- 1 cucchiaino di aceto
- 1 cucchiaino raso di maggiorana tritata
- curry qb
- sale qb
- grani di pepe bianco qb

Arrostite i peperoni sotto il grill del forno o sulla griglia, spellateli e tagliateli a piccole falde. Lessate le patate in acqua salata con un cucchiaino di aceto e tagliatele a pezzi. Cuocete il pesce per 5-10 minuti in una padella antiaderente in cui avrete fatto un soffritto con 1 scalogno, sedano e pepe. Unite le patate, i peperoni e i pomodorini a tocchetti. Irrorate con una salsina preparata frullando 1 scalogno, mezzo cucchiaino di curry, l'olio e il sale. Spolverizzate con la maggiorana.





GHIBLI



*L'Arte,
La Passione per il bello*

La pittura a mano con tecniche fiorentine

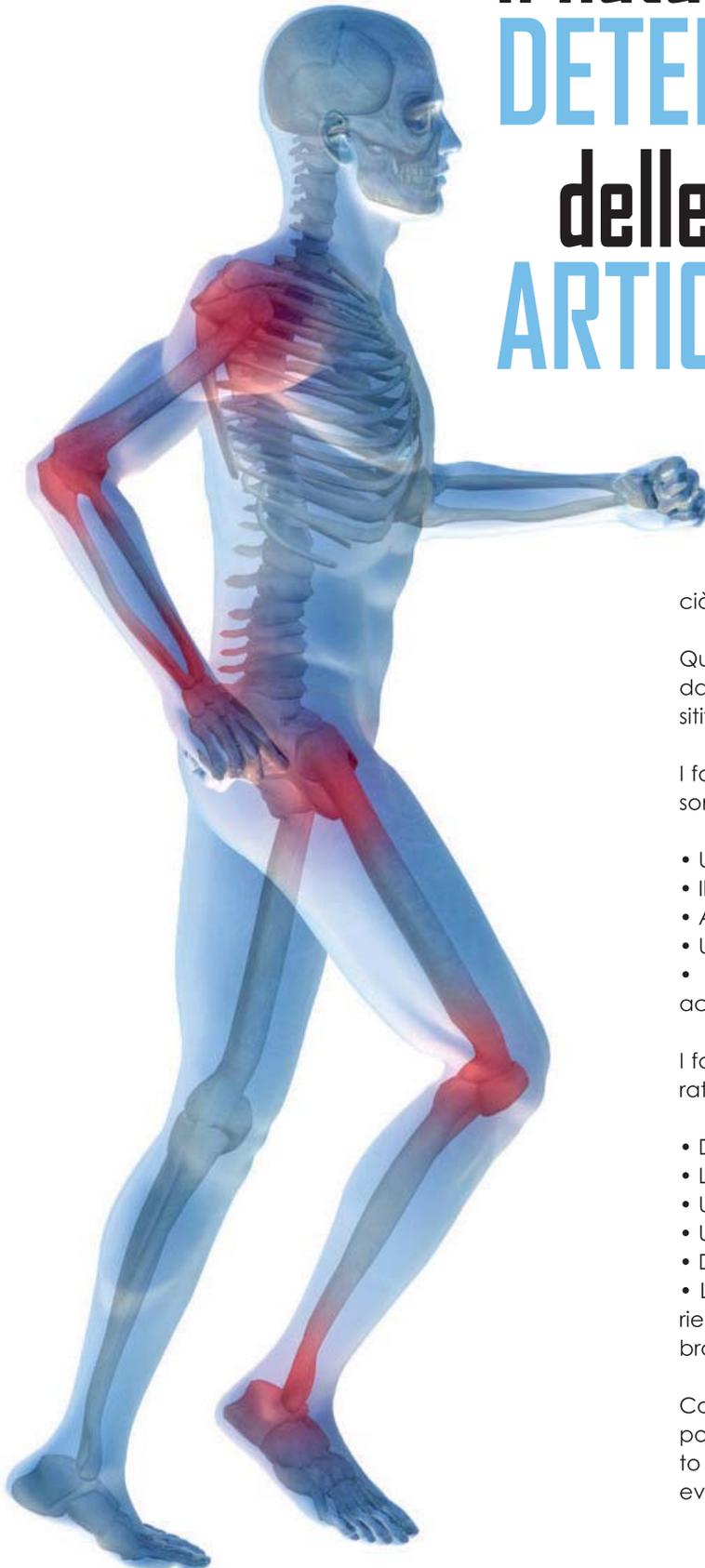
ghiblisrl.com

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

100% Made in Italy

Showroom - Milano

Via Palagina, 45/P 50054 Fucecchio (FI)



Il naturale DETERIORAMENTO delle CARTILAGINI ARTICOLARI

La cartilagine articolare, specie quella delle articolazioni che sono sottoposte a carico come ginocchia, anche, caviglie e rachide, ha un graduale processo degenerativo legato al passare degli anni, ed è quasi fisiologico che ciò avvenga.

Questo processo inevitabile può essere influenzato da vari fattori, sia in maniera peggiorativa che positiva.

I fattori che ritardano il processo di invecchiamento sono:

- Un buon tono - trofismo muscolare;
- Il peso corporeo adeguato alla struttura fisica;
- Attività motoria svolta in maniera controllata;
- Un lavoro non usurante;
- L'utilizzo di integratori a base di glucosamina, acido ialuronico e vitamina C.

I fattori che accelerano invece il processo degenerativo sono:

- Deficit di tono-trofismo muscolare;
- L'eccessivo peso corporeo;
- Un'attività sportiva stressante;
- Un lavoro usurante;
- Diete scorrette;
- Le alterazioni morfologiche costituzionali delle varie articolazioni (ginocchio varo-valgo, scoliosi vertebrale, piede piatto, piede cavo, ecc.).

Come si può dedurre, quindi, è di fondamentale importanza, per ritardare il processo di invecchiamento articolare, svolgere un'attività fisica corretta ed evitare i sovraccarichi funzionali.

tau-marin

QUEST'ANNO CHI TORNA A SCUOLA È IN BUONA COMPAGNIA.

Con l'acquisto di due prodotti della linea tau-marin Smile e Joy

**SUBITO IN OMAGGIO
SALVELOX.**



PRODOTTI TAU-MARIN JOY E SMILE



SPAZZOLINO SMILE 0-5 ANNI

Specifico per i primi denti e il primo approccio all'igiene orale.



SPAZZOLINO JOY 6-12 ANNI

Morbido, gommoso, e delicato con il cavo orale.



DENTIFRICO BABY SMILE

Efficacia delicata, al sapore di frutta, specifico per i denti da latte.

Anche gli occhi possono soffrire di stress da rientro

Scopri tutti i consigli degli esperti Zeiss per riprendere al meglio il tuo lavoro senza affaticare gli occhi

Il rientro al lavoro dopo le vacanze estive può metterci a dura prova. Tornare in ufficio al ritmo di lavoro di otto ore, dopo aver passato il nostro tempo all'aria aperta, può essere molto impegnativo sia fisicamente che mentalmente.

Ma ci siamo mai chiesti come reagiscono i nostri occhi al rientro dalle vacanze? Possono soffrire anche loro di stress da rientro?

La risposta degli esperti Zeiss è sì: "Durante le vacanze, distanti da computer e tablet, gli occhi si sono riposati e passando molto tempo all'aria aperta l'esposizione all'aria condizionata è minore e questa, si sa, è la principale causa della secchezza oculare. Per prepararsi al meglio al rientro in ufficio consigliamo di effettuare un checkup visivo e adottare alcuni piccoli accorgimenti per non stressare troppo i nostri occhi".

Effettua un checkup visivo per verificare la qualità della tua visione:

Una migliore visione significa maggiore qualità di vita. Per assicurarsi una migliore visione è importante effettuare un controllo dell'efficienza visiva professionale ed accurato presso un Ottico o un Medico oculista, così da individuare le eventuali problematiche e le lenti per occhiali più indicate per risolverle. Il periodo migliore per sottoporsi ad un tale checkup è al rientro dalle vacanze quando i nostri occhi sono riposati e non si è ancora ripresa a pieno regime la frenetica routine lavorativa.

Carl Zeiss Vision, azienda leader nel settore dell'ottica, sinonimo di eccellenza nella produzione di lenti per occhiali e da sempre attenta a trovare le soluzioni più innovative per rispondere alle esigenze dei propri clienti, permette, collegandosi al sito Zeiss.it/migliore-visione, di

effettuare il proprio "checkup visivo online" per verificare in pochi semplici passi se è tempo di effettuare un controllo degli occhi e della vista. Direttamente dalla Homepage è possibile effettuare un test generale in grado di fornire un'indicazione sull'opportunità di sottoporsi ad un controllo professionale dell'efficienza visiva. Il "checkup visivo online" è composto da tre Test specifici: il test dell'acuità visiva, test della visione dei contrasti e test della visione dei colori.

Segui il decalogo degli esperti Zeiss per non affaticare la vista in ufficio:

- 1) Per non affaticare gli occhi tenere sempre ben pulito lo schermo del computer;
- 2) Impostare sul desktop del proprio computer uno sfondo di colore grigio, rispetto a quelli chiari, perché così la vista sarà meno sforzata;
- 3) Mantenere la giusta distanza dallo schermo del pc, che equivale alla lunghezza del proprio braccio steso;
- 4) Posizionare lo schermo del pc appena al di sopra dell'altezza degli occhi facendo però attenzione che non rifletta la luce;
- 5) Regolare la luminosità del monitor in base all'orario in cui si usa il pc;
- 6) Quando si usa lo smartphone è meglio cercare di non esporlo alla luce diretta del sole per evitare quel fastidioso riflesso che può affaticare la vista;
- 7) Sbattere regolarmente le palpebre per mantenere la giusta lubrificazione degli occhi poiché osservare per lungo tempo lo schermo del computer può portare ad una fastidiosa secchezza oculare;



8) Mantenere gli occhi riposati cercando di non fissare lo schermo per più di mezzora. Il consiglio è quello di distogliere lo sguardo dal computer per due minuti ogni mezzora;

9) Posizionare la tastiera sulla scrivania ad un'altezza tale che le spalle rimangano rilassate e i gomiti siano leggermente aperti, assumendo una postura corretta;

10) Utilizzare lenti per occhiali studiate appositamente per il lavoro in ufficio poiché lenti non idonee possono creare disturbi della visione e causare sintomi quali la stanchezza o l'affaticamento degli occhi, mal di testa, dolori al collo e mal di schiena.

Zeiss ha studiato le **OfficeLens**, lenti in grado di adattarsi perfettamente all'ambiente lavorativo. Grazie alla tecnologia "maximum Intermediate Distance" assicurano una visione nitida e rilassata nel breve e medio raggio, sia davanti a pc che nella lettura di uno stampato. Rispetto ad una tradizionale lente progressiva, le lenti OfficeLens di Zeiss hanno campi visivi più ampi nelle distanze tipicamente utilizzate sul posto di lavoro, da un minimo di 1m fino ad un massimo di 4m.



QUANDO LA STANCHEZZA PARTE DAGLI OCCHI: *sindrome da affaticamento psico fisico visuo posturale*

Le attuali esigenze della società moderna impongono ormai da diversi anni un sempre più elevato impegno psicofisico che dall'età evolutiva fino all'età adulta determina un costante e forzoso impegno sia all'organo della vista che a tutti quei sistemi ed apparati ad esso correlati in maniera diretta o indiretta, che fanno parte di quell'affascinante complesso chiamato Sistema Tónico Posturale. Un sistema che è alla base del nostro equilibrio, del nostro benessere e della nostra resa personale e lavorativa, in termini sia meccanici, sia funzionali e puramente energetici. L'organo della vista, come tutti gli altri distretti corporei regolati da un sistema neuro muscolare, va anch'esso incontro a meccanismi di affaticamento primario, secondario, o a componente mista, ossia in cui una possibile causa primaria e secondaria interagiscono insieme.

L'astenopia, o più completamente denominata oggi Sindrome Astenoipeica, è una forma di vero e proprio stress psico neuro muscolare che coinvolge l'apparato visivo dal punto di vista della muscolatura estrinseca (che è alla base dei movimenti di due bulbi oculari nello spazio) e della muscolatura "accomodativa" (che è alla base dell'ottimale meccanismo di messa a fuoco dell'organo della vista). un meccanismo che ci permette quella che interpretiamo come buona visione, in senso quantitativo e qualitativo, due elementi oggi estremamente importanti per far fronte all'enorme mole e tipologia di lavoro che la società moderna richiede al sistema nervoso centrale, al sistema tonico posturale ed al sistema visivo.

Oggi l'oculista deve avere una visione più ampia ed olistica rispetto ad un passato in cui il suo intervento si limitava strettamente al solo interesse oculare. Oggi deve far parte di un meccanismo cognitivo e gestionale multidisciplinare in cui altre figure specialistiche interagiscono in maniera diretta o indiretta offrendo a medico e paziente una visione più ampia e dettagliata dei vari meccanismi clinico funzionali che possano spiegare e sostenere una determinata patologia.

In particolare quello stato di non benessere e di affaticamento cronico che, nel caso specifico, viene denominato Sindrome astenoipeica quando il distretto oculare è direttamente coinvolto.

Cause primarie oculari

Alterazioni del film lacrimale precorneale, vizi di refrazione non o male corretti (specie se difetti ipermetropici o astigmatismi ipermetropici) alterazioni della simmetria fra i 2 bulbi oculari, asimmetrie di convergenza, exoforie, strabismi manifesti, nistagmo, alterazioni del cristallino, cataratta, glaucoma, retinopatie, maculopatie, otticopatie, patologie vascolari in genere che possano indebolire in qualche modo la migliore capacità visiva del paziente.

Cause secondarie indotte

Malattie dismetaboliche (in particolare diabete dislipidemie), anemie, malattie endocrine (in particolare distiroidismi, stati pre e menopausali con o senza terapia sostitutiva ormonale), patologie neurologiche centrali e periferiche, patologie vascolari in genere. Disfunzioni o squilibri alimentari nutrizionali, idratative, gastro intestinali, comprese le intolleranze alimentari, disturbi psico comportamentali, disfunzioni dei ritmi sonno veglia, alterati stili di vita, uso di fumo, alcool e sostanze ad azione centrale diretta o indiretta (specie in pazienti giovani).

Alterazioni posturali con o senza compensazioni ma correlabili alla motilità ed alla funzionalità dell'organo della vista, in particolare alterazioni dell'ATM e del cavo orale, alterati appoggi occlusali dentari, asimmetria delle arcate dentarie, alterazioni cranio cervicali e cervico dorsali, discopatie, importanti asimmetrie strutturali.

