

VITA *in* COPPIA

Anno 8 - n.4 - Luglio - Agosto 2016



INTERNET E SOCIAL NETWORK La dipendenza senza droga



CALO DEL DESIDERIO

Perchè succede
nell'uomo



POSSIAMO RIGENERARE LE NOSTRE CELLULE?

Rallentare l'invecchiamento
dipende da noi



LA PAROLA AI FIGLI

Quando i genitori
si separano



SILVA ERNESTI

SISTEMA MODA SRL

Via A. Mazzucato 4 - 00124 - Roma Tel. 06 45553824 - fax 06 4555507

e-mail: info@sistemamoda.roma.it



Visita il nostro
sito internet:
www.vitaincoppia.it

Anno 8° n° 4 bimestrale Luglio / Agosto 2016

In questo numero:

PSICOLOGIA

- 4 LA PAROLA AI FIGLI, QUANDO I GENITORI SI SEPARANO
- 6 LA STORIA DI PABLO
- 8 INTERNET, LA DIPENDENZA SENZA DROGA
- 12 IL BACIO AIUTA A VIVERE MEGLIO

OCULISTICA

- 16 GLI OCCHI NON VANNO IN VACANZA
- 18 IL FILM LACRIMALE

ALIMENTAZIONE

- 19 NASCE IL TEEN NUTRITIONAL HELP

GINECOLOGIA

- 22 L'EVOLUZIONE DELLA PILLOLA FINO ALL'ESTROGENO NATURALE

CURIOSITA'

- 23 EMOZIONI ALLE QUALI NON SAI DARE UN NOME

MEDICINA NATURALE

- 24 POSSIAMO RIGENERARE LE NOSTRE CELLULE?

ANDROLOGIA

- 27 CALO DEL DESIDERIO, PERCHÉ SUCCEDE NELL'UOMO?

TECNOLOGIA

- 28 BABY PITT STOPPERS, L'APP PER VACANZE A PROVA DI BEBE'
- 30 VERSO UNA MOBILITÀ 2.0, L'AUTO DEL FUTURO
- 31 DRONI, LA TECNOLOGIA PRENDE QUOTA

BENESSERE E BEAUTY

- 34 ESPLODE LA NATURALNESS
- 36 MARE E SOLE SONO LA COPPIA PIÙ AMATA DAGLI ITALIANI
- 38 IN ESTATE È BOOM DI TATTOO - CHANGING
- 40 PROTEGGERE I CAPELLI IN VACANZA

EVENTI

- 41 HOMI
- 45 SANA

CINEMA

- 49 TUTTI AL CINEMA

RUBRICA

- 52 I NOMI
- 63 IL METEO

ASTROLOGIA

- 53 OROSCOPO

LUOGHI

- 54 LA PUGLIA VITIVINICOLA

RICETTE

- 56 LE RICETTE ESTIVE

MODA

- 58 SHORTS A VITA ALTA

CONSIGLI DI LETTURA

- 60 DANZERO' CON TE
- 61 LA DEA DELLA FORTUNA
- 62 LA RAGAZZA SENZA RICORDI

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

ART DIRECTOR
Chiara Montani

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
casella postale 158,
21100 Varese
Tel. 0332.288.199
Fax 0332.233.047
info@laborweb.it

Bobich Giorgia
Buratto Lucio
Antonio De Palma
Antonio Dessì
Alessandro Natali
Sandri Federico
Chiara Valle

LA PAROLA AI FIGLI

Il ruolo del minore nello scenario complesso della separazione genitoriale



Federico Sandri
psicologo
sessuologo

Chiara Valle
Avvocato



E' noto come innanzi alla rottura della coppia, uno dei principali problemi concerne l'affidamento dei figli minori, il cui ruolo resta quasi sempre marginale all'interno del rumoroso conflitto genitoriale.

Per anni il minore è apparso quasi spersonalizzato, il più delle volte passivo di fronte ad esigenze, regole e procedure definite a tavolino dalle parti in causa. Tale modello operativo, figlio di un contesto civico datato, frustrava la possibilità del minore di espressione dei suoi vissuti soggettivi, lo rendeva implicitamente oggetto e non parte attiva all'interno di un processo che prima di tutto deve tenere in considerazione gli aspetti riguardanti il benessere emotivo e che solo in seconda istanza entra nel merito di questioni di carattere economico. Già la Convenzione sui diritti del fanciullo del 1989 aveva evidenziato il diritto soggettivo del figlio di esprimersi su ogni questione che lo riguarda.

Questo tipo di scelta ha l'ovvia finalità di integrare il minore nel percorso decisionale, favorirne un ascolto partecipato e garantisce una maggior consapevolezza dei suoi bisogni, dei suoi sentimenti e delle sue preferenze; questa consapevolezza, a sua volta, guiderà gli interventi necessari per promuovere l'adattamento di tutta la famiglia alla rottura in corso, che permane nel suo ruolo centrale gravitando attorno al perno delle esigenze del minore.

**"ASCOLTARE" IL MINORE
NON SIGNIFICA
PASSIVAMENTE "SENTIRE"
E NEMMENO LIMITARSI A
REGISTRARE, ALTRETTANTO
PASSIVAMENTE, LE OPINIONI
ESPRESSE**

Anche il nostro ordinamento nazionale ha recepito questa necessità e nel corso dell'ultimo decennio le riforme hanno evidenziato un ruolo sempre più preminente del minore all'interno dei processi decisionali in cui si trova suo malgrado coinvolto.

Pertanto, bene ha fatto il legislatore a sancire, con il novello art. 315-bis c.c., che quello del figlio minore, ultradodicesimo, ad essere ascoltato è un vero e proprio diritto che travalica il piano del mero semplice interesse, né si confonde con l'interesse pubblico alla tutela delle relazioni familiari.

Pertanto, in una procedura contenziosa il giudice dovrà sempre procedere all'ascolto del minore e se per la tenera età risultasse privo di discernimento, ovvero ricorressero circostanze particolari che, in deroga alla regola generale, sconsigliano l'incombente, dovrà emettere un provvedimento che motivi esplicitamente le ragioni del mancato ascolto.

Ma cosa significa esattamente "ascoltare" il minore? Non significa passivamente "sentire" e nemmeno limitarsi a registrare, altrettanto passivamente, le opinioni espresse.

Il minore ha bisogno di essere preparato per essere reso parte attiva attraverso colloqui preliminari: in questa sede vengono prese informazioni sulle sue modalità di relazione all'interno della famiglia e agli adulti significativi che contraggono con il minore

rapporti affettivamente stabili. Il minore ha bisogno di un tempo soggettivo negoziato, svincolato dalle esigenze di carattere meramente legale, per poter esprimere la sua personale lettura in merito agli accadimenti e agli effetti che la separazione genitoriale sta producendo in lui; ha bisogno altresì di essere confrontato con possibilità effettive del sistema familiare emergente, con le sue attese ancora mute, con le fantasie che egli stesso ha maturato o sta maturando in merito al rapporto genitoriale.

Ascoltare il minore implica "una vera partecipazione empatica col minore che sappia discernere, dietro le sue dichiarazioni e le sue stesse difese psicologiche, i bisogni realmente avvertiti", che dovranno poi diventare gli elementi di fatto considerati nel percorso logico-argomentativo della sentenza del Giudice.

Per quanto concerne le procedure concrete dell'ascolto del minore, si registrano protocolli diversi all'interno dei Tribunali e mentre alcuni prevedono che all'ascolto assistano i difensori, presso il nostro Tribunale l'ascolto viene condotto dal Giudice a porte chiuse, garantendo massima riservatezza e tranquillità, in assenza dei genitori e dei loro avvocati difensori, salva diversa richiesta del minore circa l'eventuale presenza dei genitori.

L'incontro potrà svolgersi in una stanza ludica appositamente ricavata nel Tribunale: in questo caso si tratterà di un setting specificamente approntato per corrispondere alle esigenze del minore; in questo spazio il bambino potrà tranquillizzarsi e ambientarsi relazionandosi in maniera più spontanea e rispondendo più serenamente alle domande che gli verranno poste. L'intervistatore, sia esso il giudice in prima battuta o lo psicologo, verrà percepito dal minore in modo meno intrusivo, come un occasionale compagno di

giochi con cui intraprendere uno scambio relazionale sereno. L'incontro potrà avvenire all'esterno della struttura giudiziaria, in un contesto istituzionale oppure nell'ambiente domestico familiare: le varie opzioni hanno il fine primo di generare nel bambino il minore stato di affaticamento e di stress psicofisico tutelandolo e preservandolo nelle fisiologiche fragilità.

Dare uno spazio partecipato e maggiormente neutro al minore gli permette implicitamente di sentirsi persona ed "entità emotiva partecipante" e lo tutela dal vivere con colpa le sue esigenze ed i suoi bisogni come partecipante di un sistema famiglia e di una società.

Spesso il minore coinvolto nella separazione dei genitori si percepisce, se non causa scatenante, tuttavia attore che ha partecipato in qualche modo alla compromissione del rapporto coniugale. In questo senso vive dentro il paradosso di non poter esprimere le proprie reali posizioni perché teme di tradire uno dei due genitori; costruire un momento di ascolto della sua narrazione permette al minore di reintegrarsi nel suo sistema che, nonostante la separazione dei coniugi, rimane famiglia proprio perché mette al centro la parola del bambino.

Prima di procedere all'ascolto, il giudice informerà il minore della natura del procedimento e degli effetti dell'ascolto e redigerà un verbale nel quale saranno precisamente indicate le domande e le relative risposte.



LA STORIA DI PABLO:

una lettura per l'estate *Un libro scritto da una psicanalista che parla del corpo, del tempo e di tutti noi*

In quest'epoca in cui molti si allontanano dalla lettura (secondo l'Istat la quota di lettori di libri è scesa dal 43% al 41%) desidero andare controcorrente e consigliare un romanzo.

Anzi, è molto di più: è un romanzo psicanalitico.

Si tratta dell'opera di Maria Claudia Dominguez dal titolo "Pablo. Quando le ferite si misurano con la vita", un libro che ho trovato intrigante ed attuale, ma anche coinvolgente. Lungo tutto lo sviluppo della storia narrata, l'autrice riesce infatti a proporre sottilmente alcune riflessioni che implicano tutti noi.

Maria Claudia Dominguez parla del confrontarsi con il proprio corpo, del rapporto con la propria fisicità e con la crescita e la maturazione, fisiche ed intellettuali. Emergono delle domande profonde: come avere a che fare con il proprio corpo? Come diventare donna? E ancora: come rapportarsi all'altro? E se l'altro è un alter ego tanto diverso come un fratello malato? Progressivamente nel romanzo viene alla luce la singolarità di Pablo, la cui follia risuona fin dall'infanzia nella vita dell'autrice, e fa sorgere in lei originali teorie riguardo la diversità.

Anche queste la potranno aiutare ad assumere e a sviluppare gradualmente la propria femminilità.

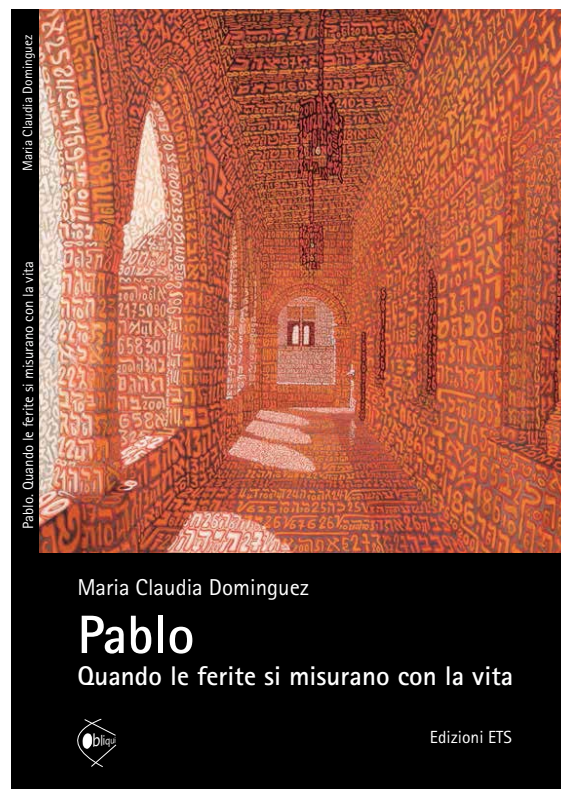
Altro tema forte del romanzo è il confronto con il tempo, che è, in fondo, un far fronte al tempo stesso: basti pensare a quante volte ci è capitato di cogliere nettamente lo scarto tra il tempo soggettivo e quello cronologico.

Il tempo può essere temuto, può non passare mai, può andarsene troppo velocemente...

Il modo in cui ciascuno di noi si rapporta al mondo e alle altre persone influenza direttamente la sensazione dello scorrimento del tempo, in quanto è un concetto personale che dipende unicamente dal soggetto che in quel momento ne sta facendo esperienza.

Questo tempo in psicoanalisi viene definito tempo dell'inconscio e permette di rimaneggiare ed attualizzare i traumi dell'infanzia, per elaborarli in modo nuovo.

Un sottile confronto ci viene proposto anche attraverso uno sguardo che attraversa le generazioni, e che spinge la protagonista a rendersi conto di quanto lei stessa sia simile ad alcuni tratti (i peggiori!) dei propri



genitori: ne scaturiscono coinvolgenti ricerche e fecondi dubbi che la incoraggiano a porsi domande riguardo una possibile legge che afferma che i figli debbano rimproverare ai genitori esattamente ciò che questi ultimi detestavano nei propri.

Quanto di noi ci è stato tramandato inconsciamente? È forse questo il grande enigma proposto dal libro: la domanda su cosa riesca a determinare inconsciamente ciò che siamo. Con un buon lavoro su se stessi si può trovare una risposta, suggerisce il libro, ad esempio cercando di restituire nel sociale qualcosa di soggettivo che può essere così condiviso e fatto germogliare.

L'autrice propone: e se a farci vivere meglio fosse uno sguardo autoironico e spensierato?

Amore, ironia e sofferenza potrebbero essere le tre cariatidi che ornano il libro di Maria Claudia Domin-

guez, se al suo posto ci trovassimo di fronte ad un tempio greco. In un certo senso lo è, è un tempio che l'autrice ha eretto per rendere omaggio agli dei che la abitano. Il dolore immane per un fratello diseguale, per un essere conosciuto e amabile, per una patria vessata e perduta. Amore per tutto quello che le circostanze offrono e permettono di essere. Senso dell'umorismo per sopportare i cambiamenti, l'inatteso, in ogni situazione a prova di tutto.

Tre dei o dee con cui l'autrice dialoga per trovare il bandolo della matassa di un'esistenza particolare, la sua.

Il libro inizia con una descrizione dell'infanzia dell'autrice e la sua precoce assunzione della maternità: "Era pesante il primo bambolotto in bianco, era il più bello che avessi avuto tra le braccia a tre anni. Allora lo adottai...".

La progressiva scoperta delle singolarità del fratello Pablo la accompagnano dall'inizio della sua vita e il romanzo narra la concezione di un "modus vivendi" che rende possibile la convivenza familiare.

Lentamente, l'ambito familiare convoglia da una realtà più vasta, che esige di far fronte alle istanze sociali, professionali che tratteranno le stranezze di suo fratello, l'esercito che domanderà la sua inclusione in un ordine non desiderato, delle arbitrarie e dell'orrore, in un paese di orrore. Appare allora una risorsa che segnerà il divenire dell'autrice: salvare le persone che sono importanti per lei. Allo stesso tempo accade l'incontro con la psicoanalisi che è un'esperienza vissuta sulla propria carne.

I diversi temi, personali e sociali, si avvicinano in uno spiraglio che si estende, incominciando ad includere riflessioni e collegamenti tra i diversi strati dell'esperienza analitica, amorosa e sociale, nella quale i diversi riferimenti letterari (Le mille e una notte, Cortazar, Borges, Juarroz, Romain Gary e altri), arricchiscono e spesso esplicitano il percorso.

Tutto ciò si cristallizza in un mantra che conduce alla risoluzione di un'istanza che permetta di parlare in nome proprio e così facendo consolidare una posizione legata all'essere, all'atto, all'agire. Romanzo di cui si raccomanda la lettura per sperimentare piacevolmente ciò che in lui sprigiona il desiderio e la gioia di vivere, ma anche aprire il proprio sguardo su una realtà che molte volte fa male.

"È per questo che siamo destinati a entrare dentro alle parole: ad entrare e uscirne, per capirne il perché, ma anche il mistero. Perché no? Il mistero di una vita che si confonde con la malattia che pesa troppo, per poter sorridere laddove i sorrisi, talvolta, sembrano paralizzanti."

**Un romanzo
psicanalitico
che vi farà
riflettere**



INTERNET. *la dipendenza senza droga*

Quando la vita virtuale diventa estensione e "spazio di vita", sottraendo sempre più elementi emotivi e relazionali alla vita reale

Nell'ambito delle dipendenze, sempre più attenzione, a partire dagli anni '90, è stata data alle dipendenze da internet. Con l'andare del tempo la vita virtuale si è proposta per tante persone come estensione e "spazio di vita", sottraendo sempre più elementi emotivi e relazionali alla vita reale. Parliamo di dipendenze da internet, una forma di dipendenza "senza droga"

che ha destato molta attenzione e tante riflessioni nella comunità scientifica internazionale.

In particolare la persona che soffre di una dipendenza da internet, molto spesso con scarsa consapevolezza e con l'illusione di poter controllare e smettere il comportamento quando vuole (un po' come per tutte le altre



INTERNET: la dipendenza senza droga

dipendenze "Posso smettere di fumare quando voglio", "Da domani non mi faccio più" ...) presenta alcune caratteristiche generali, anche se non tutte le persone che ne soffrono presentano tutti i criteri. Inoltre non necessariamente tutte le persone che presentano caratteristiche tipiche delle dipendenze da internet riconoscono di avere un problema, proprio per il fatto che l'invasione delle tecnologie ha reso più socialmente accettabile tale comportamento.

Il problema non è tanto nella quantità, ma nell'effetto e nella motivazione (a volte anche inconsapevole) che spinge la persona a drogarsi di "like" o attività su internet.

Nelle dipendenze da internet tendenzialmente si vive con preoccupazione o comunque con attivazione (pensieri, emozioni...) il dominio legato a tutte quelle che possono essere le manifestazioni del web prescelte (chat, se il soggetto utilizza questo strumento, facebook, twitter, Instagram, E-bay, giochi on-line...).

In particolare la preoccupazione spesso è legata all'essere a conoscenza di tutto ciò che è successo e di non essersi persi niente.

È, in tanti casi, la trasposizione sul web di un sentimento di inadeguatezza e di esclusione. Questa predisposizione comporta lo sviluppo di un elemento essenziale nella psicologia delle dipendenze, ovvero la tolleranza, che nel caso delle dipendenze da internet si sviluppa con un aumento del tempo dedicato al web.

