

VITA *in* COPPIA

Anno 11° n°2 trimestrale Aprile/Maggio/Giugno 2019

ESTETICA

**VISO ASIMMETRICO:
SI PUO' CORREGGERE?**

Tutte le soluzioni
per combattere
un problema comune
dell'invecchiamento

PSICOLOGIA

ALLA RICERCA DI UN FIGLIO

Non riuscire ad avere un figlio
ha un impatto emotivo importante
e questo ha una ricaduta sulla vita
personale, di coppia e sociale

PSICOLOGIA

ENTUSIASMO

INGREDIENTE IMPORTANTE NELLA VITA DI COPPIA

Come incide questo atteggiamento nella relazione di coppia?
Cosa accade se uno dei due partner vive con entusiasmo e l'altro no?

SILVA ERNESTI

SISTEMA MODA SRL

Via A. Mazzucato 4 - 00124 - Roma Tel. 06 45553824 - fax 06 45555072

e-mail: info@sistemamoda.roma.it



Visita il nostro sito internet: www.vitaincoppia.it
Oppure scrivici a: redazione@vitaincoppia.it

**Anno 11° n°2 trimestrale
Aprile/Maggio/Giugno 2019**

IN QUESTO NUMERO

PSICOLOGIA

- Sogno o son desto? **4**
- Alla ricerca di un figlio **14**
- Entusiasmo, ingrediente importante nella vita di coppia **16**

ANDROLOGIA

- Prostatiti e stili di vita **10**

MEDICINA

- La tecnologia per il diabete mellito **12**

STORIE

- Maura, storia di una rinascita **22**

SOCIETA'

- Social Network **28**

GASTRONOMIA

- Piatto tipico della cucina sarda **34**
- Vini e viticoltura in Sardegna **35**

MODA

- Come abbinare i colori? **38**

BEAUTY

- Profumo! **40**

DIRITTO

- Divorzi internazionali: l'incertezza regna sovrana **8**

OCULISTICA

- L'infiammazione oculare: come bloccarla tempestivamente? **11**

SALUTE

- Il piede racconta **20**

ESTETICA

- Viso asimmetrico: si può correggere? **24**
- Mastoplastica additiva: come scegliere la protesi perfetta **26**

RUBRICA

- Bandiera blu 2019 **30**
- Oroscopo **42**
- Nomi **43**

CINEMA

- Tutti al cinema **36**

TECNOLOGIA

- Le App da scaricare quando si viaggia **39**

CONSIGLI DI LETTURA

- La seduzione del male **46**
- Animali come noi **47**

Casa editrice

SEE MAKE SHOW s.r.l.s.
Iscrizione al R.O.C.
n°30562 del 09/11/17
Esonero iscrizione testata in
tribunale: Art.16 L.07.03.2001 n°62

Da Gennaio 2009 fino a
Dicembre 2017 edita da
Laborweb srl

Direttore Responsabile

Mariangela Gerletti

Art Director

Alessandra Caputo

Ricerca Editoriale

Valentina Tarricone

Casting e Produzione

T.M.M.

Stampa:

BD Print - Via Tiburtina, 912
00156 - Roma (RM)

Garanzia di riservatezza per abbonati

L'Editore garantisce la massima
riservatezza dei dati forniti dagli
abbonati e la possibilità di richie-
derne gratuitamente la rettifica
o cancellazione ai sensi dell'art.7
del D.leg. 196/2003 scrivendo a:
SEE MAKE SHOW s.r.l.s
Via Bernascone, 12
21100 - Varese

Hanno collaborato

Gabriela Alarcòn
Antonio De Palma
Chiara Gambino
Loredana Lombardo
Tito Marianetti
Arman Carlo Mariani
Giorgio Mottini
Alessandro Natali
Patrizio Tatti
Antonio Teti
Antonio Varanese
Marco Zorzetto

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

SEE MAKE SHOW s.r.l.s
Via Bernascone, 12
21100 - Varese

Sogno, son desto?



Cosa sono i sogni lucidi e come si può provare questa esperienza, che può avere anche una valenza terapeutica

La nascita della coscienza rappresenta il mistero più grande che l'uomo si sia trovato a fronteggiare sin da quando ha cominciato a interrogarsi sulla sua origine e su quella del mondo che lo circonda.

La scienza ufficiale ha una visione contrapposta rispetto alle varie religioni e scuole mistiche diffuse sulla Terra. La scienza crede che la coscienza umana prenda origine dalla materia, cioè dall'attività delle cellule cerebrali. Al contrario, la visione spirituale crede nell'esistenza di una Coscienza universale quale creatrice di anime individuali coscienti che si incarnano, a loro volta, in corpi fisici atti a farle evolvere.

Comunque sia, la coscienza individuale non solo non ha una sua continuità, ma non è neppure uguale a se stessa in una stessa giornata di vita.

In realtà, sono molti gli stati di coscienza diversificati che attraversiamo di giorno e di notte durante il sonno.

Spesso, durante il giorno, non siamo pienamente consapevoli di noi stessi ma siamo per lo più governati dal

continuo lavoro della mente, dalle compulsioni e dalle emozioni, e quando andiamo a letto, addirittura, perdiamo definitivamente la coscienza diurna, passando da un sonno senza sogni sino alla coscienza onirica.

Il sonno viene suddiviso in cicli di circa novanta minuti, di cui circa settanta di sonno detto NREM senza sogni ed uno REM (con rapidi movimenti oculari) di circa 20 minuti.

Si può ben dire che circa un terzo della nostra vita la passiamo in stato di sonno.

Partendo da questa considerazione, sin dall'antichità gli essere umani hanno cercato di indagare su questa fase misteriosa della nostra coscienza. Ci si è chiesti, in particolare, se si potesse mantenere la coscienza diurna in contemporanea con quella notturna. Insomma, fare quello che viene chiamato il sogno lucido: essere cioè spettatori passivi e/o anche attivi dei nostri sogni, senza che essi vengano interrotti. In Tibet, ad esempio, lo yoga del sogno è una pratica radicata tra i monaci e più avanti ne vedremo i portentosi vantaggi.

Vediamo allora, per chi è interessato a fare questo percorso, **come ci si può preparare a fare un sogno lucido**. Fermo restando che per chi presenta problemi di insonnia, ciò non è auspicabile in quanto, in tali casi, la priorità è quella di superare le cause di origine comunemente psicologica e stressogena.

In primis, per avere sogni lucidi, è fondamentale avere **una forte motivazione**. Senza di essa, visto che bisogna avere spesso molta pazienza e applicazione nell'induzione della lucidità, non possiamo realizzare nulla.

Prima di addormentarsi, il comando serale chiaro e determinato che "stasera avrò un sogno lucido" è cosa semplice a dirsi ma spesso manca la carica emotiva e motivazionale che non permette al semplice pensiero di generare ciò che solo vagamente desideriamo, senza una reale convinzione.

In secondo luogo è necessario **esercitarsi durante il giorno nella pratica della meditazione** in quanto, se non si ha almeno un discreto controllo sul continuo vagabondare della mente, difficilmente si potrà ottenere la lucidità nel sogno. Infatti, quest'ultima comporta l'essere sempre presenti a se stessi e non certo di essere governati dalle oscillazioni mentali.

In terzo luogo, **occorre esercitarsi nel ricordare i sogni**. Essi sono più facilmente portati a memoria se colti nelle ultime due ore di sonno, quando pare che le fasi REM si allunghino. A tal fine si possono fare dei risvegli programmati che ci danno maggiori possibilità di svegliarci durante un sogno e perciò di ricordarlo più facilmente o di divenire in esso lucidi, a patto di rimanere immobili dal punto di vista corporeo. Nel caso che ci si svegli completamente, rimanendo immobili, si ha modo di riportare il sogno alla mente e successivamente, senza permettere che esso svanisca, lo si può registrare su un taccuino tenuto preventivamente sul comodino vicino al nostro letto.

Un altro passo fondamentale, durante il giorno, è quello di **fare delle verifiche**, come se stessi sognando. In pratica si tratta, ad esempio, di guardare ogni tanto le nostre mani e contarne le dita. Se il cervello prende questa abitudine è molto probabile che la manterrà anche durante il sogno. Questo può indurre la lucidità (cioè la coscienza di essere in un sogno) per il fatto che, a livello onirico, si hanno frequenti alterazioni di ciò che vediamo o percepiamo. Nell'esempio precedente potremmo avere l'alterata percezione di possedere sei dita al posto delle cinque reali. La coscienza se ne stupisce, comprende di trovarsi in un sogno e se vuole lo lascia proseguire lucidamente.

Così facendo **la coscienza di veglia, resa attiva, può osservare se stessa** (la propria coscienza onirica) che partecipa ad una qualche scena onirica e può anche intervenire cambiandone la sceneggiatura.

Proseguendo nella disamina delle varie tecniche, un'altra possibilità è quella di **provare ad entrare direttamente in un sogno lucido** mettendosi a meditare durante la fase di addormentamento o cercando per lo meno di rilassarsi, aspettando che arrivi il sonno. Questo va fatto mantenendo la coscienza sempre vigile, sino a scivolare lucidamente nel sonno. In molti casi, prima di immergersi nel sogno vero e proprio, compaiono le cosiddette **immagini ipnagogiche**, cioè dei precursori e induttori del sogno, generati all'apparenza casualmente dalla nostra mente. Se questo accade, ci si deve concentrare lucidamente su di

esse, così da farci condurre direttamente in un sogno vero e proprio che ne è la normale prosecuzione.

Altre volte ancora, se abbiamo notato nel nostro diario dei sogni il comparire di segni o immagini bizzarre che si vanno ripetendo, ad esempio la comparsa di un unicorno, potremo darci il comando che al comparire di quella specifica immagine, acquisteremo la lucidità. Con buone probabilità, questo fenomeno potrebbe venire indotto.