Impatto ambientale, tossicità da farmaci o da sostanze assunte cronicamente (in particolare antidepressivi ansiolitici, statine, bloccanti), ritmi lavorativi eccessivi o non ottimale organizzazione e gestione del proprio tempo, mancanza di attività fisica o sportiva in genere, tipologia ed ergonomia lavorativa sfavorevole, riduzione del ritmo sonno veglia, alterazione cronica dell'orologio biologico.



Principali segni clinici oculari

Arrossamento palpebrale e congiuntivale, iperemia diffusa congiuntivale e pericheratica, addensamento del film lacrimale precorneale. Talvolta in pazienti con già preesistenti asimmetrie oculari si può notare un peggioramento della condizione posturale e di asimmetria con situazioni di scompenso fin verso veri e propri strabismi manifesti.

Principali segni clinici extraoculari

Rigidità in sede cervico dorsale e talvolta anche lombare, positività ai test neurologici e posturologici specie se effettuati con pedana baro podo stabilometrica, senso di equilibrio che di solito peggiora ad occhi aperti rispetto ad occhi chiusi, ciò conferma che il recettore oculare ha nel contesto posturologico un effetto negativo e di destabilizzazione sull'intero sistema tonico posturale. Presenza di PAC compensatoria (posizione alterata del capo) e di asimmetria del cingolo scapolare.

Principali sintomi oculari

Senso di pesantezza e di dolenzia bulbare, sensazione di percepire la presenza dell'occhio o di sentirlo frenato nei vari movimenti oculari. Bruciore, senso di corpo estraneo, desiderio di chiudere o sbattere frequentemente le palpebre, scarso senso di contrasto, riduzione della velocità ed immediatezza visiva anche con migliore correzione diottrica, alternanza della capacità visiva anche nell'ambito della medesima giornata, più evidente in condizioni di stress lavorativo o situazioni precarie ambientali o di illuminazione (es. guida crepuscolare o difficoltà e scarsa resa visiva dopo alcune ore passate al pc o durante lettura prolungata), sensazione di sonnolenza, percepire il desiderio di chiudere spesso gli occhi anche solo per qualche secondo durante l'attività lavorativa o di guida o nel corso di varie attività, che implicino un certo senso di attenzione protratto per diverse ore).

Principali sintomi extraoculari

Senso di **pesantezza, rigidità** e talvolta **dolenzie transitorie** e migranti nell'area innervata dal XI nc: sternocleido e trapezio, che si traduce con un fastidio frequente durante il corso delle varie attività di impegno lavorativo ma non solo, in zona collo e spalle.

Cefalea frequente in regione fronto temporale, senso di instabilità, vertigini a volte accompagnate da nausea e malessere in generale, stanchezza diffusa, scarsa resa professionale, sportiva ma anche nelle normali gestioni di studio lettura e scrittura, difficoltà di mantenere a lungo la concentrazione anche in argomentazioni non di particolare impegno intellettuale, disturbi transitori della memoria specie a breve termine, In alcuni casi anche fatti di diplopia transitoria fanno parte del disturbo astenoico.

Trattamento dell'astenopia (Trattamento oculare)

Correzione delle eventuali asimmetrie muscolari (valutazione ortottica, eventuali esercizi ortottici, impiego giornaliero di occhiali a fori stenopeici per riabilitazione visuo posturale secondo protocollo).

Ottimizzazione delle correzioni refrattive.

Ottimizzazione dell'ergonomia visiva (posizioni da adottare durante lavoro ed altre attività, pause eventuali nel corso di attività videoterminale continua prolungata, sistemi di decongestione dello sforzo visivo). Eventuali trattamenti topici per ottimizzare la superficie oculare e l'interfaccia occhio\ambiente esterno. Eventuali trattamenti a breve o lungo termine per la cura di patologie oculari preesistenti in relazione anche con preesistenti terapie topiche o sistemiche già presenti all'atto della valutazione oculistica.

Ottimizzare il quadro dietetico nutrizionale, sono indicati in tal caso frutta, verdura, pesce, supercibi (ad esempio bacche di Goji), incrementare l'apporto idrico fuori dai pasti principali, assunzione di integrazione alimentare a base preferibilmente delle seguenti sostanze: zinco, manganese, rame, lattoferrina, carnosina, glucooligosaccaridi, estratti vegetali.

Utili anche estratti del mirtillo, estratti di sambuco, ribes, eleuterococco, magnesio, succo di morinda citrifolia.

Trattamento Extraoculare

- Valutare e cercare di ottimizzare le condizioni posturali (arcate dentarie, ATM, tratto cervicale, cingolo scapolare, colonna in toto, bacino, appoggi plantari);

- Valutare ed ottimizzare il quadro neuropsicologico e comportamentale del paziente ed il suo rapporto con l'ambiente esterno da lui frequentato (famiglia, scuola, lavoro, amici ecc.); analisi psico sociologica del paziente;

- Valutare le abitudini alimentari intese come quantità ma soprattutto tipologia dei cibi, quanta acqua assume fuori pasto, orari e ritmi sonno veglia (orologio biologico), impiego di fumo, alcool, sostanze ad effetto centrale, ore di sonno effettuate in media e qualità del sonno;

- Presenza di eventuali patologie associate, loro trattamento e loro ottimale compenso.

La sindrome astenoica oggi richiede per la sua corretta interpretazione e la relativa impostazione terapeutica, evitandone possibilmente recidive a breve o lungo termine, un approccio multidisciplinare in cui il gruppo di studio e di specialisti operanti in questo specifico settore intervengano coadiuvati dalla regia del medico oculista in base alla tipologia del disturbo ed alle singole esigenze del paziente.

La personalizzazione dell'approccio clinico da paziente a paziente e dell'eventuale schema di orientamento terapeutico rappresenta oggi l'approccio clinico più adeguato per cercare di interpretare e incorporare i singoli tasselli di una condizione come quella asteno-peica che, come analizzato, trova radici in vari distretti, da quello puramente psicologico e comportamentale a quello posturologico, a quello nutrizionale fino all'apparato visivo che spesso è l'elemento che porta il paziente ad iniziare il suo ciclo di prevenzione e di analisi clinica.

Anche in questo caso, come nella maggior parte delle patologie, la prevenzione ed una diagnosi tempestiva sono indispensabile affinché tale situazione di affaticamento visivo e generalizzato non si cronizzi determinando vari sistemi di compensazione al problema preesistente, che nel caso saranno poi di maggiore impatto sintomatologico e di più difficile diagnosi e risoluzione da parte dello staff medico dedicato al caso.

Linea corpo latte d'avena

Dolce delicatezza per il benessere e la cura della pelle

Un gesto di amore quotidiano verso la propria pelle che trae la ricchezza e l'efficacia della sua formula direttamente dalla forza della Natura: l'Istituto Erboristico L'Angelica unisce l'antica scienza delle piante officinali alla più avanzata ricerca scientifica per dare origine a Latte d'Avena, una innovativa Linea composta da Docciaschiuma, Bagnoschiuma e Sapone Liquido, tre referenze in grado di prendersi cura di tutti i tipi pelle in modo delicato e naturale.

DOCCIASCHIUMA

Un momento di puro benessere sotto la doccia grazie alla sensuale ed avvolgente morbidezza dell'avena: le esclusive proprietà lenitive del prezioso e antico cereale, conosciuto nella storia per le sue indiscutibili virtù addolcenti, sono racchiuse nel Docciaschiuma Latte d'Avena, un velluto che scivola sulla pelle rilasciando un profumo che inebria ed una sensazione di profondo sollievo. Fluido ricco e vitale, il doccia schiuma regala una sferzata di energia e deterge in tutta dolcezza, lasciando la pelle setosa e vellutata grazie alle preziose proprietà dell'estratto di Avena. Una formula ultra delicata senza Parabeni, senza paraffina, senza silicone e OGM.

Confezione: 250 ml
Prezzo al pubblico suggerito: 1,65€

BAGNOSCHIUMA

Le esclusive proprietà lenitive dell'avena, prezioso e antico cereale conosciuto nella storia per le sue indiscutibili virtù addolcenti, sono custodite nel Bagnoschiuma Latte d'Avena, un bagno schiuma idratante ed elasticizzante che deterge e idrata la pelle con dolcezza, regalando al corpo una piacevole sensazione di relax e benessere. La sua formula è arricchita con estratto d'Avena dalle proprietà emollienti e nutritive, caratteristiche che rendono il prodotto particolarmente indicato anche per le pelli più secche e sensibili. Un'ondata di dolce freschezza che invade corpo e mente in un'esclusiva formula ultra delicata, senza Parabeni, senza paraffina, senza silicone e Ogm.

Confezione: 500 ml
Prezzo al pubblico suggerito: 1,99€

LIQUID SOAP DELICATO

Un gesto quotidiano che si riempie di dolce cremosità, diventando un delicato momento di bellezza per la cura delle nostre mani: tutti i benefici dell'avena, conosciuta sin dall'antichità per le sue indiscutibili virtù addolcenti e lenitive, sono racchiusi nel Sapone Liquido L'Angelica Latte d'Avena, in grado di detergere le mani in tutta dolcezza grazie all'apporto dell'estratto di avena che arricchisce la pelle rendendola setosa e vellutata.

Un cocktail di ingredienti che sprigiona effusioni stimolanti e frizzanti che si prendono cura della pelle. L'esclusiva formula ultra delicata del Sapone Liquido l'Angelica Latte d'Avena è senza parabeni, senza paraffina, senza silicone, senza OGM.

Confezione: 300 ml
Prezzo al pubblico suggerito: 1,89€





Libera di scegliere

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.



LENTI A CONTATTO: *quando USARLE e quando NO*

Perché una persona dovrebbe scegliere di usare lenti a contatto e non occhiali per vedere meglio?

Per moltissimi pazienti la prima motivazione al porto delle lenti a contatto (LAC) è sicuramente quella estetica, mentre per altri è quella strettamente visiva.

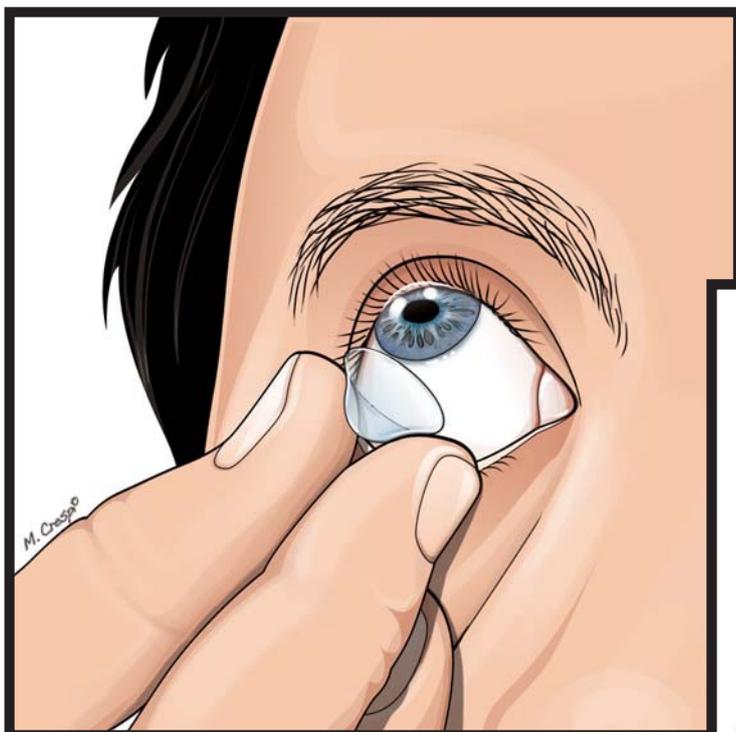
Quali i pregi, oltre a quello estetico, delle LAC rispetto agli occhiali?

Premesso che le LAC permettono una naturale percezione della grandezza dimensionale delle immagini e consentono la correzione di tutti i difetti refrattivi in maniera precisa, esse migliorano in modo ottimale la visione spaziale, grazie alla possibilità di un più ampio campo visivo, altrimenti ridotto dai limiti posti dall'ampiezza della montatura dell'occhiale.

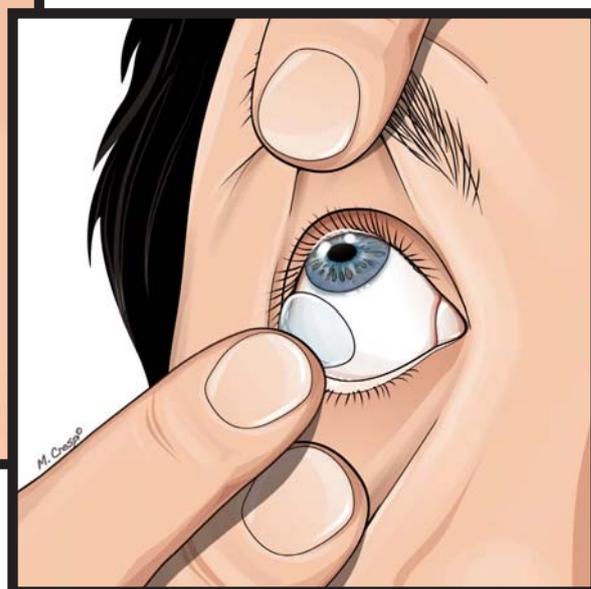
Le lenti a contatto inoltre non si appannano al variare delle temperature e delle condizioni climatiche e permettono lo svolgimento di gran parte delle attività, comprese quelle sportive, in maniera naturale, senza impedimenti ed ostacoli strumentali (montatura o lenti).

Inoltre non danno fastidio sul naso e sulle orecchie e non limitano nei rapporti affettivi o sociali, ad esempio in un bacio.

Le donne sono i soggetti che con maggiore facilità si avvicinano alla contattologia, probabilmente per la loro minore reticenza a toccarsi gli occhi, maggiormente abituate al trucco e all'uso di cosmetici in genere, ma anche perché più interessate all'estetica del loro viso. Tuttavia l'esperienza quotidiana con i portatori conferma che molti soggetti usano le lenti anche perché l'occhiale costituisce psicologicamente una barriera alla comunicazione interpersonale. Nonostante la tecnologia abbia notevolmente migliorato l'estetica delle montature e delle lenti oftalmiche degli occhiali, la lente a contatto conferisce un maggior comfort nelle relazioni, migliora la sicurezza di sé, tanto che diviene difficile sospendere l'uso delle lenti (quando ciò si rende necessario) non tanto per motivi pratici o visivi, ma soprattutto per problematiche psicologiche di tipo relazionale.