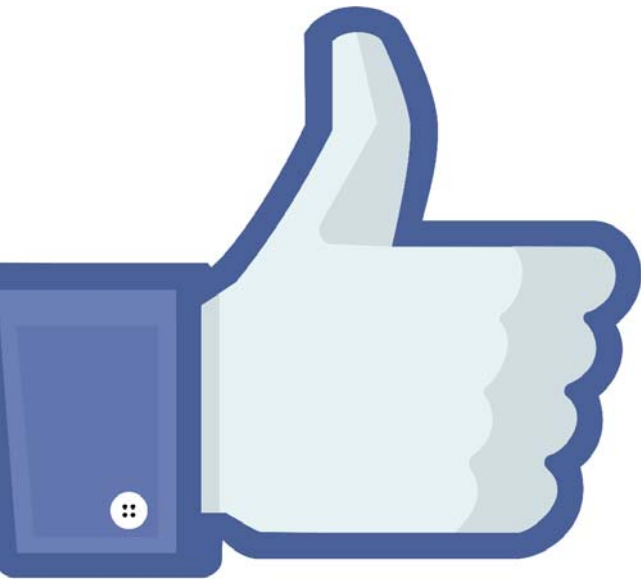
Il soggetto ha la tendenza a controllare di continuo l'attività web prescelta, con accessi continui sul proprio profilo. L'aspetto più interessante è legato al fatto che tale attività spesso porta ad una graduale chiusura in se stessi ed una messa in secondo piano delle relazioni sociali.

È spesso nelle relazioni di coppia che questo tema emerge come tema di conflitto, dove il partner vede costantemente il compagno dipendente concentrato sulle attività del web, disinvestendo così dalla relazione reale.

Nella mente del dipendente possono esserci momenti in cui pensa di poter ridurre la sua attività sul web, e il fallimento rinforza il sentimento di inefficacia. In alcuni casi, anche se i social network sono sempre più socialmente accettati e parliamo più di chat a contenuto erotico, giochi d'azzardo ecc... il soggetto può tentare di nascondersi agli altri rispetto alla sua attività.

I continui accessi al web possono comportare difficoltà sul lavoro o nello studio, sia per quanto concerne i tempi utilizzati, sia per l'impatto emotivo (pensiamo ai social network) che possono avere.





LA SINDROME DEL LIKE

Facebook e altri Social network non sono necessariamente dei mostri da evitare, ma anzi, possono rappresentare un utile strumento di comunicazione.

Come tutti sappiamo, molto spesso questi social network sono caratterizzati per tante persone dall'accumulo di amicizie virtuali, a volte che si dimentica pure di avere in lista. Diventa una vetrina dove sbirciare, dove flirtare, dove mangiare il tempo... uno spazio che lentamente si rende disponibile per essere utilizzato, nei casi di Internet Addiction, nel consentire ad una persona di esprimere un proprio disagio emotivo attraverso una dipendenza.

La sindrome del Like è piuttosto interessante. Uno studio dell'Università del North Carolina mette in evidenza come il sistema dei Like in realtà rappresenti da un punto di vista neurobiologico una montagna di scariche di dopamina, un neurotrasmettitore che tra tutte le sue funzioni è coinvolto nelle dipendenze e nei sistemi di gratificazione.

Alcune persone sono particolarmente sensibili al mondo del social network, per svariati motivi, e i social si impossessano di loro attraverso il loro funzionamento. Postare commenti, foto, ed attendere con trepidazione i "like". Sì, molte volte "Like" da persone che nemmeno si conoscono, ma che fanno scattare la persona ad ogni trillo sullo smartphone. A volte tutto questo si traduce in una fonte di gioia, a volte in una fonte di frustrazione se non se ne sono ricevuti abbastanza (sulla base del criterio che la persona stabilisce).

Estasi digitale, tanto che le ricerche parlano di circa 21 milioni di utenti in Italia, che si aggiudica la prima posizione nell'utilizzo dei social network.

Ma con chi si è connessi? Sicuramente con persone che si conoscono personalmente ma anche con tante che non si conoscono e sono lì a riempire liste. Perché diventa così importante collezionare friends? Probabilmente Facebook non nasce con questo proposito, sono le persone che ne hanno fatto questo utilizzo. **Facebook, Twitter, Instagram** (per citare i più conosciuti), per alcuni diventano "le persone" da salutare la mattina quando si beve il caffè, "le persone"

che accompagnano la giornata, "le persone" che stanno vicine sino a quando non si spegne la luce per dormire.

Molte volte trascurando le persone reali: le persone che ne sono dipendenti e che si lasciano intrappolare da questo sistema aumentano progressivamente il tempo in rete tanto da compromettere la propria vita vera; se non possono connettersi soffrono, diventano irritabili fino a stati di agitazione o depressione.

"Ci sono anche io", così sembrano dire le storie di tanti dipendenti da social network. Così, vicino agli amici in carne ed ossa, durante un pranzo di famiglia, durante il lavoro, con il proprio partner, si sacrificano momenti di contatto reale. Si è più abituati a guardare il riflesso degli schermi degli smartphone e quegli odiosi like, montagne di click a volte messi a caso o con superficialità, che guardare negli occhi una persona reale o affettivamente importante.

Poco importa una chiacchierata con il vicino di ombrellone, l'importante è che in quella spiaggia ci sia una buona connessione ad internet.

Così se manca per una giornata, il dipendente da social si trova a dover fronteggiare stati di nervosismo e frustrazione. Un vissuto di esclusione rispetto ad un mondo che in quel momento ha smesso di esserci.

Molti potrebbero rispondere: sì, ma è anche un modo per socializzare.

Forse, così come dicono alcuni studi, l'area su cui fa leva il social network e la like-addiction sta proprio nella lettura della scarica di dopamina da un punto di vista neurobiologico e sistemi di gratificazione da un punto di vista più psicologico. Un "mi piace" equivale, biochimicamente parlando, a ingurgitare cibi che adoriamo, a fare sesso e, purtroppo, ad assumere sostanze psicotrope.

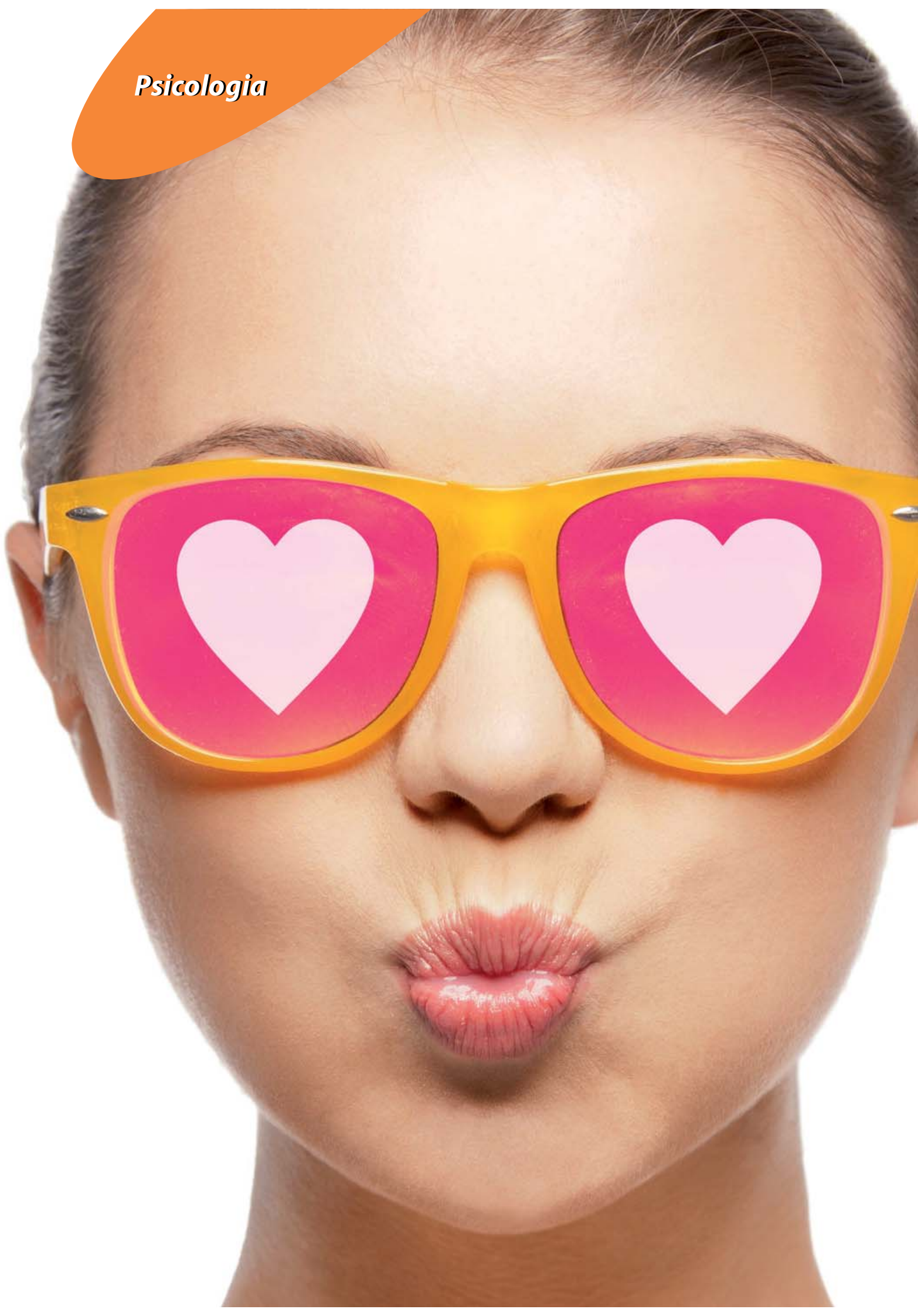
Il comportamento di controllare costantemente le notifiche e il desiderio di like a post o foto diventa il modo principale per verificare la percezione che gli altri hanno di te. Spesso si innesca anche un meccanismo di competizione. Piacere di più rispetto ad altri, a tutta questa schiera di "amici" che a volte di sfuggita mettono un "like", contribuiscono alla creazione di un'identità online. Nel mondo virtuale poco importa se uno è timido o egocentrico, se affettivamente funziona o se è algido. Il social diventa un palcoscenico dove mettersi in gioco. Poco cambia dalla realtà, ma forse guardare lo schermo di uno smartphone è più semplice che guardare gli occhi di una persona. E così commentare, scherzare, notificare diviene sempre più semplice. Alcune personalità sembrano essere più sensibili a questo meccanismo. Così il social diventa spesso un nido su cui stare, lontani da una vita reale a volte frustrante, a volte che non si sa gestire. Le possibilità sono tante sulla base del senso e del significato che ogni persona che soffre di dipendenza da internet ha. La psicoterapia è un ottimo strumento per poter esplorare queste aree di disagio, soprattutto quando queste iniziano ad interferire con l'ambito relazionale, in termini di ritiro.

A woman with long dark hair, wearing a purple V-neck t-shirt and blue jeans, is sitting on a man's shoulders. She is holding a purple paintbrush and has just finished painting a purple smudge on the man's cheek. The man, wearing a grey t-shirt, is looking up at her with a slight smile. The background is a solid light pink color. The overall mood is playful and creative.

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.

Psicologia



PER 7 ESPERTI SU 10 IL BACIO AIUTA A VIVERE MEGLIO

Aiuta a mantenere viva la coppia e rende più forte l'amicizia, secondo gli esperti il bacio svolge un ruolo fondamentale nella quotidianità degli italiani. Aumenta l'affetto tra i propri cari e provoca una forte scarica ormonale nella coppia. L'ossessione per il lavoro e per i social network fanno perdere di vista la positività di questo gesto affettivo.

Il bacio è da sempre il fondamento delle relazioni sentimentali e affettive, un'espressione elementare della passione, dell'intimità e, più in generale, dell'affetto tra le persone. Una recente indagine condotta dai ricercatori dell'**Università di Oxford**, dimostra come il bacio aiuti a mantenere vive le relazioni sentimentali. Ma non si tratta solo di amore passionale: per fare un esempio concreto, l'amore affettivo di un padre verso il proprio figlio o di una ragazza verso la propria amica del cuore, vivono dell'effetto straordinario di un semplice bacio sulla guancia. Benefici che a volte superano le nostre convinzioni, come dimostra uno studio del **Lafayette College di Easton, Pennsylvania**, che evidenzia come l'ossitocina e il cortisolo, ormone dello stress, vengano alterati prima e dopo un bacio.

E' quanto emerge da uno studio di **Baci Perugina** in occasione della **Giornata Mondiale del Bacio**, che si celebra in tutto il mondo mercoledì 6 luglio. La ricerca è stata condotta su circa 4000 italiani, uomini e donne di età compresa tra i 18 e i 65 anni, con metodologia WOA (Web Opinion Analysis) e su un panel di 60 esperti tra psichiatri e psicologi, attraverso un monitoraggio dei principali social network, forum, blog e community, per capire che ruolo ricopre il bacio nella vita quotidiana degli italiani.

"Il bacio, sia amicale che passionale, è importante nel ventaglio dei comportamenti pro-sociali – afferma lo psichiatra **Michele Cucchi**, direttore sanitario del Centro Medico Santagostino di Milano -. **Purtroppo è un gesto o troppo ritualizzato** (i tre baci sulla guancia del saluto degli adolescenti) o **dimenticato**, quasi estinto, **anche e soprattutto nelle coppie**.

Il bacio è importante perché entriamo in contatto intimo con l'altro, **vinciamo resistenze psicologiche**

che ci tengono fuori dalla sua zona di confort e dentro la nostra e sentiamo l'altro attraverso odori, sapori, fisicità. **Inoltre con il bacio dell'innamorato (bocca a bocca) scambiamo ferormoni, che sono le molecole dell'attrazione sessuale.** L'uomo trasmette anche il testosterone, eccitante anche per la donna.

I baci danno un impulso diretto al rinencefalo che è l'area antica del nostro cervello che permette l'eccitazione sessuale. Non da ultimo il bacio produce ossitocina in chi lo dà, l'ormone dell'affiliazione, della condivisione e dell'attaccamento, aspetti che nelle relazioni oggi tendono a mancare".

Per 7 esperti su 10 (72%) baciare aiuta a vivere meglio, perché unisce insieme tanti aspetti positivi. **E se il 20% reputa questo gesto positivo, ma non essenziale, solo l'8% avanza dei dubbi sul valore del bacio.** **Ma quali sono gli effetti positivi del bacio secondo la maggior parte degli esperti?** Nel 72% dei casi, ricevere un bacio aumenta l'affetto tra le persone. Si tratta di un sentimento particolarmente intenso, che trae energia dagli istinti e s'acuisce sotto l'impulso di cause atte a commuovere. Oltre a questo, il contatto tra le labbra di due persone **provoca un'importante scarica ormonale (65%)**, che permette a uomini e donne di sentirsi più accudite e sicure, **sia nella coppia che nei rapporti d'amicizia** (bacio sulla guancia). Dal punto di vista emotivo invece, **il bacio dà più sicurezza all'individuo (57%)** che affronta la giornata con l'umore giusto. Uscire di casa per andare al lavoro dopo essersi scambiati un gesto affettuoso, dal bacio all'abbraccio, permette di vivere la giornata con la consapevolezza che i rapporti sentimentali vanno nel verso giusto.

Ma perché gli italiani trascurano il bacio e dimenticano i vantaggi di questo semplice gesto? Nella maggior parte dei casi gli italiani ammettono di trovare poco tempo per baci e coccole a causa **del lavoro (39%)**.

Chi ha la fortuna di avere un posto fisso, lotta quotidianamente per mantenerlo, a costo di perdere sabati e domeniche al lavoro o rinunciare alle serate infrasettimanali o weekend in compagnia di amici o del partner. E se il lavoro sembra essere una scusa "adeguata" anche se frustrante, non si può dire lo stesso della seconda causa che tiene alla larga

gli italiani da coccole e baci. I social network (26%) infatti, hanno fatto perdere la quotidianità ad alcuni gesti comuni come questi. Il rientro dal lavoro non è più sinonimo di baci e abbracci con il proprio partner o con la propria famiglia, ma un appuntamento fisso con il proprio computer (per chi non lavora in ufficio) per indagare su post o immagini anticipate dallo smartphone. Come conseguenza, al terzo posto si posiziona un concetto generale che è la mancanza di tempo (20%). Questo aspetto si unisce ai precedenti, ma fonde insieme altre condizioni comuni come il tempo speso per l'educazione dei figli.

Ma che valore hanno le diverse tipologie di bacio? Secondo gli esperti il bacio sulla bocca è ritenuto di gran lunga il più passionale, quello che rilascia i feromoni e stimola la voglia sessuale. Il bacio sulla guancia invece dà un effetto di legame e simpatia: è la base di un rapporto amichevole. Il bacio sulla fronte dà un forte senso di sicurezza e protezione. Viene utilizzato soprattutto dal compagno per rassicurare la propria ragazza e dal padre di famiglia, per trasmettere amore ai propri figli. Il bacio sul collo è un segnale di grande complicità e attrazione. Avviene soprattutto tra le coppie e provoca forti emozioni. Il bacio sulla testa è meno intimo di quello sulla fronte e rappresenta un gesto di apertura verso una nuova avventura. E' il passo successivo al bacio sulla guancia ed è il classico segnale che si vuole costruire qualcosa di più importante

LE 5 REGOLE D'ORO PER VIVERE MEGLIO

- 1 BACIA OGNI GIORNO:** il bacio deve essere un piccolo grande gesto, che sostiene le relazioni di fiducia e intimità. Produce benessere come il sorriso, per via dei feedback neurali che derivano da questo gesto.
- 2 BACIA E COCCOLA:** non devono mancare i gesti come i baci ed in generale le coccole, altrimenti è più difficile entrare in sintonia con l'altro. La mancanza di gesti affettivi ci spinge ad essere più proni alla competizione, al confronto e al conflitto.
- 3 I PICCOLI RITUALI CONTANO:** perdere un minuto in più alla mattina per salutare con un bacio affettuoso un proprio caro o il partner, è un gesto semplice che può cambiare la giornata.
- 4 NON TRASCURARE I BACI SERALI:** Quando incontriamo il nostro partner al rientro a casa dopo il lavoro, (non solo la mattina), dedichiamogli un sorriso, un abbraccio ed un bacio, non necessariamente di passione sessuale, ma anche solo di caldo affetto. Questo permette ancora una volta di ricaricare le pile e vivere con serenità la serata.
- 5 DEDICA PIÙ TEMPO AGLI AMICI:** Quando vediamo una persona che conosciamo e dobbiamo salutarla, prendiamoci il tempo per farlo bene, guardiamola negli occhi, sorridiamo e diamole un bacio sulla guancia, magari stringendole le mani. Indurremo in lei una scarica ormonale che la farà sentire accolta, accudita, protetta e sicura.

Le donne e la stanchezza: porre rimedio con magnesio e potassio

La scaletta della giornata di una donna prevede pochi momenti di break e la stanchezza è spesso all'orizzonte. Con Magnosol, integratore di magnesio e potassio, puoi ripartire con il piede giusto! Integratore alimentare a base di Magnesio e Potassio

Indicazioni

Il Magnesio è un minerale che contribuisce al normale metabolismo energetico, al normale funzionamento del sistema nervoso ed alla normale funzione muscolare.

Il Potassio è un minerale che contribuisce alla normale funzione muscolare. Una alimentazione non corretta o situazioni di aumentato

fabbisogno (eccessiva sudorazione dovuta al caldo o ad aumentata attività fisica o lavorativa, gravidanza, allattamento) possono causare carenze di questi elementi.

MAGNOSOL è un integratore di Magnesio e Potassio, utile in tutti i casi di carenza o aumentato fabbisogno di questi elementi.