Le tecniche, insomma, sono molteplici e possiamo noi stessi idearne di nuove; l'importante è stimolare in tutti i modi la coscienza diurna a risorgere dal suo letargo notturno.

Gli ostacoli che possiamo incontrare in questa ricerca riguardano il fatto che, una volta acquisita la lucidità, ci potremmo risvegliare definitivamente e perciò uscire dal sogno, oppure anche quello di trovarci nel bel mezzo di un incubo e perciò di desiderare solo di liberarcene.

Tuttavia, in quest'ultima eventualità, se si ha un po' di coraggio, visto anche che si è coscienti di trovarsi in un sogno e che perciò non vi è alcun pericolo reale, ma solo simbolico, si può decidere di affrontare la situazione che ci spaventa. Spesso, essa si può trasformare in qualcosa di utile o addirittura di altamente positivo per noi. Infatti, può liberarci definitivamente da una paura che sino a quel momento ci aveva condizionato la vita.



Un altro ostacolo che può inutilmente spaventarci, allontanandoci da queste pratiche, è quello di divenire coscienti del nostro corpo quando esso è ancora nella fase di paralisi onirica. Tuttavia, questa è una condizione normale del corpo durante il sogno che si risolve del tutto spontaneamente e tranquillamente, riprendendo esso in pochi secondi le sue normali funzionalità motorie e sensitive.

Detto questo, arriviamo allora al punto cruciale: **come possiamo utilizzare la lucidità della coscienza diurna durante il sogno?**

Una prima e più superficiale possibilità è quella di utilizzare la lucidità per dirigere il sogno (infatti, esso segue i nostri comandi, desideri ed immaginazioni) in una direzione a noi gradita che ci diverte o ci permette di fare cose che ci sono impedito nella vita reale: ad esempio, poter volare coscientemente in accordo col nostro corpo onirico od anche poter riacquistare la vista per una persona divenuta non vedente.

Una seconda possibilità è quella di **migliorare le nostre performance** lavorative, sportive ecc.

Basterà dirigere il sogno in quella direzione ed il cervello immagazzinerà tutte le informazioni necessarie per ottenere una superprestazione (nel sogno tutto è possibile) e successivamente, quando quella particolare situazione si presenterà nella realtà quotidiana, il nostro cervello si troverà ad agire in maniera decisamente più redditizia, coordinata e valida.

Una terza possibilità, non di poco conto, è quella di **influire sui meccanismi di guarigione**, in quanto sappiamo che le malattie, per la maggior parte, originano dal nostro inconscio (malattie psicosomatiche), ma anche da esso, viceversa, possono trarre la guarigione. **Nel sogno lucido abbiamo il vantaggio di trovarci direttamente nell'inconscio.** Questo ci permette di influenzarlo molto più facilmente, dirigendo la nostra attenzione sugli eventuali organi malati e facendo sì che la trama del sogno da noi indotta produca, ad esempio, un loro perfetto funzionamento, oppure creando un personaggio dotato di straordinari poteri, capace di guarirli radicalmente.

Infine, il sogno lucido ha in sé una potenzialità ancora più alta: possiamo, infatti, utilizzarlo per **contattare oniricamente persone viventi o anche defunte** con le quali incontrarsi e superare passati o presenti contrasti, che effettivamente poi sciolgono i nostri nodi e sofferenze emotive, riflettendosi nella nostra vita reale. Possiamo anche indurre un incontro con maestri spirituali di alto livello a cui chiedere consigli ed assistenza (il che si è dimostrato di grande aiuto), oppure praticare la meditazione, questa volta nel sonno senza sogni e conseguire, secondo lo yoga del sogno tibetano, persino l'illuminazione o la fusione estatica con la coscienza universale.

Insomma, ci troviamo di fronte a un campo, il sogno lucido, che oltre a far parte ormai della ricerca scientifica in psicologia, appartiene anche alle tradizioni mistiche; esso rappresenta **una via aperta verso la conoscenza profonda di noi stessi** e del mistero irrisolto dell'origine e delle infinite possibilità connesse alla nostra coscienza.

COMUNICATO STAMPA

tau-marin®

TAU KIT

viaggia con il sorriso!

Il sorriso di chi viaggia non è mai stato così smagliante grazie alla promozione **"TAU KIT viaggia con il sorriso!"** proposta da tau-marin, marchio **leader** in farmacia e sinonimo di qualità e competenza nell'area dell'**igiene orale**, con prodotti specifici ideati per tutta la famiglia.

Affiancare una corretta igiene orale anche quando si è fuori casa è fondamentale per la salute dentale e, più in generale, per tutto il corpo perché è proprio dalla bocca e dai denti che dipende anche la salute complessiva dell'organismo, specialmente quando si è in viaggio.

La **"Promozione TAU KIT viaggia con il sorriso"** è pensata per promuovere una corretta pulizia di denti e gengive quando si è fuoricasa, rendendo l'appuntamento con lo spazzolino un momento pratico e sempre a portata di mano.

A coloro che acquistano **1 confezione** tau kit di tau-marin **verrà regalato in omaggio una pochette rossa firmata Tucano** personalizzata con il logo tau-marin.

La **"Promozione TAU KIT Viaggia con il sorriso"** è **valida a partire da Giugno fino al 31 Maggio 2020** nelle migliori **farmacie**, fino ad esaurimento scorte.

Tau-marin si conferma partner in farmacia dell'igiene orale di tutta la famiglia, degli appassionati viaggiatori e di chi è spesso fuori casa, con una gamma completa di prodotti di qualità.

Regolamento completo su www.tau-marin.it





Rebitalia

COSMETICI BIO-NATURALI PER PARRUCCHIERI ED ESTETISTE

Gli esperti in Tricologia e Benessere dei capelli



BIO NATURAL
energizzante



BIO NATURAL
vitalizzante



www.rebitalia.it

Divorzi “internazionali”: l’incertezza regna sovrana

Nonostante due recenti regolamenti della Commissione Europea, la questione è spesso un vero rompicapo per avvocati e notai

Ogni anno in Italia si celebrano circa 24mila **unioni e matrimoni “internazionali”**, ovvero costituiti da una coppia formata da persone di due Paesi diversi, oppure da coniugi provenienti dall'estero.

Secondo i dati Istat più recenti, nel 2015 questa tipologia di unioni ha **rappresentato il 12,4% di tutte le nozze**, tanto quelle celebrate con rito religioso quanto quelle civili. Un dato non molto diverso da quello europeo, dal momento che secondo i dati Ue rilevati nel 2007, i matrimoni e le unioni registrate che presentano un elemento internazionale sarebbero il 13,4% del totale.

Il fenomeno delle “coppie internazionali”, insomma, è tutt'altro che marginale e ciò crea difficoltà rilevanti da un punto di vista sia legale sia patrimoniale, perché manca una vera e propria armonizzazione giuridica in grado di determinare in modo chiaro e univoco come regolare tutti quegli aspetti del diritto che impattano sulle scelte quotidiane della coppia, e ancor di più in caso di separazione e divorzio.

Nonostante siano in vigore dal 29 gennaio di quest'anno ben due regolamenti varati dalla Commissione Europea (il n. 1103/2016 e il n. 1104/2016, faro per le unioni civili e religiose di 18 Stati membri della

UE), la questione dell'incertezza normativa sui matrimoni “internazionali” continua ad essere spinosa.

E questo perché il trattamento giuridico e patrimoniale dei rapporti di coppia va chiarendosi soltanto per le unioni formalizzate per l'appunto dopo il 29 gennaio 2019, oltretutto soltanto per le coppie residenti nei Paesi UE che hanno aderito ai due regolamenti. **Per tutti gli altri, l'incertezza regna sovrana.** Persiste cioè, nella maggior parte dei casi, una forte difformità interpretativa su quale diritto vada applicato a tutte le unioni precedenti al gennaio 2019 e per quelle coppie in cui almeno un coniuge provenga da Stati non aderenti ai regolamenti o addirittura extra Ue. Un vero rompicapo per avvocati e notai.

Prova tangibile dell'incertezza normativa a cui vanno incontro i matrimoni “internazionali” è un caso esemplare affrontato recentemente dalla nostra corte di Cassazione, che è stata chiamata a pronunciarsi su una coppia di sposi giordani e italiani (entrambi dotati di doppia cittadinanza) e che a sette anni di distanza dalla prima sentenza di divorzio non ha ancora potuto stabilire in via definitiva la validità o meno del loro divorzio. A tutt'oggi, in altre parole, non è chiaro se la coppia sia da considerarsi divorziata oppure ancora sposata. Con tutto ciò che ne consegue in termini sia giuridici sia patrimoniali (i due coniugi possono risposarsi? In caso di decesso di uno dei due, chi è l'erede? E così via...). Un vero e proprio rompicapo con il quale avvocati



e notai si troveranno a dover fare i conti sempre più spesso, almeno stando alle statistiche (se un matrimonio su dieci presenta elementi internazionali, anche un divorzio su dieci dovrebbe avere le medesime caratteristiche). Ma veniamo al caso concreto.

Divorzio alla giordana

La signora EAK e il signor ZF, entrambi cittadini giordani con cittadinanza anche italiana, si sposano con rito sciaraitico nel 1992. Vent'anni dopo, il signor ZF si avvale del Talāq (il cosiddetto "ripudio unilaterale maschile") e chiede lo scioglimento del matrimonio al Tribunale Sciaraitico di Nablus Occidentale (Palestina), il quale accoglie la richiesta nel luglio del 2012, disponendo la trascrizione della sentenza di divorzio nei registri dello stato civile italiano, allo scopo di renderla efficace anche in Italia. Ottenuto dunque il divorzio, il signor ZF chiede il nulla osta per un nuovo matrimonio.