LA LENTE A CONTATTO MORBIDA SI APPLICA ABBASSANDO LA PALPEBRA INFERIORE E APPOGGIANDO LA LENTE AL LIMITE TRA LA PARTE BIANCA DELL'OCCHIO E LA PARTE TRASPARENTE



PER RIMUOVERE LA LENTE A CONTATTO MORBIDA LA SI PRENDE TRA POLLICE E INDICE

Occorre anche dire che le lenti a contatto attuali sono talmente fatte bene, con i nuovi materiali e la tecnologia strumentale di supporto, che consentono di ridurre notevolmente i problemi oculari riferiti nel passato e dovuti prevalentemente alla scarsa ossigenazione, garantendo un'ottima portabilità per lunghe ore quotidiane, risolvendo e correggendo anche problematiche importanti (ad esempio differenze refrattive elevate tra un occhio e l'altro, strabismi accomodativi, miopie forti ecc.) non risolvibili con correzione ottica tradizionale degli occhiali.

Quali sono le condizioni in cui portare LAC può essere particolarmente utile?

La maggioranza delle lenti a contatto viene applicata per la correzione della miopia medio - lieve che riguarda la percentuale più ampia della popolazione con difetti visivi. Ci sono però altri validi motivi che possono consigliare il loro utilizzo.

Questi si possono suddividere in vari gruppi:

- Correzione di difetti quali ipermetropia, astigmatismo, presbiopia, cheratocono (oltre alla già menzionata miopia lieve, media e forte)
- Ragioni ottiche per far migliorare l'uso della vista in certe condizioni particolari come ambliopia, albinismo, midriasi fissa, daltonismo, diplopia, aniridia, colobomi iridei).

- Motivi professionali: lavoratori dello spettacolo, acrobati, ecc.

- Esigenze sportive: calcio, basket, motociclismo e altri perché migliorano il campo visivo, la percezione spaziale e non incorrono in appannamenti o al rischio traumatico.

Le lenti a contatto devono sempre essere applicate sotto controllo medico perché le LAC potrebbero indurre danni oculari oppure subire alterazioni della trasparenza del materiale.

Comunque una controindicazione assoluta è sicuramente rappresentata dalla predisposizione a congiuntiviti allergiche, blefariti, blefarocongiuntiviti croniche e formazioni di orzaioli e calazi.

Le LAC inoltre non vanno usate in soggetti con patologie del film lacrimale (occhio secco patologico) ed è meglio non vengano portate da persone che frequentano ambienti con presenza rilevante di gas, polvere o sabbia.

Per concludere, le LAC sono degli ottimi dispositivi visivi ma vanno indossate dopo parere positivo del medico oculista e qualora le LAC non siano tollerate più che bene occorre prendere in considerazione la eliminazione del difetto refrattivo con il laser.



**LALENTE A CONTATTO MULTIFOCALE
PUÒ ESSERE UNA SOLUZIONE
INTERESSANTE PER CORREGGERE
LA PRESBIOPIA AL DI SOTTO DEI 50 ANNI**

**L'OCCHIALE NELLE ATTIVITÀ
SPORTIVE DI CONTATTO È DA EVITARE,
MENTRE LALENTE A CONTATTO
MORBIDA È UN'OTTIMA SOLUZIONE**



DA OGGI IL TUO BENESSERE E' ASSICURATO!

informazione pubblicitaria

La Compagnia Sammarinese di Assicurazioni e Wellness & Wireless Srl hanno siglato un accordo per offrire uno sconto sulla polizza Vita ai clienti di CSA che adottino uno stile di vita più sano seguendo il programma Yukendu Salute.

Yukendu Salute è un servizio di Life Style Coaching mobile che aiuta i clienti a migliorare il proprio stile alimentare, a vivere una vita più attiva e a ridurre lo stress.

"CSA conferma la propria vocazione all'innovazione diventando la prima assicurazione in Europa - dichiara Gianfilippo Dughera, presidente di CSA - a offrire un servizio di coaching personale per la salute ed il benessere ai propri assicurati.

Un servizio molto innovativo ed efficace, adottato su base volontaria, che beneficia tanto l'assicuratore come l'assicurato."

"Il percorso Yukendu Salute - conferma il Prof. Marco De Angelis, responsabile medico del programma - si traduce in una migliore forma fisica, in una riduzione dello stress e in una maggiore vitalità. Elementi che apportano significativi benefici alla salute e al benessere del cliente."

Per maggiori informazioni www.yukendu.it.



METODO | COACHING | BLOG | ACQUISTA | INFO | LOGIN

Come funziona | Perché funziona | Alimentazione | Fitness | Mindfulness



TORNA IN FORMA IN MODO SANO E PIACEVOLE, UNA VOLTA PER TUTTE

Il metodo Yukendu nasce da **tre anni di ricerca scientifica** con il contributo degli specialisti di tre autorevoli **università italiane**.

TU CE LA FAI. IN SOLI 3 MESI.

Vuoi **dimagrire** in modo **sano**, semplice e **una volta per tutte**? Con Yukendu, davvero ce la fai!
Un percorso **alimentare** personalizzato. un piano **fitness** per stare in forma e la **mindfulness** per il relax.

LENTI A CONTATTO: la tecnologia al servizio del COMFORT

Le lenti a contatto sono estremamente confortevoli e facili da indossare, tanto da essere scelte come strumento di correzione visiva da milioni di persone. Nel momento in cui si decide di utilizzarle, è fondamentale rivolgersi al proprio contattologo e, previa adeguata valutazione, trovare la soluzione che meglio soddisfa le esigenze visive e compensative. Infatti, le lenti a contatto non sono tutte uguali, anzi tra di loro vi sono molte differenze: hanno geometrie differenti e sono costituite da materiali diversi. La combinazione di queste caratteristiche consente l'individuazione della lente a contatto adeguata, personalizzata e confacente alle singole necessità. Inoltre vi sono indicazioni diverse anche in relazione alle modalità di porto: giornaliera, monouso, notturne (es. ortokeratologia). Oggi le lenti a contatto sono estremamente confortevoli, sottili e flessibili, ma soprattutto sono in grado di mantenere la loro bagnabilità, caratteristica questa che ne migliora notevolmente il comfort. Sempre a proposito di caratteristiche, è estremamente importante che un'adeguata quantità di ossigeno raggiunga costantemente la struttura anteriore dell'occhio chiamata cornea, pertanto, ancora una volta, il contattologo vi consiglierà la lente a contatto che corrisponde alle vostre esigenze e al vostro stile di vita.

La ricerca scientifica in ambito contattologico negli ultimi decenni ha fatto passi da gigante mettendo a punto materiali altamente performanti, migliorandone la biocompatibilità e il comfort.

I materiali adottati possono essere suddivisi in **duri** (o rigidi), **morbidi** (o flessibili) e **ibridi**; i materiali morbidi possono a loro volta essere ulteriormente distinti in **hydrogel** (a bassa o alta idrofilia, maggiore o minore del 55%), **elastomeri** o **biopolimeri**. Attualmente, oltre all'**hydrogel**, sono utilizzati principalmente il **silicone hydrogel**, il **glicerolo metacrilato** e la **fosforilcolina**.

Il **silicone hydrogel** è un materiale che permette la realizzazione di lenti a contatto morbide, confortevoli e capaci di lasciar passare elevate quantità di ossigeno. Questo contribuisce a ridurre i segni indotti dalla carenza di ossigeno, permettendo così di

portare le proprie lenti a contatto più a lungo. Il glicerolo metacrilato ha la caratteristica di mantenere un buon bilanciamento idrico, si disidrata molto lentamente durante l'utilizzo e si reidrata velocemente durante l'ammiccamento.

La **fosforilcolina** è una sostanza biomimetica utilizzata per "rivestire" la lente; consente una riduzione dell'accumulo dei depositi costituenti il film lacrimale sulla superficie della lente e una idratazione costante.

PROPRIETÀ DEI MATERIALI

Le principali caratteristiche delle lenti a contatto sono:

1) Permeabilità all'ossigeno

Caratteristica fondamentale per una buona tollerabilità delle lenti a contatto, dato che la presenza di ossigeno è un fattore indispensabile per il metabolismo corneale.



2) Bagnabilità

La capacità di un liquido di ricoprire una superficie solida e ha particolare importanza in relazione al mantenimento del film lacrimale, il cui mantenimento è condizione necessaria per la compatibilità tra occhio e lente.

3) Biocompatibilità

Si definisce in questo modo la mancanza assoluta di reazioni avverse da parte dell'organismo verso un materiale. La ricerca scientifica applicata alla contattologia ha portato alla realizzazione di numerosi materiali che posseggono questa particolare caratteristica.

Oggi le lenti a contatto sono indicate per la correzione di ogni vizio di refrazione (difetto visivo) ed esigenza correttiva. Sono un'ottima soluzione sia per un uso quotidiano, da mattina a sera, sia per un uso saltuario o finalizzato a un'attività specifica (sport, danza, palestra).

Le lenti a contatto in commercio si suddividono in tre grandi categorie:

- lenti a contatto morbide;
- lenti a contatto rigide;
- lenti a contatto rigide gas permeabili.

Le lenti a contatto **morbide** sono caratterizzate dalla presenza, nella loro struttura, di una elevata percentuale di acqua e dall'alta permeabilità all'ossigeno. Possono essere scelte, oltre all'esigenza correttiva, in base alla durata di utilizzo, alla quale è importante attenersi scrupolosamente.

Il portatore di lenti a contatto può optare per:

- Lenti a contatto monouso giornaliere da utilizzare per una sola giornata e poi gettate;
- Lenti a contatto disposable che possono avere una durata settimanale, quindicinale o mensile;
- Lenti a contatto a uso continuo per un porto ininterrotto giorno e notte fino a 30 giorni;
- Lenti a contatto a ricambio frequente la cui durata vada 3 a 6 mesi;
- Lenti a contatto morbide convenzionali o a sostituzione programmata che durano 12 mesi.

Le lenti a contatto **rigide** sono più piccole e hanno una consistenza e una struttura più "sostenuta" rispetto a quelle morbide. Sono realizzate in pMMA (polimetilmetacrilato), sostanza che non si lascia attraversare dall'ossigeno, il quale raggiunge così l'occhio solo attraverso il ricambio lacrimale.

Lenti a contatto **rigide gas permeabili** chiamate anche, impropriamente, **semirigide**, a differenza delle rigide, si lasciano attraversare dall'ossigeno, assicurando così un maggior comfort grazie alla migliore ossigenazione corneale.

UNALENTE A CONTATTO PER OGNI ESIGENZA VISIVA

Le lenti a contatto, quindi, sono disponibili in differenti versioni per venire incontro alle diverse esigenze visive. E' possibile ricorrere a:

- Lenti a contatto sferiche per la correzione di miopia e ipermetropia;
- Lenti a contatto toriche per la correzione dell'astigmatismo;
- Lenti a contatto multifocali per la correzione della presbiopia;
- Lenti a contatto terapeutiche utilizzate in diverse situazioni, come ad esempio nei soggetti che si sono sottoposti a interventi di chirurgia refrattiva.

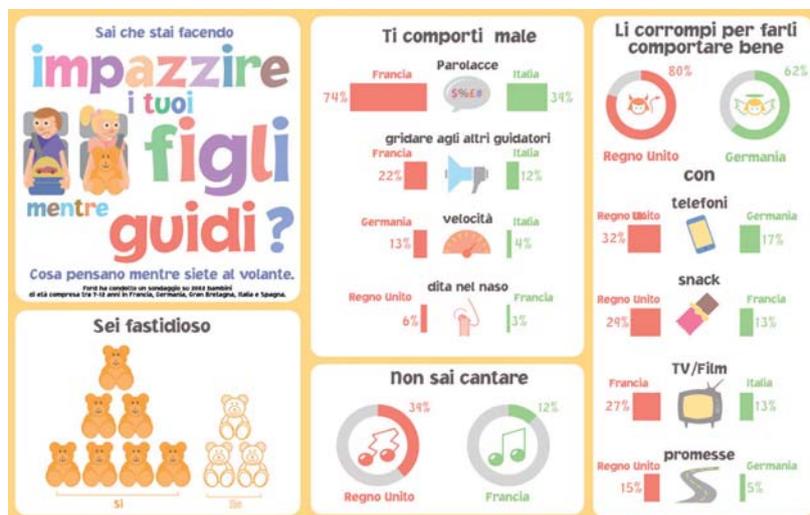


I BAMBINI CI GUARDANO

Ford svela le cattive abitudini dei genitori alla guida raccontate dai più piccoli

Una ricerca Ford ha svelato quali, secondo i bambini, sono le abitudini più fastidiose dei loro genitori alla guida. L'elenco di quelle più frequenti include cantare stonando, urlare o rivolgersi nervosamente agli altri automobilisti e... mettersi le dita nel naso!

La ricerca è stata condotta su campione di 2.000 bambini europei e ha svelato, inoltre, che i genitori cercano di far distrarre i figli dando loro smartphone e tablet per giocare o vedere film, per non trovarsi di fronte all'incubo della domanda "siamo arrivati?", posta con frequenza.



informazione pubblicitaria

I miei genitori si arrabbiano alla guida



La maggior parte dei genitori tende a lasciarsi andare a espressioni di nervosismo e a utilizzare un linguaggio offensivo, nei confronti degli altri automobilisti, di fronte ai propri figli. I più indisciplinati da questo punto di vista sono i guidatori francesi, mentre i più educati, secondo i bambini, sarebbero i genitori italiani.

Ford sviluppa le proprie auto anche in funzione delle esigenze dei più piccoli, in particolare, la C-MAX e la C-MAX7 a 7 posti sono dotate di soluzioni intelligenti per la gestione dello spazio, di interni realizzati con materiali ad alta resistenza, e di tecnologia di sicurezza attiva e assistenza alla guida in grado di rendere ogni viaggio più sereno e meno stressante. I bambini sono spesso

incolpati di essere causa di stress a bordo, e i genitori li rimproverano di non comportarsi bene durante il viaggio.

Ma una nuova ricerca Ford ha ribaltato il punto di vista e risposto a una domanda più originale:

Cosa pensano i figli dei loro genitori quando sono al volante?

Il 66% dei bambini è sicuro nell'affermare che gli adulti, alla guida, "non si comportano bene".

Rispetto alla media europea, con il 32% i genitori inglesi sono quelli che si affi-

dano maggiormente a smartphone e tablet, in una classifica chiusa dai tedeschi al 17%.

I più indisciplinati da questo punto di vista sono i guidatori francesi con il 74%, mentre il podio per i genitori più educati, secondo i bambini, lo conquistano gli italiani con il 39%, unico paese dove il dato è inferiore al 50%.

I più piccoli, infine, sono la giuria più severa delle performance canore degli adulti.

Nella classifica dei più stonati alla guida, secondo loro, vincono di larga misura gli inglesi (39%), seguiti dagli italiani (19%), mentre i genitori 'canterini' meno fastidiosi sono i francesi (12%).