MAGNOSOL, in sintesi

• a base di Potassio e Magnesio;

• utile per equilibrare la carenza di Magnesio e Potassio riscontrabili quando vi è una eccessiva sudorazione (caldo o attività fisica), gravidanza e allattamento

- senza zuccheri
- senza lattosio
- senza glutine

Modalità d'uso

Il consumo è funzione delle individuali necessità. Si consiglia di assumere da 1 a 2 bustine al giorno. Sciogliere una bustina in circa ½ bicchiere d'acqua.

Confezione: astuccio da 20 bustine effervescenti,

Prezzo al pubblico: 13.40€
In vendita

solo in farmacia



la Maserà
il nostro sogno da bambini...

azienda vitivinicola



*... la passione di far vino dando veste moderna al
vitigno autoctono Erbaluce DOCG di antiche origini ...*



www.lamasera.it



GLI OCCHI NON VANNO IN VACANZA

Qualche attenzione in più per i nostri occhi e quelli dei nostri bambini per godersi in pieno i giorni di relax sulla spiaggia o in piscina

Manca poco, ormai fate il conto alla rovescia pre-gustandovi i giorni di relax che vi attendono, mare o montagna non importa, basta rilassarsi e godersi il meritato riposo!

Non vogliamo guastarvi il momento, anzi, ma ricordarvi solo che gli occhi non vanno in vacanza! Cosa vuol dire? Vuol dire che, soprattutto in una stagione come l'estate, dove gli occhi sono molto esposti a vento, aria salmastra, sabbia e acqua marina, occorre un'attenzione in più.

Pochi semplici accorgimenti, per voi e i vostri bambini, faranno la differenza!

Questo breve articolo vi arricchirà di preziosi spunti per godervi le vacanze in tranquillità prendendovi cura dei vostri occhi.

Partiamo dalle vacanze estive per eccellenza, quelle al mare.

Oltre al costume, all'asciugamano, alle infradito e a un buon libro, in valigia dovrete portare anche una confezione di collirio astringente, una di lacrime artificiali e una salvietta disinfettante sterile, prodotti strategici che possono risolvere eventuali disturbi oculari e permettervi di continuare così la vacanza!

In spiaggia. Per quanto riguarda il tempo passato in spiaggia, sappiamo tutti che una folata di vento può farci entrare la sabbia negli occhi provocando un grande fastidio e causando anche irritazione.

La prima reazione è stropicciarsi gli occhi ma, facendolo, potreste peggiorare la situazione provocando delle abrasioni sulla cornea.

Quindi, non strofinate gli occhi ma sciacquateli immediatamente con acqua dolce e non di mare perché quest'ultima, data la sua composizione, potrebbe irritare ancora di più l'occhio.

Per evitare questi fastidi, sulla spiaggia indossate sempre gli occhiali da sole, posizionatevi dando le spalle al vento e... allontanatevi da chi sbatte allegramente l'asciugamano per scrollare la sabbia a pochi metri da voi!



Il problema diventa più importante e significativo nei bambini che trascorrono molto tempo sulla spiaggia. La presenza di granelli di sabbia va gestita con attenzione, facendo sedere il bambino e sciacquando gli occhi con un delicato getto d'acqua dolce, magari proveniente da una bottiglietta di minerale che è più pura di acqua di altro tipo.

Lenti a contatto (LAC). Per chi porta le lenti a contatto è importante lubrificare molto spesso gli occhi con lacrime artificiali e indossare occhiali da sole. Quando si fa il bagno al mare è necessario indossare un occhialino da nuoto, che eviti all'acqua salmastra di entrare a contatto degli occhi e delle LAC e di essere da queste assorbita; l'occhialino aiuta a proteggere anche da eventuali contaminazioni ed infezioni.

Il rischio di problemi è ancora maggiore in piscina, per effetto dei vari prodotti chimici in essa presenti (cloro, anti alghe ecc.); queste sostanze chimiche, in assenza di occhialini, possono essere assorbite dalle LAC e quindi poi irritare gli occhi e produrre problemi di intolleranza alle lenti stesse.

Inoltre, per chi frequenta le piscine, una delle malattie più diffuse è la cosiddetta "congiuntivite da piscina", fastidiosa infezione che si può evitare indossando gli occhialini.

Abbronzatura. Per concludere, due parole sulla tintarella che ci fa tutti più belli ma attenzione, troppo sole fa male anche agli occhi! L'esagerata esposizione ai raggi solari può infatti produrre sofferenza nella superficie oculare. Si tratta della cheratite puntata, che procura un notevole fastidio.

In questi casi le medicazioni con lacrime artificiali devono essere frequenti e, se il rossore persiste dopo un giorno, evidenziando le vene intorno alla cornea che assumono un colorito violaceo, sarà meglio consultare un oculista.

LE NUOVE SALSE PRONTE "Cuor di pelato" L'eccellenza del pelato diventa salsa pronta!

CIRIO, lo specialista del pomodoro dal 1856, da sempre sinonimo di esperienza e alta qualità, propone ancora una novità per gli amanti del pomodoro: l'esclusiva gamma di salse pronte "**Cuor di pelato**", l'unica salsa preparata con il cuore di pelato!

Una novità assoluta che solo Cirio poteva creare: tutta la freschezza dei migliori pomodori pelati e tutta la comodità di una salsa già insaporita e pronta all'uso.

Una vera specialità, perché il pelato Cirio si riconosce subito per il suo gusto fresco e l'inconfondibile dolcezza.

Il consumatore moderno dimostra di apprezzare prodotti di qualità che semplificano la vita in cucina e le salse pronte si inseriscono perfettamente in questo trend, con due ricette semplici ma ricche di gusto, che si ispirano alla miglior tradizione culinaria italiana:

La salsa "**Classica**" insaporita con un trito di verdure, erbe aromatiche e con olio extravergine di oliva

La salsa "**Olive e Capperi**" insaporita con olive, capperi e con olio extravergine di oliva per un irresistibile tocco mediterraneo

Ideali per un rapido condimento della pasta, o per creare ricette sempre gustose, le Salse Pronte Cuor di Pelato offrono la grande qualità dei famosi **pomodori pelati 100% italiani** selezionati da Cirio e dei quali si utilizza solo la parte migliore.

I pomodori provengono da produzioni integrate certificate e da coltivazioni ecocompatibili che salvaguardano l'ambiente.

Confezionate in **bottiglia di vetro da 350 gr**, le Salse Pronte Cuor di Pelato Cirio sono disponibili nella moderna distribuzione al prezzo di **1,59 euro a bottiglia**.



IL FILM LACRIMALE

Un film lacrimale "sano" è costituito da una miscela di lipidi, acqua e mucine. La secrezione di muco, lipidi e acqua è dunque essenziale per l'idratazione dell'occhio, a sua volta importante per la fisiologia e le funzioni ottiche. La componente lipidica gioca un ruolo importante nel prevenire l'evaporazione e nello stabilizzare il film lacrimale: quindi, qualsiasi alterazione della secrezione lipidica si traduce in una più facile evaporazione del film lacrimale e in una sua destabilizzazione. Questa conduce all'occhio secco.

La componente acquosa costituisce la massa maggiore del film lacrimale e veicola nutrienti e ossigeno alla cornea (che è priva di vasi); inoltre, contribuisce alla rimozione dei detriti, protegge la superficie oculare grazie a enzimi dotati di proprietà antibatteriche e idrata la superficie dell'occhio. Ovviamente, una diminuita produzione della componente acquosa o una sua eccessiva evaporazione porta alla sindrome dell'occhio secco. La mucina determina la formazione di una barriera idrofila sull'epitelio corneale che consente di umidificare la superficie oculare e di proteggerla dalla essiccazione.

Anche una riduzione della secrezione di mucina si traduce in una riduzione della stabilità del film lacrimale. La conseguenza è la medesima: lo sviluppo di una sindrome dell'occhio secco potenzialmente severa.

Può anche accadere che l'alterazione del film lacrimale (e il conseguente sviluppo di una sindrome da occhio secco) si verifichi in presenza di una normale produzione e composizione delle lacrime, ciò può avvenire per esempio in seguito a problemi alle palpebre, come per esempio una lassità della palpebra inferiore, un margine palpebrale ectopico, una chiusura palpebrale incompleta, ma anche ad una ridotta frequenza di ammiccamento o a un ammiccamento incompleto.



Alimentazione

Nasce il "TEEN NUTRITIONAL HELP" il primo sportello in Italia che aiuta i genitori a combattere i disturbi alimentari dei figli

Una linea telefonica nata per offrire un servizio gratuito alle famiglie che affrontano la piaga dei disturbi alimentari, che colpiscono oltre 3 milioni di italiani. L'iniziativa viene lanciata da Nutrimente Onlus Milano, associazione che si occupa della prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi alimentari

Ampia libertà d'espressione, ascolto consapevole delle problematiche e demitizzazione dell'immagine corporea: il ruolo dei genitori nell'alimentazione dei figli è fondamentale e passa attraverso azioni ben precise. Nasce per questo "Teen Nutritional Help", lo sportello telefonico attivato da Nutrimente, associazione per la prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare, che permette alle famiglie di confrontarsi gratuitamente con esperti di psicologia e nutrizionisti, per affrontare la problematica dei disturbi alimentari. I genitori sono spesso i primi ad essere colpevolizzati se lo stato di salute dei figli non risulta ottimale ed il servizio nasce per dare un supporto professionale non solo ai ragazzi bisognosi, ma soprattutto a mamme e papà e alle loro preoccupazioni. Un servizio lanciato nel periodo estivo, nel quale le patologie alimentari iniziano a riaccendersi, che può essere attivato tramite una richiesta da inviare all'indirizzo mail teenutrihelp@gmail.com.

"Teen Nutritional Help nasce con l'intenzione di aiutare soprattutto i genitori dei ragazzi colpiti da disturbi alimentari ad affrontare la problematica nel modo più corretto – afferma la psichiatra Sara Bertelli, presidente dell'Associazione Nutrimente Onlus –. Numerosi studi che riguardano questo disturbo, mettono in luce alcune caratteristiche familiari che possono contribuire alla loro insorgenza durante l'adolescenza. Entrambi i genitori, infatti, in epoca adolescenziale, sono chiamati a mantenere un sottile equilibrio fra cure affettuose e accettazione dell'autonomia. Questo può talvolta sfociare in un aspro criticismo o in com-

portamenti iperprotettivi che scoraggiano l'indipendenza. In un momento di cambiamenti corporei e di costruzione della stima di sé,

il dialogo in famiglia assume dunque un ruolo fondamentale. Il cibo e la cura di sé può divenire per i giovani un terreno di battaglia, uno strumento con il quale segnalare i propri disagi, le proprie proteste o insoddisfazioni".

A dimostrazione dell'importanza del ruolo della famiglia nella salute dei figli, esistono numerose ricerche delle più note università straniere e gruppi di studio italiani, che hanno rilevato l'effetto delle relazioni parentali sullo sviluppo della patologia alimentare. L'International Journal of Eating Disorders ha pubblicato pochi mesi fa un'interessante ricerca sulla qualità delle cure genitoriali e lo sviluppo di questi disturbi. Gli autori sottolineano l'importanza di sostenere lo sviluppo dei figli bilanciando cure protettive e incoraggiamento all'autonomia. Un ruolo fondamentale lo ricopre anche il lessico familiare basato sulle emozioni, che devono essere nominate, riconosciute e affrontate anche quando sono negative, affinché possano essere integrate dai ragazzi nel loro sviluppo successivo e vengano così acquisite strategie di coping adeguate alle difficoltà che inevitabilmente affronteranno.

Per prevenire l'insorgere dei Disturbi Alimentari, l'Associazione Nutrimente Onlus ha realizzato il "Decalogo del genitore responsabile" con l'intento di dare indicazioni ai genitori, se pure in pillole, per diminuire uno dei fattori di rischio e per favorire i fattori protettivi nell'ambito familiare. I genitori possono infatti diventare un'importante risorsa nella soluzione del problema.



Nasce il teen nutritional help

1) Essere una base sicura per i propri figli

I genitori, soprattutto nei primi anni di vita, hanno il compito di accudire e proteggere i propri figli, seguendo le linee di sviluppo dei piccoli prima e dei ragazzi poi. "Sei forte, puoi farcela da solo" è un incoraggiamento positivo, se adeguato all'età. Diverso, ed inopportuno, è invece dire "Ormai sei grande, devi vedertela tu" o "non si piange! Vergognati, alla tua età".

2) Favorire l'esplorazione

I genitori hanno, allo stesso tempo, il compito di lasciare esplorare il mondo ai propri figli, senza colpevolizzarli per il minor tempo passato in famiglia, lasciando la "porta di casa sempre aperta" nel momento del bisogno. Si consiglia di parlare con i propri figli utilizzando frasi incoraggianti come "Divertiti! Starai bene coi tuoi amici!", invece di "Vai pure a passare le vacanze coi tuoi amici, noi staremo qui da soli".

3) Fare attenzione al tipo di relazione

Il genitore dovrebbe avere a mente il concetto di giusta distanza nella relazione e consentire, nel rispetto reciproco, ampia libertà di espressione dei propri sentimenti nella famiglia. Il genitore, quindi non si pone come migliore amico del figlio e nemmeno come giudice del suo comportamento. Genitori ipercritici, così come genitori non attenti ai confini, rischiano di creare un clima di insicurezza e di poca fiducia all'interno della famiglia. Si consiglia di usare frasi come "Se hai voglia puoi parlargli" e di evitare frasi (con atteggiamenti connessi): "Io voglio essere la migliore amica di mia figlia". "Quando andiamo in giro io e mia figlia, la gente non capisce se io sono la madre o la sorella". "Tra me ed i miei figli non ci devono essere segreti".

4) Alimentare l'autostima

Non sempre il progetto ideale di vita di un genitore combacia con il progetto reale dei figli. Questi ultimi non vanno ritenuti prolungamenti del sé, ma individui con intenzioni e desideri che, seppur differenti, meritano rispetto e attenzione. "So io ciò che è meglio per te" non sempre rappresenta il medesimo punto di visto fra genitore e figlio.

5) Incoraggiare l'autonomia

Un problema diffuso, è la difficoltà dei genitori a lasciare andare i figli che si avviano alla prima età adulta. È importante promuovere la loro autonomia, trasmettendo fiducia e appoggio nella loro capacità di camminare da soli, ad esempio con frasi del tipo: "Coraggio! Puoi farcela, noi crediamo in te e potrai chiedere il nostro aiuto se ne sentirai il bisogno". Occorre evitare atteggiamenti "iperprotettivi", sostenuti da frasi del tipo: "Meno male che ci siamo noi, da sola non ce la potevi fare" o di eccessiva spinta "Non fare la mammona, ormai sei grande!".

6) Affrontare le difficoltà e non evitarle

Nel momento in cui si dovessero presentare difficoltà nei figli o in famiglia, occorre creare le condizioni

affinché questo disagio possa essere riconosciuto ed espresso, preparandosi all'irruzione nel salotto di casa di tensioni. È meglio evitare la strategia del "far finta" o lanciare accuse, esprimere risentimenti o cercare di suscitare sensi di colpa nel figlio. Ai genitori è consigliato di avere un atteggiamento aperto al dialogo e alle emozioni con frasi come: "Capisco tu sia triste/arrabbiato, possiamo parlarne se vuoi". Evitando l'uso di 'regole di famiglia' del tipo: "In casa nostra dobbiamo essere sempre sereni".

7) Ascoltare in modo consapevole

A fronte di una figlia/o che sta cercando di esprimere un suo disagio, cercare di orientarsi verso frasi come: "Ci dispiace molto tu stia male, dacci la possibilità di aiutarti e aiutaci a capire come possiamo farlo" invece di "Perché ci fai questo?" o "Io e papà siamo stanchi, non lo vedi? Non è questo il momento per venir fuori con certe cose tue!".

8) Demitizzazione dell'immagine corporea

Purtroppo oggi molte ragazze sono patologicamente concentrate su forma e peso corporeo. Occorre che in famiglia tali aspetti siano il più possibile normalizzati, quindi evitando di mostrare eccessiva attenzione, fare paragoni o osservazioni negative su un corpo che per natura si sta sviluppando e modificando. I genitori devono osservare delicatamente questo cambiamento ed essere pronti a rinforzare il valore personale della ragazza a prescindere dall'aspetto fisico. Sono consigliate frasi come: "Non c'è un corpo giusto o uno sbagliato" oppure "Come stai bene oggi!". "Come ti senti?" invece di "Guarda come sei diventata cicciottella" oppure "Certo che quella tua amica, così bella magra, fa proprio una gran figura!".

9) Guardare nel proprio piatto

Quando il rapporto con il cibo è parte preponderante del problema, non bisogna rinforzare ulteriormente l'ossessione sull'aspetto alimentare. A tavola va evitato ogni commento sul cibo. Ciascuno è tenuto a guardare nel proprio piatto e possibilmente a chiacchierare di come si sono svolte le rispettive giornate. È meglio utilizzare frasi come: "Può farti male un altro pezzo di torta, tienilo per domani così lo gusterai di più" invece di "Se vai avanti ad abbuffarti così, farai la fine di tua zia...".

10) Cercare soluzioni con empatia

I genitori spesso sostengono che a fronte di una difficoltà alimentare o rispetto ad un disagio nell'aspetto corporeo, tutto si possa superare semplicemente con la buona volontà. Il disturbo alimentare non dipende dalla buona volontà del soggetto, né è legato alla sua intelligenza. I genitori possono essere di aiuto rivolgendosi ai propri figli in difficoltà con frasi come: "Vorremmo trovare con te il modo più adatto affinché tu ti senta meglio" invece di "Per me non serve una psicoterapia, basterebbe un po' di buona volontà per riprendere a mangiare" oppure "Non capisco come una ragazza così intelligente si possa comportare così".



L:A:S
LASER ART STYLE®
feel design

I complementi d'arredo 100% Made in Italy
per vestire con originalità
le pareti della tua casa!

WWW.LASERARTSTYLE.IT



L'evoluzione della pillola fino all'estrogeno naturale

Prima un po' di storia. Siamo nell'America degli anni '50: il controllo delle nascite è illegale in alcuni stati e proibito dalla chiesa cattolica. Nonostante ciò, due donne, un'attivista per i diritti delle donne e un'ereditiera dell'alta società, con l'aiuto di due medici sviluppano la prima pillola che proteggeva le donne dalla gravidanza. Questa fu messa sul commercio e venduta come farmaco per i disturbi mestruali e con la dicitura "questo medicinale eviterà l'ovulazione". A partire dal 1960 iniziò a essere venduta in gran parte degli USA come contraccettivo e l'anno dopo approdò anche in Europa. In Italia fu autorizzata nel '67 ma solo a scopi terapeutici e 9 anni dopo furono abrogate le norme che vietavano la vendita della pillola anticoncezionale.