La signora EAK si oppone e si rivolge alla Corte d'Appello di Roma chiedendo l'annullamento della sentenza di divorzio e il ripristino del vincolo matrimoniale. La domanda viene accolta dalla Corte d'Appello (sentenza n. 7464/2016), in base alla convinzione che la sentenza del Tribunale Sciaraitico non avesse i requisiti di legge per essere riconosciuta in Italia.

Tale convinzione dei giudici di secondo grado derivava da due ragioni, che trovano fondamento nell'art. 64 Legge 218/1995 (norma che regola l'efficacia delle sentenze straniere nel territorio italiano): in primo luogo, i giudici hanno ritenuto che l'autorità straniera non avesse effettivamente operato alcun accertamento sul venir meno della comunione di vita dei coniugi; in secondo luogo, la Corte d'Appello ha rilevato che il procedimento del Tribunale Sciaraitico non avesse rispettato il diritto di difesa della moglie, basandosi unicamente sulla manifestazione di volontà del marito, senza possibilità di opposizione da parte della moglie e, quindi, senza un reale contraddittorio.



È a questo punto che viene chiamata in causa anche la Corte di Cassazione Sezione I Civile, cui ricorre il signor ZF lamentando che la Corte d'Appello non avesse opportunamente indagato il contenuto della legge straniera e le modalità di svolgimento del processo di divorzio dinanzi al Tribunale Sciaraitico di Nablus. In particolare, il signor ZF ha fatto rilevare che, dopo aver pronunciato la formula di ripudio unilaterale ("mia moglie è divorziata da me"), la moglie era stata richiamata allo scopo di verificare l'effettivo venir meno della comunione morale e materiale tra coniugi; che il Talāq è revocabile e non comporta lo scioglimento immediato del matrimonio (che resta appunto sospeso per tre mesi per assicurare ai coniugi la possibilità di riconciliarsi); che la moglie aveva partecipato al giudizio; che la legge straniera, applicata dal Tribunale Sciaraitico, ha ormai superato il tradizionale istituto del ripudio islamico del marito, unilaterale e stragiudiziale, e che l'attuale procedura di divorzio palestinese richiede la verifica – da parte di un'autorità giurisdizionale – dell'effettivo venir meno della comunione materiale e spirituale tra i coniugi e consente alla moglie di agire e resistere in giudizio, essendovi oggi una totale parificazione tra marito e moglie.

Rilevato che la Corte di Giustizia dell'Unione Europea, in una recente sentenza su un caso analogo, ha stabilito che la nozione di "divorzio" ricomprende solo i divorzi pronun-

ciati da un'autorità giurisdizionale statale, da un'autorità pubblica o con il suo controllo – escludendo quindi le pronunce rese dai tribunali religiosi – la Corte di Cassazione ha emesso un'ordinanza interlocutoria (n. 6161/19) e ha rinviato la causa a nuovo ruolo in pubblica udienza, disponendo l'acquisizione di materiale di approfondimento relativo a quattro punti fondamentali: se il Tribunale Sciaraitico abbia o meno in Italia la natura di autorità giurisdizionale statale; quali siano per la legge coranica i presupposti del ripudio ad opera del marito; se via sia o meno una corrispondente facoltà di ripudio per la moglie; e infine se sia stato garantito il diritto di difesa della moglie nel procedimento dinanzi al Tribunale Sciaraitico.

La giurisprudenza è a un bivio

Quale sarà la sentenza che la Corte di Cassazione emetterà dopo avere svolto i suddetti approfondimenti è il quesito che tutti si pongono: avvocati, notai, giudici e semplici cittadini. Soltanto dopo questa attesissima sentenza, infatti, verrà chiarito il perimetro di efficacia nel territorio italiano dei cosiddetti "divorzi privati" e verrà stabilito a quali condizioni dagli stessi potranno scaturire gli effetti "tipici" delle sentenze di divorzio, come la possibilità di contrarre un nuovo matrimonio con effetti civili in Italia e la perdita dei diritti successori nei confronti del coniuge.

Fino ad allora, il diritto è incerto.

Prostatiti e stili di vita

Stress, fumo e alimentazione scorretta favoriscono un disturbo che colpisce almeno un terzo della popolazione maschile



di Alessandro Natali
Responsabile Servizio
di Andrologia Urologica
Urologia e Chirurgia Andrologica
Università degli Studi di Firenze

La prostata è una ghiandola molto importante situata nel perineo maschile in un punto strategico, al di sotto della vescica e al davanti del retto. È attraversata da una parte di quel canale, denominato uretra, che permette alle urine ed allo sperma di fuoriuscire all'esterno. **Ha la forma e le dimensioni di una castagna.** Al suo interno sboccano anche due strutture dette vescichette seminali che producono, insieme alla prostata stessa, almeno l'80% del liquido che fuoriesce al momento dell'eiaculazione.

Questa sua particolare posizione anatomica, a contatto con l'esterno tramite l'uretra, e con il retto, da cui la separa un sottile strato di mucosa, fa sì che questa ghiandola possa andare incontro a **processi infettivi** ad opera di germi che possono provenire dall'esterno attraverso l'uretra o dall'interno attraverso i vasi linfatici che drenano oltre la prostata anche il sigma ed il retto, e **a processi infiammatori** a seguito di fattori comportamentali scorretti legati allo stile di vita a cui la prostata è molto sensibile. **Ansia, stress, fumo, alcool, uso di sostanze stupefacenti, attività sessuale sregolata** soprattutto se episodica, vita sedentaria, stare alla guida di veicoli (auto, moto, motorino, bicicletta) in maniera continuativa per molte ore, **alimentazio-**

ne scorretta priva di fibre, intestino irregolare, sono tutti elementi che insieme contribuiscono in maniera determinante ad infiammare questa ghiandola e a dare, anche in assenza di un agente infettante ben preciso, tutta una sintomatologia che può influire anche sulla vita sociale dell'individuo, con disturbi non solo di carattere urinario ma anche di tipo sessuale. Questo quadro clinico è denominato **prostatite**.

La reale incidenza della prostatite è difficilmente stimabile. Si ritiene che **almeno un terzo della popolazione maschile ne soffre ogni anno**, ma si tratta di percentuali sicuramente sottostimate. Anche perché, per la molteplicità dei fattori in gioco, un uomo può andare incontro a questa patologia a qualsiasi età, anche se **il picco di incidenza si ha tra i 20 ed i 50 anni**. Una recente ricerca americana ha sottolineato come la prostatite rappresenti il primo motivo al mondo per cui viene richiesta una visita urologica.

Dal punto di vista clinico si distinguono **prostatiti acute, subacute e croniche**. Queste ultime per la tendenza a recidivare spesso e volentieri, rappresentano la quota maggiore. Mentre da un punto di vista delle cause, distinguiamo le prostatiti batteriche dalle abatteriche a secon-

da che nei liquidi biologici (sperma e urine) siano o meno presenti batteri.

I sintomi della prostatite possono essere i più vari. In campo **urologico**: aumento della frequenza minzionale, bruciore alla minzione, senso di incompleto svuo-

tamento post minzionale, pesantezza a livello perineale, sovrapubico e testicolare; in campo **sessuale**: bruciore alla eiaculazione, difficoltà eiaculatorie o tendenza alla eiaculazione precoce.

La diagnosi si basa su un'attenta e dettagliata valutazione della vita del paziente, con domande riguardanti i suoi comportamenti quotidiani: alimentazione, tipo di vita, attività sessuale, intestinale, assunzione di alcool e caffè, uso di sostanze stupefacenti. Poi oltre alla valutazione della prostata tramite **esplorazione rettale** è fondamentale l'esecuzione degli **esami culturali**: urinocoltura, spermocoltura ed eventualmente tampone uretrale, per escludere o confermare la presenza sia di germi comuni, ma anche e soprattutto di quelli legati alle malattie sessualmente trasmesse. Nelle forme con sintomatologia urinaria più eclatante, l'esecuzione di un' **ecografia prostatica transrettale** può essere molto utile per chiarire l'entità del processo infiammatorio prostatico.

Dal punto di vista terapeutico bisogna essere molto chiari con i pazienti, facendo capire che la risoluzione del problema passa, inevitabilmente, dalla **rimozione o riduzione dei fattori comportamentali negativi soprariportati**. Questo perché, se questi non vengono cambiati radicalmente, il processo infiammatorio può tendere a cronicizzarsi e la sintomatologia prostatica periodicamente e ciclicamente può ripresentarsi, nonostante le terapie mediche approntate.

I farmaci che abbiamo a disposizione sono **antibiotici** mirati ad eliminare gli eventuali germi rilevati ed eventualmente farmaci **anti infiammatori e decongestionanti** pelvici miranti a ridurre la sintomatologia dolorosa ed urinaria.



L'infiammazione oculare: come bloccarla tempestivamente?

I consigli degli esperti per risolvere un disturbo che può avere diverse cause

Oocchio rosso, che lacrima o fa male, palpebre ingrossate... sarà di certo capitato a molti di manifestare questi sintomi, classici delle infiammazioni oculari: scopriamo insieme agli esperti quali sono le cause e come bloccarle a seconda delle patologie a cui sono connesse.

Le cause

Con il termine infiammazione i medici fanno solitamente riferimento alla dilatazione dei vasi di diverse parti dell'occhio. Le cause possono essere varie, anche se tra le più frequenti si individuano le infezioni (virali o batteriche), i traumi, le allergie, le malattie autoimmuni e, spesso, anche il contatto con agenti irritanti.

I sintomi

Anche i sintomi sono diversi a seconda delle diverse patologie: infiammazione delle palpebre nel caso di blefarite o fotofobia (fastidio alla luce), dolore, calo della vista, annebbiamento visivo per le forme che interessano la cornea o l'interno dell'occhio.