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 You Tube



LA SINDROME DELL'UCCELLO STUPIDO

Cuori infranti in cerca di consolazione

Quante volte si sentono frasi del genere: "Gli uomini sono tutti uguali", "Le donne prima ti usano e poi ti mollano" etc... In generale persone che assumono questo atteggiamento vivono costantemente con gli **occhi rivolti verso il passato**. Può essere capitato che in precedenza si sia scelta una strada, oppure che si sia abbandonato o vissuto la fine di un amore, e questo spesso in virtù di ragioni sicuramente valide e nell'impossibilità di poter portare avanti una situazione insostenibile.

Ciononostante, ci sono persone che soffrono della cosiddetta **Sindrome dell'uccello stupido**.

Questa denominazione è stata presa a prestito dalla natura ed in particolare da una specie di Albatros che si incontra negli atolli delle isole del Pacifico.

La **Diomedea immutabilis** è chiamato «Gooney bird» ("uccello stupido"), per il suo strano modo di posizionare la testa all'indietro quando plana sulla terraferma, come se fosse terrorizzato di guardare avanti. Questo comportamento lo porta a sbattere su qualsiasi cosa incontri nel suo volo (piante etc...).

Così i **prigionieri del passato** hanno lo stesso atteggiamento nei confronti della vita sentimentale: o non volano più o sbattono contro qualsiasi cosa. Alcuni interpretano il presente sulla base delle storie passate e non si fidano più, altri addirittura rimangono a rimuginare, anche dopo anni, su "occasioni perse", "se avessi fatto così allora forse avrei un marito". Altri riprendono i contatti su social network con vecchi amori, con la speranza di vivere nel presente l'occasione persa... A volte siamo proprio di fronte ad una sindrome che impedisce di procedere nella vita affettiva, facendo continuamente riferimento ad atteggiamenti e situazioni sedimentate nel proprio passato che non viene più visto come mattoncino di crescita, ma come un muro del pianto.



E' un atteggiamento che impedisce il cambiamento di rotta nella propria vita, che non riconosce il passato come immutabile, ma viene costantemente rivissuto e alterato, a volte con senso di colpa (se avessi fatto questo...quell'altro...). Inoltre, bloccando la vita affettiva presente, la memoria del passato diventa l'unico ed affidabile "consolatore" del presente, che ricorda alla persona tutte le possibilità perdute, e che con severità addita ostinatamente e con dolore l'incompiutezza della propria esistenza.

Quando una relazione finisce, al di là di quelle che possono essere delle soluzioni che servono a tamponare la scia emotiva, la realtà è che **non esistono realmente dei sentieri precostituiti per ogni persona**.

Ho visto persone soffrire le pene dell'inferno per anni dalla conclusione di un rapporto, e un progressivo deterioramento della funzionalità sociale. Altre mettere la testa sotto la sabbia subito e ripetere, come un criceto che gira la ruota, le stesse modalità in ogni relazione successiva. Certamente è vero che persone che hanno un **livello di autostima alto**, hanno molta più facilità di risalire dal mal d'amore e curare le ferite del proprio cuore, preparandosi così ad una nuova storia. In genere queste persone possono avere anche una buona capacità riflessiva, non necessariamente perché vanno da uno psicologo, ma riescono a rimanere su un piano di realtà **e riconoscere tutte quelle che sono le motivazioni che hanno portato all'inizio della storia, al mantenimento e alla rottura del legame**. In generale persone con questa abilità si comportano diversamente da chi soffre della sindrome dell'uccello stupido, ed in generale riutilizzano l'esperienza vissuta per cercare partner molto diversi da quelli/e che hanno incontrato nella storia precedente. Molte volte con le persone con cui affronto i temi del distacco, ma anche del lutto, parlo di **opportunità**.

Lo so, potrebbe sembrare a tratti sadico o macabro, ma in realtà **i distacchi ci aiutano a crescere al di là dell'ovvio, ovvero il sentimento di perdita**. Ogni distacco porta in sé il sentimento di perdita, anche nelle relazioni più disastrose.

Un aspetto molto importante, sebbene possa essere molto difficile perché sono tanti coloro che non trovano consolazione, è quello di **ridurre al minimo la richiesta di consigli su cosa fare**. Ogni persona vive la perdita e il distacco a seconda del proprio modello di attaccamento e di organizzazione di senso, e pertanto ognuno potrebbe confezionare un vestito che non calza proprio alla persona che chiede aiuto, che nella sua fragilità, può mostrarsi una spugna che assorbe tutto.

E' sicuramente importante che ogni persona che vive la condizione di cuore spezzato, piuttosto che concentrarsi sui fatti o sull'ex - partner, faccia una **riflessione su se stesso/a**, andando al di là dell'ovvio, ovvero frasi del tipo "incompatibilità di carattere", "lui faceva così", "lei faceva colà"... insomma, ricordando che **l'esito della relazione è la co - costruzione delle azioni di due persone**, e che il partner che poteva sembrare disfunzionale con voi, non lo sarà sicuramente con un altro tipo di persona. **E' la relazione possibile tra di voi che vi ha reso così**. E' una dolorosa realtà, ma va accettata. In situazioni altamente disfunzionali alcuni partner possono anche non riconoscersi nei loro comportamenti e soffrire proprio perché la possibilità di espressione non ha spazio in quel sistema.

E non per ultimo, **non è detto che ogni coppia sia veramente una coppia**, nel senso che molte coppie navigano senza un **noi**, ovvero senza una dimensione di condivisione curata da entrambi, per vari motivi.

La chiave per uscire dal cuore infranto è **la comprensione profonda della radice del fallimento**. Gli psicoterapeuti costruzionisti hanno sviluppato nel tempo un modello molto efficace e rapido per la risoluzione di quest'impasse relazionale. Pertanto, se non riuscite da soli, lasciatevi aiutare da mani esperte che, al di là di ogni giudizio e messa da parte la propria visione personale, sono in grado di comprendere la natura della vostra relazione senza proiettare aspetti propri. Alcuni psicoterapeuti parlano dei "perché" una storia finisce, io da costruttivista sistemico parlo sempre dei "come". L'analisi dei "come" consente di **restituire alla persona una psico - logica cucita addosso alla propria relazione**, mentre i "perché" fondano il loro presupposto su una logica formale oggettiva (causa-effetto) che non risolve il problema, anzi lo peggiora.



Quando una storia giunge alla fine spesso ci si trova davanti a situazioni molto particolari: uno/a vuole finire, l'altro/a un po' meno. In generale **la persona che nella coppia è più aggrappata alla relazione è quella che in genere tenta di mantenere il rapporto in qualche modo**, ed è lì per esempio che può nascere l'ipotesi dell'amicizia. La richiesta di rimanere amici è solo la difficoltà di assumersi la responsabilità di un distacco vero.

E' anche vero che inizialmente la cosa migliore è quella di chiedere la porta e stare con se stessi per poter dare un senso a quello che è successo. Con il tempo poi, sanata la ferita e i risentimenti, potrebbe esserci un rapporto di amicizia a nome di quel sentimento che c'è stato, ma è una questione molto personale. E' anche vero però, che ci sono persone che realmente elaborano bene un distacco, a volte facendosi aiutare da uno psicologo, e che hanno provato il tentativo di rivedere la vecchia fiamma in un momento successivo, ma nonostante l'idea e il ricordo che si manteneva, si sono spesso scontrate con la realtà di non averci più niente a che fare.

A volte la richiesta di amicizia cela la paura dell'abbandono e della fine. Chi vive serenamente i distacchi ha gli strumenti per accogliere il dolore e consolarsi.

Chiodo schiaccia chiodo. Questa strategia è una delle peggiori, soprattutto perché le questioni irrisolte del rapporto precedente ma anche della persona con se stessa, ricadono come un macigno sul nuovo partner in maniera ancora più pesante.

L'atteggiamento migliore è quello di iniziare una nuova storia con un nuova visione di sé e della relazione, e non certamente per dimenticare qualcun'altro.

L'elaborazione di un distacco è molto soggettiva. Per alcune persone può essere veloce, magari perché hanno un **livello di autostima** alto, risorse a sufficienza, un **livello di maturità**, una **capacità auto - riflessiva** che funziona, che consente loro di superare, sebbene soffrendo, una fase perturbante della loro vita.

Se ogni giornata diviene una liturgia per il caro o la cara che mancano, **ci si consegna al passato e ci si autocondanna alla sindrome dell'uccello stupido.**

Nel guardare il passato bisogna riconoscere che c'è un certo livello di ottimismo della memoria, una sorta di idealizzazione, e a volte, in modo del tutto naturale, lo si rilegge con occhi diversi e forse più benevoli. Come è successo a Laura (nome di fantasia).

Laura a 20 anni ha conosciuto Daniele ad un party dell'università. Tra di loro non iniziò subito una storia travolgente come ci si potrebbe aspettare da ragazzi

di quell'età, ma lentamente si trovarono bene insieme e decisero di portare avanti una storia per quasi due anni. Finita la storia perché Daniele aveva "finito la benzina", e in questo senso significava che non investiva più profondamente in Laura, la coppia si avviò verso un periodo di continui conflitti e liti, sino a quando, dopo diversi mesi, Laura decise di interromperla. Ora Laura è sposata e ha un figlio. Un giorno, dopo quasi 15 anni, decise di cercare Daniele sui social network. Lo trovò e tra di loro iniziò una fittissima corrispondenza. Lui viveva all'estero e lei in Italia.

La corrispondenza fu talmente forte che Laura rivisse quell'amore quasi totalizzante e dal sapore adolescenziale per una persona che sicuramente era oggi molto diversa oggi. Lui le chiese di andare a vivere da lui. Ma decisero di incontrarsi a Milano. Laura lo vide, e in un solo secondo, passati, 15 anni, si ricordò i motivi per cui lo lasciò e anche quanta sofferenza le aveva procurato. Non sembrava cambiato, aveva solo qualche ruga in più. Così Laura prese, andò via, e tornò da suo marito che la amava e il suo figlio.

CAREINITALY, SISTEMA DI COMMUNITY CARE GEOREFERENZIATO, TRA LE 4 START UP INNOVATIVE CHE VERRANNO PRESENTATE IL 1 OTTOBRE A PALAZZO ITALIA NEL CORSO DEL CONVEGNO

"START UP INNOVATIVE: nuovo punto di forza nello scenario imprenditoriale"



CareItaly, innovativo portale nato con la volontà di rispondere al crescente bisogno delle famiglie di trovare un equilibrio tra famiglia e lavoro, sarà presentato giovedì 1 ottobre ad Expo insieme ad altre 3 start up, nel corso del convegno "Start Up innovative: nuovo punto di forza nello scenario imprenditoriale". CareItaly è un portale che offre una banca dati di persone formate e referenziate in grado di supportare le famiglie nella gestione della loro quotidianità. Fondata da Laura Pederzani (pedagogista e ideatrice del progetto) e Web-b (società che si occupa di gestione della reputazione on e offline) e nato all'interno del master Isup - il master dedicato alle Start Up promosso dal Gruppo Giovani Imprenditori di AIB (Associazione Industriale Bresciana), CareItaly è innovativo perché è in grado di rispondere a bisogni reali, uno spazio in cui domanda e offerta si incontrano contribuendo alla costruzione di un nuovo sistema di Community Care. Il concetto che guida il progetto è quello di Smart Simplicity, cioè la capacità di gestire la complessità in maniera immediata, semplice ed efficace.

CareItaly offre un pacchetto di servizi ampio e completo su tutto il territorio italiano, fornendo la soluzione più in linea con le esigenze delle singole famiglie. Un alleato fondamentale per la gestione dei tempi e delle incombenze quotidiane perché permette di risparmiare

tempo offrendo una selezione di figure professionali formate e referenziate. I servizi disponibili sul portale sono valutati attentamente e aggiornati costantemente in modo da rispondere con prontezza ai bisogni emergenti. A completare l'offerta la possibilità per gli utenti di lasciare un proprio commento sul servizio utilizzato così da essere utile agli altri utenti.

CAREINITALY È:

Babysitting → servizio di aiuto con i bimbi piccoli

Studiamo insieme → servizio di aiuto per i fare i compiti per ragazzini un po' più grandi

Badiamo ai tuoi anziani → servizio di assistenza e sostegno agli anziani

Petsitting → servizio di aiuto con la gestione degli animali domestici

Homesitting → servizio di aiuto domestico (colf)

Gardensitting → servizio di aiuto domestico (giardini)

Cuciniamo per te → servizio di cucina a domicilio

Il sistema è rapido e intuitivo: chi cerca un servizio potrà selezionare la tipologia desiderata, indicare l'area geografica di riferimento, le fasce orarie in cui ne ha bisogno e verificare la presenza. A quel punto è possibile acquistare dei crediti registrandosi per accedere ai contatti reali dei caregivers e usufruire così del servizio selezionato. Allo stesso modo, chi offre un servizio utile, non deve far altro che inviare la propria

candidatura. Dopo un primo colloquio conoscitivo la persona ritenuta idonea verrà inserita nel portale e, se necessario, potrà accedere ai corsi di formazione.

CareItaly mira a proporre il meglio dell'offerta presente in ogni zona di riferimento. Attraverso una sistema di schoolcare, infatti, si occupa della formazione dei candidati, nonché del continuo aggiornamento dei caregivers già presenti sul portale fornendo loro competenze sempre maggiori e garantendo agli utenti servizi sempre dall'avanguardia e referenze sicure.

CareItaly è anche una vetrina per le strutture. Ad esse, infatti, è dedicato uno spazio in cui possono promuovere la propria offerta e presentare tutti i servizi disponibili.

CareItaly non si rivolge soltanto alle famiglie; ha l'obiettivo infatti di migliorare il welfare aziendale. In un'ottica in cui è possibile incrementare la propria produttività attraverso un miglioramento del rapporto con i propri dipendenti il portale offre WelfareBox, un pacchetto di servizi con crediti spendibili sul portale. WelfareBox rappresenta un doppio vantaggio per le aziende: acquistando il servizio, infatti, possono dimostrare attenzione e cura nei confronti del proprio team di lavoro e delle sue necessità, ma al contempo possono beneficiare della deducibilità fiscale.



TUTOR ORTODONTICO: l'app della SIDO

La SIDO (Società Italiana di Ortodonzia) presenta Tutor Ortodontico®: la APP per sensibilizzare i cittadini sull'importanza della corretta dentatura, scaricabile dal 30 ottobre.

Stiamo vivendo anni difficili in cui qualsiasi certezza viene meno al pari delle disponibilità economiche e finanziarie delle persone e dello Stato il quale non può disporre della cifra necessaria per garantire un welfare adeguato ad ogni cittadino.