Come funziona. Tra i metodi anticoncezionali, la pillola è il più sicuro in quanto fornisce una protezione molto vicina al 100%. Il suo nome tecnico è "pillola estroprogestinica", dal nome di due gruppi di ormoni contenuti al suo interno: un estrogeno e un progestinico, analoghi agli ormoni naturali femminili. Gli ormoni costituiscono il principio attivo che permette alla pillola di svolgere la sua funzione: il meccanismo d'azione si basa principalmente sul blocco dell'ovu-

lazione, l'ispessimento del muco della cervice e l'assottigliamento della mucosa uterina. Più nel dettaglio, la pillola impedisce la produzione di due ormoni che hanno lo scopo di far maturazione l'ovulo e il suo rilascio dall'ovaio, rende il muco della cervice più denso e impenetrabile agli spermatozoi, e assottiglia la mucosa dell'utero (endometrio)

per evitare l'adesione da parte dell'ovulo fecondato. Oltre alla sua funzione anticoncezionale, la pillola estroprogestinica fornisce numerosi benefici quali la regolarizzazione del ciclo e dei suoi disturbi, e per questo motivo ne viene spesso consigliata a molte donne l'assunzione a scopo terapeutico.

I tipi di pillole

Magari non tutte le donne sanno che non esiste un solo tipo di pillola anticoncezionale, come poteva essere all'inizio, ma questa presenta diverse tipologie, sviluppate nel corso degli anni, che dipendono, non unicamente dal marchio, ma dalla formulazione, dal dosaggio e dal regime di somministrazione. Relativamente alla formulazione, ciò che cambia è essenzialmente il tipo di ormone, estrogeno e progestinico, utilizzato e il rapporto nelle quantità tra i due. Per quanto riguarda il regime di somministrazione invece, esistono le pillole monofasiche (quelle più utilizzate), le bifasiche, trifasiche e quadrifasiche, a seconda se le pillole contenute nel blister presentano tutte il medesimo dosaggio o esso varia.

Recentemente è stata sviluppata una nuova tipologia di pillola che contiene l'estrogeno naturale, un estrogeno identico all'ormone prodotto dalle ovaie durante il ciclo mestruale. Lo sviluppo di questa tipologia di pillola rappresenta "la nuova frontiera della contraccezione orale" in quanto è nata per venire incontro a tutte quelle donne che non vogliono usare farmaci che alterino l'equilibrio naturale del loro corpo e sono ancora restie all'utilizzo della pillola. Mantenendo sempre lo stesso meccanismo d'azione e la medesima efficacia, questa provoca un flusso più breve e più leggero, non altera i parametri lipidici, quelli della coagulazione e del metabolismo glucidico. In commercio ci sono due pillole contenenti l'estrogeno naturale che si differenziano tra loro per il progestinico usato e per il regime di somministrazione (una è monofasica l'altra quadrifasica). La pillola con estrogeno naturale in formulazione monofasica presenta 28 compresse che vanno assunte in modo continuativo, una al giorno, più o meno alla stessa ora: 24 compresse bianche con i principi attivi (estradiolo e nomegestrolo acetato) e 4 compresse gialle, senza principi attivi, che provocheranno l'inizio del sanguinamento. Grazie a questa formulazione quindi, la nuova pillola rappresenta una soluzione a quelle donne che vogliono un prodotto che risponda alle loro esigenze ma che lo faccia nel modo più naturale possibile.



EMOZIONI ALLE QUALI NON SAI DARE UN NOME

Ora saprai come chiamarle!

Sicuramente vi sarà capitato di provare almeno una di queste emozioni "strane", solo che non sapevate come chiamarle perché nella nostra lingua non esiste un'unica parola per descriverle. La psicologa Tiffany Watt Smith, ricercatrice inglese, ha trovato 154 parole in lingue di tutto il mondo, che corrispondono ad altrettante emozioni che probabilmente non sapevamo neanche di provare e le ha pubblicate nel suo libro *The Book of Human Emotions*. Come dice Tiffany "quando scoprirete che esistono imparerete a vivere più spesso queste sensazioni".



AMAE: deriva dal giapponese e significa "comportarsi come un bambino viziato", ma non nell'accezione negativa del termine, bensì più con il significato di lasciarci andare e affidarci alle cure amorevoli di qualcuno.

L'APPEL DU VIDE: è francese ed indica il richiamo del vuoto, una forza inspiegabile che ci vorrebbe trascinare nel baratro, come quando siamo ad esempio in un posto molto alto e ci viene l'istinto di buttarci giù.

AWUMBUK: parola utilizzata dagli indigeni della Papua Nuova Guinea per indicare quella sensazione, simile alla malinconia, che si prova quando i parenti o gli amici dopo aver fatto visita se ne vanno via e la casa diventa improvvisamente vuota.

ILINX: parola francese che indica quella sensazione che proviamo quando pensiamo di poter distruggere qualcosa; ad esempio quando teniamo in mano un vaso e vorremmo gettarlo a terra e romperlo.

MALU: proviene dall'Indonesia e fa riferimento alla sensazione di sentirsi inferiori rispetto agli altri; in questi momenti non riusciamo più a parlare e ci sentiamo frustrati.

PRONOIA: opposto della paranoia, indica la sensazione che tutto vada per il verso giusto, come se la buona sorte ci proteggesse.

TORSCHLUSSPANIK: parola tedesca che esprime il sentimento di tempo che ci sfugge dalle mani e l'ansia che si stia perdendo il proprio treno.

BASOREXIA: deriva dal francese "baciare" e indica la tentazione irrefrenabile di baciare qualcuno, persino uno sconosciuto.

VERGUENZA AJENA: il nome di questa sensazione è stato coniato in lingua ispanica e indica il sentimento di dolore che si prova nel vedere qualcuno in imbarazzo: si vorrebbe far qualcosa per aiutarlo ma al tempo stesso ci si copre gli occhi per non vedere.

IKTSUARPOK: parola Inuit che esprime la sensazione che si prova nell'attendere l'arrivo di qualcuno, quando si continua a guardare fuori dalla finestra per controllare.

Forse la più grande angoscia che attanaglia l'umanità è quella di morire, ma soprattutto di morire soffrendo; in pratica, andare verso la fine perdendo gradualmente od anche subitaneamente capacità mentali e fisiche che ci appartenevano.

La cosa straordinaria è che tali processi degenerativi che portano all'invecchiamento e alla morte, teoricamente, non hanno ancora trovato nella comunità scientifica una spiegazione univoca ed incontrovertibile.

Cioè non si conosce ancora bene per quale motivo invecchiamo e moriamo.

Per di più, si è scoperto che un tipo di piccolissima medusa, la *Turritopsis dohrnii*, nasce e si sviluppa sino allo stadio adulto, ma poi subisce una regressione allo stadio iniziale per ricominciare un nuovo e identico ciclo: diciamo che ringiovanisce eternamente. Tale processo è stato denominato transdifferenziamento. D'altra parte, anche noi essere umani continuiamo a rigenerarci per tutta la nostra vita. Si pensa che ogni sette anni in media le cellule corporee per la maggior parte siano completamente rinnovate. Alcuni scienziati pensano che anche le cellule cerebrali si possano rinnovare e addirittura accrescere ex novo e questo la dice lunga sulle nostre potenzialità misconosciute. Vi sono poi cellule che si rinnovano a ritmo incalzante. Ad esempio, le cellule della mucosa digestiva che ricoprono i villi intestinali si rinnovano ogni 2-4 giorni.

Tuttavia, come dicevo nell'introduzione, alcuni ricercatori hanno individuato che una parte del nostro DNA (precisamente la regione terminale dei cromosomi chiamata telomero e che è necessaria per una corretta duplicazione cellulare) va incontro ad accorciamento, perdendo materiale genetico con il succedersi delle rigenerazioni corporee. Per tale motivo, il telomero non più così efficiente porterebbe alla generazione di cellule di capacità inferiori a quelle che avevamo in gioventù, sino al verificarsi di una vera e propria degenerazione e blocco funzionale. Per converso, altri ricercatori sono riusciti a riportare allo stadio di cellula staminale cioè originaria, cellule già parecchio degenerate prese da donatori anche centenari.

Inoltre, bisogna considerare che vi sono animali capaci di rigenerare persino i loro arti, contrariamente agli esseri umani. Fermo restando, però, che noi possiamo in sole due settimane riparare le perdite cutanee (ad esempio per una ferita) e rigenerare un fegato che sia stato resecato chirurgicamente fino al 75% del suo peso.

Dunque, in natura, a seconda delle diverse specie animali considerate, tutto è realmente possibile, pas-

Possiamo rigenerare le nostre cellule?

*Abitudini e stili di vita
possono influenzare
positivamente la naturale
capacità del nostro
corpo di rinnovarsi*

sando dalla vita pressoché eterna delle piccole meduse, alla rigenerazione di parti del corpo tranciate incidentalmente o a scopi di ricerca (è provato che la salamandra è capace di far ricrescere un nuovo arto perfetto, indipendentemente da quante amputazioni essa subisca!).

Il potere della rigenerazione sembra risiedere in quelle cellule chiamate staminali che si trovano in ogni nostro tessuto e che sono pronte a differenziarsi per sostituire le cellule invecchiate e non più funzionali.

Le staminali però non fanno altro che eseguire degli ordini che probabilmente provengono da sostanze presenti nei liquidi extracellulari e che si sono formate in seguito a raffinati meccanismi a partire dal nostro sistema psiconeuroendocrinoimmunologico.

Valutiamo allora se vi sia la possibilità di poter influire in qualche modo sui processi che generano i segnali di rigenerazione e se si possano diminuire, arrestare o addirittura riportare indietro i processi degenerativi che si verificano naturalmente a seguito delle numerose rigenerazioni corporee, visto appunto che la natura, guardando all'insieme delle specie, ha insite in sé tali potenzialità.

Una grande attenzione è stata posta dagli scienziati al cibo di cui ci nutriamo.

In effetti, i cibi moderni altamente processati dall'uomo, hanno perso ogni vitalità ed addirittura sono carichi di sostanze chimiche tossiche e costituiscono uno stimolo alla degenerazione tissutale, come avviene per lo zucchero, l'alcol, la caffeina e i cibi fritti.

Grande enfasi è stata invece data all'utilizzo di un cibo fondamentalmente assunto senza manipolazioni

e crudo, come la frutta, la frutta oleosa (noci, noccioline ecc.), i semi e la verdura. In seconda battuta, dal cibo poco alterato dalla cottura come i cereali integrali e i legumi.

Inoltre, il digiuno o il semidigiuno (utilizzando spremute o centrifugati di frutta) costituiscono un'arma da utilizzare con saggezza, ma che, se usata con discrezione, è in grado di dare al corpo

quell'interruzione delle funzioni, quel "respiro biologico" che gli permette di far ripartire al meglio i suoi meccanismi rigenerativi.

Fondamentale è poi l'utilizzo di acqua pura; vitale e disintossicante, ma anche l'aria che respiriamo può sollecitare la pericolosa ossidazione cellulare (come avviene nei centri urbani carichi di ioni positivi inquinanti) o viceversa la cosiddetta riduzione, cioè la capacità di incentivare la vitalità cellulare (come avviene con l'aria di montagna carica di ioni negativi vitalizzanti).

Anche il sole ha una grande opportunità di vitalizzare i processi rigenerativi corporei, ma noi viviamo tra casa, auto, ufficio e il sole lo vediamo spesso solo quindici giorni l'anno, quando siamo in ferie e magari esageriamo nell'esposizione, creando un'ulteriore ossidazione cellulare!

Altro fattore fondamentale è il giusto dormire che però è notevolmente trascurato, soprattutto dai giovani che si sentono falsamente adulti e maggiormente interessanti facendo il più possibile le ore piccole. Invece, le ore migliori per acquisire energia sono proprio quelle prima di mezzanotte. Infatti, sarebbe opportuno coricarsi almeno alle 23 e perciò poco o nulla si recupera cercando di dormire sino all'ora di pranzo dopo una notte brava. Il corpo e gli organi (come ci insegna la medicina cinese) hanno precisi ritmi che vanno rispettati, pena l'avanzata dell'invecchiamento che attende i giovani votati...all'anzianità precoce (vedi la scarsità del giusto dormire, l'utilizzo dei cibi spazzatura, il fumo, le droghe, l'alcol, la mancanza di ideali e di mete ecc.).

Per quanto riguarda l'attività fisica, anche questa è di grande utilità, non solo nel mantenere il corpo e la psiche attivi, ma anche nello stimolare meccanismi rigenerativi. Ad esempio, si è visto che anche uomini molto anziani e non allenati, se riprendono un'attività fisica graduale e ad intensità crescente, sono in grado di rigenerare la muscolatura e non solo questa, in

maniera notevolissima.

L'attività fisica deve però rispondere al principio del costante miglioramento per avere gli effetti che ci proponiamo. Infatti, il cervello umano se recepisce un allenamento fisico costante e sempre uguale tende a far diminuire la quantità di cellule impiegate a tale scopo e la funzionalità dei sistemi ad esso connessi (muscoli, ossa, articolazioni, legamenti etc.), così come fa per tutti i meccanismi mentali e corporei poco sollecitati: vedasi anche le diete ipocaloriche e monotone che abbassano il metabolismo.

Infine, veniamo al fattore che ha forse l'importanza più grande, fermo restando che i fattori elencati sinora debbono fargli da base, senza la quale tutto il castello crollerebbe.

Questo fattore è quello mentale! In effetti, la vecchiaia è anche un processo generato dalla sensazione di crederci vecchio, di non servire più a niente, di non avere più uno scopo nella vita, di lasciarsi andare, di rimanere attaccato al passato e di non vedere più il futuro, una sorta di volontà di finire che porta effettivamente il cervello a comandare alle cellule la loro fine, sia pure a livello inconscio. Quindi, anche nell'ambito mentale occorre porsi scopi sempre migliorativi.

Infatti, si possono anche compiere azioni giornaliere ripetitive (anche se a volte è bene darsi qualche "shock" con un cambiamento di abitudini o affrontando una novità), ma ponendosi come scopo la volontà di farle sempre meglio. Solo così il cervello recepisce la necessità di rinnovare le cellule dei vari distretti eventualmente impegnati. In effetti, così operando, facciamo sì che esse risultino al momento insufficienti o qualitativamente inadeguate.

Ne deriva la necessità da parte del cervello di indurre le staminali dei vari distretti interessati a differenziarsi in cellule più numerose di quelle originarie (che vanno sostituite) e con capacità funzionali superiori.

Infine, i fattori immaginativi possono avere un ruolo notevole nell'indurre tale fenomeno.

Noi sappiamo infatti che l'inconscio (che è il vero comandante di tali processi) non è in grado di distinguere tra il reale e l'immaginario.

Ad esempio, possiamo indurre in un paziente l'idea che un suo organo gravemente malato, sia in realtà sano e vitale e possiamo così stimolare i processi rigenerativi.

Al contrario, se costantemente lo sottoponiamo ad analisi e a diagnosi nefaste, induciamo nel suo cervello l'idea della malattia incurabile (fermi restando gli obblighi legali e professionali) che si aggraverà e che ineluttabilmente lo porterà alla morte!

In conclusione, l'essere umano ha capacità rigenerative nel suo stesso corpo che probabilmente oggi conosciamo solo in piccolissima parte. Teniamo presente che siamo olisticamente parte integrante della natura e conteniamo perciò in noi stessi tutte le sue potenzialità. Dunque, se in natura tutto sembra possibile, sia pure distribuendosi le potenzialità nelle varie specie, allora almeno in teoria lascio a voi immaginare quello che può attenderci e quello che già, per quanto esposto, possiamo sperimentare su di noi!

La forza curativa delle gemme, per il tuo benessere.

Vitaflor è la nuova linea di gemmoderivati madre biologici.

Comprende una gamma di 12 prodotti, biologici e ottenuti da gemme di pianta fresca.

Le gemme – cellule embrionali vegetali, un vero e proprio concentrato di tutte le proprietà della pianta - vengono fatte **macerare**, senza subire ulteriori diluizioni, garantendo un'estrazione ottimale dei principi attivi.

La dose media per adulto è di 15 gocce al giorno, consentendo un'assunzione di alcol molto limitata, rispetto ad altri estratti fitoterapici. I gemmoderivati madre Vitaflor possono essere somministrati ai bambini e alle donne in gravidanza con dosaggi adeguati, secondo consiglio del farmacista o fitoterapeuta.

Il rientro dalle vacanze, con la ripresa frenetica delle attività quotidiane può essere fonte di stress fisico e mentale.

Non è difficile, infatti, incorrere in spiacevoli disturbi intestinali, dai crampi addominali all'acidità gastrica. Per non parlare delle notti insonni.

I rimedi scelti per questo periodo:
FICO (*Ficus carica*)

Il fico, pianta di origine asiatica, oggi tipicamente mediterranea, è un valido aiuto per la funzione digestiva.



TIGLIO (*Tilia tomentosa*)

Il Tiglio è il sonnifero naturale che placa anche le tensioni dovute a stress.

Le sue gemme hanno effetti sul rilassamento e favoriscono la fase dell'addormentamento.

Confezione: 15 ml
Prezzo di vendita consigliato:
18,95 €



di **Alessandro Natali**

Responsabile Servizio Andrologia
Urologia Clinica Urologia 1,
Università di Firenze



Calo del desiderio: Perchè succede nell'uomo?

Sono in aumento i problemi legati all'abbassamento della libido nel maschio, ma per risolverli occorre capirne a fondo le cause.

Studi internazionali attestano che nel maschio il calo del desiderio e l'abbassamento della libido sono in crescente aumento e che alla base vi possono essere problemi di natura psicologica, ma anche fisica. Due fattori molto frequenti che possono entrare in gioco sono lo stress cronico e l'ansia prestazionale.

Rimedi possibili

Prima di cercare un rimedio è necessario comprendere il motivo del problema, cioè fare una diagnosi. Essendo svariate le cause del calo del desiderio sessuale nell'uomo, diverso sarà anche l'approccio per superarle. Il primo passo è dunque consultare uno specialista che in questo caso è l'andrologo (il ginecologo dell'uomo), individuare le cause del problema, verificando la presenza o meno di eventuali patologie che possono nascondersi dietro ad un improvviso calo del desiderio. Solo dopo una diagnosi esatta si passerà alla fase terapeutica per la risoluzione del problema.

LO STRESS CRONICO

Lo stress cronico, inteso come situazione di disagio esistenziale legato alle preoccupazioni correlate al lavoro, ai problemi familiari ed economici, spesso si può ripercuotere nella sfera sessuale. Questo può far sì che vi sia un vero e proprio calo dell'interesse a fare sesso da parte del maschio, tutto concentrato a far fronte a questa "marea montante" che mette a rischio la sua stabilità di vita. Per cui relega il sesso in un secondo piano rispetto ad altre esigenze che lui reputa primarie.

ANSIA PRESTAZIONALE

Una delle principali cause della mancanza di desiderio può essere rappresentata dall'ansia da prestazione. Nelle coppie già consolidate essa può dipendere da un'insufficiente funzionamento meccanico in termini di erezione, magari legato a fattori fisici quali diabete, ipertensione, dislipidemie. Questo innesca, da parte del maschio, un vero e proprio meccanismo difensivo che cerca di evitare il ripresentarsi della situazione spiacevole, inibendo appunto il desiderio sessuale.

Ma la cosiddetta ansia da prestazione di può avere anche frequentemente in coppie giovani o in nuove relazioni. In questo caso essa può essere collegata ad un problema di eiaculazione precoce, alla dimensione del membro (percepita come insufficiente dall'uomo), oppure ad una scarsa qualità delle prestazioni precedenti.