"Per esempio nel caso delle congiuntiviti allergiche primaverili, molto frequenti in questo periodo - spiega il dottor Gianenrico Senna, allergologo e responsabile dell'Unità Operativa Dipartimentale presso l'Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata di Verona - segnali evidenti sono il prurito oculare e l'arrossamento, l'eccessiva lacrimazione e la presenza di rinite, tanto che si parla di rinocongiuntivite allergica".

Come bloccare l'infiammazione

Naturalmente le terapie variano secondo la patologia. Per esempio, in presenza di forme infiammatorie importanti come l'uveite, è prevista la somministrazione di atropina o tropicamide, ovviamente su indicazione medica.

In generale, però, il trattamento delle infezioni oculari più comuni include terapie topiche con antibiotici,

antivirali o antiinfiammatori.

"Nel caso specifico della congiuntivite allergica primaverile - avverte la dottoressa Pia Allegri, responsabile della Struttura Dipartimentale Infiammazioni Oculari dell'Ospedale di Rapallo (GE) - i farmaci più indicati sono i colliri antistaminici e anti-degranulazione mastocitaria, meglio ancora se "a doppia azione" a base di ketotifene, per arrestare sia il prurito che le secrezioni e l'irritazione conseguenti all'esposizione alla luce solare. È però opportuno ricordare che l'utilizzo prolungato di colliri antiallergici può spesso provocare effetti dannosi per la superficie oculare, determinati dai conservanti contenuti nei colliri multidose, per prevenire la contaminazione batterica.

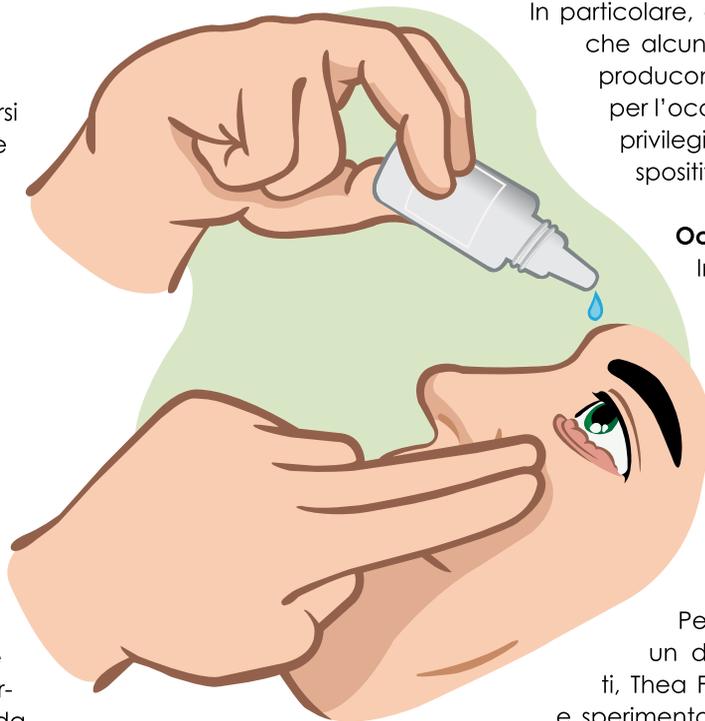
In particolare, alcuni studi hanno dimostrato che alcuni tra i conservanti più comuni producono effetti tossici e infiammatori per l'occhio. Per questo il consiglio è di privilegiare i formati monouso o i dispositivi senza conservanti".

Occhi sempre idratati

Infine, fondamentale non trascurare il fattore idratazione, continua la dottoressa Allegri: "Per evitare la secchezza oculare e mantenere l'idratazione del film lacrimale, è utile associare alla terapia antistaminica sistemica o locale, l'utilizzo di lacrime artificiali o sostituti lacrimali".

Per rispondere alla necessità di un dispositivo privo di conservanti, Thea Farma ha speso anni di studio e sperimentazioni per mettere a punto un collirio antiallergico a base di ketotifene in confezione multidose senza conservanti: questo è stato reso possibile grazie all'innovativo sistema ABAK®, che vuol dire privo di benzalconio cloruro (BAK) (A=senza, BAK=benzalconio cloruro), il conservante più comunemente utilizzato nelle formulazioni oftalmiche antiallergiche e responsabile di diversi effetti tossici e infiammatori sulla superficie oculare¹.

¹Vaede D et al. Les conservateurs des collyres: vers une prise de conscience de leur toxicité. J Fr Ophthalmol 2010; 33(7): 505-524.



LA TECNOLOGIA PER il DIABETE MELLITO

La ricerca e la tecnologia hanno fatto grandi passi avanti e oggi si punta a creare un pancreas artificiale

Il sogno di tutti coloro che sono coinvolti nella terapia del diabete mellito è sempre stato quello di avere per tutte le 24 ore la glicemia uguale a quella di chi non ha il diabete. Per questo obiettivo sono state introdotte insuline con durata di azione sempre più precisa, e contestualmente si è inseguito l'obiettivo di creare **sistemi automatici capaci di replicare l'attività del pancreas**.

I primi infusori "accettabili" per dimensioni sono comparsi una trentina di anni or sono. Il vantaggio dato da questi strumenti era semplice: evitavano di fare più punture, erogavano insulina in maniera "pulsatile" con un ciclo di circa 3 minuti, e quindi più simile a quel che accade normalmente, e non ultimo, riducevano il pericolo di ipoglicemie gravissime. Lo strumento aveva una riserva di insulina in un serbatoio esterno ed erogava solo una piccola quantità di insulina per volta. In sintesi, se un soggetto avesse iniettato una dose di 15 Unità sottocute, in caso di ipoglicemia non sarebbe stato possibile arrestare il passaggio di insulina dal deposito nel corpo al sangue. Nel caso dell'infusore, la persona aveva solo 0.5 o meno unità sottocute e, bloccando l'infusore, il passaggio dell'insulina nel sangue sarebbe stato sospeso immediatamente.

Questi infusori avevano purtroppo dimensioni piuttosto grandi, difficoltà nel caricamento del serbatoio di insulina, ma soprattutto dovevano essere guidati dal soggetto diabetico, che doveva imparare a "**pensare come il pancreas**". Per questo sono state elaborate numerose tecniche matematiche, tra cui la più nota è la "conta dei carboidrati", che il soggetto doveva usare per decidere i dosaggi dell'insulina ai pasti. I microinfusori avevano inizialmente la possibilità di erogare insulina sia con un profilo "basale" che con un profilo a "boli". In pratica si potevano programmare per erogare insulina 24 ore/24 (profilo basale) o aggiungere insulina al momento del pasto, quando la persona assumeva carboidrati (boli).



Anche oggi la maggior parte degli infusori **eroga insulina secondo un modello programmato** e studiato sul fabbisogno della persona. Questa è una grande differenza rispetto all'attività del pancreas che modula la secrezione di insulina secondo per secondo sulle variazioni della glicemia. Per gestire la quantità di glucosio ingerita col pasto si insegnava appunto la "conta dei carboidrati". L'introduzione del microinfusore, con tutti i limiti di cui si è scritto, ha comunque cambiato la qualità di vita di molte persone con diabete tipo 1. Ma questo non bastava ovviamente a soddisfare la necessità della cura e neppure il legittimo interesse commerciale dei produttori. Per questo si è pensato ad estendere l'uso del microinfusore a soggetti con il diabete tipo 2. Si tratta di un capitolo ancora aperto che si presta a serie riflessioni.

Un'evoluzione molto più interessante e eticamente importante è stata l'introduzione dei "**sensori della glicemia**". In sostanza si tratta di elettrodi che vengono introdotti sottocute dove leggono un segnale elettrico generato dal glucosio. A questo segnale va "accoppiato" un valore glicemico rilevato con un glucometro

convenzionale. Su questo aspetto occorrono alcune puntualizzazioni: il sensore legge nel sottocutaneo, ovvero nell'interstizio ("spazio tra le cellule") e non direttamente nel sangue, come accade per il glucometro, lo strumento dotato di una striscia su cui si applica la goccia di sangue; siccome il glucosio passa dal sangue nell'interstizio con un certo ritardo, è stato necessario creare degli "algoritmi" che tengono conto di questa situazione e "aggiustano" il valore che compare sul display per questo ritardo; quindi il valore che compare sul display del sensore è quasi identico a quello del glucometro, anche se la lettura è differente. Altro aspetto critico è il processo di "taratura", che va fatta durante un periodo di stabilità della glicemia. Errore comune è quello di tarare il sensore dopo un pasto quando la glicemia è estremamente instabile. La conseguenza è che il sensore dà valori inattendibili.

I sensori, pur nella loro forma non sofisticata, **sono stati dotati di allarmi** quando i livelli glicemici scendono o salgono oltre un valore prefissato. Questi allarmi possono essere imbarazzanti in pubblico, ma sono estremamente utili; si possono comunque silenziare o trasformare in vibrazioni. Altra sofisticazione, estremamente utile, è la possibilità di leggere il valore della glicemia sullo stesso microinfusore.

Un ulteriore passaggio è stato l'**accoppiamento del sensore con il microinfusore**. In altri termini si fissa un livello di glicemia ("valore soglia") al di sotto del quale l'infusione di insulina viene sospesa. Questo non elimina del tutto le ipoglicemie, ma quantomeno riduce quasi completamente le ipoglicemie "maggiori", ovvero quelle in cui il soggetto ha necessità di aiuto di altri. La riduzione delle ipoglicemie è stato un obiettivo estremamente importante. Il glucosio è assolutamente necessario per l'attività del cervello. Per avere un'idea dell'importanza di questa funzione si consideri che il cervello è l'organo che consuma più glucosio di tutti gli altri. La natura ci ha provveduto di una semplificazione per proteggere il cervello: ri-

spetto alla maggior parte degli altri tessuti in cui il glucosio entra quasi esclusivamente se c'è insulina, il passaggio del glucosio nel cervello avviene anche in assenza di insulina. Si può comprendere quindi quanto sia disastrosa la riduzione della glicemia (ipoglicemia), che può portare da disturbi minori a coma e perfino a morte.