Per portare un utile contributo e porre un argine a questa situazione, in cui le cure dentali sono tra le prime ad essere cancellate (il 12% degli Italiani ha rinunciato ad una visita odontoiatrica: dati ISTAT 2013) proprio quando si è dimostrato che la salute orale è fondamentale per il benessere dell'intero organismo ma soprattutto per portare a conoscenza delle persone la reale situazione delle arcate dentali e mascellari dei bambini su cui bisogna intervenire durante la crescita, per evitare problemi futuri, la SIDO (Società Italiana di Ortodonzia) ha messo a punto l'App "Tutor Ortodontico®", nelle lingue più diffuse, scaricabile gratuitamente anche in versione 3D che verrà lanciata in autunno.

"La SIDO, applicando il concetto di sussidiarietà e tenendo in considerazione i suggerimenti impartiti dall'Osservatorio per il monitoraggio delle 'app' legate alla salute, in via di istituzione, intende dare un contributo perchè si possa identificare il problema relativo al proprio apparato dentale, evidenziare la necessità di ulteriori approfondimenti diagnostici e si possano effettuare cure opportune nel momento giusto di crescita (www.sido.it)" spiega il prof. Giampietro Farronato, Ordinario di ortodonzia presso l'Università degli Studi di Milano e Presidente SIDO.

"Abbiamo studiato la APP Tutor Ortodontico® in funzione dei disturbi più diffusi nella popolazione: respirazione, fonazione e deglutizione perché abbiamo riscontrato che manca la giusta informazione sulla relazione tra sintomo di alterata funzione e alterazione anatomica. Il 38% della popolazione generale e l'81% dei soggetti in età evolutiva presenta disturbi dell'articolazione del linguaggio correlati alle alterazioni delle funzioni orali; circa 1.600.000 Italiani soffrono di apnee respiratorie; in altre parole, respirare con difficoltà può essere conseguenza di un palato stretto; la difficile pronuncia delle consonanti "dentali" (es.: t, d, q) o "sibilanti" (es.: s, z) può derivare da un'altera-



rata posizione degli elementi dentali mentre disturbi di deglutizione o digestivi, peraltro di difficile evidenziazione, potrebbero essere correlati ad un non perfetto allineamento delle arcate dentali. Intervendendo durante la crescita, si possono ottenere risultati non più raggiungibili con l'aumentare dell'età quando i disturbi possono provocare effetti spiacevoli (es.: roncopatie, apnee notturne, sonnolenza diurna, ecc.) anche per la vita di relazione e necessitare di un impegno terapeutico più invasivo e importante come, per esempio, un intervento chirurgico".

La APP, realizzata in modo semplice e didascalico, si chiude con un autoscatto o selfie che ha diverse valenze: consentire al cittadino di verificare la correttezza dell'autovalutazione da parte di un esperto SIDO, di consapevolezza presente e di valutare il livello nella popolazione.

La APP sarà disponibile a partire dal 30 ottobre durante lo svolgimento della giornata SIDO presso l'Auditorium di Padiglione Italia all'interno di EXPO nel contesto del 46° Congresso Internazionale SIDO.

SIDO metterà gratuitamente la sua APP a disposizione degli Ortodontisti SIDO ma anche dei medici e pediatri di famiglia, degli otorinolaringoiatra, dei logopedisti, dei foniatristi e di tutti gli altri specialisti con l'auspicio che possa essere strumento indispensabile per i cittadini che la potranno scaricare dal sito www.sido.it.



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

La QUALITÀ DELLA VITA e la FERTILITÀ MASCHILE

Nei tempi antichi (ma purtroppo spesso ancora oggi) si pensava, che se nell'ambito di una coppia in cerca di un figlio, quando non si arriva ad una gravidanza, la colpa sia esclusivamente da attribuire alla donna. Ed invece non è assolutamente così! Statisticamente parlando i problemi quando un bimbo non arriva sono per un terzo attribuibili al maschio e per un terzo alla donna. Il terzo rimanente risulta attualmente occupato da cause inspiegate. Per cui anche il maschio ha le sue colpe!

Sicuramente esistono patologie dell'uomo, quali il varicocele, che possono influire sulla sua fertilità, ma anche la qualità della vita che il maschio conduce ne può condizionare la capacità riproduttiva. Ecco quindi che **fumo, alcool e sostanze d'abuso**, anche le cosiddette droghe leggere, come la cannabis, se comunemente presenti nella quotidianità del futuro genitore, vanno **assolutamente e completamente eliminate**, in quanto contengono sostanze che danneggiano a volte irreversibilmente gli spermatozoi.

Per quanto riguarda il **caffè** non si dovrebbero superare le due/tre tazzine al giorno. Anche avere chili in eccesso, **la vita sedentaria e la mancanza di una regolare attività fisica**, danneggiano i testicoli che sono gli organi che producono gli spermatozoi.

A tavola però il maschio può migliorare la sua capacità riproduttiva. Cibi ricchi di **Vitamina A, C** ed **E** e di **zinco**, influiscono positivamente sulla qualità del liquido seminale. Ecco quindi che alimenti con queste sostanze: **arance, broccoli, pompelmo, ostriche, fagioli, pomodori, patate dolci**, dovrebbero entrare nella dieta quotidiana dell'uomo alla ricerca di una paternità.

Ma sono anche da consumare in quest'ottica **verdure a foglia verde, uova, frutta secca, carote, prodotti lattiero - caseari non ricchi di grassi saturi e pesce**.

Per cui anche il maschio se vuole diventare padre deve avere qualche attenzione, in prima istanza per se stesso e successivamente per gli organi ed apparati che sono alla fonte della sua funzione riproduttiva.



PILLOLA e TUMORI: i FALSI MITI

Il risultato dei nuovi studi non lascia scampo ai miti più radicati: i contraccettivi orali non aumentano il rischio di tumori, ma, a sorpresa, conferiscono una significativa protezione a lungo termine, in particolare contro due tipi di tumori quella dell' ovaio, e dell' endometrio).

Gli studi condotti dagli studiosi di Oxford, pubblicati sulla rivista Lancet Oncology (Lancet Oncology 2015), pubblicato online il 5 agosto 2015, sono stati 36 e hanno coinvolto 400.000 donne.

La scoperta più sensazionale è che la funzione protettiva vale anche a distanza di anni. Una donna che ha assunto la pillola a vent'anni può beneficiare degli effetti positivi anche per i 30 anni successivi.

Più a lungo si è presa la pillola, più a lungo la prevenzione è estesa.

Negli ultimi 10 anni sono stati evitati 200.000 tumori con una riduzione del rischio del 25 per cento.

L'Osservatorio nazionale sulla Salute della Donna ha condotto uno studio prendendo come campione 600 donne in un'età compresa tra i 18 e i 40 anni, dimostrando che in Italia solo una limitata percentuale di donne italiane fa uso dei contraccettivi orali: circa il 16%.

La SIC (Società Italiana Contraccezione) mette a disposizione delle donne un decalogo in 10 punti che ha lo scopo di informare la popolazione femminile e sfatare alcuni miti.



IL DECALOGO DEI FALSI MITI

1

Protegge dal cancro in misura proporzionale alla lunghezza del periodo di assunzione: per più tempo si è fatto uso della pillola, maggiore è la riduzione del rischio.

2

Ha basso rischio di aumentare il Tromboembolismo Venoso (Tev), con valori circa 10 volte inferiori a quelli che esistono in gravidanza, che variano in relazione alla dose e al tipo di estrogeno e progestinico presenti nel composto.

3

Non toglie il desiderio sessuale, al contrario può favorire l'eroticismo riducendo la secchezza vaginale e la preoccupazione di gravidanze indesiderate.

4

È adatta anche alle giovanissime, nelle quali riduce lesioni infiammatorie e non infiammatorie dell'acne facciale grazie all'azione inibitoria nei confronti degli ormoni androgeni.

5

Può essere assunta in pre-menopausa, rappresentando un'importante opzione preventiva del tumore dell'ovaio il cui picco di insorgenza si registra tra i 60-65 anni.

6

Non rende meno fertili; con la sospensione del contraccettivo orale il ciclo mestruale torna ad avere le stesse caratteristiche del "pre-trattamento". Non genera malformazioni fetali, né può determinare un aumento degli aborti spontanei ma può essere un'ottima arma per combattere l'endometriosi, spesso causa di infertilità.

7

Non modifica l'umore, peggiorandolo. I contraccettivi orali possono essere efficaci nel trattare la sindrome pre-mestruale severa che include ansia, irascibilità, depressione, difficoltà nelle relazioni interpersonali.

8

L'amenorrea provocata dalla pillola non è pericolosa. È stato dimostrato che un ridotto o mancato ciclo mestruale può apportare benefici in termini di anemia da carenza di ferro e un minor ricorso a interventi chirurgici.

9

Non fa ingrassare. Il giusto contraccettivo orale, scelto con il ginecologo permette di evitare la ritenzione idrica e l'accumulo di grasso indesiderato.

10

Può essere assunta anche con ciclo mestruale irregolare, stimolando la puntualità del ritmo mestruale.

Prostata e disfunzione erettile: quale binomio

L'uomo è una macchina così complessa, che è impossibile farsene di primo acchito un'idea chiara, e conseguentemente poterla definire. Perciò tutte le ricerche condotte dai più grandi filosofi a priori, cioè cercando di servirsi per così dire delle ali dell'ingegno, sono state vane. Così, soltanto a posteriori, cioè cercando di districare e scoprire l'anima attraverso gli organi del corpo, è possibile, non dico già scoprire all'evidenza la natura stessa dell'uomo, ma raggiungere il maggior grado di probabilità possibile sull'argomento.

J. O. de La Mettrie, L'uomo macchina



La Prostata

La prostata piccolo organo della sessualità maschile è conosciuta principalmente come simbolo dell'avanzare dell'età. Un'indagine statistica di qualche anno fa (Preboth ed all 1999) sulle condizioni più imbarazzanti di discussione dal medico, le problematiche di natura sessuale riguardante l'apparato ghiandolare maschile, la disfunzione erettile o anche i disturbi urinari erano alla fine di una lunga lista di problemi esposti dai pazienti ai medici, come se la prostata ed i disturbi ad essa correlati non esistessero.

Questi articoli informativi sulla salute dell'uomo, mirano a far emergere il sommerso fin ora presente nella popolazione maschile, causato forse un difficile retaggio culturale.

Cosa è la prostata?

La prostata è un piccolo organo situato sotto la vescica e retto. Al suo interno oltre i famosi "acini prostatici" che producono il liquido prostatico, passano l'uretra e i dotti eiaculatori che sboccano sotto l'uretra posteriore. Ai lati della prostata si trovano le vescicole seminali, le quali producono un liquido ricco di zuccheri, "fruttosio", che costituisce il 70% del liquido seminale. La prostata, organo sessuale accessorio per eccellenza, ha una doppia funzione di natura minzionale e di natura sessuale, per il supporto della fertilità. Qualsiasi alterazione alla prostata può creare problematiche di natura sessuale come la disfunzione erettile, l'eiaculazione precoce, la prostatite.

Quali sono i maggiori problemi per cui ci dovremmo rivolgere al medico?

Si dividono essenzialmente in problemi di natura irritativa ed ostruttiva:

- **Nicturia** (minzioni notturne frequenti);
- **Disuria** (incapacità di un getto valido), con ristagni di urina post minzionali che favoriscono le infezioni urinarie;
- **Ritenzione d'urina** (impossibilità alla minzione);
- **Pollachiuria e Poliuria** il paziente urina più frequentemente e con volumi maggiori di urina.

Si tratta di problematiche frequentamenti ad ogni età, dalla prostatite del ragazzo giovane all'ipertrofia prostatica benigna dell'uomo di 70 anni.

La prostata, come organo sessuale accessorio maschile, porta una serie di problematiche che non devono essere sottovalutate ma neanche devono creare preoccupazione.

La famosa **IPP** "Ipertrofia Prostatica Benigna" è una condizione caratterizzata dall'aumento del volume, della prostata. Si trova statisticamente nel 5% degli uomini dopo i 40 anni di età fino al 80% degli ultra 70 anni. Il paziente affetto riscontra una sintomatologia specifica causata dall'aumento del numero delle cellule lungo la zona centrale della prostata.

L'ipertrofia prostatica benigna può portare oltre ai sintomi urinari, patologie irritative, ostruttive e sessuali.

Check-up uomo prostata e disfunzione erettile: quale binomio

Come la prostatite causa eiaculazione precoce, per l'irritabilità del carefour uro-seminale e l'infiammazione delle vescichette seminali, l'iperplasia prostatica benigna crea disfunzioni sessuali.

Capita spesso di sentire paziente con anamnesi positiva di iniziale ipertrofia, che rientrano molto spesso in fasce di età dai 25 ai 50 anni, che presentano una difficoltà oggettiva ad avere un'erezione soddisfacente. Questa tipologia di pazienti in anamnesi mi hanno riferito che l'organo penieno, non ottiene più quella rigidità desiderata, la punta del pene è fredda, il pene ottiene un'erezione quasi soddisfacente solo dopo stimolazione sessuale, il paziente riferisce un calo del desiderio, in questo caso non dovuto ad una diminuzione del testosterone sotto i livelli fisiologici, ma spesso per un effetto frustrazione psicologica.

Come è possibile prevenire i disturbi della prostata?

Il mio consiglio è di rivolgersi al medico di base, importante dopo il 40 anno di età per effettuare l'esame del Psa, escludere eventuali infezioni urinarie tramite un'esame dell'urina ed effettuare presso uno specialista che può essere l'andrologo una visita andrologica che comprende la **DRE**, ovvero l'esplorazione dito rettale più l'anamnesi sintomatologica.



L'importanza di una visita preventiva: per gli uomini oltre i 45/50 anni o in caso di familiarità, (così come le donne si rivolgono al ginecologo per le visite annuali). L'esame del Psa è importante, integrandolo con la visita medica per la prevenzione del tumore alla prostata.

UNISALUTE E NIVEA PROMUOVONO INSIEME A COOP SERVIZI DI CONSULENZA MEDICA E ASSISTENZA 24 ORE SU 24 PER UN ANNO

“La protezione in ogni momento per te e la tua famiglia” è la prima iniziativa che permette di godere per un anno di un servizio di consulenza medica e assistenza sanitaria UniSalute grazie all'acquisto di due prodotti NIVEA nei punti vendita Coop.

UniSalute e NIVEA lanciano l'iniziativa “La protezione in ogni momento per te e la tua famiglia”.

Dal 1 settembre al 30 ottobre 2015 presso i supermercati e ipermercati **Coop**, con l'acquisto di due prodotti NIVEA* sarà possibile usufruire per un anno, 24 ore su 24, dei servizi di consulenza e assistenza UniSalute.

Il servizio prevede consulenza medica, informazioni sanitarie telefoniche, l'invio di un medico, di un fisioterapista, di un infermiere o di una collaboratrice domestica a domicilio per tutto il 2016.