Baby Pit Stoppers, l'app per vacanze a prova di bebé

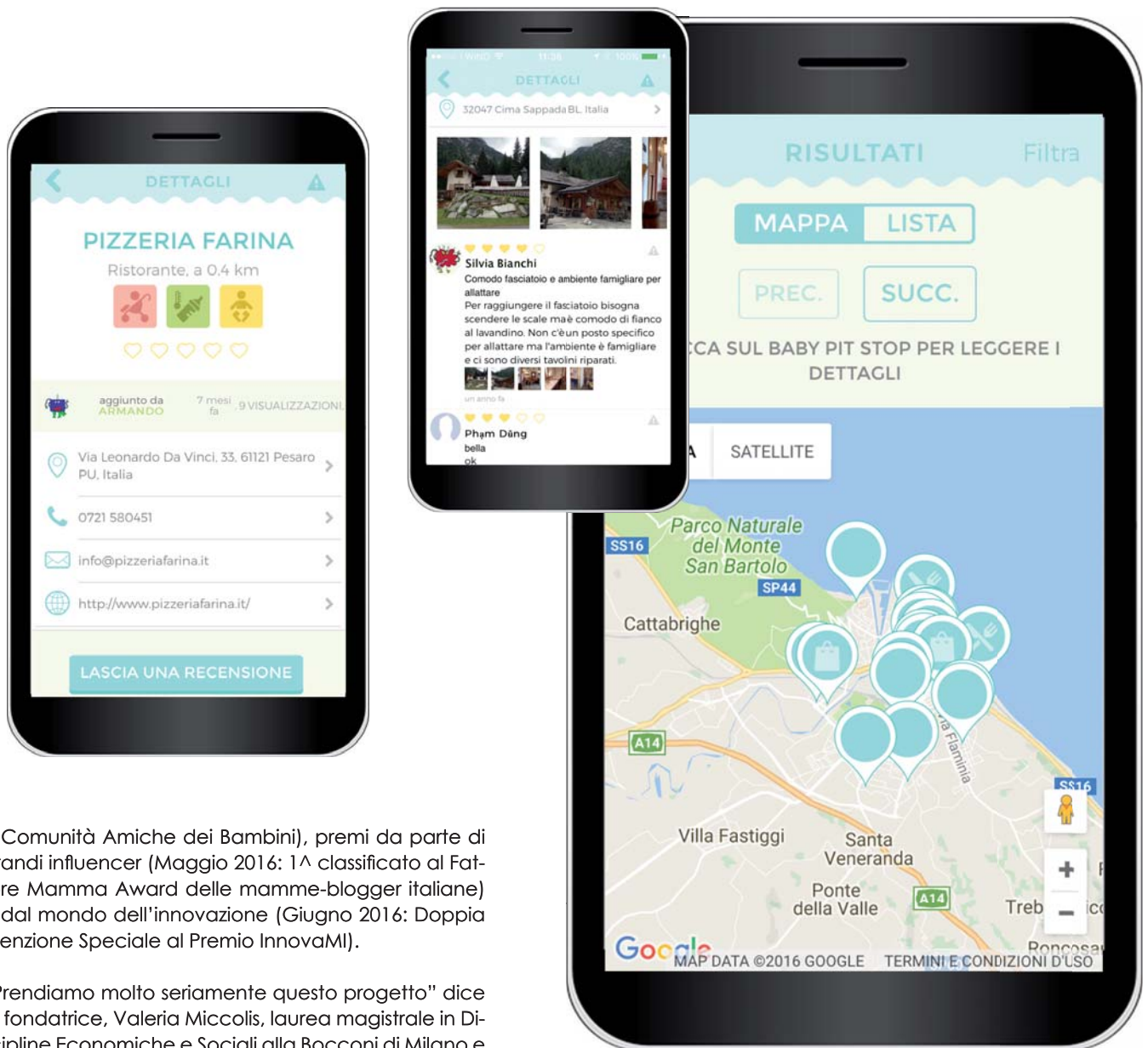
L'app della community di mamme, papà, nonni e tate contiene ormai oltre 2000 baby pit stop, in ogni provincia d'Italia e nel mondo, per itinerari e soste strategiche a misura di bebé.

MILANO – 1 agosto 2016 – Ad un anno dal lancio, la web app della community Baby Pit Stoppers ha raccolto in un'unica piattaforma geolocalizzata migliaia di segnalazioni di locali che mettono a disposizione uno o più dei quattro servizi fondamentali che caratterizzano un baby pit stop: uno spazio confortevole per allattare, la possibilità di scaldare un biberon, di cambiare un pannolino e di accedere facilmente con un passeggino.

Che si scelga il mare, la montagna, la campagna o la visita di città d'arte, l'applicazione – colorata, semplice e intuitiva – consente di conoscere ovunque e in tempo reale il locale più vicino, pubblico o privato, dove rispondere alle esigenze imprescindibili del proprio bebé. (Contattateci per dettagli su specifiche città, tipologie di viaggio o aree geografiche).

Nata da un'idea di una neo-mamma, Valeria Miccolis, alle prese con gli spostamenti con il suo piccolo Jack, il progetto Baby Pit Stoppers, con il contributo della Community Manager Maria Dalla Rizza, a sua volta mamma di due bimbe, ha saputo aggregare oltre 800 gruppi di mamme on-line, coinvolgere le più autorevoli associazioni nazionali (La Leche League, che ha inventato il concetto stesso di baby pit stop, Unicef, IBCLC, FAAM, MAMI, Nati per Leggere ...), creare una vastissima rete su tutto il territorio nazionale in sinergia con decine di realtà locali a servizio della neo-genitorialità e ha ricevuto importanti riconoscimenti dalle principali società mediche (SIN, SIP, SICUPP, Ospedali





e Comunità Amiche dei Bambini), premi da parte di grandi influencer (Maggio 2016: 1^a classificato al Fattore Mamma Award delle mamme-blogger italiane) e dal mondo dell'innovazione (Giugno 2016: Doppia Menzione Speciale al Premio InnoVA MI).

"Prendiamo molto seriamente questo progetto" dice la fondatrice, Valeria Miccolis, laurea magistrale in Discipline Economiche e Sociali alla Bocconi di Milano e un passato al Development Programme delle Nazioni Unite, ora Associate Manager in Nielsen, "abbiamo fatto una stima di impatto sociale (SIA) quantificando gli effetti positivi di Baby Pit Stoppers attraverso risparmi alla spesa sanitaria per le migliori condizioni di salute e benessere di mamme e beb  (benefici dell'allattamento, minor depressione legata all'isolamento nel post-parto) e i riverberi positivi per i locali accoglienti nei confronti di questo target: l'impatto sociale di Baby Pit Stoppers supera i10milioni di euro in 3 anni". "Abbiamo gi  assistito alcune associazioni e comunit  virtuosi in progetti per rendere le loro citt  pi  accoglienti nei confronti di famiglie e beb  e miriamo ad essere presenti in ogni luogo frequentato da neo-genitori cosicch  possano scoprire questa grande mappatura a loro disposizione prima possibile, quando pi  ne hanno bisogno". "Baby Pit Stoppers   molto pi  di una web app" conclude, Maria Dalla Rizza, Community Manager del progetto "  una piccola rivoluzione gentile che, con il contributo di tutti, rende possibile una societ  sempre pi  Baby Friendly".

I quattro servizi fondamentali valutati dai Baby Pit Stoppers sono riassunti nel quadrante dei servizi:

- 1) uno spazio confortevole per allattare;**
- 2) la possibilit  di scaldare un biberon;**
- 3) uno spazio adatto per cambiare un pannolino;**
- 4) la possibilit  di accedere facilmente con un passeggino**

La app della community Baby Pit Stoppers   una web app, non si scarica,   subito direttamente disponibile, sempre nella versione pi  aggiornata, collegandosi a www.babypitstoppers.com; funziona nel medesimo modo da mobile (smartphone e tablet con qualunque sistema operativo) e PC. Ogni utente pu  cercare e/o aggiungere in pochi clic nuovi baby pit stop, aggiungendo foto, valutazione e recensioni.

Tecnologia

VERSO UNA MOBILITÀ 2.0: *l'auto del futuro*



Si è da poco tenuta l'esposizione, alle istituzioni e alla stampa, sulla situazione della mobilità di oggi e del domani, da parte di UNRAE, l'Associazione che rappresenta le Case automobilistiche estere in Italia.

"L'auto è oggi un elemento centrale per gli spostamenti degli Italiani e lo sarà anche in futuro. L'evoluzione tecnologica dei veicoli e le nuove modalità di utilizzo aprono scenari importanti per ridurre le esternalità sul fronte della sicurezza e delle emissioni."

Da una ricerca condotta dal Censis, dal titolo: "Verso una mobilità 2.0: la gestione del cambiamento", risulta alta nel nostro paese la centralità dell'automobile nella popolazione, e le ragioni sono principalmente due: la distribuzione demografica, difatti sono diversi milioni le persone che tuttora abitano in zona montane, e la situazione attuale del Trasporto Pubblico Locale (TPL). La verità è che questo non riesce ad essere competitivo e soddisfare i requisiti di qualità che la domanda richiede; il 45% degli italiani ritiene infatti che il TPL negli ultimi 5 anni sia andato incontro a peggioramenti.

Il settore dell'auto è di contro sempre più sulla via del miglioramento su molti fronti, due tra i più importanti la sicurezza e l'impatto ambientale. Tra le nuove frontiere si va verso le auto "zero emission" e "zero accident" e in entrambi i casi le prospettive sembrano

favorevoli, con un sempre più crescente numero di auto ibride ed elettriche nel primo caso e, nel secondo, con l'auto a guida autonoma che segue quella a guida assistita.

L'auto del futuro sarà quindi pulita, sicura, connessa, e in parte anche "condivisa". Crescono infatti il numero di immatricolazioni da parte di aziende di noleggio a breve e lungo termine e crescono gli utenti del car-sharing.

Affiancati ai miglioramenti nel campo dello sviluppo, abbiamo però dei fattori limitanti al processo di cambiamento come il ritardo nell'adeguamento delle infrastrutture e la bassa disponibilità di parcheggi (oggi si contano 55 posti auto ogni 1.000 vetture circolanti). Altro fattore è l'aumento dell'età media delle auto oggi circolanti, salito ai 10 anni rispetto ai 7,5 del 2006: sono ancora moltissimi i veicoli "obsoleti" in circolazione e se venissero sostituiti si ridurrebbero drasticamente le emissioni inquinanti e gli incidenti mortali. Sotto questa visione attuale, l'UNRAE vuole promuovere una nuova cultura della mobilità che consenta un cambiamento nella società e che contribuisca alla creazione di valore sociale condiviso. "Tra venti massimo trent'anni avremo una mobilità connessa, condivisa e ad impatto zero sull'ambiente e sulle persone. Tutto questo non accadrà girando una chiave, ma passerà attraverso un lungo periodo di transizione, dove sarà fondamentale la nostra capacità di fare Sistema utilizzando al meglio le tecnologie disponibili, pianificando le necessarie infrastrutture e orientando le scelte di politica della mobilità verso l'equazione più efficiente per la collettività. In una parola la mobilità 2.0 va accompagnata e, per questo, mi rivolgo in particolare alle Istituzioni, agli altri Componenti della filiera, agli altri stakeholder della mobilità: dobbiamo farlo insieme. Oggi, perché il futuro è già domani".



Droni

La tecnologia prende quota

Da alcuni anni hanno cominciato a circolare ma è negli ultimi mesi che sono diventati molto popolari e si prevede un successo sempre crescente, stiamo parlando dei droni, velivoli radiocomandati spesso dotati di videocamera per riprese aeree.

Il loro nome corretto è Aeromobili a Pilotaggio Remoto (APR) e sono dispositivi capaci di librarsi in aria per mezzo di un radiocomando che ne dirige i movimenti. Anche se nati e sviluppati in ambito militare, è interessante l'applicazione civile che oggi se ne fa: dall'utilizzo da parte delle istituzioni e delle autorità per fini di sicurezza; all'impiego per scopi di raccolta dati e monitoraggio in campo ambientale grazie alla più facile accessibilità in luoghi remoti o pericolosi rispetto all'essere umano; alle più comuni riprese aeree sia a scopo professionale che amatoriale.

Se ancora non li conoscevate e vi abbiamo incuriosito, sappiate che ne esistono diversi modelli e per tutte le tasche, eccone alcuni:

• **PARROT BEPOP 2 DRONE:** uno dei modelli più avanzati e considerato semi-professionale. È disponibile in due versioni: il solo drone ad un prezzo di circa 550 euro e il drone con aggiunta dello skycontroller a circa 850 euro. Le specifiche tecniche sono: una fotocamera Full HD 1080p da 14 Megapixel, 8 GB di memoria interna, elevata stabilizzazione, autonomia di 25 minuti con una batteria da 2700 mAh e LED posteriore per aumentarne la visibilità. Si può pilotare fino a 250 metri di distanza che arrivano a 2 km con lo skycontroller.

• **PARROT AR DRONE 2.0:** il più famoso e il più acquistato, è un modello estremamente leggero con una videocamera ad alta risoluzione (720p). È possibile pilotarlo via Smartphone e Tablet, vedere il video in streaming e registrarlo in HD. Integra 2 batterie ciascuna delle quali offre 18 minuti di autonomia di volo. Il prezzo di questo modello si aggira intorno ai 300 euro.

• **SYMA X5C:** considerato un drone giocattolo, è ottimo per chi si avvicina per la prima volta a questo tipo di tecnologia, ha una videocamera incorporata ma non ad alta definizione. Il prezzo si aggira attorno ai 50 euro e parliamo di un modello leggero e dotato di telecomando, può arrivare ad una distanza di 30 metri.

Se state cercando quindi un sistema che vi permetta di fare riprese di qualità, magari per girare il filmato delle vacanze o per il vostro matrimonio, i droni potrebbero essere un'ottima scelta; importante però pilotarli con attenzione ed evitare di intralciare, ferire o danneggiare cose e persone.

Per il resto, via al divertimento e alla vostra creatività!



Il ruolo dell'acqua nella tutela del benessere: la scelta di Lauretana per un bere consapevole

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

L'azienda biellese Lauretana da più di 50 anni garantisce al consumatore la possibilità di dissetarsi quotidianamente con l'acqua più leggera d'Europa. Il primato di Lauretana si deve ai suoi 14 mg/litro di residuo fisso: la sua leggerezza la rende ideale per coloro che scelgono uno stile di vita sano ed equilibrato.

Lauretana vive da sempre questa caratteristica esclusiva come una responsabilità nei confronti del consumatore, per il quale si impegna in più direzioni: in primo luogo per la tutela del prodotto, conducendo le attività produttive con assoluto rigore per offrire la completa sicurezza di un'acqua certificata nei controlli, garantita nella qualità, imbottigliata come sgorga dalla sorgente. Una garanzia di purezza che di certo costituisce un valore aggiunto in termini di salubrità.

Da sempre promotrice della filosofia del benessere, Lauretana si rende inoltre protagonista di numerose iniziative per la tutela della salute del consumatore, in primo luogo relative all'informazione. E quanto segue in questo breve redazionale ha l'obiettivo di spiegare ed illustrare alcuni aspetti che forse non tutti conoscono...

FUNZIONI DELL'ACQUA

L'idratazione corporea rappresenta la principale funzione dell'acqua nell'organismo.

Basta pensare che essa costituisce l'elemento principale della maggior parte delle cellule (fatta eccezione per quelle adipose).

L'acqua protegge e lubrifica il cervello: quando siamo idratati adeguatamente, il sangue che arriva alle cellule cerebrali è più ricco di ossigeno e il cervello è più vigile.

Una lieve disidratazione, ad esempio, può pregiudicare la capacità di concentrazione.

L'idratazione gioca un ruolo essenziale nella digestione del cibo e nell'assorbimento dei nutrienti da parte dell'apparato digerente. L'acqua infatti è deputata al trasporto delle sostanze nutritive e all'eliminazione delle scorie. Un'idratazione insufficiente rallenta la digestione e, se diventa cronica, può portare alla costipazione.

Un organismo idratato riesce a trasportare meglio alle cellule i carboidrati, le vitamine, i minerali e altre importanti sostanze nutritive, nonché l'ossigeno. Il giusto apporto di acqua facilita poi l'eliminazione delle scorie del metabolismo, consentendo il corretto funzionamento cellulare e in particolar modo dei reni.

I liquidi sono importanti per il corretto funzionamento del cuore e una buona regolazione dell'equilibrio idrico è essenziale per mantenere la pressione arteriosa ai giusti livelli.

La disidratazione diminuisce la gittata cardiaca, con conseguente aumento della frequenza cardiaca e una diminuzione della pressione arteriosa.

La pelle costituisce una difesa contro gli agenti patogeni e contribuisce a prevenire lo sviluppo di infezioni ed allergie: una buona idratazione contribuisce a preservare l'elasticità, la morbidezza e il colorito della pelle.

L'acqua inoltre agisce da lubrificante per i muscoli e le articolazioni, fungendo da cuscinetto per queste ultime e aiutando il corretto funzionamento dei muscoli.

GLI EFFETTI BENEFICI DI LAURETANA

Evidenziate le funzioni dell'acqua nell'organismo, è corretto soffermarsi sulla differenza tra un'acqua e l'altra, concentrandoci sulle acque minerali naturali commercializzate, per le quali disponiamo di analisi chimico-fisiche documentate e certificate.

Essendo imbottigliata immediatamente alla fonte, acqua LAURETANA è classificata come acqua minerale, dal momento che le sue qualità rimangono intatte. La sua straordinaria purezza e la sua bassissima concentrazione di minerali inorganici (residuo fisso o residuo secco) la rendono un'acqua estremamente leggera.

Con soli 14 milligrammi di solidi disciolti per litro, Lauretana ha davvero pochissimi minerali.

Data la sua concentrazione infinitesimale di carbonato di calcio e sali, l'assoluta mancanza di metalli pesanti (ad esempio uranio e arsenico) e la povertà di sodio, Lauretana è un'acqua indicata per gli ipertesi; inoltre è adatta alla preparazione del cibo per bambini e alla ricomposizione del latte in polvere perché non altera in alcun modo i valori dei componenti nutritivi.

I valori unici di lauretana, registrati a Torino a dicembre 2015, si possono così riepilogare:

Residuo fisso: 14 mg per litro.

Il residuo fisso si misura dopo l'evaporazione dell'acqua a 180 °C.; ciò che resta, espresso in milligrammi/litro, rappresenta l'accumulo di minerali che caratterizza ogni singola acqua minerale.

Valore di ph a 20°: 6,3

Lauretana è leggermente acida e dunque aiuta la digestione e contribuisce a prevenire i processi di ossidazione

Contenuto di ossigeno: 11 mg/l

Arsenico

La presenza di arsenico non è riscontrata in quanto la macchina preposta a tale analisi è tarata fino a 0.001 mg/l ed il valore in acqua Lauretana è inferiore.

Manganese: 0.001 mg/l

Uranio: < 0.1 µg/l

Durezza totale in gradi francesi: 0,55

In virtù della sua bassa durezza, Lauretana è un'acqua definita "dolce" e aiuta a prevenire la formazione di calcoli renali.

Anidride carbonica alla sorgente: 4,0 mg/l

Sodio in un litro: 1,0 mg/l

È impossibile pensare che ciascuno di questi valori, nella sua specificità, non producano precisi effetti nell'organismo. È dunque un'ingenuità ritenere che le acque siano tutte uguali.