Un grande merito dei sensori che bloccano l'infusione è stato quello di risolvere la condizione molto grave rappresentata dalla "**insensibilità alla ipoglicemia**" (Hypoglycemia unawareness). Nella realtà clinica ci sono infatti molte persone che non percepiscono i sintomi iniziali dell'ipoglicemia, come tremore, sudorazione, sdoppiamento della vista, irritabilità. Questa situazione è ancor più frequente se la persona è impegnata in attività che richiedono attenzione e quindi distraggono dalla percezione dei sintomi. Si pensi ad esempio ad un soggetto che sta guidando in condizioni difficili, come sotto la pioggia o in strade fangose. Molti autisti di camion diabetici nascondono la loro condizione per paura che venga loro tolta la patente e possono incorrere in ipoglicemie con conseguenze facilmente immaginabili.

Pur se i sensori attuali hanno permesso questo importante risultato, non sono lontanamente in grado di somigliare al pancreas in vivo. Infatti **il pancreas modella minuto per minuto la secrezione di insulina sulla glicemia del momento**, mentre il sensore può solo identificare un valore prefissato ("la linea sulla sabbia"), al di sotto del quale sospende l'infusione di insulina.

Peraltro i moderni sensori permettono di avere un dato aggiuntivo molto importante, "il trend". In altri termini consentono di vedere la variazione in alto od in basso del livello glicemico, che traducono in frecce vettoriali su un grafico. Il numero delle frecce è in genere in funzione della velocità e dell'entità dell'aumento della glicemia e permette di programmare una reazione. Ad esempio leggere un valore di 180 mg/dl, con due frecce rivolte

verso l'alto consiglia di aggiungere insulina, perché ci sono altissime probabilità che la glicemia aumenti nei minuti successivi. Per converso, leggere un valore di 100 mg/dl con una, o peggio due frecce in basso consiglia di mangiare qualcosa perché è molto probabile che la glicemia crolli verso valori di pericolosa ipoglicemia nei minuti successivi. Alcune case produttrici di microinfusori provvedono anche uno strumento in grado di consigliare l'utente sul comportamento da tenere.

Anche se restiamo lontani da uno strumento che "pensi ed agisca" come il pancreas, modulando la secrezione di insulina sulla glicemia prevalente, è stato introdotto di recente un sensore che aumenta la secrezione di insulina se il livello glicemico supera un certo valore prefissato. In altri termini tiene la glicemia su un binario, analogamente a certe automobili con guida semi automatica, che leggono con radar di bordo le righe bianche delimitanti le corsie e tendono a riportare l'automobile all'interno di queste.

Un ulteriore passo avanti, ancora in fase iniziale è l'impianto **di un microinfusore nel peritoneo**. Il vantaggio di questa tecnica è che l'insulina erogata non entra dai tessuti periferici, ma come accade normalmente, attraversa prima il fegato e poi va in periferia. Il fatto che l'insulina passi prima per il fegato è estremamente importante perché quest'organo contribuisce ad alzare la glicemia e la sua attività va "spenta" prima che l'insulina attivi il passaggio del glucosio nelle cellule degli altri organi.

In sintesi siamo **sempre più vicini ad un pancreas artificiale**, che probabilmente verrà messo a punto con l'aiuto dell'intelligenza artificiale.

Alla ricerca di un figlio

Non riuscire ad avere un figlio ha un impatto emotivo importante sulle persone e questo ha una ricaduta sulla vita personale, di coppia e sociale

di **Gabriela Alarcón**

Psicologa Clinica - Psicoterapeuta - Consulente sessuale
Clinica Urologica - Ospedale di Cattinara (ASUITS - Trieste)

Le donne europee ritardano sempre più la ricerca del primo figlio.

I mutamenti sociali in corso - una maggior autonomia delle donne nelle loro capacità di scelta personale e professionale, l'instabilità dei rapporti amorosi, la costituzione di famiglie monoparentali - e l'avanzare della scienza con l'apertura di nuovi scenari possibili attraverso la procreazione medicalmente assistita, delineano sempre di più questa tendenza a rimandare la ricerca di un figlio. Con l'avanzare dell'età non è infrequente che questa ricerca si prolunghi nel tempo, non andando a buon fine con i primi tentativi.

La sessualità come fonte di piacere può venire meno se la coppia si focalizza sull'aspettativa di procreare, programmando l'attività sessuale nei giorni fertili per aumentare la probabilità. Con il passare dei mesi, se questa aspettativa non viene soddisfatta, la sessualità, perdendo di spontaneità, può andare incontro ad una perdita dell'erotismo ed è indubbio che l'intimità ne risente. Il sesso "su domanda" può portare l'uomo a sentirsi sotto pressione e non è improbabile che nella gestione dello stress la sua difficoltà si traduca in una disfunzione erettile - talvolta persistente.

Per la donna, se non riesce a distogliere il suo sguardo dal tic-tac dell'orologio biologico che avanza inesorabile generando grandi livelli di ansia, la ricerca può diventare oltre che pressante, una grande frustrazione. Con il prolungarsi dell'incapacità procreativa, il rapporto sessuale può essere collegato ad



un senso di impotenza e fallimento, talvolta difficili da gestire nella coppia.

Non riuscire ad avere un figlio ha un impatto emotivo importante sulle persone e questo ha una ricaduta sulla vita personale, di coppia e sociale.

Secondo le considerazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), si ritiene che una coppia è infertile se dopo 12/24 mesi di rapporti sessuali mirati, non protetti da contraccezione, non è stata capace di procreare.

L'infertilità può avere diverse cause:

organiche, psicologiche, femminili, maschili, di coppia. Per questo motivo è indispensabile avere un approccio integrato che valuti accuratamente la situazione complessiva, indagando aspetti medici, psicologici e di coppia. Di fronte ad una diagnosi di infertilità è molto importante capire se questa diagnosi ricade in particolare su uno dei due partner (in che modo: parziale, totale?), e qual è l'incidenza sulla dinamica relazionale della coppia. È auspicabile sondare le fantasie che possono attivarsi inconsciamente (di aver scelto male, di essere il colpevole, di rovina futura della coppia) e far emergere i sentimenti negativi che la diagnosi può provocare verso se stessi e verso il partner.

C'è una percentuale di casi (12,8%) dove le cause di infertilità restano sconosciute. Quando ci troviamo di fronte ad una coppia che ha difficoltà a procreare e gli esami medici dicono che per entrambi "tutto sarebbe a posto", risulta ancora più rilevante **indagare esaustivamente gli aspetti rela-**

zionali e psicosessuali della coppia. Non è infrequente trovare coppie che hanno perso il piacere di fare l'amore e riducono drasticamente la loro frequenza nei rapporti oppure si mettono interamente nelle mani della scienza aspettandosi tutto dalla procreazione medicalmente assistita, dimenticandosi che è sempre valido fare l'amore e potrebbe capitare di avere un figlio per vie naturali, forse quando meno se lo aspettano.

Se si tratta di una coppia che ha superato i 40 anni, sappiamo che le probabilità diminuiscono (non solo per la donna, anche per l'uomo si modifica la qualità dello sperma), che il percorso può essere in salita e che non c'è tempo da perdere nel valutare se ricorrere alle tecniche di procreazione medicalmente assistita. Ma una cosa sono le statistiche e un'altra ben diversa il desiderio di procreare che molte volte, paradossalmente, assopisce il desiderio sessuale.

Quest'ultimo talvolta si indebolisce poiché ci si affida troppo alle percentuali di insuccesso statistico - fino all'esaurimento della speranza - si fatica a riprendersi dalle frustrazioni delle esperienze pregresse non andate a buon fine e si lascia spazio ad un sentimento di inadeguatezza che lede l'autostima (per l'uomo poter procreare è collegato alla sua identità virile, alla sua potenza sessuale; per la donna, la capacità di fecondare è associata alla sua identità femminile).

Molto spesso il lavoro terapeutico consiste nell'aiutare la coppia a trovare un buon equilibrio tra accettazione della propria situazione e l'aspettativa di essere generativi senza perdere di vista la relazione, il piacere di fare l'amore, l'erotismo. L'accettazione implica partire dalla consapevolezza che non tutto dipende da noi, che la scienza ha fatto molti passi avanti ma la vita resta sempre un miracolo insondabile.

COMUNICATO STAMPA



FOLPETTO

I costumi da bagno eco-sostenibili e chic

FOLPETTO swim è un marchio con sede inglese ma dall'anima tutta italiana che propone costumi da bagno per bambini e ragazzi dai 6 mesi a 12 anni.

I tessuti con cui vengono realizzati sono di altissima qualità, offrono un'eccellente **protezione solare UPF 50+** e sono orgogliosamente eco-friendly. Tutti i costumini sono inoltre resistenti al cloro, alla crema e all'olio solare ma allo stesso tempo sono super morbidi, si asciugano in fretta e sono naturalmente molto traspiranti.

La collezione comprende bikini, costumi da bagno, pantaloncini e magliette solari a maniche lunghe e corte. In ogni capo è fortemente presente lo stile tutto italiano: colori pastello, forme classiche e dettagli giocosi come i volant che ricordano lo spirito delle spiagge italiane.



Folpetto utilizza un tessuto unico ed ecologico realizzato con reti da pesca e altri rifiuti di plastica recuperati dal mare. Questo tessuto lavorato e selezionato offre un'eccellente protezione solare UPF 50+, bloccando oltre il 99,8% dei raggi solari nocivi ed è accuratamente testato secondo Oeko-Tex® Standard 100 per certificare l'assenza di sostanze nocive, rendendolo perfetto per la pelle delicata dei bambini. Progettato pensando al comfort dei bambini è resistente alle macchie, scolorimento e perdita di forma rendendolo così durevole negli anni per essere poi passato ai fratellini, cuginetti e amici.