Con questa collaborazione UniSalute e NIVEA vogliono estendere il concetto di protezione, offrendo specifiche coperture utili nella vita quotidiana di tutta la famiglia, non solo nelle situazioni di emergenza, ma anche strettamente correlate all'area della salute e del benessere, ribadendo un impegno che caratterizza da sempre la loro attività.

UniSalute è la compagnia del gruppo Unipol specializzata da oltre 20 anni nella protezione della salute, leader nella gestione dei fondi sanitari integrativi, delle casse professionali e aziendali, che offre un'ampia gamma di piani sanitari personalizzati e integrati per rispondere ai diversi bisogni di protezione.

Da oltre 100 anni NIVEA, azienda leader nella cura della pelle, è vicina alle esigenze delle famiglie non solo sviluppando e rendendo accessibili al grande pubblico prodotti di qua-

lità, efficaci e sicuri, che si prendono quotidianamente cura della pelle e del corpo, ma anche attraverso progetti concreti a supporto della qualità della vita delle persone.

UniSalute
SPECIALISTI NELL'ASSICURAZIONE SALUTE



HOMI

IL NUOVO GRANDE MACEF

Un'edizione che racconta i volti più originali dell'abitare e non solo

HOMI, il Salone degli Stili di Vita che **dal 12 al 15 settembre 2015** a fieramilano, in contemporanea con Expo 2015, ha raccontato il valore de design e l'eleganza per la casa e la persona.

HOMI con la sua varietà di oggetti e di proposte di design, offre una vetrina di fantasia e utilità in grado di tradurre idee in potenziali accessori di uso comune, sia in casa che fuori. L'offerta espositiva unisce ricerca di stili e nuovi colori dei tessuti per la casa, ricerca formale più innovativa, idee per il tempo libero e per l'ufficio e spunti interessanti che cambiano anche la dimensione del "regalo" trasformandolo in oggetto esclusivo e di tendenza.

Homi, disposto in 7 sezioni:

HOMI SPERIMENTA: Offre creazioni dedicate alla ricerca e alla sperimentazione con progetti e proposte innovative, frutto di una continua ricerca su materiali e processi lavorativi;

CREAZIONI DESIGNER: Valorizzano nuove idee e talenti dando voce soprattutto a contesti e realtà che operano a cavallo fra l'artigianato e l'arte e che producono pezzi unici o oggetti in piccole serie;

LE PARETI RACCONTANO: Darà modo di percorrere un itinerario astratto scandito in sei tappe:

Sogni
Romanticismo
Geometria
Viaggio
Istinto
Natura

Un alternarsi di colori e soggetti che creano passaggi visivi tramite l'utilizzo di quinte rivestite con carta da parati. Le pareti si trasformano in uno scenario in cui "immergersi" e sentirsi parte di una realtà, raccontando il teatro intimo della nostra esistenza.

QUANDO
DESIGN E
DECORAZIONE
SONO DI CASA

LA MAGNIFICA FORMA: Un progetto basato sul concept dell'interazione fra il Made in Italy e i Beni Culturali italiani, HOMI si è messo sulle tracce dei temi di EXPO 2015, con l'allestimento di 7 tavoli ispirati al Banchetto Storico, che hanno ripercorso 7 epoche diverse:

Antico romano
Medioevale
Rinascimentale
Barocco
Neoclassico
Futurista
Razionalista

Sotto la Direzione di architetti e designer sono stati allestiti i 7 banchetti e, attraverso la derivazione dalle opere d'arte, sono stati riportati alla contemporaneità.

HOMISPHERE: il concept di HOMI che declina i nuovi stili di vita rivolgendosi ad un segmento di mercato alla ricerca di gusto, comfort, design ed esclusività, ha rivisitato i format per offrirli al visitatore con il gusto e l'eleganza del made in Italy.



Think Italian, Enjoy your Scarpetta!



SCARPETTA, la nuova start-up gourmet, sarà a HOMI FOOD dal 12 al 15 settembre, come una delle 8 aziende selezionate per il suo concept originale ed il suo packaging accattivante.

Scarpetta è un Box di abbinamenti studiati ad hoc per condividere una vera esperienza gastronomica italiana. Il packaging, dal design fresco ed elegante curato dal grafico Enrico Pianigiani, racchiude al suo interno prodotti di alta qualità selezionati accuratamente per esaltare armonie e contrasti di sapori, realizzati da piccoli produttori artigianali senza uso di additivi o conservanti.

Scarpetta si presenta con 4 diverse tipologie di box con abbinamenti di prodotti locali:

• **ARRABBIATA**

Penne rigate, sugo all'arrabbiata, olio extravergine d'oliva e birra Saison

• **CARCIOFI**

Fusilli, sugo di carciofi, olio extravergine d'oliva e Allodio Viognier IGT

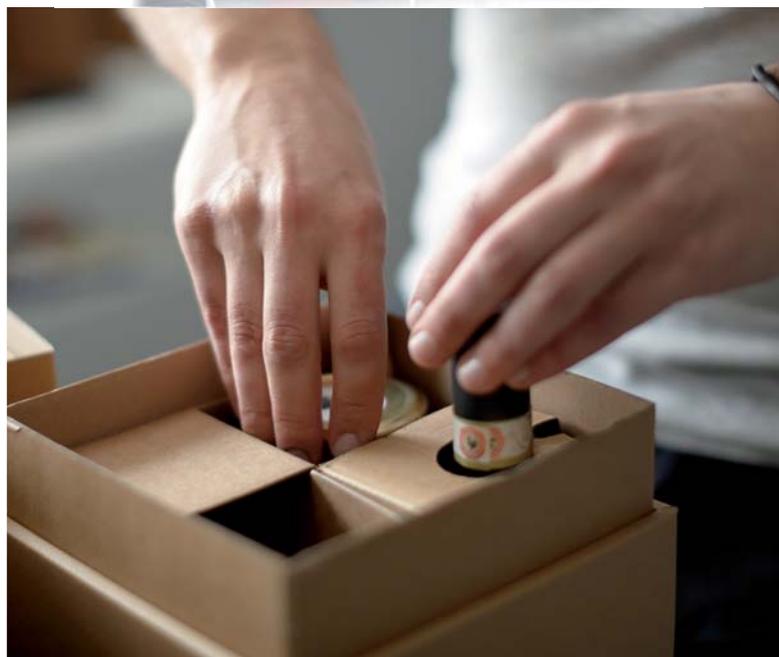
• **CHIANINA**

Rigatoni, antico ragù di chianina bio, olio extravergine d'oliva e Rietine Chianti Classico DOCG

• **VERDURE E FAGIOLI**

Zuppa di verdure e fagioli bio, crostini, olio extravergine d'oliva e birra Kali IPA

Scarpetta racconta culture e tradizioni attraverso piatti che rievocano la storia dei loro territori ed esprime tutta quell'italianità racchiusa nel gesto semplice e familiare del raccogliere con un pezzetto di pane il sugo rimasto nel piatto.



www.scarpettagourmet.com
HOMI FOOD Pad. 2 stand T18

#scarpetta
#scarpettagourmet
#hominext

TODINI

Sculture d'arredamento



L' antica arte rivive e si evolve donando nuove sembianze all'abitazione moderna



www.todinisculpture.it

LONDRA NON È MAI STATA COSÌ VICINA

TORRE MULTIMEDIALE
"TELEPHONE"

**PER PORTARE LO STILE
BRITISH A CASA TUA!**

- STAZIONE 2.1
- 40W RMS
- BLUETOOTH®
- PORTA USB E LETTORE SCHEDE SD (MP3)
- CARICATORE USB
- RADIO FM
- DISPLAY LED
- CONNESSIONE AUX IN 3.5MM



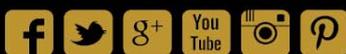


PRUNETI

Tradizione Toscana

San Polo in Chianti, Firenze (Italia).

PRESS 2015



Eventi

ART PROJECT FAIR | ART VERONA

dal 16 al 19 Ottobre 2015

ArtVerona | Art Project Fair, la fiera d'arte moderna e contemporanea organizzata da Veronafiere, è tornata dal 16 al 19 Ottobre 2015 per festeggiare la sua undicesima edizione.

La manifestazione, che ha visto nel 2014 un anno di svolta grazie al suo consolidamento istituzionale, all'innalzamento del 21% degli espositori, al riconosciuto affinamento delle proposte, all'incremento del 30% dei collezionisti presenti e al pubblico sempre più qualificato, ha voluto perseguire il virtuoso processo evolutivo avviato.

Con il rinnovato supporto di ANGAMC | Associazione Nazionale delle Gallerie d'Arte Moderna e Contemporanea, ArtVerona | Art Project Fair, che ha fatto del dialogo tra moderno e contemporaneo una sua cifra e che si è distinta nel tempo per format innovativi tesi alla ricerca e alla sperimentazione, quali Independents e Raw Zone, anche quest'anno ha visto il coinvolgimento delle più rappresentative gallerie italiane, insieme alle principali istituzioni e personalità del sistema dell'arte.

La manifestazione, che si è svolta a Verona, città d'arte e di storia di attrazione internazionale, patrimonio mondiale UNESCO, si è confermata, grazie al ricco programma di collateral realizzati in collaborazione con le istituzioni del territorio, come un evento culturale strutturato in diversi appuntamenti; un appuntamento atteso in quanto, svolgendosi nel primo Autunno, registra un'indicazione preziosa dell'andamento del mercato; una fiera in crescita che trova con Veronafiere un importante rafforzamento dell'incoming e della sua promozione.

Printaboutme.it

Torino



theMICAM l'80A edizione

IL CUORE
DEL
FASHION
FOOTWEAR
BATTE SOLO A
THE MICAM!

TheMICAM apre a Fiera Milano la sua 80a edizione, un traguardo importante che celebra il design e la qualità dell'accessorio più amato del guardaroba femminile e sempre più segno di stile anche per la moda uomo e bambino: la calzatura.

theMICAM è stato presentato anche al centro di Milano, capitale della moda, con la scultura simbolo della manifestazione: grazie al patrocinio del Comune di Milano sono state installate due copie in Largo La Foppa e in Piazza San Babila.

Protagoniste assolute, le collezioni moda calzatura per la stagione primavera/estate 2016: le proposte sono all'insegna di una commistione di stili ed epoche, per dare vita a tendenze tra passato e futuro, minimal e maximal, all'insegna di opposizioni e contrasti per un presente totalmente innovativo.

theMICAM, in collaborazione con la Biblioteca della Moda di Milano, rende omaggio alle grandi ispirazioni fashion dal passato e in particolare agli anni '70, una decade sempre più riscoperta e reinterpretata dalla moda, protagonista di una mostra fotografica dedicata alle più iconiche riviste fashion di quegli anni.

DALL'1 AL 4 SETTEMBRE

UNISA®



UNISA is a Spanish footwear brand internationally renowned. Its designs are mainly known for comfort and for the quality of the materials used, that is the reason why a large amount of women trust and seek for the brand; it's a company that adapts fashion to modern women's lifestyle and comfort.

www.unisa-europa.com

crisci

C R I S C I S H O E S



Calzaturificio Nuova Crisci SRL - Via Bordiga, 10 - 80011 Acerra (NA)

+39 0818857768

info@criscishoes.com

www.criscishoes.com

mipel

T H E B A G S H O W

L'ultima edizione di Mipel, Rho Fiera Milano svolta dall' 1 al 4 settembre 2015, ha segnato una nuova direzione per la storica e più importante manifestazione internazionale del settore pelletteria che ospita oltre 200 brand worldwide.

Il nuovo corso, ha puntato a conferire una dimensione di glamour internazionale e a rendere protagonista l'eccellenza Made in Italy. Tante le novità presentate per questa edizione e realizzate grazie anche al supporto del Ministero per lo Sviluppo Economico e di ICE - Italian Trade Agency.

La più importante riguarda il coinvolgimento di 10 designers rappresentativi della creatività Made in Italy contemporanea: Badura, Barbara Bonner, Benedetta Bruziches, Alessandro Enriquez, Filippo Fanini, Gedebé, Azzurra Gronchi, Giancarlo Petriglia, Salar e V°73.

Gli stilisti hanno esposto una selezione delle loro nuove collezioni P/E 2016 all'interno di una nuova area a loro dedicata, "The Glamourous". I dieci designers sono stati protagonisti del progetto "The Glamourous Shopper", che ha visto ciascuno stilista rileggere in modo personale la "shopping bag" attraverso la creazione di un modello unico realizzato per l'evento.

Ogni bag è stata dotata di un innovativo dispositivo digitale -fornito dall'italiana IdOO che ha permesso ai visitatori di "leggere" e taggare sui social informazioni su brand e designer, puntando sul chip inserito nella shopper il nuovo smartphone in pelle G4 fornito da Lg.

Inoltre, le 10 shoppers d'autore sono state protagoniste di un'altra iniziativa: "The Glamourous Spy Story". 5 famose bloggers hanno "interpretato" le borse in 10 shorts movies presentate in formato integrale ed in anteprima durante l'evento di inaugurazione, la sera del 1 settembre presso Carlo e Camilla in Segheria a Milano.



BRUNO CARLO®

DIVERSE GLOVES AND ACCESSORIES.

MARE e VINO: l'autunno alle CINQUE TERRE

Terre aggrappate alla roccia che si tuffano a picco sulle acque liguri, piccoli borghi medioevali con una fisiologia unica e una biodiversità da difendere. Questa è la descrizione di un luogo caratteristico, perfetto per trascorrere una vacanza con la famiglia e il partner: **le Cinque Terre**.

Le Cinque Terre sono nel tratto di terra che si trova nell'estrema Liguria orientale.

Nel 1997 sono stati dichiarate dall'Unesco Sito **patrimonio Mondiale dell'Umanità** e nello stesso anno è stata anche istituita l'Area Marina Protetta delle Cinque Terre e, nel 1999, il Parco nazionale delle Cinque Terre.

Il Parco Nazionale ha sempre avuto l'obiettivo di conservare le bellezze di questo territorio e i suoi valori storici e culturali, oltre che ambientali, attraverso il mantenimento della viticoltura che è l'unica attività umana che garantisce la continuità delle produzioni tipiche locali.

Migliaia di chilometri di muretti di arenaria segnano i terrazzi dove viene coltivata la vite. Detriti di humus, sterpaglie e aghi di pino rendono il terreno di coltivazione unico. Coltivare il vino è molto faticoso, per l'asprezza del terreno e per difficoltà di trasporto e logistiche. Nonostante questo punto negativo, il vino, per la vicinanza al mare e per il terreno caldo, assume degli aromi particolari e tendenzialmente dolci.

Nel 2005 nasce un progetto che ha l'obiettivo di salvaguardare la biodiversità viticola, ponendo particolare attenzione alla vite selvatica e ai vitigni minori, che sono ad elevato rischio estinzione.