L'IMPORTANZA DEL DATO GEOGRAFICO

Lauretana deve un grande tributo alla natura: è un'acqua di ghiacciaio e la sua sorgente si trova sul Monte Rosa, nella zona alpina delle montagne biellesi, in un territorio incontaminato ad oltre 1000 metri di altezza. È pura perché nasce in un ambiente protetto, privo di insediamenti industriali e agricoli, e scorre in profondità mantenendo intatte tutte le sue qualità. Una garanzia di purezza che di certo costituisce un valore aggiunto alla salubrità di cui abbiamo parlato. Insomma, bere acqua Lauretana significa fare una scelta di salute e di consapevole amor proprio, una scelta di tutela del proprio organismo. Nel nostro caso, possiamo dire che la prevenzione inizia nel bicchiere!



**Il ruolo dell'acqua nella tutela del benessere:
la scelta di Lauretana per un bere consapevole**

www.lauretana.com - facebook: lauretana
#ragionidiunasceltaconsapevole

ESPLODE LA “NATURALNESS”

*la tendenza che fa
della naturalità una scelta
di vita per 7 donne su 10*

Dal turismo all'alimentazione, dai cosmetici all'abbigliamento, sempre più donne scelgono prodotti biologici e prediligono uno stile di vita che valorizzi la naturalità in tutte le sue forme. Una tendenza mondiale arrivata dagli USA, confermata anche dagli ultimi dati su consumi e scelte delle italiane, sempre più alla ricerca della loro “naturalness”.

Al supermercato scelgono bevande biologiche, frutta coltivata senza l'utilizzo di conservanti, acquistano vestiti realizzati con tessuti organici e per le proprie vacanze prediligono attività all'aria aperta e trattamenti di benessere. **7 italiane su 10 (71%) ammettono di preferire nelle proprie scelte di ogni giorno prodotti che rispecchino i valori della naturalità (75%),** che siano **biologici (72%)** e che rispettino l'ambiente (70%). Anche **l'attività fisica (65%), il turismo (63%) e l'eno-gastronomia (59%)** vedono un vero e proprio boom di attività e proposte culinarie alla scoperta della natura più incontaminata e all'insegna del benessere. Una tendenza arrivata dagli Stati Uniti dove, secondo gli ultimi dati forniti dalla **Organic Trade Association**, nel 2015 le vendite dei prodotti alimentari biologici hanno subito un aumento dell'11% rispetto all'anno precedente, percentuale che sale al 13% per quanto riguarda l'intero comparto bio. Inoltre, come segnalato recentemente dal sito di **Usa Today**, il mercato subirà un costante ampliamento del 12-15% nei prossimi tre anni. **Ma chi sono queste donne green?** Secondo i dati sono soprattutto professioniste (79%) e manager (74%) tra i 30 e i 49 anni (77%), residenti nelle città metropolitane come Milano (78%) e Roma (76%). È quanto emerge da uno studio condotto da **Beltè** in occasione del lancio del nuovo **Beltè Bio**, effettuato con metodologia **WOA (Web Opinion Analysis)** su circa **1600 italiane di età compresa tra i 18 e i 65 anni,**

attraverso un monitoraggio online sui principali social network, blog, forum e community dedicate, per scoprire **quali siano le tendenze tra le donne per quanto riguarda i consumi, il turismo e il tempo libero.**

“Anche in Italia si riscontra sempre di più la tendenza internazionale a ricercare il salutismo. E lo fanno soprattutto le donne che, rispetto agli uomini, hanno un rapporto più diretto con il proprio corpo per cui sono attente a scegliere cibo sano, spesso biologico, a curare la propria pelle disintossicandola dalle impurità, a prendersi cura del proprio fisico – commenta Nicola Sorrentino, dietologo e idroclimatologo, docente presso l'Università degli Studi di Pavia –. Ovviamente ci sono differenze di area geografica, di età, di professione e di approccio culturale. Inoltre, **la scelta di prodotti biologici rispecchia un'attenzione più generale per la natura e per l'ambiente** perché diminuiscono l'impatto inquinante e sono più attenti all'ecologia”.

Ma quali sono i valori che al giorno d'oggi le italiane ricercano nella loro routine e nelle scelte quotidiane? Al primo posto emerge la grande attrattiva rispetto a tutto ciò che esprime naturalità (71%), come i prodotti biologici (66%) e le attività all'aperto immerse nella natura (62%). Scelte che derivano dal fatto che sempre più donne si definiscono attente al benessere (75%), alla forma fisica (70%) e all'alimentazione sana e genuina garantita dai prodotti biologici (59%). Anche **l'ISMEA, l'Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare**, ha confermato questa tendenza nel Bel Paese, rivelando che dopo aver chiuso il 2014 con un incremento dell'11%, gli acquisti di prodotti biologici hanno registrato addirittura un aumento del 20%. E proprio in questi giorni Assobio dichiara il **boom del cibo biologico**, con un +21% a maggio 2016 nel

canale della grande distribuzione e +13,5 nel canale specializzato. È biologico in media il 3% della spesa alimentare delle famiglie italiane e **4,5 milioni di famiglie (18% sul totale) consumano abitualmente prodotti bio**, il 17% in più rispetto all'anno scorso. Altri indicatori concreti di questa tendenza sono rappresentati dal numero di giovani donne che hanno scelto di lavorare nel settore agricolo e dal boom delle presenze negli agriturismi (+15% nel 2015, dati **Agri-turist**) e del turismo sostenibile (+10% nel 2015, dati **Vivitalia**).

Una tendenza che ha contagiato anche i divi di Hollywood come **Cameron Diaz** che, nonostante abbia superato i 40 anni, sfoggia un corpo mozzafiato grazie agli sport all'aria aperta come surf, jogging, sci e snowboarding, che l'aiutano ad ottenere risultati maggiori a un semplice regime sano di alimentazione, come riportato dal **Daily Mail**. Il running all'aria aperta è invece una passione comune a molte star del jet-set internazionale: come riportato dalla testata sportiva americana **Competitor.com** la modella tedesca **Heidi Klum**, la cantante inglese **Ellie Goulding** e l'attrice statunitense **Rhese Whitespace** non possono fare a meno di percorrere qualche miglio correndo in mezzo alla natura, una passione condivisa dalla presentatrice italiana **Federica Fontana**, che ha perfino aperto un blog dedicato, **Runfedrun.com**.

"Fare attività fisica all'aria aperta ha numerosi benefici – continua il **dottor Sorrentino** –. Da una parte, infatti, ha vantaggi psicologici perché aiuta a scaricare lo stress della giornata lavorativa, spesso passata rinchiusi dentro un ufficio. Anche **la luce del sole aiuta a trovare benessere** e ci sono vantaggi per **l'apparato respiratorio** che trova molti più benefici in un'attività all'aperto piuttosto che rinchiusi in una palestra. Infine, il contatto con la natura ci fa ritrovare un benessere a 360 gradi".

La scelta delle donne di vivere sempre più all'insegna della naturalità si riflette anche nei dati relativi alle **vendite di prodotti di bellezza biologici**, che a livello globale hanno subito un'impennata di circa il 10%, con un valore di 33 miliardi di dollari: basti pensare che, secondo il **Soil Association's Organic Market**, nel solo Regno Unito le vendite sono aumentate del 20%, mentre in Germania, considerando i dati rilevati dal **Naturkosmetik Branchenmonitor**, nel 2014 si è registrato un aumento dell'11%. Un mercato trascinato anche dalla celebrities, che sempre più spesso scelgono prodotti organici per coltivare la propria bellezza: **Zoey Deschanel** ad esempio è fan dell'olio biologico per il viso, mentre **Jessica Alba** ha addirittura creato il proprio body-oil senza l'aggiunta di agenti chimici. Anche l'attrice **Alicia Silverstone** ha creato una linea ad hoc di prodotti di bellezza vegani, che stanno riscuotendo grande successo negli Stati Uniti.

Ma qual è l'identikit di queste donne, legate ai valori del vivere al naturale in maniera sostenibile? Se i prodotti biologici e le attività all'aria aperta sono fonte d'interesse per oltre 7 italiane su 10 (71%), ci sono notevoli differenze sia a livello d'età, sia a livello geografico. La maggior parte italiane che pongono questi valori al primo posto hanno **tra i 30 e i 49 anni** (77%), mentre la percentuale scende al **70% tra i 18 e i 29 anni e al 66% tra le over 30**. A livello territoriale invece la naturalità è un valore preponderante al **Nord** (75%), seguito da **Centro** (72%), **Sud** (69%) e **Isole** (67%), con **dei picchi nella grandi città come Milano** (78%), **Roma** (76%) e **Torino** (73%). Tra le professioniste più "green" emergono le **libere professioniste** (79%) e **manager** (74%), seguite da **insegnanti** (73%), **impiegate** (71%) e **imprenditrici** (69%).

Ma non è tutto, anche **la scelta dell'abbigliamento** oggi è influenzata dalla forte tendenza alla naturalità che sta esplodendo in giro per il mondo: ne è un esempio concreto il progetto dell'attrice e produttrice televisiva americana **Cortney Cox-Arquette**, che ha lanciato la propria **linea d'indumenti realizzati con filamenti organici**. Infatti, secondo recenti studi commissionati da **Textile Exchange**, un'organizzazione internazionale no-profit che promuove un'industria tessile più sostenibile, la produzione di cotone bio ridurrebbe il consumo di acqua ed energie, con grande vantaggio dell'ambiente: un fattore che indirizza le scelte d'acquisto di un numero sempre maggiore di donne attente alla natura e all'ambiente.

Cibo, abbigliamento e cosmetici, ma non solo. **Proliferano nei supermercati anche i prodotti biologici per la casa, come saponi e detersivi**, molto apprezzati dalle italiane perché consentono di pulire senza danneggiare l'ambiente e la salute. L'unione Europea, per certificare queste importanti qualità che attirano una clientela sempre maggiore, ha fatto inserire sulle etichette dei prodotti il simbolo **Ecolabel**, che garantisce standard ecologici molto alti rispetto a quelli dei normali detersivi tradizionali.



MARE E SOLE

sono la coppia più amata dagli italiani

Lo studio di Expedia rivela che quasi l'80% degli italiani sta programmando vacanze in spiaggia. Passeggiate, nuoto e lettura sono le attività preferite.

"Vita da Spiaggia", lo studio di Expedia che disegna l'identikit di italiani e stranieri in vacanza al mare, svelandone abitudini comportamenti e preferenze, conferma che la spiaggia è la destinazione preferita per la maggior parte degli italiani. Ben il 79% dei nostri connazionali ha fatto una vacanza al mare negli ultimi 12 mesi, al terzo posto dopo thailandesi (82%) e indiani (81%), contro una media mondiale del 56%.

E anche per quest'anno, il connubio mare e sole si conferma irrinunciabile: per le prossime vacanze, gli italiani stanno organizzando giornate in spiaggia, tra sabbia, ombrelloni e nuotate. "Quasi l'80% degli italiani sta programmando le meritate vacanze in spiaggia, contro una media mondiale del 58% ed europea del 55%" commenta Fabrizio Giulio, Managing Director di Expedia.it. "Gli italiani amano molto le spiagge del Bel Paese, ma le ferie estive sono un'occasione per scoprire altre destinazioni; il 52% degli italiani sta infatti pianificando viaggi all'estero, mentre negli ultimi 12 mesi, il 62% ha approfittato delle vacanze al mare per visitare un paese straniero: le destinazioni più gettonate sono state Spagna, Grecia, Francia e Croazia, ma non manca chi si è spinto fino in Florida, Brasile, California e Repubblica Dominicana."

L'Italia, a sua volta, è stata la seconda meta estera da spiaggia più amata, dopo la Spagna: a scegliere il Bel Paese sono stati in particolare i tedeschi e gli austriaci.

Le destinazioni che gli italiani tendono a dimenticare? Hawaii, particolarmente amate dai giapponesi, Florida, meta classica per gli americani, e l'Indonesia, molto amata da viaggiatori provenienti da Singapore. Imparare da turisti di altre nazioni è un'ottima opportunità per scoprire nuove mete e abbandonare quelle più classiche.

Passeggiate e abbronzatura

Gli italiani amano le classiche attività da spiaggia, per ritrarsi dopo un anno di lavoro.

Le passeggiate sulla battigia sono al primo posto, indicate dal 73% dei rispondenti. Prendere il sole (64%), nuotare e leggere (entrambe al 63%) seguono sul podio delle migliori occupazioni da spiaggia. Tra i più romantici che amano ammirare alba e tramonto (44%) e quelli che amano ascoltare la musica (39%), spiccano gli italiani che approfittano della spiaggia per osservare gli altri (34%) e magari conoscere nuovi amici (27%). Fanalino di coda lo sport: solo il 16% degli italiani gioca a calcio o beach-volley.

In tutto il mondo, le passeggiate sono l'attività preferita, in particolare da messicani (76%) e indiani (74%). In generale, lo sport non è tra le attività più gettonate: i più sportivi sono gli indiani – il 48% corre e fa esercizio, il 52% ci aggiunge anche sport come calcio e beach-volley – seguiti dai messicani.

I più interessati a conoscere nuove persone sono gli indiani (47%), seguiti dai brasiliani (35%) e dai messicani (31%); i più schivi e riservati sono i viaggiatori provenienti da Giappone (2%) e Hong Kong (8%).

In tutto il mondo, lavorare in spiaggia non è certo apprezzato: fortunatamente solo il 9% cede alla pressione delle scadenze; in India, però, ben il 32% dei viaggiatori si è ritrovato a lavorare anche in vacanza, seguito dal 17% degli americani. In Europa, italiani e irlandesi sono al primo posto: il 7% non ha abbandonato email e telefonate neanche sul bagnasciuga.

E la tecnologia? Ben l'87% dei viaggiatori italiani si connetterebbe se il wifi fosse disponibile in spiaggia, contro una media mondiale del 74% ed europea del 69%: navigare online e controllare le email sono le attività più gettonate. I più tecnologici sono i viaggiatori di Thailandia (96%) e Singapore (91%). I più bravi a disconnettersi sono australiani (40%), olandesi (38%) e tedeschi (36%).

Per chi sceglie tassativamente il relax, il dolce far niente è l'attività preferita, indicata al primo posto dall'81% degli italiani, mentre il 55% recupera il sonno perduto concedendosi qualche sonnellino.

Alla ricerca della tranquillità

In tutto il mondo, in spiaggia vince il relax: dopo un anno di lavoro, i viaggiatori non vedono l'ora di concedersi un po' di tranquillità in spiaggia. Forse proprio per questo, il 45% dei turisti sceglie zone lontane dalla confusione. In particolare, ad amare la tranquillità sono soprattutto svedesi (68%), tedeschi, austriaci e thailandesi (66%). Decisamente in controtendenza gli italiani: il 62% sceglie aree densamente popolate, ricche di locali e ristoranti, nel centro dell'azione.

Gli italiani amano viaggiare con famiglia (73%) e amici (22%): solo il 5% viaggia da solo, contro una media globale del 14%. I più autonomi sono i giapponesi: ben il 38% parte senza compagnia; seguono australiani (22%) e canadesi (20%). Indiani (88%) e messicani (86%) si muovono con la famiglia al seguito, mentre gli italiani sono al primo posto tra chi sceglie la classica vacanza tra amici, seguiti a ruota dal 21% di viaggiatori di Singapore e Austria.



IN ESTATE È BOOM DI TATTOO-CHANGING

6 PERSONE SU 10 SI PENTONO DEI PROPRI TATUAGGI

Riescono a perdonarsi qualche chilo di troppo, sopportano le smagliature e a volte non fanno caso ai peli superflui, ma i vecchi tatuaggi di cui si sono pentiti proprio non riescono a tollerarli. Rappresentano infatti il 57% del totale dei tatuati che si pentono di un tatuaggio sulla propria pelle prima delle vacanze estive, un esercito di persone che ricorre sempre più spesso alle sedute laser per eliminare o modificare un tattoo di cui si vergogna, seguendo la tendenza internazionale del "tattoo-changing", che in estate diventa ancora più forte e diffusa. Un pentimento che porta, secondo l'Istituto Superiore di Sanità, circa il 30% dei 7 milioni di tatuati italiani alla rimozione o alla modifica del tatuaggio. Dei 6 "tattoo-pentiti" su 10 ben il 41% vuole sostituire il tatuaggio, mentre il 34% lo vuole modificare, mentre il 25% se ne vuole proprio sbarazzare, per fini estetici (38%), per vergogna (35%) o per eliminare definitivamente un ricordo da lasciarsi alle spalle (28%).

È quanto emerge da uno studio condotto da Quanta System Observatory effettuato con metodologia WOA (Web Opinion Analysis) su circa 2000 italiani di età compresa tra i 18 e i 60 anni, attraverso un monitoraggio online sui principali social network, blog, forum e community dedicate, per scoprire quali sono le ultime tendenze del momento nel campo dei tatuaggi e quali sono quelli più cancellati o modificati prima della prova costume.

"L'80% della mia attività clinica è rappresentata da pazienti che si sono pentiti del loro tatuaggio – sottolinea il dermatologo Valerio Pedrelli, esperto in rimozione di tatuaggi dello studio medico Ink Removal Milano – Il tatuarsi è una moda e, come tutte le mode, tende a stancare le persone. Questo sentimento tocca sia gli uomini sia le donne, la differenza è che solitamente la donna si pente del soggetto mentre l'uomo delle dimensioni del tatuaggio. Per intervenire sui tatuaggi utilizzo il laser ai picosecondi Discovery Pico di Quanta System, una tecnologia tutta italiana che permette, grazie ad un reale effetto fotoacustico la frammentazione del pigmento in polvere, una vera svolta rispetto ai laser di precedente generazione che frammentavano l'inchiostro in granuli, con questa nuova tecnologia è possibile una più rapida rimozione del pigmento da parte dei macrofagi che lo veicolano al sistema linfatico. In media si va dalle 3 sedute per lo schiarimento alle 7/8 per la rimozione completa".

Milioni di tatuati in tutto il mondo si affidano quindi agli specialisti in Medicina Estetica esperti di tecno-

**"Il tatuarsi è
una moda e,
come tutte le
mode, tende
a stancare le
persone"**

logia laser per sostituire o modificare i tattoo di cui si sono pentiti. Ma qual è l'identikit del "pentito del tatuaggio" estivo? Il 54% delle donne tatuate e il 46% degli uomini ha dichiarato di volere rimuovere o cambiare un tatuaggio sulla propria pelle in vista della prova costume in spiaggia. La maggior parte dei "pentiti" ha tra i 30 e i 40 anni (65%), mentre la percentuale scende al 55% tra i 18 e i 29 anni e al 51% tra gli over 40. Tra di loro ci sono manager (25%), professionisti (22%), impiegati statali (17%), insegnanti (13%), impiegati (12%) e operai (10%), svelando un pentimento che abbraccia tutte le categorie.