Tutti i costumi Folpetto sono **realizzati in Italia** in una piccola azienda familiare dove i proprietari lavorano a fianco degli artigiani locali per realizzare ogni costume a mano con tanta passione, cuore e abilità.

Folpetto si sforza ogni giorno per essere il più green possibile e si impegna ad utilizzare materie prime rinnovabili in tutti gli imballaggi per limitare l'impatto ambientale senza compromettere la qualità e il comfort.

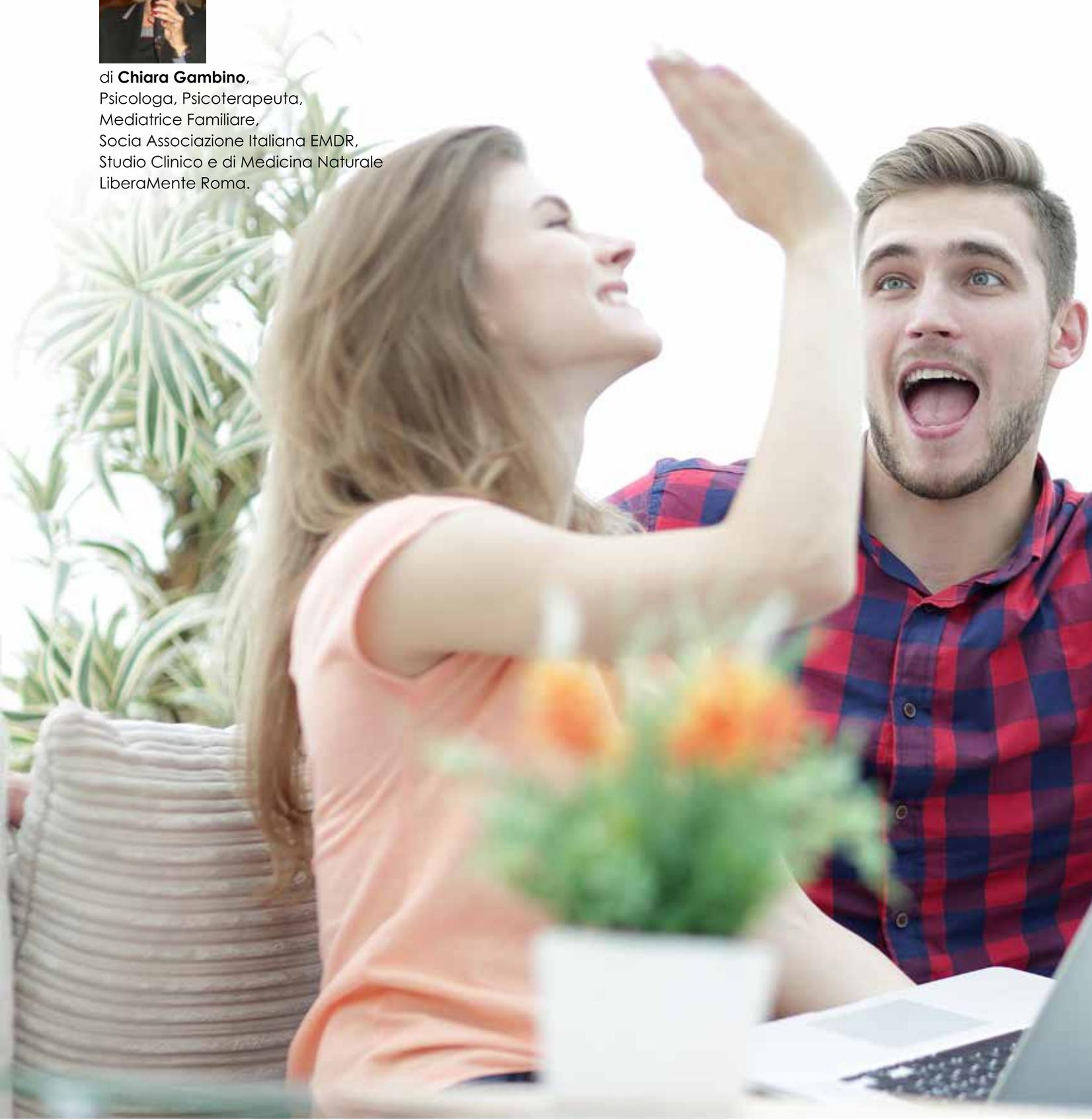
Folpetto è orgoglioso di promuovere uno stile di vita sostenibile e chic per le generazioni future.

ENTUSIASMO, ingrediente importante nella vita di coppia

Come incide questo atteggiamento nella relazione di coppia? E cosa accade se uno dei due partner vive con entusiasmo e l'altro no?



di **Chiara Gambino**,
Psicologa, Psicoterapeuta,
Mediatrice Familiare,
Socia Associazione Italiana EMDR,
Studio Clinico e di Medicina Naturale
Liberamente Roma.



Si dice che il matrimonio o la convivenza siano la tomba dell'amore. Ma è proprio vera ed assoluta questa affermazione? Cosa contribuisce nella vita di una coppia a far sì che quell'amore si spenga e cosa invece aiuta a prevenire il rischio di cadere in una monotonia paralizzante?

Ogni coppia quotidianamente deve fare i conti con molteplici funzioni e responsabilità. Entrambi i partner si trovano a dividersi tra obblighi sul piano familiare, lavorativo, sociale o burocratico. La quotidianità impone ritmi, tempi e attività spesso ripetitivi che facilmente fanno dimenticare ad una coppia di esistere in quanto tale.

Sembra che quello spazio che all'inizio di ogni rapporto profuma di sacro ed idilliaco, venga totalmente invaso da mille incombenze, che come un banco di nebbia offuscano l'identità della coppia trascinandolo via la dimensione del desiderio e della spensieratezza.

Nella qualità di vita di una coppia non incidono però solo i fattori **legati alle varie incombenze quotidiane**, agli aspetti economici o di salute. Esistono anche altri fattori che sono legati ai tratti di personalità dei rispettivi partner, fattori che prendono forma in un loro specifico incastro attraverso dinamiche di coppia più o meno funzionali.

Una dimensione che svolge un ruolo significativo nel mantenere viva la fiamma nella coppia e che previene il rischio della monotonia o della frattura, **è rappresentata dall'entusiasmo**. L'entusiasmo è uno stato d'animo che motiva l'essere umano all'azione, deriva dal greco "en" dentro e da "Theos" dio, si può dunque tradurre come quella scintilla divina interna all'animo umano, che genera una tensione gioiosa di fronte ad obiettivi che si vogliono realizzare o traguardi che si sono raggiunti. L'entusiasmo si può pertanto definire come **una forma gioiosa di partecipazione totale alla vita** insita nell'essere umano e che non dipende da fattori esterni, ossia da ciò che ci accade intorno o da quello che fanno gli altri, ma da fattori interni legati alle lenti con cui ognuno di noi osserva e vive la realtà, dal desiderio, dalla carica e dall'energia che scaldano l'animo umano nel pensare e nel fare le cose.

Se in una coppia è presente questo ingrediente, qualunque cosa si progetti o accada con maggiore probabilità verrà affrontata da entrambi i partner attraverso un desiderio di condivisione e di voglia di celebrare successi e di gioirne insieme, a prescindere dal tempo in cui la coppia sta insieme o dai pesi che vi gravano intorno.

L'entusiasmo nella coppia aiuta ad affrontare qualunque problema con maggiore fiducia e speranza di poter giungere ad una possibile soluzione. Ogni partner animato da entusiasmo tenderà a spronare l'altro a non mollare di fronte agli ostacoli della vita, ma ad affrontarli come un'opportunità di crescita e di miglioramento sia personale che di coppia.

Applicare le lenti dell'entusiasmo per guardare alla vita, a prescindere da ciò che facciamo o da quanto sia noioso o gravoso il compito da affrontare, consente anche di riuscire a sdrammatizzare i problemi, utilizzare una sana autoironia e cogliere i paradossi a volte un po' bizzarri a cui la vita ci sottopone.

Ridimensionare e sdrammatizzare i problemi, i diverbi ed i disaccordi che in una coppia sono inevitabili, non significa negarli o affrontarli superficialmente, ma al contrario significa provare a focalizzarsi sul significato intrinseco di quella questione.

Se ad esempio ci soffermiamo a riflettere sulle incombenze quotidiane come cucinare, pulire, accompagnare i figli a scuola o la moglie a fare shopping, probabilmente ci accorgeremo che tutte queste cose possono generare fatica o fastidio. Ma se ci soffermiamo a guardarle da un'altra angolatura come un qualcosa che può rappresentare una causa più grande, ci renderemo conto che il significato attribuito e il nostro atteggiamento possono contribuire in modo significativo a creare un clima più positivo per noi stessi e per chi ci vive accanto.

Quando si affronta qualcosa che apparentemente non ha alcun significato positivo, se ci si sofferma a considerare quella cosa come un'attività che comunque può essere d'aiuto a chi vive con noi, o può far felice il nostro partner, da questa prospettiva sarà possibile ritrovare quella motivazione che consente di affrontare le cose con più leggerezza e creatività. Se i partner provano a focalizzarsi sul risultato finale di quell'attività tanto noiosa e riescono a rappresentarsi mentalmente in modo anticipato l'emozione positiva di vedere l'altro contento, ciò motiverà all'azione e renderà possibile realizzarla in modo molto più positivo e costruttivo.

Riuscire a fare ciò comporta **agire in prima persona**, assumendosi la responsabilità delle diverse questioni da portare avanti o da affrontare, senza delegare sempre all'esterno o aspettare che sia sempre l'altro a fare le cose.