I celebri vini di questo territorio sono due bianchi: **il Cinque Terre** e il **Sciaccetrà DOC**, un vino raro ed eccellente, rinomato per la sua qualità.

Il processo per ottenere il vino è laborioso: le uve sono poste a pasire fino a novembre e poi lasciate fermentare per 21 giorni. Il vino infine viene travasato e lasciato affinare per almeno un anno.

Il risultato è un vino molto profumato, ottimo per accompagnare formaggi con sapori forti, piccanti o dolci. Canestrelli e panforte sono ottimi come accompagnamento.



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



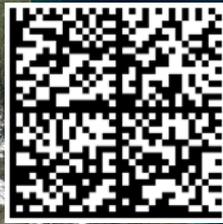
Perugia



L'Aquila



Firenze



Campobasso



Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



Catanzaro



Cagliari



Bari



Oggi in CUCINA..

preparazione **cottura**
 
 30 min 15 min

RISOTTO ZUCCA E MANDORLE

Consiglio: se avete tanti ospiti a cena e poco tempo per tagliare la zucca, provate a cucinarla intera, con ripieni a piacimento.

INGREDIENTI

- Riso vialone nano 400 g
- Zucca trombetta 300 g
- Cipolla 1
- Brodo di vitello 2 l
- Parmigiano grattugiato 200 g
- Mandorle in scaglie q.b.
- Noce moscata q.b.
- Alloro 1 foglia
- Burro q.b.
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

PASSO 1

Pulite la zucca eliminando la buccia e i filamenti interni e tagliatela in piccolissimi pezzi. Portate a bollire 1l di brodo di vitello, profumate con la foglia di alloro, versate la zucca e fatela cuocere. Quando il brodo si sarà ritirato quasi completamente, regolate di sale e profumate con la noce moscata e una macinata di pepe.

PASSO 2

Frullate la zucca con un mixer a immersione e mettetela da parte. Fate bollire il brodo rimanente e nel frattempo fate appassire la cipolla, tritata finemente, con 50 g di burro e un filo di olio. Aggiungete il riso e fatelo tostare per alcuni minuti.

PASSO 3

Sfumate con 1 mestolo di brodo filtrato e portate a cottura il riso, unendo man mano altro brodo. A tre quarti di cottura, aggiungete il purè di zucca e terminate la cottura. Spegnete e mantecate con il parmigiano e una noce di burro. Spolverizzate con le mandorle in scaglie, tostate in forno e servite.

preparazione **cottura**
 
 30 min 15 min

FRITTATA AL FORNO CON ZUCCA

INGREDIENTI

- Polpa di zucca 300 g
- Provola fresca delle Madonie affumicata 200 g
- Uova 6
- Pecorino siciliano 400 g
- Foglioline di timo q.b.
- Burro q.b.
- Cipolle bianche medie 2
- Olio d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

PASSO 1

Tagliare a fettine la polpa di zucca, dopo averla privata della buccia e dei semi. In una padella versare un filo d'olio d'oliva extravergine e far riscaldare. Tritare le 2 cipolle e versarle nell'olio, farle inbiondire appena quindi far rosolare la polpa di zucca prima che la cipolla bruci. Salare, pepare e cuocere la zucca al dente.

PASSO 2

Trasferire la zucca in una terrina, unire la provola affumicata tagliata a fettine. Sbattere le 6 uova, salare, pepare, unire il pecorino grattugiato e la manciata di foglioline di timo. La frittata di zucca al forno è una ricetta siciliana facile e gustosa. Provatela, non vi deluderà. A questo punto versare sugli ingredienti già riposti nella terrina.

PASSO 3

Imbrattare una teglia, versarvi il contenuto della terrina e infornare a 180° C per circa 25 minuti.

La ricetta del mese

preparazione



60 min

cottura



30 min

MUFFIN ZUCCA DI HALLOWEEN

INGREDIENTI PER I MUFFIN

- Uova 4
- Zucchero 300 g
- Burro salato 125 g
- Fecola 200 g
- Farina bianca 00 300 g
- Lievito per dolci 1
- Latte intero q.b.
- Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino

PREPARAZIONE

La zucca, oltre ad essere uno degli ortaggi più tipici dell'autunno, è il vero simbolo di Halloween, la tradizionale festa delle streghe americana che ha ormai preso piede anche qui nel vecchio continente. Unire questi due elementi in cucina è semplicissimo: i muffin decorati con delle piccole zucche di zucchero diventano infatti un'ottima ricetta a tema Halloween, in perfetta sintonia con la stagione in corso. Ottimo comfort food, i muffin sono davvero una delizia, dolci e caldi sfornati.

La ricetta che uso sempre per realizzare questi dolcetti americani di nascita, con sopra la famosa pasta marshmallow bianca, perfetta da colorare come più ci piace, per una merenda di Halloween tutta dall'insegna della vivacità e dell'allegria.

La ricetta che uso sempre per realizzare questi dolcetti americani di nascita, con sopra la famosa pasta marshmallow bianca, perfetta da colorare come più ci piace, per una merenda di Halloween tutta dall'insegna della vivacità e dell'allegria.

PASSO 1

Per i muffin: Nella planetaria, lavorare le uova unendo lo zucchero fino a quando saranno ben gonfi e chiari. Aggiungere il burro fuso a bagnomaria, la fecola con la farina setacciate insieme al lievito.

Amalgamare il tutto: aggiungere il cucchiaino di olio evo e quanto basta di latte per rendere l'impasto morbido. Dopo aver mescolato il tutto, versare negli appositi pirottini riempiendoli per circa 3/4. Metterli in forno già caldo a 180°C per circa 30 minuti.

PASSO 2

Per i decori: Sciogliere a bagnomaria i marshmallow insieme a un paio di cucchiaini di acqua (la stessa operazione la potete fare con il forno a microonde). Quando sciolti, aggiungere metà dello zucchero a velo. Con il restante zucchero a velo, impastare la pasta di marshmallow fino a ottenere un impasto bello sodo e compatto unendo anche il colorante di vostro gradimento.

Poi con un mattarello, stenderla fino ad avere un strato sottile un paio di millimetri. Con lo stampino rotondo di diametro più stretto rispetto ai muffin, ritagliare tante forme quanti sono i muffin sia verdi che arancioni.

Per unirli insieme, inumidire la pasta di marshmallow con un pennello bagnato di acqua e sovrapporre ai muffin, lasciar riposare. Per rendere lucidi le paste, passare un pennello inumidito di acqua, far asciugare molto bene prima di consumarli o incartarli.

Con le mani, modellare delle palline arancioni a mo' di zucca e con un coltellino per intagli, incidere dei taglietti per dare forma alla zucchetta. Con la pasta verde invece creare una pallina verde da sovrapporre alla zucchetta arancio.

PASSO 3

Per la crema al burro Lavorare il burro morbido con lo zucchero a velo fino ad ottenere una crema spumosa. Porla in una sac a poche con bocchetta liscia e sovrapporre una piccola noce su ogni muffin.

PASSO 4

Assemblaggio Porre il dischetto di marshmallow su ogni muffin inumidendo leggermente la parte che adagiate sul muffin, mettere una piccola noce di crema al burro su ogni muffin,

PER I DECORI CON MARSHMALLOW

- Marshmallow bianchi 100 g
- Zucchero a velo 310 g
- Coloranti in polvere arancione e verde q.b.

PER LA CREMA AL BURRO

- Burro morbido salato 200 g
- Zucchero a velo 400 g

TENDENZE MODA AUTUNNO INVERNO 2015

*Inizia il viaggio nelle tendenze moda autunno/inverno
2015-2016 per scoprire quali sono i must della stagione*

Per la stagione fredda non potevano mancare le calde e preziose pellicce e i cappotti che diventano over.

Il cappotto si veste di rigore con la variante in pelle; vengono concesse tutte le gamme di colore, dai cipria al nero.

Sono i vestiti con le lunghezze mini ad avere la meglio, anche se i long dress restano un must di eleganza.

Il tubino resta l'abito giorno per eccellenza e viene rivestito da calde fibre invernali, invece per la sera si riscopre la brillantezza con preziosi tessuti laminati argento, prediligendo sempre la versione corta.

Pelle e animalier e fantasie stravaganti, fanno da padroni in cappotti, abiti, scarpe e borse. Gli stilisti aprono la loro giungla personale e riscoprono lo zebraato e la stampa a giraffa. Nonostante questo, pizzo e ricami restano ancora alla moda.



Verde petrolio, nero, marrone e viola la sono le aree di colore concesse, anche se quest'anno spicca il rosso. E' accettato anche il multicolor, purché racchiuso in linee e disegni rigorosi.

Mentre i maglioni restano over, gli stivali sono sempre più aderenti e altissimi. Le calze riscoprono la rete, di dimensioni sia mini che maxi.

Gli inserti e le applicazioni sono metalliche, per abiti e accessori black & strong.

Per la borsa vale una sola regola: studiare con cura l'abbinamento di nuance per un elegante gioco di contrasti.



21-3 / 20-4



ARIETE

Venere e Marte mantengono alti energia e umore. Grazie a Venere alcune situazioni relazionali diventano più chiare, definite, sia dentro che fuori di voi. Nonostante qualche difficoltà, saprete dimostrare chi siete: coraggiosi, vitali, determinati.

21-4 / 21-5



TORO

Le stelle parlano di un rientro dalle ferie un po' faticoso, forse a causa di alcune situazioni familiari un po' pesanti. I ritmi saranno sostenuti e impegnativi, sarà importante ritagliarsi dei momenti di svago e di riposo, evitando di chiedere troppo al proprio corpo.

22-5 / 21-6



GEMELLI

Mese grintoso, grazie all'appoggio di stelle come Mercurio, Venere e Marte. In amore le cose promettono di andare alla grande. L'appuntamento con il destino è arrivato, una scelta importante da qui ai prossimi mesi non potrà più essere rimandata.

22-6 / 22-7



CANCRO

Il rientro dalle ferie potrebbe risultare un po' nervoso. Per molti di voi il lavoro non sarà una passeggiata perché vi converrà organizzarvi con la massima cura. Nettuno e Giove portano novità nella vita sentimentale, chi è single molto presto dovrà arrendersi all'amore.

23-7 / 22-8



LEONE

Settembre sarà un mese molto attivo e dinamico. Marte e Venere nel vostro segno vi regaleranno una passione intensa ed emozioni forti, proprio quelle che piacciono a voi. In ambito professionale l'appoggio di Mercurio porterà a migliorare l'abilità commerciale.

23-8 / 22-9



VERGINE

Il rientro dalle ferie vi vede immediatamente assorbiti dal lavoro. Saturno vi invita a dare un taglio netto con il passato, o meglio con tutte quelle situazioni che hanno fatto il loro tempo e che richiedono un superamento per poter fare un salto evolutivo.

23-9 / 22-10



BILANCIA

Splendido mese, grazie all'appoggio di pianeti come Venere, Marte in Leone e Mercurio nel vostro segno! In amore qualcosa si realizzerà. Buone opportunità anche in ambito professionale; lavorerete attivamente con buoni risultati.

23-10 / 22-11



SCORPIONE

Settembre è ancora un mese un po' teso, a causa di Venere e Marte. Una storia intensa e romantica, vi aprirà il cuore. È un ottimo momento per praticare tecniche di meditazione, per scrivere, leggere, dipingere, fare yoga.

23-11 / 21-12



SAGITTARIO

Ancora un mese all'insegna del buon umore e dell'energia positiva, decisamente in crescita che vi porterà a vivere l'amore in sintonia con i vostri desideri. Vento di cambiamento per la seconda decade che grazie al trigono di Urano vivrà un amplificarsi di novità.

22-12 / 21-1



CAPRICORNO

Il lavoro sarà il tema centrale del mese, gli impegni saranno tanti, ma per un segno come il vostro è normale amministrazione. Cercate di gestire queste situazioni con calma e un po' di diplomazia. Non insistete su vie troppo piene di ostacoli.

22-1 / 19-2



ACQUARIO

Con Venere e Marte in opposizione, settembre sembra essere un mese ancora un po' teso. Decisamente favoriti i viaggi, i contatti con l'estero e i corsi di aggiornamento, o l'apprendimento di una lingua. In generale per tutti voi ci saranno piani piano dei miglioramenti.

20-2 / 20-3



PESCI

Nei prossimi mesi dovrete lavorare molto sull'importanza dei confini nelle relazioni e sulla libertà di pensiero. In ambito affettivo vi dovrete confrontare con una decisione importante: purtroppo non potrete più tergiversare o rimandare.

I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato



GREGORIO

- Onomastico: **3 settembre**
- Colore: **violetto**
- Pietra: **ametista**
- Deriva dal greco *Gregòrios* e ha il significato di 'persona attiva, sveglia'.
- La cristianità collega l'etimologia del nome alla fede dandogli il significato di 'attivo nella fede di Dio'. Papa Gregorio divenne pontefice nel 590 e organizzò la difesa di Roma minacciata dai Longobardi.

MOSE'

- Onomastico: **4 settembre**
- Colore: **bianco**
- Pietra: **diamante**
- Deriva dall'ebraico *Maschiah* e significa "salvatore delle acqua", infatti Mosè fu il profeta inviato dal Signore per salvare gli ebrei dell'Egitto e condurli nella Terra Promessa.

DOLORES

- Onomastico: **15 settembre**
- Colore: **arancio**
- Pietra: **topazio**
- Ha origine iberica e corrisponde al nostro Addolorata. Si diffonde per il culto della Vergine de los Dolores 'dei dolori'. Si riferisce ai sette dolori della Vergine Maria Addolorata connessi agli episodi che vedono protagonista Maria, addolorata per la sorte del figlio.

CIPRIANO

- Onomastico: **16 settembre**
- Colore: **verde**
- Pietra: **smeraldo**
- Dal latino *Cyprianus* 'originario dell'isola di Cipro'. Molto utilizzato in età cristiana, in quanto era il nome del Vescovo di Cartagine che subì un martirio nel 258. Il 16 settembre si festeggia san Cipriano, martire a Nicomedia sotto l'impero di Diocleziano.

GERONIMO

- Onomastico: **30 Settembre**
- Colore: **rosso**
- Pietra: **rubino**
- In greco *Hierònymos*, deriva da *hieròs* che significa "sacro" e da *onoma* che significa 'nome'. Questo nom è stato adattato nella Roma imperiale.

CALLISTO

- Onomastico: **14 ottobre**
- Colore: **verde**
- Pietra: **smeraldo**
- Dal greco *Kalòs*, "bello". Callisto è un satellite di Giove. La mitologia greca narra che l'Orsa Maggiore, fosse in realtà la ninfa Callisto di cui Giove era innamorato e da cui ebbe un figlio. La dea Era per gelosia la trasforma in orso e Giove per salvarla la porta tra le stelle e la tramuta in una costellazione.