Ma perché sempre più persone scelgono di cancellare o modificare un tatuaggio? Secondo gli esperti intervengono soprattutto ragioni di carattere psicologico: "Accanto ai molteplici motivi per cui farsi un tatuaggio, è interessante considerare anche quelli per cui alcune persone scelgono di toglierseli, fatto che avviene sempre più spesso prima delle vacanze estive – afferma la psicologa Roberta Ganzetti, V.P. dell'associazione Elice Onlus Milano – La pelle infatti è contemporaneamente organo di separazione-confinamento da quanto è fuori da noi e luogo privilegiato della comunicazione con gli altri. Farsi un tatuaggio può essere una risposta al bisogno di appartenere ad un gruppo, ma anche a quello di differenziarsi affermando la propria personalità. Alcuni momenti nella vita delle persone sono così significativi che emerge il desiderio di celebrarne l'esistenza e realizzarne la presenza a livello visivo, sulla pelle, quasi ad indossare un'emozione. Se pensiamo alla nostra personalità come una struttura in continua evoluzione non risulta difficile comprendere questo cambiamento come elemento fondamentale alla base di nuovi adattamenti creativi. A prescindere dalle tendenze, cancellare o sostituire un tatuaggio può rappresentare un'ulteriore forma di libertà per molte persone. Un segno stabile sulla pelle potrebbe allora non essere più congruente con l'intenzionalità comunicativa originaria. Cancellare un tatuaggio oggi è possibile, così come è possibile elaborare le esperienze della nostra vita, integrandole nella personalità. Cancellare una traccia sulla pelle è una decisione innanzitutto interiore, che oggi è anche realizzabile grazie all'innovativa tecnologia laser del picosecondo italiano".

LA TOP 10 DEI TATUAGGI DI CUI GLI ITALIANI SI SONO PIU' PENTITI PRIMA DELLE VACANZE:

1. Le iniziali degli ex o i loro nomi impressi sulla propria pelle (61%)
2. I tattoo disegnati male o concepiti scorrettamente dal tatuatore (45%)
3. I tatuaggi fatti con amici o parenti, che ora non si frequentano più (41%)
4. Quelli disegnati in stile tribale (33%)
5. Quelli di grandi dimensioni che risultano troppo evidenti (31%)
6. I tattoo troppo colorati o con linee troppo marcate (28%)
8. Gli stemmi o i campioni della propria squadra del cuore (25%)
8. I tatuaggi ritenuti imbarazzanti con scritte goliardiche o forme equivoche (22%)
9. Quelli che sono caratterizzati da elementi che riportano a ideologie politiche o religiose (17%)
10. Quelli in cinese o giapponese di cui non si conosce il significato (15%)



PROTEGGERE I CAPELLI IN VACANZA

Il sole, la sabbia, il sale, il cloro, ... Quando si va in vacanza le nostre chiome ne subiscono di ogni tipo! In estate, e al mare soprattutto, i capelli vengono sottoposti a continui stress e se vogliamo avere capelli sempre belli e disciplinati, basta seguire qualche piccolo accorgimento.

PRE

Un po' di sole, si sa, fa bene alla pelle, ma quando è forte può danneggiarla e per i capelli è la stessa cosa, essendo fatti anch'essi di cheratina. Il consiglio più efficace e più facile da seguire per proteggerli dall' intenso sole estivo, è quello di coprire i propri capelli con cappelli e foulard, in modo che non siano colpiti direttamente dai raggi solari e non diventino come paglia. Un altro suggerimento è quello di tenerli legati il più possibile in modo che siano maggiormente protetti dagli agenti esterni (sole, sabbia, sale e vento) e per farlo è importante non stringerli troppo per evitare che si strappino. I raccolti più comodi e pratici in spiaggia sono sicuramente la coda alta, le trecce e il bun.

Un altro grande nemico estivo per la nostra chioma è rappresentato dal sale (e cloro) che, a lungo andare, rovinerà e seccherà la vostra chioma. In questi casi la vostra salvezza sarà rappresentata dagli oli vegetali, in particolar modo l'olio di cocco (avendo cura che siano puri). Gli oli vegetali, applicati a capelli bagnati o umidi, non solo proteggono il fusto dagli agenti esterni, ma al tempo stesso nutrono e ammorbidiscono il capello.

Come fare?

Prima di entrare in acqua, se vi è possibile, bagnatevi i capelli con acqua dolce e applicate un po' di olio sulle lunghezze... Ora siete pronte per fare le sirenette! L'olio fungerà anche da maschera idratante e la sera, quando tornerete dalla spiaggia e vi laverete i capelli, noterete che saranno molto più morbidi e setosi. Un consiglio? Mandate in vacanza anche piastre e ferri: in estate i capelli sono belli anche al naturale!

POST

Se le vostre vacanze sono già finite e non avete fatto in tempo a coccolare i vostri capelli, non è troppo tardi. È molto facile che al ritorno dal mare le vostre chiome siano stressate: capelli crespi, secchi e opachi. La parola d'ordine è:

idratazione!

Al via con impacchi idratanti e nutrienti, sia con oli che con maschere e balsami molto ricchi. Prima di fare lo shampoo, applicare una buona dose di maschera sulle lunghezze, tenere in posa un'oretta e lavare normalmente. Se possibile, ripetere il trattamento una volta a settimana.

Per capelli molto disastrati, provate ad unire un po' di olio vegetale (cocco, jojoba, argan o anche oliva) alla vostra maschera, risultato: **capelli super nutriti!**



HOMI

IL NUOVO GRANDE MACEF

LA CASA A 10 DIMENSIONI

Nuovo appuntamento per l'evento di Fiera Milano dedicato alla persona e agli stili di vita e grande contenitore dell'artigianato italiano di eccellenza. E il Made in Italy piace molto anche all'esterno, infatti è previsto che nei prossimi 6 anni i prodotti italiani "belli e ben fatti" arriveranno al valore di 15 miliardi di Euro, facendo crescere l'export di Made in Italy del 43% da oggi al 2021. Come sempre attenta al benessere della persona e dell'ambiente che la circonda e conscia della multiculturalità della sua utenza, HOMI sviluppa l'evento attraverso un percorso di 10 diverse visioni dell'abitare e del vivere. Queste aree, dette satelliti, conterranno tutti i settori di HOMI legati al mondo della casa e della persona e direttamente collegati ai nuovi stili di vita.

I 10 SATELLITI SARANNO:

LIVING HABITS: dedicato a tavola, cucina, arredi e complementi, illuminazione

HOME WELLNESS: dedicato a bagno, wellness, relax, sport

FRAGRANCES & PERSONAL CARE: dedicato alla profumazione per l'ambiente e la persona
FASHION & JEWELS: dedicato a accessori, gioielli, abbigliamento

GIFT & EVENTS: dedicato a regalo, eventi, merchandising, licenze

GARDEN & OUTDOOR: dedicato a sistemi, arredi e complementi per esterno, gardening, accessori per animali

KID STYLE: dedicato agli arredi e complementi, moda e accessori per il bambino

HOME TEXTILES: dedicato al mondo tessile, homeware, organizer

HOBBY & WORK: dedicato a viaggio, hobby, musica e lavoro

CONCEPT LAB: dedicato a concept design companies, editors, contract, food

Oltre a questo, troveremo anche le sezioni tematiche come **HOMI Sperimenta**, **HOMI Creazioni** e **Creazioni Designer**, con la visione dei nuovi talenti emergenti.



Milano Rho Fiera
dal 16 al 19 Settembre 2016

PAGINE SCRITTE

tavolini in ferro naturale spazzolato

design Gumdesign
azienda 0.0 Flat Floor

I tavolini Pagine Scritte sono un'elaborazione grafica del foglio, racconti di viaggio, sovrapposizioni di ricordi e di ombre.

www.gumdesign.it
www.gumstore.it



Garnomila

MILANO

Collezione Autunno Inverno
2016-2017

Around the world...



Miss Jasmine



SABURA



Miss Cindy



Miss in the City



Kyoto San



LET'S GO!



MISS DANISH



Miss Norway



Miss Scottish



Pretty VS Sweetie



FASHION KISS



Rosita



GLITTER IT



Flowers is
in the air

THE ROOM WITH NO WALLS



CERAMICHE VIVA
Sant'Angelo di Celle Deruta (PG) - Italia - 075 9750046
info@ceramicheviva.it www.ceramicheviva.it

sana

salone internazionale del biologico e del naturale

Come ogni anno, nel quartiere fieristico di Bologna, si svolgerà il Salone Internazionale del Biologico e del Naturale, evento leader nel settore in Italia. SANA rappresenta una vetrina di riferimento per la produzione italiana e un'opportunità di visibilità per le aziende straniere. Questa manifestazione presenta tre settori cardine: l'alimentazione biologica, la cura del corpo naturale e bio, e il green lifestyle.

Durante i giorni in cui si svolgerà la fiera, ci sarà un ricco palinsesto di iniziative nel quartiere fieristico, oltre ad eventi e progetti "fuori salone" nella città di Bologna, e tra questi troviamo:

- SANA Novità raggruppa prodotti innovativi degli espositori,
- SANA Shop è l'area in cui i visitatori possono acquistare i prodotti dai vari espositori,
- SANA Academy è il programma di corsi destinato agli operatori,
- il VeganFest,
- l'Osservatorio SANA dove verranno esposti gli ultimi studi e ricerche nel campo del naturale,
- SANA City e ancora convegni, incontri e workshop

La scorsa edizione ha fatto come sempre grandi numeri con oltre 700 espositori e più di 45.000 visitatori. Insomma, una full immersion che per gli appassionati del mondo del bio e del naturale, ma non solo, è certamente un evento da non perdere; un'occasione per assaggiare i prodotti, scoprire tutte le novità del settore, acquistare i prodotti e aggiornarsi sulla situazione attuale del biologico in Italia e nel mondo.



BOLOGNA
VENERDÌ 9 - LUNEDÌ 12 SETTEMBRE 2016

LA CREMA E L'OLIO DEI 5 GIORNI *per lei*

Sollievo e conforto, ogni mese.



NOVITÀ

Per alleviare i fastidi che molte donne provano mensilmente, è possibile utilizzare la Crema o l'Olio dei 5 Giorni.

Un rimedio naturale per rilassare e confortare durante i 5 giorni del mese nei quali la donna è maggiormente esposta.

L'azione benefica di questi prodotti deriva dalla combinazione di principi attivi presenti nelle erbe officinali biologiche Demeter e nel gel di Argilla verde.



Cosmetici Naturali
Senza Conservanti

Dott. G. Ferraro
ARGITAL®

Higher quality of life

Individua il rivenditore Argital più vicino a te visitando il nostro sito www.argital.it

Estraggo PRO

Vivi il succo Vivo

L'estrattore di Succhi Vivi Professionale adatto anche alla famiglia. La bassa velocità di rotazione e l'alta forza di estrazione assicurano succhi migliori nel gusto e ricchissimi di nutrienti.

Germoglio

Il germogliatore completamente Automatico, cresce germogli freschi e biologici in soli 3-5 giorni.

NOVITÀ SANA 2016:

Franjoil

Lo spremitore di olio da semi

essiccò

L'essiccatore per alimenti domestico

Estraggo easy

Vivi il succo Vivo

L'estrattore pensato per le Famiglie



www.estrugno.it

T. 049 502872 / F. 049 9829082
via Padova 69/D, Vigonza 35010 PD

info@siqursalute.it

SIQUR SALUTE
Body Natural Caring



bevo LAURETANA perché

amo
il mio
corpo

 Segui la campagna
#ragionidiunasceltaconsapevole

www.sgi.to.it

Con un residuo fisso di soli 14 mg/l, Lauretana è l'acqua più leggera d'Europa, primato che la rende perfetta per coloro che scelgono uno stile di vita sano ed equilibrato. Bere ogni giorno molta acqua rappresenta una vera e propria cura di bellezza per il proprio corpo e Lauretana, purissima e libera da nitrati e contaminanti, è l'acqua ideale per il fabbisogno quotidiano.

Leggere l'etichetta e conoscere le caratteristiche dell'acqua permette di fare scelte di consumo consapevoli e Lauretana è un'acqua di benessere: volersi bene fa bene alla coppia!

www.lauretana.com

LAURETANA[®]

L'acqua più leggera d'Europa



Tutti al **CINEMA**



TOP 5 CINEMA
LUGLIO - AGOSTO 2016

TARTARUGHE NINJA FUORI DALL'OMBRA

TRAMA

Michelangelo, Donatello, Leonardo, Raffaello tornano al cinema per combattere il più cattivo dei cattivi, al fianco di April O'Neil, Vern Fenwick e di un nuovo arrivato: il vigilante mascherato da giocatore di hockey Casey Jones. Dopo la sua fuga il supercriminale Shredder unisce le proprie forze allo scienziato pazzo Baxter Stockman e ai due sciocchi scagnozzi, Bebop e Rocksteady, per scatenare un piano diabolico alla conquista del mondo. Quando le tartarughe si preparano ad affrontare Shredder e il suo nuovo team, si trovano di fronte ad un male ancora più grande ma con simili intenzioni: il famigerato Krang.





Alcuni dei film in uscita nei cinema nei mesi di Settembre - Ottobre 2016

SETTEMBRE

MIKE & DAVE: UN MATRIMONIO DA SBALLO

1 Settembre 2016



Per partecipare al matrimonio della sorella, due fratelli decidono di mettere un annuncio per trovare due ragazze che li accompagnino. A rispondere sono due ragazze ansiose di imbarcarsi in un'avventura e divertirsi, ma non tutto andrà come previsto...

SETTEMBRE

ALLA RICERCA DI DORY

14 Settembre 2016



Tredici anni dopo Alla ricerca di Nemo arriva il seguito ambientato un anno dopo gli avvenimenti del primo film. Qui troviamo sempre gli stessi protagonisti ma anche molto nuovi personaggi, alcuni dei quali si scoprirà essere molto importanti per Dory.

OTTOBRE

PETS - VITA DA ANIMALI

6 Ottobre 2016



Un nuovo film animato d'azione tra padroni e animali domestici, ambientato in un condominio a Manhattan. Il cane a capo del gruppo è un arguto terrier, la cui posizione all'epicentro dell'universo del suo padrone viene improvvisamente minacciata quando torna a casa con Duke, un bastardino sciatto senza smalto. I due presto si ritrovano per le strade di New York, dove incontrano l'adorabile coniglietto bianco Snowball, il leader di un esercito di animali abbandonati, determinati a ritornare tra gli uomini e ottenere un proprietario amorevole per ognuno di loro. Riusciranno in due cani a contrastare questo complotto e tornare dal loro padrone per cena?

OTTOBRE

DEEPWATER HORIZON

6 Ottobre 2016



Racconta la cronaca della fuoriuscita di petrolio in una piattaforma di trivellazione il 20 aprile del 2010, a causa di un'esplosione che uccise 11 lavoratori e ne ferì 16. L'evento venne considerato il secondo maggiore disastro ambientale che ha colpito gli Stati Uniti d'America, a causa delle migliaia di galloni versati nell'oceano. La storia è incentrata sui lavoratori che hanno combattuto per rimanere in vita durante il disastro.

del mese

Curiosità sul loro significato



ANITA

- **Onomastico: 24 Agosto**
- **Colore: Blu**
- **Pietra: Zaffiro**
- Questo nome in lingua ispanica è il diminutivo di Ana, versione spagnola di Anna, di cui ha anche il significato.
- Nome reso celebre in Italia dalla moglie brasiliana di Giuseppe Garibaldi e successivamente dall'attrice Anita Ekberg. L'onomastico è in memoria di della beata Anita Cantieri, morta nel 1942.

DONATELLA

- **Onomastico: 30 Luglio**
- **Colore: Giallo**
- **Pietra: Berillo**
- Diminutivo e variante di Donata, è un nome di origine latina che significa appunto "dono". Viene dato generalmente ad un figlio molto atteso. L'onomastico viene festeggiato in memoria di santa Donatilla (o Donatella), martire con Massima e Seconda in Tunisia.

LORIS

- **Onomastico: 10 Agosto**
- **Colore: Verde**
- **Pietra: Smeraldo**
- Forma alternativa di Lorenzo, è un nome di origine latina che significa "abitante, nativo di Laurento", uno dei più antichi centri abitati del Lazio, in cui si diceva crescesse la sacra pianta del Laurus (alloro). Festeggia l'onomastico in onore di San Lorenzo arcidiacono.

ROLANDO

- **Onomastico: 15 Luglio**
- **Colore: Blu**
- **Pietra: Zaffiro**
- Nome di derivazione prussiana che significa "gloria del suo paese". Nome reso molto noto dai poemi cavallereschi francesi in quanto molto utilizzato. L'onomastico viene festeggiato in memoria del beato Rolando, monaco cistercense di Chèzery nel XII secolo.

ABELE

- **Onomastico: 5 Agosto**
- **Colore: Giallo**
- **Pietra: Topazio**
- Nome di origine assira che significa "figlio". Nella Bibbia è così chiamato il secondogenito di Adamo ed Eva, ucciso dal fratello per invidia. Per questo motivo, soprattutto nel passato, questo nome veniva associato a significati come lutto e vanità. Si festeggia in onore di Sant'Abele

CARMINE

- **Onomastico: 16 Luglio**
- **Colore: Giallo**
- **Pietra: Topazio**
- Di origine ebraica, significa "giardino, frutteto", questo nome è una variante di Carmelo. Deriva dal nome di una montagna della Palestina "Charmel", a cui si deve l'origine del nome dell'ordine dei Carmelitani. L'onomastico viene festeggiato in memoria della Beata Vergine del Carmelo o del Carmine, patrona dei Carmelitani, della Bolivia e del Cile.

OLGA

- **Onomastico: 11 Luglio**
- **Colore: Rosso**
- **Pietra: Rubino**
- Nome tipicamente russo e derivante dall'antico scandinavo "Helgi", ha il significato di "la santa". Si festeggia il giorno in cui la Chiesa ortodossa ricorda Santa Olga, vedova di Igor principe di Moscovia, diventata cristiana nel 945 con il nome Elena.

ROSSANA

- **Onomastico: 15 Luglio**
- **Colore: Verde**
- **Pietra: Smeraldo**
- Deriva dal nome persiano "Roshanak", trasposto poi nel greco "Roxane", significa "rilucente". Con questo nome si ricorda la prima moglie di Alessandro Magno e il personaggio dell'opera Cyrano de Bergerac. L'onomastico è in ricordo della beata Rossana, nobile abbadessa della Bretagna, vissuta nel XII secolo.

21-3 / 20-4



ARIETE

La prima metà del mese non sarà molto facile per questo segno, sia in campo lavorativo che sentimentale. Tutto quello che dovete fare è resistere e attendere fino al 13 quando gli astri torneranno a sorridervi, specialmente in amore.

21-4 / 21-5



TORO

Periodo fortunato per il Toro fino a metà mese, quindi se dovete lanciarvi in qualcosa è il momento giusto. Per l'amore è un ottimo periodo, sia per gli accoppiati che per i single. A fine mese però occorrerà concedersi un po' di relax.

22-5 / 21-6



GEMELLI

Trova del tempo da dedicare a te stessa, non bisogna sottovalutare la salute. In questo periodo l'ambito lavorativo ti riserverà delle belle sorprese. In campo affettivo, sarà il momento per chiarire delle questioni rimaste irrisolte.

22-6 / 22-7



CANCRO

Periodo molto positivo: in ambito lavorativo potreste avere delle grosse soddisfazioni, ma bisogna mettersi d'impegno. Nella coppia, dovete dedicarvi maggiormente al vostro compagno dopo averlo trascurato un po'.