L'entusiasmo, la positività e l'autonomia emotiva presenti all'interno di una coppia, aiutano dunque a prevenire tanti litigi e conflitti che spesso si generano anche di fronte alle cose più futili come chi deve andare a buttare via la spazzatura o chi non ha spento le luci.



Ma cosa accade in una coppia se uno dei due partner è una persona entusiasta per sua natura mentre l'altro non lo è? O uno dei due manifesta in maniera diversa dall'altro partner l'entusiasmo? Quali sono i rischi a cui una coppia può andare incontro di fronte a questo sbilanciamento?

Esistono persone che di fronte ai successi o alla felicità del partner, tendono a smorzare, a demolire la tensione gioiosa e la positività manifestata dall'altro. Questa tipologia di persone spesso tende a rispondere con parole sarcastiche, colpevolizzazioni o con atteggiamenti rancorosi e rivendicativi. Certamente questo tipo di atteggiamento a lungo andare **tenderà a spegnere nel partner dotato di entusiasmo la sua carica emotiva** fino a farlo sentire debole e demotivato, in alcuni casi addirittura sbagliato o inadeguato. Dietro alle persone "stitiche" di entusiasmo spesso si nascondono molte insicurezze, aridità emotiva, stati depressivi oltre che invidia verso i traguardi o le capacità del partner, che in tutti i modi si tenderà di demolire, riportandolo ad un livello inferiore, per evitare il confronto percepito come una minaccia.

In questa tipologia di coppia sarebbe utile che il partner entusiasta possa chiedersi cosa l'abbia spinto a costruire una relazione con un partner tanto demotivante. Certa-

mente i motivi andrebbero ricercati all'interno dei primi legami affettivi con le proprie figure di attaccamento, che con molta probabilità non sono state in grado di soddisfare completamente il bisogno di sentirsi amati e riconosciuti quando si era bambini. Tali interazioni porteranno in età adulta con maggiori probabilità a fare scelte, tra cui quella del partner, che sabotano la propria felicità e sminuiscono bisogni e desideri, nonostante tutti i buoni propositi ed il desiderio di gioire nella vita.

In realtà è un diritto sacro santo di ogni essere umano celebrare i propri successi e condividere la gioia che deriva dalle buone notizie, o avere accanto un partner che eroga fiducia, coraggio e speranza. Quando ciò però non accade, sarebbe utile che entrambi i partner potessero fare un lavoro psicologico per comprendere l'uno, cosa lo tiene ancora legato ad un partner anaffettivo, pessimista e demoralizzato e l'altro, come possa colmare queste carenze, integrarle in uno spettro emotivo più allegro e colorato, per migliorare la qualità della propria vita e di quella di coppia.

Avere rispetto per se stessi significa conquistare dentro di sé il diritto ad essere felici e il dovere di rendere felici le persone che diciamo di amare, quindi è molto importante imparare a comprendere cosa dipende da noi e cosa dal partner e come ci poniamo di fronte alla vita.

Esistono anche coppie in cui entrambi i partner sono entusiasti **ma lo manifestano in maniera diversa**: sono coppie in cui un partner tende ad essere più solare, emotivo ed estroverso, e l'altro più riflessivo, riservato o introverso. Queste differenze caratteriali portano spesso a fraintendimenti nella coppia, ossia a pensare che l'altro partner non manifestando gioia ed entusiasmo non apprezzi o condivida le scelte o le attività dell'altro partner. In realtà alla base dell'incomprensione c'è sia un differente modo di esprimere le emozioni, sia un differente sistema di credenze e di valori: ciò che entusiasma l'uno non è detto che entusiasmi anche l'altro. In ogni caso l'eccesso di razionalità in uno dei due partner può incidere negativamente sulla carica emotiva dell'altro, o viceversa un eccesso di vitalità può essere interpretato dal partner come una carenza di razionalità e stimolare una reazione iperprotettiva verso il partner che viene percepito in quel

momento come non sufficientemente centrato o coi piedi per terra e per ciò bisognoso di essere riportato ad un maggiore senso di realtà.

Queste due differenti interpretazioni ed approcci alla vita creano un'incapacità da parte di entrambi i partner di vedere la realtà in un modo più oggettivo. In questi casi **il dialogo aperto ed il confronto costruttivo** sono la strada privilegiata attraverso cui i due partner possono spiegare le proprie motivazioni e bisogni, cercando di trovare un punto d'incontro e di accettarsi nelle proprie differenze, recuperando in tal modo il senso di appartenenza e di condivisione.

COMUNICATO STAMPA

SUPERDRINK ENERGY

Per ricaricare corpo e mente in maniera sana e naturale



Healthy drink al gusto di **Passion Fruit** e **Limone**. **SUPERDRINK ENERGY** è il compagno perfetto quando si pratica sport e in tutte le occasioni in cui si necessita di una sferzata di energia immediata.



IN AGGIUNTA a **magnesio, potassio e calcio**, SUPERDRINK ENERGY contiene i seguenti ingredienti naturali:

- **CAFFEINA**, sostanza responsabile dell'attivazione dell'adrenalina che stimola il sistema nervoso simpatico provocando un'accelerazione del battito cardiaco e una maggiore irrorazione sanguigna.
- **MATÈ**, pianta originaria dell'America del Sud che migliora la capacità di resistenza all'affaticamento muscolare.
- **ZINCO, VITAMINE B6, B2, PP e C** per combattere stanchezza fisica e mentale.

Formato: 500ml - Prezzo €3,90

In vendita nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie

SUPERDRINK è la linea di bevande funzionali de La Farmacia delle Erbe che comprende 4 referenze rinfrescanti, per rispondere alle esigenze delle diverse funzionalità dell'organismo: **SUPERDRINK ENERGY, SUPERDRINK SLIM, SUPERDRINK DETOX, SUPERDRINK ANTIAGE**

I SUPERDRINK de La Farmacia delle Erbe contengono un prezioso mix di sali minerali, quali:

- **MAGNESIO – 70 mg/dose**
Aiuta a ridurre il senso di spossatezza e affaticamento.
- **POTASSIO – 297 mg/dose**
Elemento essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso.
- **CALCIO – 119 mg/dose**

Stimola il metabolismo energetico e aiuta a rafforzare ossa e denti.

E in AGGIUNTA solo **ATTIVI NATURALI** che caratterizzano ogni singola referenza.

TECNOLOGIA ACTIVE CAP PREMI • AGITA • BEVI

Ogni bottiglia di Superdrink è dotata di un innovativo sistema **ACTIVE CAP** brevettato, che mantiene vitamine e principi attivi sempre freschi, pronti per essere sciolti in acqua solo al momento del consumo.

di **Giorgio Mottini**Fondatore e formatore di
Eukinetica star bene lavorando
www.eukinetica.it

Il piede racconta

Segreti e cura del piede,
“capolavoro di ingegneria”
da mantenere sempre in salute

Il nostro piede è un’“opera d’arte e un capolavoro di ingegneria” diceva Michelangelo Buonarroti. Tanto è vero che anche una nota marca di scarpe ha usato proprio uno slogan che ci ricorda questa frase: “La tecnologia sei tu!”

Il piede grazie alla sua sensibilità e anatomia (è formato da **20 muscoli, 26 ossa, 33 articolazioni** e più di un centinaio tra muscoli, tendini e legamenti), dopo gli occhi è l’organo che riceve dall’ambiente esterno più informazioni che il nostro cervello elabora per dare risposte motorie efficaci.

Proprio per questo motivo è importante che sia in salute. **La sua funzionalità va ad incidere sul nostro benessere e sulla nostra postura.**

Il piede è una parte del corpo che si adatta e ha grandi capacità di cambiare forma ed è la parte del corpo più in contatto con il mondo esterno. Quando siamo in piedi per definizione, ma anche quando stiamo seduti o sdraiati. Ogni volta che c’è qualcosa che non va ai “piani alti” lui compensa cambiando posizione. Pensiamo solo a quando ci fa male un ginocchio, un piede o un’anca. Probabilmente inizieremo a zoppicare e ad appoggiare male il piede.

Ma anche quando durante il giorno indossiamo scarpe strette, a punta o con il tacco, il nostro piede in qualche modo si adatta ad una situazione per lui non proprio ideale. Ecco che nel tempo possono insorgere problematiche come l’alluce valgo, le dita a griffe, la caduta delle teste metatarsali, gli spazi tra un dito e l’altro che si restringono. Il piede racconta, e lo fa non solo cambiando forma ma anche attraverso i dolori.

Cosa possiamo fare per mantenerlo efficiente e per riequilibrare le tensioni che possono crearsi durante la giornata?

Oltre a camminare quando si può a piedi scalzi o con calze antiscivolo, esistono in commercio delle speciali scarpe a cinque dita che consentono di stimolare maggiormente i recettori della pianta del piede e di mantenere il giusto spazio tra un dito e l’altro. Oppure, ancora con lo stesso intento, alla sera quando ci si rilassa si possono indossare i separa dita, quelli che si usano per mettere lo smalto alle unghie dei piedi.

Ma se vogliamo ulteriormente migliorare il benessere dei nostri piedi ecco tre semplici esercizi che si possono fare a casa in tutta comodità.