SIMONETTA

- Onomastico: **18 ottobre**
- Colore: **blu**
- Pietra: **zaffiro**
- Dall'ebraico *Shime'on*, che significa ascoltare e quindi in epoca cristiana assunse il significato di 'Dio ha ascoltato'.

LORETTA

- Onomastico: **19 Ottobre**
- Colore: **giallo**
- Pietra: **oro**
- Proviene dal sostantivo latino *laurus*, che significa 'alloro', pianta sacra per gli antichi Romani e ritenuto simbolo di sapienza.

NARCISO

- Onomastico: **29 Ottobre**
- Colore: **rosso**
- Pietra: **rubino**
- Dal dal greco *Narke*, 'sapore'. Ovidio narra che Narciso personaggio della mitologia greco latina, era un bellissimo giovane che si innamorò perdutamente della sua immagine riflessa e morì destinato a crescere nell'acqua.

COLLEZIONE I FUNZIONALI VALSECCHI

Soluzioni perfette per due e più

TREE Design Sergio Valsecchi



MISTRAL



FOREVER



CLIC CLAC



JAMES Design Sergio Valsecchi



TOP MARKET

Ecco alcuni dei film, in uscita nei mesi di Settembre/Ottobre 2015

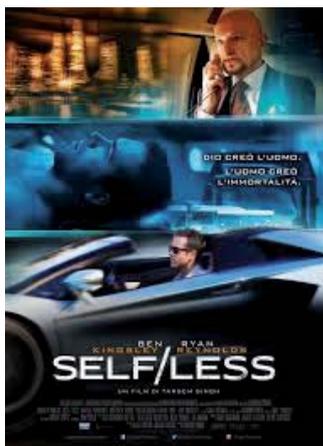


CITTÀ DI CARTA

La consapevolezza di cosa siano l'amicizia e l'amore

Da giovedì 3 settembre 2015 al cinema.

Città di carta racconta la storia di Quentin e Margo, due vicini di casa. Margo enigmatica e amante del mistero, al punto da diventare lei stessa un mistero. Dopo una notte di avventure in giro per la città, Margo scompare improvvisamente lasciando degli indizi che Quentin dovrà decifrare. La ricerca diventa un'avventura per Quentin e i suoi amici. Sarà allo stesso tempo un'esperienza commovente e divertente. Sulle tracce di Margo, Quentin scopre il significato della vera amicizia e del vero amore.



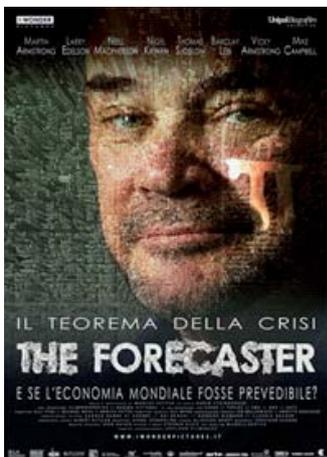
SELF/LESS

L'abito fantasciologico si rivela soltanto un prestante involucro

Da giovedì 10 settembre 2015 al cinema

Il protagonista è Damian Hale, un industriale miliardario di successo. Un cancro incurabile lo porta a sottoporsi a una terapia segreta, in grado di dargli una seconda vita: lo "shedding".

Dopo aver cambiato i connotati di New York, cambia anche i suoi. Rinasce in un corpo prestante, creato nel laboratorio di "Edward". L'operazione riesce, ma la nuova vita di Hale è infestata da vecchi ricordi che non gli appartengono.



IL TEOREMA DELLA CRISI - THE FORECASTER

La vita e il lavoro di Martin A. Armstrong

Da giovedì 17 settembre 2015 al cinema

Martin A. Armstrong, imprenditore e mago della finanza, viene considerato nel suo campo un indovino. Infatti il film inizia con la scena di un cartomante che gli legge il futuro. Fin da bambino lo appassionavano le monete e il loro valore. Ha inventato un modello predittivo delle crisi finanziarie basato sui cicli di fiducia, che era in grado di prevedere con esattezza non solo i "crash" del sistema economico, ma le catastrofi politiche a essi collegate. Armstrong è stato sottoposto a un processo per frode e finirà in carcere per oltraggio alla corte per sette anni. Si narra qui della vicenda di un soggetto emblematico del nostro secolo.



IO E LEI

Una commedia drammatica sulla libertà di scelta di due donne molto diverse

Da giovedì 1 ottobre 2015 al cinema

Federica (interpretata da Margherita Buy) è un architetto che decide di andare a convivere a casa di Marina, un'ex attrice (interpretata dalla Ferilli). Nel passato di Federica c'è un figlio e un matrimonio. È timida e introversa. Marina, invece, è il suo opposto, molto aperta e estroversa. Il passato influenza la loro relazione rischiando di mettere in discussione il loro amore.



MASTERMINDS

un'altra affascinante commedia da non perdere

Da giovedì 8 ottobre 2015 al cinema

David Scott Ghannt è un conducente di un'auto blindata Loomis Fargo che mette insieme una squadra di sciocchi ladri. Insieme riescono a realizzare una delle più grandi rapine ad una banca americana. Il bottino è di 17 milioni di dollari, però la cattura non tarda ad arrivare. È un film tratto da una storia vera.



LO STAGISTA INASPETTATO

Chi ha detto che a 70 anni è troppo tardi per diventare stagisti?

Da giovedì 22 ottobre 2015 al cinema.

Ben Whittaker (Robert De Niro), un settantenne pensionato che ha scoperto che in fondo la pensione non è come immaginava. Si rivuole mettere in gioco e si fa assumere da una società di moda. È uno stagista fuori dagli schemi che nonostante le diffidenze iniziali, dimostrerà alla fondatrice della compagnia (Anne Hathaway) di essere una valida risorsa per l'azienda e tra i due nascerà un'inaspettata sintonia.



PUNTO DI NON RITORNO

Lee Child

Il miglior autore contemporaneo di narrativa crime HARUKI MURAKAMI Jack Reacher torna a casa. O per lo meno al luogo più simile a una casa che un uomo senza legami e senza radici come lui abbia mai avuto. Dalle nevi e dal gelo del South Dakota arriva fino in Virginia, per raggiungere il quartier generale della 110ª Unità della polizia militare. È lì che ha prestato servizio come maggiore, prima di scegliere una vita libera lungo le strade d'America, al servizio della giustizia. Un viaggio nel passato, ma anche nel futuro: Reacher è spinto dal desiderio e dalla curiosità di conoscere di persona la donna che ha preso il suo posto, quel maggiore Susan Turner che finora è stata per lui solo una voce gentile e intrigante al telefono. Ma nulla va mai come deve andare. Susan Turner pare scomparsa nel nulla e nessuno sembra gradire la presenza di Reacher, al quale vengono annunciate due notizie sconvolgenti. Una che lo riporta a un violento episodio di sedici anni prima e lo potrebbe costringere ad anni di galera. L'altra molto, troppo personale e devastante per la sua coscienza. Di fronte a una minaccia ci sono solo due strade da percorrere: la fuga o il combattimento, e per un uomo come Reacher la scelta non si pone...

IL DIFENSORE

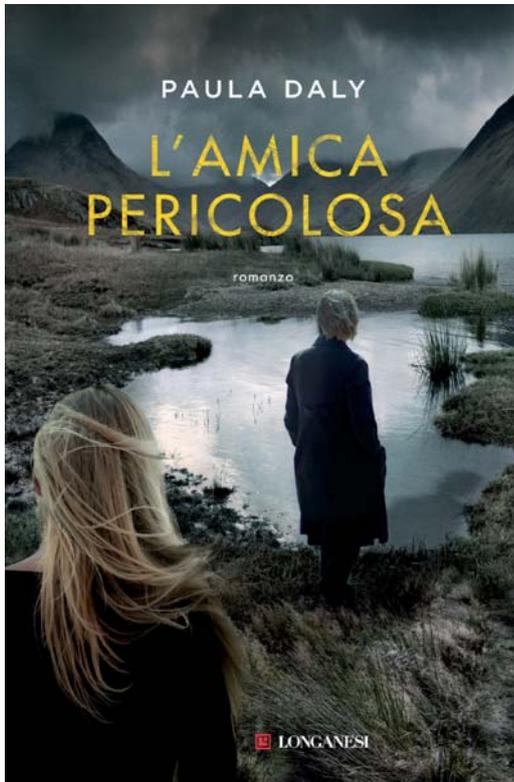
Steve Cavanagh

È un freddo mattino di novembre e un vento gelido spazza le strade di New York, ma Eddie Flynn, immerso nel fiume di pendolari diretti al lavoro, ha ben altro di cui preoccuparsi. Eddie Flynn era un artista della truffa. Poi ha capito che poteva guadagnare ancora di più passando dall'altra parte della legge: quella giusta. Per questo è diventato un avvocato: in fondo, per lui, il crinale tra le due professioni è sottile. Le cose però non sono andate come sperava e da un anno Eddie si è ripromesso di non entrare mai più in un'aula di tribunale. Ma quando Olek Volchek, il capo della mafia russa newyorkese, lo sceglie come avvocato, Eddie capisce di non avere scampo. E siccome Volchek è riuscito a mettergli addosso una carica esplosiva, trasformandolo in una bomba umana, e ha rapito sua figlia Amy, di soli dieci anni, Eddie non può far altro che accettare l'incarico. Ma è un incarico impossibile: la difesa di un uomo palesemente colpevole non può andare a buon fine. A meno che Eddie non riesca ad affrontare i demoni che l'hanno allontanato dalla professione forense. A meno che Eddie non riesca a convincere la giuria dell'impossibile. A meno che Eddie non riesca a ricorrere a tutti i trucchi dei suoi due mestieri, quello di avvocato e quello di truffatore, per salvare la vita di sua figlia, la propria... e quella di centinaia di innocenti che rischiano di finire coinvolti in un terribile attentato...



L'AMICA PERICOLOSA

Paula Daly

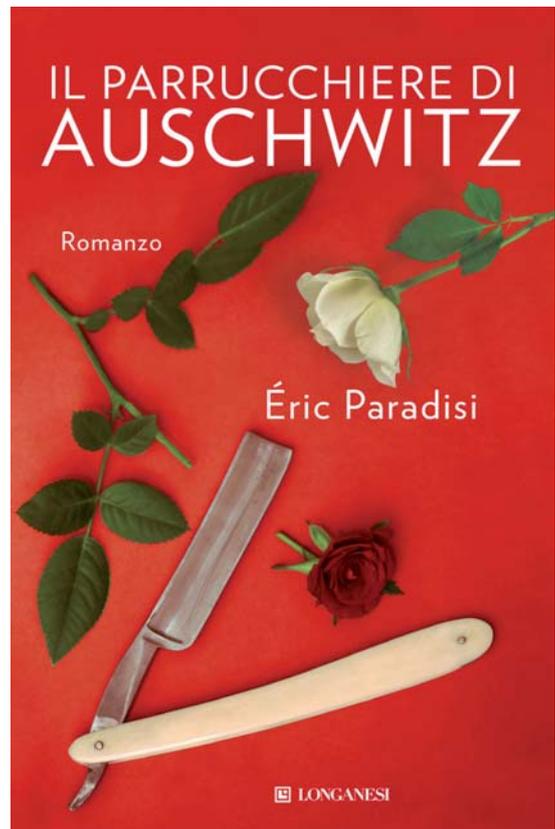


Una famiglia perfetta. Un'amicizia perfetta. Ma la perfezione non esiste. Natty è una donna felice: ha un marito che ama, Sean, due figlie adolescenti che non le danno problemi, un piccolo albergo di charme nel Lake District. Non è sempre tutto facile, ma Natty ha dalla sua una determinazione fuori dal comune. Di una cosa sola Natty sente la mancanza: dell'amica di sempre, Eve, che conosce sin dai tempi dell'università. Eve, la psicologa tanto brava a dare supporto agli altri quanto incapace di trovare un proprio equilibrio, specialmente sentimentale. Per questo, quando Eve decide di farle visita, per Natty è occasione di festa. E quando si deve allontanare per un'emergenza di qualche giorno, la presenza di Eve in casa sua le sembra perfino provvidenziale. Ed è questo il suo errore. Eve si offre di dare una mano, fino al suo ritorno. E in pochi giorni la vita meravigliosa di Natty va in pezzi... Perché Eve si insinua nella sua casa, nella sua attività, nell'affetto delle sue figlie e perfino nel cuore e nel letto di Sean. E Natty si ritrova sola, a combattere per quello che fino a ieri ha dato per scontato. Possibile che Eve non sia quella che lei ha sempre creduto? Possibile che bastino pochi giorni a cancellare una vita intera? Forse il vero problema è che anche Natty nasconde dei segreti pericolosi... E rivelarli potrebbe essere l'unico modo per salvarsi. Appassionate, fiere, determinate: le due indimenticabili protagoniste di questo romanzo sapranno farvi emozionare, arrabbiare, parteggiare... Perché non esiste niente di più esplosivo di un'amicizia pericolosa fra due donne.

IL PARRUCCHIERE DI AUSCHWITZ

In una gelida notte d'inverno, la voce di Flor si leva sulla città innevata per raccontare, in un canto intimo e toccante, una storia all'uomo che ama: la storia di suo nonno Maurizio, barbiere del ghetto in una Roma occupata dai nazisti, e di Alba, la ragazza dai capelli biondo cenere che crede in un futuro diverso e che per questo ha abbracciato la Resistenza. Fortunatamente scampato alla retata che gli ha portato via l'intera famiglia, Maurizio trova rifugio nell'appartamento di Alba, dove, giorno dopo giorno, fra speranza e trepidazione, attende che lei faccia ritorno dalle sue missioni clandestine. Finché non arriva la domenica: allora, come in un rituale tutto loro, le spunta i capelli rinnovandole la sua promessa di una vita insieme dopo la guerra. Il sogno, però, si infrange in una mattina di primavera, quando i fascisti li sorprendono nel sonno: lei finisce in carcere, lui su un treno diretto ad Auschwitz. Lì, nel più funesto dei campi, Maurizio riuscirà a sopravvivere proprio grazie alla sua destrezza con forbici e rasoio e all'instinguibile ricordo di quel volto, di quei capelli. Ma la neve continua a cadere, intanto, e il racconto di Flor, intrecciandosi con quello della propria vicenda amorosa, si fa struggente messaggio per l'amato, invito accorato a trovare, a sua volta, la forza e le motivazioni con cui far fronte al distacco e agli eventi di una storia che sembra perennemente riecheggiare se stessa.

Eric Paradisi





OTTAVIANI
*70th
Anniversary*