23-7 / 22-8



LEONE

Per le single potrebbero esserci delle esplicite avances in vista e non ne sarete dispiaciuti. Dal 15 in poi gli astri vi sorrideranno in ambito lavorativo. Attenti però a non stressarvi troppo, ascoltate sempre il vostro corpo.

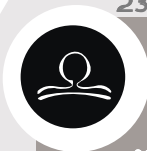
23-8 / 22-9



VERGINE

Per le indecise in amore, questo mese potrebbe essere rivelatore. Gli astri vi regalano forza ed energia, ottimi per affrontare momenti di stress. In vista anche nuovi incontri in ambito professionale fino alla metà del mese.

23-9 / 22-10



BILANCIA

Periodo di forte stress in arrivo, una soluzione potrebbe essere una passeggiata nella natura che vi aiuterà a riposare meglio. Verso la fine del mese però sarai ripagato: amore e passione torneranno a far parte della tua vita.

23-10 / 22-11



SCORPIONE

Dopo un periodo stancante durato a lungo, avrete bisogno di ricaricarvi con un po' di relax. A partire dal 13 potrebbero esserci delle tensioni in ambito sentimentale, quindi sarebbe meglio risolvere le cose prima di quella data.

23-11 / 21-12



SAGITTARIO

Mese positivo per questo segno, dalla metà soprattutto avrete notizie positive in ambito lavorativo e vita sentimentale a gonfie vele. Passate del tempo con la vostra famiglia, specialmente con i vostri nonni.

22-12 / 21-1



CAPRICORNO

Periodo di cambiamenti e novità in campo professionale. Hai avuto una cocente delusione in amore, quindi sarebbe meglio prendere una pausa momentanea dal sesso opposto. Potresti dover affrontare alcune discussioni con le persone a te care.

22-1 / 19-2



ACQUARIO

Nella prima metà del mese potresti accusare un po' di stanchezza. Fino alla fine del mese poi ci sarà comunque molta energia negativa: litigi in amore e decisioni prese troppo alla leggera in campo lavorativo. Il consiglio è: medita bene!

20-2 / 20-3



PESCI

In campo sentimentale, nuovi incontri favoriti all'inizio del mese. Nuovi progetti in vista sul lavoro, questa cosa però potrebbe alimentare le gelosie dei colleghi. Curate di più la vostra salute, magari mangiando più sano e facendo attività fisica.

LA PUGLIA VITIVINICOLA



La Puglia presenta un territorio che è circa per metà pianeggiante e per metà collinare; ha un clima mite che ben si presta alla coltivazione della vite, difatti la superficie coltivata con questa piante copre circa 110.000 ettari, la maggior parte dei quali in territorio pianeggiante. Il territorio pugliese è scomponibile in 3 sotto regioni, ognuna delle quali è dominata da vitigni tipici che ne contraddistinguono la produzione: **Daunia-Alta Murgia, Bassa Murgia-Valle d'Itria e Salento.**

Grazie a questa differenziazione territoriale, che va dalle montagne della Daunia alle coste sabbiose del Salento, la Puglia è ricca di una grande varietà di profumi e sapori.

Il legame che ha questa regione con il vino è di origini molto antiche e ne ha sempre fatto parte come caposaldo della sua cultura e tradizione. La Puglia è infatti una delle regioni d'Italia con la maggior produzione vinicola, conosciuta come il "serbatoio" non solo nazionale, ma anche europeo.

La tecnica di coltivazione qui prediletta è quella dell'alberello, che consente alla vite di sfruttare la massimo le risorse del suolo, acqua compresa, migliorando così la qualità della pianta e conseguentemente del vino prodotto. Sebbene in Puglia siano prodotti sia vini bianchi che rossi, questi ultimi, insieme a quelli rosati, sono quelli meglio rappresentativi di questa regione.

Per quanto riguarda le uve a **bacca bianca**, le più diffuse sono: **Bombino Bianco, Malvasia Bianca, Verdeca, Fiano, Bianco d'Alessano, Moscato Bianco, Pampanuto e Chardonnay.**

Quelle rosse sono invece: **Negroamaro, Primitivo, Uva di Troia, Malvasia Nera, Montepulciano, Sangiovese, Aglianico, Aleatico, Bombino Nero, Susumaniello e Ottavianello.**

Tra le uve internazionali, che quinon mancano, troviamo invece: **il Merlot e il Cabernet Sauvignon.**

Nonostante questa ricca varietà, si può dire che le principali tipologie di uva pugliesi sono tre, tipiche di altrettante aree territoriali: Negroamaro al sud, Primitivo nell'area centrale e Uva di Troia nella zona settentrionale.

PRIMITIVO DI MANDURIA

una delle DOC più conosciute della regione, questo vino è prodotto a partire da uva rossa Primitivo e deve il suo nome al fatto che tende a maturare in anticipo rispetto alle altre varietà. Questa qualità si produce con il Primitivo in purezza maturato in botte o in barrique.

NERO DI TROIA

Vino rosso dal colore molto scuro da sembrare quasi nero, colore da cui prende il nome. È tipico appunto della cittadina di Troia, in provincia di Foggia. È un vino austero dal gusto speziato e legnoso, con sentori di mora e liquirizia.

CASTEL DEL MONTE AGLIANICO

L'Aglianico pugliese è prodotto nelle province di Barletta-Andria-Trani e Bari. Il suo colore varia dal rosso rubino al granata, il profumo è quello tipico di un vino delicato ed il gusto è intenso, secco e armonioso.





i sartoriali colonna

COLONNA



A DICERE SO' TUTT CAPACE 'O DIFFICILE E 'A FFÀ...
a dire tutti sono capaci, il difficile è farlo...



TEMPO
SU MISURA
made in naples

colonnaorologi.com

seguici su



RICETTE ESTIVE

POMODORI RIPIENI DI RISO

Ingredienti:

- 8 pomodori rossi piuttosto grandini
- Sale
- 80 g di passata di pomodoro
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 4 spicchi di aglio
- 5 g di Patè di olive nere
- 8 foglie di basilico
- Zucchero
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 scalogno
- 320 g di riso
- 8 mozzarelline

Per iniziare sciacquare i pomodori sotto acqua corrente, tagliare la calotta, possibilmente con un coltello molto affilato, svuotarli della loro polpa con un cucchiaino e salarli leggermente all'interno prima di posizionarli su una teglia a testa in giù. In una ciotola raccogliere la polpa, avendo cura di togliere il torsolo se coriaceo ed unirvi poi la passata di pomodoro.

In una padella mettere metà dell'olio e l'aglio spennellato e, a fuoco moderato, farlo colorare. Successivamente aggiungervi il pomodoro, il patè di olive, il basilico sciacquato e spezzettato, un pochino di sale ed un pizzico di zucchero. Cuocere per circa 15 minuti a fiamma media fino a far ridurre il sugo, avendo cura di girare spesso con un cucchiaino di legno. Preriscaldare il forno a 200° C e scaldare il brodo.

In una pentola, mettere il restante olio e tritarvi finemente uno scalogno per farlo poi dorare a fiamma vivace. Unire il riso e farlo tostare per un minuto per poi aggiungere il brodo. Farlo cuocere, aggiungendo man mano ulteriore brodo e mescolando, fino a quando il riso sarà al dente, dopodiché aggiungere il sugo e mescolare. Spegnerlo il fuoco e lasciar riposare qualche minuto tenendo sopra il coperchio. Ora, ungere una casseruola con un filo d'olio e riporvi i pomodori da riempire con il riso, avendo cura di lasciare uno spazietto per inserirvi la mozzarellina, e richiudere con le calotte dei pomodori. Cospargere poi un filo d'olio, un po' di pepe e infornare.

Cuocere per 25-30 minuti e servire tiepidi o freddi.

SCALOPPINE MARGHERITA

Ingredienti:

- 200 g di pomodorini
- Sale
- 70 g di mozzarella
- 4 fettine di lonza di maiale
- Farina di grano tenero tipo 00
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Origano
- Pepe nero macinato al momento

Cominciare sciacquando e tagliando a spicchi i pomodorini; metterli poi in un colino salandoli leggermente, di modo che perdano un po' di liquido di vegetazione. Tagliare la mozzarella a cubetti e passare le fettine di carne nella farina setacciata. Se troppo spesse, batterle prima un po' avendo cura di non romperle. Spellare due spicchi di aglio, schiacciarli leggermente con i denti di una forchetta e riporli in una padella con due cucchiaini di olio riscaldati, fino a farli imbiondire. Rimuovere l'aglio quando ben dorato e aggiungere le fette di carne nella padella. Cuocerle a fiamma vivace per circa 2 minuti per lato fino a farle colorire. Su ogni scaloppina aggiungere un pizzico di sale, una cucchiata di cubetti di mozzarella, una cucchiata di spicchi di pomodoro, unire un po' di origano e pepe. Terminare infine la cottura per altri 5-6 minuti con il coperchio. Una volta pronte, servire immediatamente.



TORTA FREDDA ALLO YOGURT

Ingredienti:

- 200 g di biscotti frollini tipo Granturcese
- 100 g di burro
- 1 kg di yogurt alla fragola
- 25 g di zucchero a velo
- 4 fogli di gelatina alimentare
- 30 g di cioccolato fondente

Mettere il burro in una ciotola e farlo ammorbidire con una forchetta e aggiungerci i biscotti frullati molto finemente. Mescolare il tutto per creare un impasto ben amalgamato. Mettere in una tortiera apribile di 24-26 cm di diametro un foglio di carta da forno sul fondo in modo da foderare anche i bordi. Versarvi l'impasto di biscotti, compattandolo bene di modo che ricopra il fondo e mettere in frigo. Mescolare poi lo yogurt con lo zucchero a velo setacciato. Mettere a mollo in acqua fredda i fogli di gelatina per 10 minuti. Strizzarli e metterli in un pentolino assieme ad un cucchiaino d'acqua. A fuoco basso, fare sciogliere la gelatina continuando a mescolare e togliendo ogni tanto dal fuoco per evitare che si surriscaldi. Aggiungerla poi allo yogurt e mescolare bene. Aggiungere il tutto alla tortiera, compattando bene e mettere in frigo per 3 ore. Passato il tempo, togliere la torta dal frigo aprendo delicatamente la tortiera. Decorare a piacere con cioccolato fuso o frutti di bosco.



SHORTS A VITA ALTA

il must have dell'estate 2016



Una delle mode per questa estate 2016 sono sicuramente loro: altezza ombelico, lunghezza inguinale, in jeans ma non solo... gli shorts a vita alta.

Molto popolari tra le ragazze, soprattutto le più giovani, sono un capo d'abbigliamento comodo e pratico da poter abbinare sia per uno stile casual e sportivo, sia per uno stile un po' più chic e da sera. Negli ultimi tempi si è visto il ritorno della moda degli anni '90 con lo stile grunge, il make up dai toni spenti, i pantaloni a vita alta... e anche questi shorts arrivano direttamente da lì.

COME SCEGLIERLI?

Molti modelli lasciano la gamba molto scoperta il che, anche se è uno vantaggio per le basse di statura perché dà un effetto ottico di gambe più lunghe, può far pensare che questo capo sia adatto solo alle più esili. In realtà basta scegliere la lunghezza adatta al proprio fisico e sceglierne un paio che copra leggermente di più se siete più curvy o non vi sentite a vostro agio a mostrare troppo.

Anche l'altezza della vita è rilevante

L'altezza "classica" sarebbe quella che arriva all'ombelico, ma a seconda della lunghezza del vostro busto o della grandezza del vostro seno, potrebbero starvi meglio un'altezza un po' più bassa o un po' più alta. Provandoli capirete più facilmente quali sono adatti al vostro fisico e sicuramente il parere di un'amica vi sarà d'aiuto.

COSA ABBINARE?

Un outfit che sta molto bene con gli shorts a vita alta è la maglietta infilata all'interno dei pantaloni e magari arricciata leggermente. A seconda dello stile che si vuole ottenere, la maglietta sarà t-shirt, canottiera o camicetta. Un capo adatto per la vita alta, e che quindi si sposa perfettamente con questi shorts, sono i cosiddetti **crop tops**, ovvero magliette molto corte che lasciano la vita scoperta e che possono essere aderenti o svolazzanti.

QUALI SCARPE ABBINARE?

Facile, scarpe basse sia per il giorno che per la sera. Le sneakers daranno uno stile casual e sportivo per il giorno, i sandali sono adatti in ogni momento e le ballerine sono perfette per uno stile più elegante e formale. Se proprio non riuscite a rinunciare ad un po' di tacco, meglio orientarsi sulle zeppe in sughero che su un tacco 12. Infine per le fresche serate estive, quando vorrete avere le spalle coperte, puntate su un cardigan che arrivi fin sotto i glutei oppure su una giacchetta leggera per un look più elegante.



C.

Chianti®
CONSORZIO VINO CHIANTI

consorziovinochianti.it



Danzerò con te

(Anne-Laure Bondoux - Jean-Claude Mourlevat)

Scrittore francese di grande successo, vincitore del prestigioso premio Goncourt, il sessantenne Pierre-Marie Sotto non risponde mai alle lettere dei suoi ammiratori. Ma di fronte alle parole della misteriosa Adeline ha fin da subito la sensazione di non avere a che fare con una lettrice qualsiasi. C'è qualcosa nella sua vena inesauribile di storie che lo attrae, e c'è quella busta ingombrante che gli ha mandato... Chissà quale segreto nasconde. Pierre-Marie le scrive e inizia così uno scambio sempre meno formale e sempre più intimo fra un uomo e una donna che si raccontano le ferite dell'infanzia e quelle dell'amore, la passione per la scrittura, il canto e la danza. Ben presto Pierre-Marie si accorge di non poter più fare a meno di questa nuova amica per rimettere a posto un tassello del suo passato che ancora non trova la giusta collocazione. Ma chi è davvero Adeline? E cosa contiene quel plico misterioso che gli è stato recapitato?

Danzerò con te è un romanzo che farà venir voglia di ridere, di piangere, di cantare, di ballare, di credere nei fantasmi e di amare. Un romanzo capace di ricordarci che a volte la vita torna a sorprenderci proprio quando non ci aspettiamo più niente da lei.



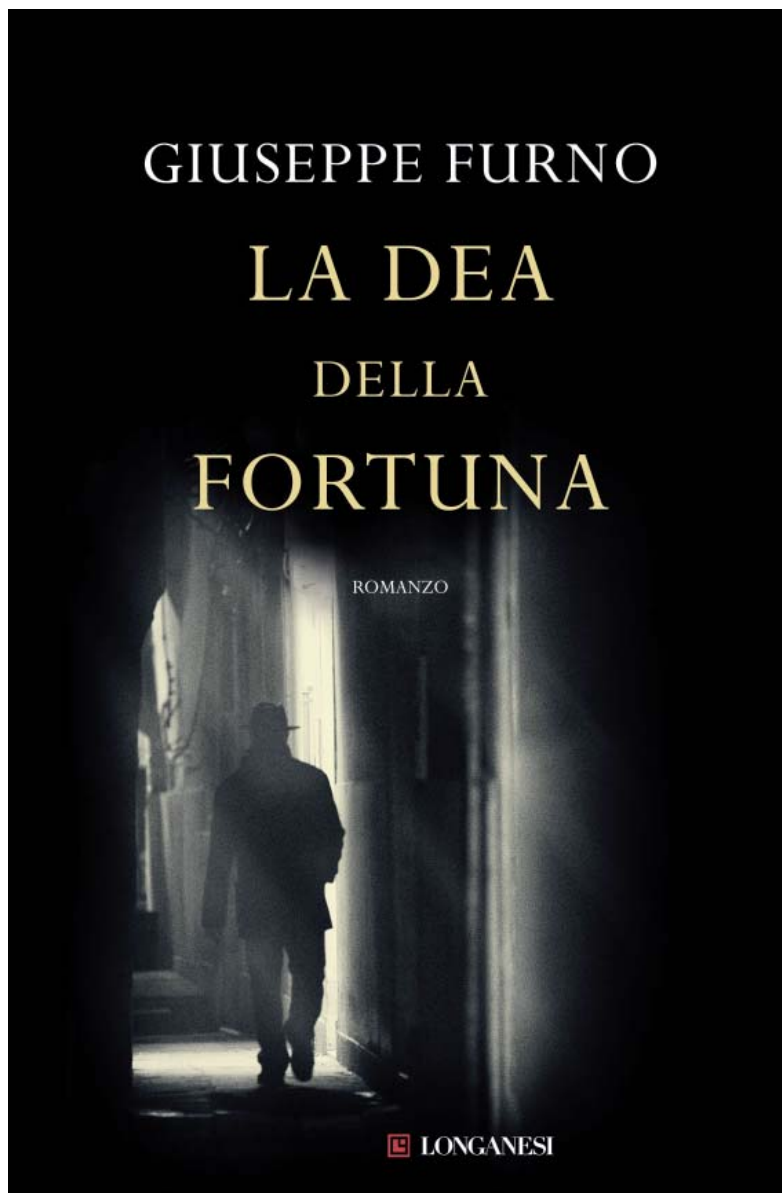
La Dea della fortuna

(Giuseppe Furno)

Come ogni estate, Roma ritrova il suo splendore in un agosto caldo e deserto. Fra i pochi che popolano la città, c'è l'investigatore privato Fabio Gracco, cinquant'anni, un divorzio alle spalle e una vita sentimentale fatta di alti e bassi.

Gracco ha appena svolto un'indagine su un caso d'infedeltà coniugale che coinvolge Nicola de Nicola, un noto politico d'area progressista, astro nascente nella corsa alle primarie per la Regione Lazio. Potrebbe finire tutto così, con una scenata della moglie, l'avvio dell'iter per il divorzio, magari uno scandalo mediatico con le inevitabili dimissioni del politico. Ma le cose si complicano drammaticamente, perché una giovane archeologa viene ritrovata morta nel sotterraneo del palazzo dove ha sede il comitato elettorale di de Nicola.

L'investigatore Fabio Gracco si troverà alle prese con un'indagine delicatissima, in una Roma infuocata, che lo porterà a scoprire passioni segrete e scomode verità.



La ragazza senza ricordi (Carol Louise Taylor)

Jane Hughes ha un compagno che la ama, un lavoro in un centro per animali randagi e vive in un piccolo cottage nel Galles. È una donna realizzata e felice, come tante, ma la sua vita si fonda su una menzogna. Perché Jane Hughes non esiste. Cinque anni prima era partita per un viaggio in Nepal con le sue migliori amiche. Quattro ragazze molto diverse l'una dall'altra ma legate da un'amicizia di lunga data, capace di resistere agli anni dell'adolescenza e dell'università, seppure a volte in fragile equilibrio. Doveva essere la vacanza della vita, fatta di yoga, meditazione e splendidi panorami, una settimana che avrebbe dovuto trasformarsi in un ricordo meraviglioso, ma che si è rivelata un incubo. Perché da quel viaggio due delle quattro ragazze non sono più tornate.

Jane pensa di essersi lasciata tutto alle spalle, di poter ricominciare a vivere con una nuova identità, di dimenticare quello che è accaduto, ma qualcuno non ha intenzione di permetterglielo. Qualcuno che sa la verità su quella terribile settimana e che è tornato per tormentarla, per distruggere tutto quello che Jane ha faticosamente ricostruito. Per difendere se stessa e le persone che ama, Jane dovrà affrontare l'incubo del suo passato e rivivere tutto quello che è successo tra quelle montagne...



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





Facis
CERIMONIA