1. STANDO IN PIEDI O SEDUTI MASSAGGIAMO OGNI PUNTO DELLA PIANTA DEL PIEDE UTILIZZANDO UNA PALLINA PIÙ O MENO MORBIDA



2. INSERIAMO LE DITA DELLA MANO TRA LE DITA DEL PIEDE, COMPIENDO DEI MOVIMENTI LEGGERI A PIACERE



3. SPINGIAMO CONTEMPORANEAMENTE CON I POLLICI SUL DORSO DELLE DITA E CON GLI INDICI SULLA PIANTA DEL PIEDE



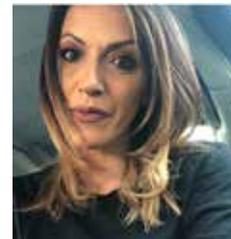
MADE IN ITALY

Light Style

info@imac-italia.it - www.imacspa.com

Maura, storia di una rinascita

La testimonianza di una donna che ha trovato la forza di uscire dall'inferno di una relazione violenta



di Loredana Lombardo

Una storia di rinascita, alla scoperta di se stessa, del suo valore come donna e come madre, dopo aver visto l'inferno. O meglio, dopo non averlo voluto vedere come tale, **non essendo riuscita a chiamare la violenza con il suo nome per troppo tempo.**

Lei è Maura, il suo non è un nome di fantasia, perché vuole "metterci la faccia" e spronare a non avere paura.

È una giovane mamma romana di 32 anni, ha due splendidi bambini, anzi lei è una "mamma/papà", vedova del padre del primo e lontana dal secondo, scomparso nel nulla dopo anni di violenze, bugie e soprattutto tante botte e altrettante minacce.

È passato del tempo dalle prime umiliazioni prima che lei riuscisse ad allontanarsi, a chiedere aiuto, ad andare via, a denunciare. E la spinta a salvarsi, come accade molto spesso, è arrivata dai suoi due bambini.

Nel momento in cui ha focalizzato il problema è riuscita ad andare via, a ricominciare a ricostruire, cullando ancora il sogno di quel primo amore, infranto sull'asfalto di una strada alla periferia di Roma, a causa di un incidente stradale nel 2011.

"Il padre del mio primogenito è stato l'unico grande amore della mia vita. Ero innamorata di lui da quando avevo 13 anni - ricorda - e lo vedevo arrivare con il motorino nel mio quartiere. Riconoscevo il rumore e lo aspettavo alla finestra, ma niente, sembrava che non esistesse. Abitavamo nella stessa strada praticamente, ma ci salutavamo a stento, al massimo mi chiedeva una sigaretta ma io non fumavo. Iniziava

per lui, per farmi notare: avevo 17 anni ero al laghetto, lui stava in pizzeria e finalmente mi chiese una sigaretta... Taaac ce l'avevo!".

E per arrivarci, o quantomeno per smuovere le acque, decise di diventare amica del fratello, un modo come un altro per avvicinarsi al suo "principe azzurro".

Alla fine riuscì ad ottenere un primo appuntamento, e poi un secondo, un terzo... Cominciarono ad uscire insieme, ridendo ed apprezzando la reciproca compagnia fatta anche di cose semplici, come una cena preparata sul momento, un gelato e un giro in motorino abbracciati.

A gennaio del 2011 l'arrivo del primo figlio: "Il coronamento di un sogno, mi sembrava di avere tutto, il mio uomo, la mia creatura, non avevo bisogno di altro".

Il 5 aprile di quell'anno un incidente mise fine a questo sogno d'amore, lasciandola sola, disperata e con un neonato da crescere: sola! **"Mi trovai a ricominciare da capo...** Poco dopo arrivò un lavoro stabile, a discapito del mio ruolo di mamma, essendo costretta a darmi da fare affinché lui avesse tutto quello di cui aveva bisogno".

Nel 2014 l'incontro con un uomo che le dava attenzioni e soprattutto "diceva tutto al momento giusto". "Rimasi incinta poco dopo, non volevo tenerlo ma la sua famiglia mi diede tutte le sicurezze che cercavo, felici per questa gravidanza mi fecero sentire speciale, ci assicurano che non avrebbero fatto man-



care nulla né a noi, né al bambino". **Ma dietro l'uomo speciale si nascondeva il "mostro"** e, come spesso accade, quando arrivarono le prime avvisaglie era già troppo tardi.

"Una sera rientrò a casa ubriaco, io ero incinta e mi riempì di botte fino a stordirmi. Lo perdonai, era il padre di mio figlio, anzi, **trovai anche una giustificazione per il suo comportamento...** E poi ci furono altri episodi, ma cercavo di andare avanti, avevo un figlio da crescere e un altro dentro di me. Cominciai a colpevolizzarmi, forse faceva così perché ero io a creargli problemi. A un certo punto pensai di impazzire!".

E in questa situazione anche un altro lutto a sconvolgere i delicati equilibri di Maura: la morte del papà, "l'uomo che davvero mi ha sempre trattata come una principessa, por-

tato via dopo soli 4 mesi di malattia, a pochi giorni dal parto.”

Scomparso il papà, ultimo baluardo nella vita di Maura, il suo compagno invece di starle vicino in un momento così delicato, le rubò tutti i soldi che aveva e, una volta scoperto, la massacrò letteralmente di botte mandandola in ospedale.

“Riuscii in quel momento a mettere la parola fine. Dopo l'ospedale siamo stati chiusi in una casa famiglia per 4 mesi. Decisi di tornare a casa mia, se era destino che morissi lo volevo fare tra quelle mura. Fu una decisione forte, tutt'ora sono una di quelle che rischia di essere bruciata con l'acido o uccisa davanti ai bambini, vittime collaterali e inconsapevoli di **questo fenomeno chiamato femminicidio**”.

La famiglia di quest'uomo oggi è scomparsa, l'aiuto tanto promesso non è mai arrivato, anzi, si sono schierati dall'altra parte e c'è un processo penale in corso, ma la giustizia è lenta e chissà se e quando Maura riuscirà a mettere la parola fine a questa brutta storia e a cominciare a **guardare al futuro con serenità**.

I suoi bambini crescono, con l'aiuto e il supporto della nonna materna, lei continua a lavorare, è un'estetista qualificata, anzi, “una stupida onicotecnica semplice”, come lei stessa si definisce per cercare di ridere del suo passato. E tra il lavoro e i tanti impegni, corre su è giù per la Capitale per accompagnare un figlio a rugby e l'altro in palestra, poi ci sono le giostre, il parco, le feste degli amichetti, a ri-

empire un grande buco nero, le cicatrici del passato e quelle del cuore, che a 32 anni, vorrebbe ancora battere per qualcuno.

“**Ho un sogno solo e si chiama serenità**” e intanto racconta la sua storia senza nascondersi, senza omerità, utilizzando i social network e un linguaggio semplice, che possa arrivare a tutti, “chissà se la mia esperienza servirà ad altre: il coraggio è roba contagiosa”.

“La sofferenza più grande è quella di non riuscire a costruire un futuro. Cambiare sempre lavoro, non essere pagata ma sfruttata perché capiscono la gravità della mia situazione. Ora sono una e devo lavorare per tutti e tre. Ma tutto passerà, prima o poi arriverà anche a me un po' di tranquillità”, conclude.

COMUNICATO STAMPA

IL TÈ VERDE INCONTRA LA FRUTTA E DÀ VITA A UNA BEVANDA UNICA

Naturali, sostenibili e freschi. Skipper reinterpreta gli infusi in chiave moderna per esaltare le proprietà della frutta e del tè verde.

La natura in un infuso: una bevanda fresca, **senza zuccheri** aggiunti, **senza conservanti**, **senza glutine e vegano**, che coniuga alla perfezione tutti i benefici del tè verde con il gusto sorprendente della frutta.

Skipper, brand del Gruppo Zuegg, presenta i **nuovi infusi di frutta e tè da 1000 ml** che non solo amano e rispettano la natura, ma stupiscono per il loro sapore crudo e autentico.

Gli infusi frutta e tè sono **100% naturali**, sia nel contenuto che nel **contenitore!** Dentro: solo frutta, vero tè verde e estratto naturale; fuori: un pack che strizza l'occhio all'ambiente. Skipper è infatti **la prima in Italia a utilizzare un pack prevalentemente naturale**.

Il contenitore è stato concepito in un'ottica **puramente green** per ridurre al minimo le **emissioni di CO2**. Il risultato è **una confezione interamente riciclabile e certificata rinnovabile** essendo per oltre l'80% composta da fonti rinnovabili. Anche il tappo è stato completamente rivisto, con solo materiale derivante da fonte vegetale.

E se è vero che anche l'occhio vuole la sua parte... il packaging, dunque, non solo è accattivante, proviene da fonte rinnovabile, tanto da meritarsi le 4 stelle TUV, **la massima attenzione possibile per le confezioni rinnovabili**.

Chi conosce la natura, la ama e la rispetta. **Skipper** ha imparato a cogliere i frutti della terra nel modo più sostenibile possibile.

Tutte le sue confezioni, infatti, utilizzano carta certificata FSC®: questo garantisce un approvvigionamento responsabile che prevede anche l'impegno di piantare un nuovo albero ogni qualvolta ne viene utilizzato uno. È così che tutto torna alla natura, in un ciclo vitale potenzialmente infinito.

Come la natura non ha bisogno di nulla se non di essere assaporata, così anche il gusto della frutta e del tè verde **non richiedono l'aggiunta di coloranti, conservanti e aromi**. E poiché nulla è lasciato al caso, le proprietà del tè verde vengono esaltate dall'incontro sapiente e ricercato con il gusto della frutta ed estratto naturale. Ne nasce così, un assortimento selezionato, capace di soddisfare anche i palati più esigenti: amanti delle bevande fresche e naturali, vegani e attenti alla linea e “all'etichetta”, grazie all'assenza di zuccheri aggiunti.

I nuovi infusi tè verde e frutta da 1000ml sono disponibili nei gusti **lime-uva-lemongrass-zenzero**, **mirtillo-uva-melissa** e **melograno-ortica** al prezzo consigliato al pubblico di € 1,69.



di **Marco Zorzetto**
 con la consulenza di
Tito Marianetti >
 chirurgo maxillo facciale
 a Roma e Avezzano (AQ)
www.ortognaticaroma.it



Viso asimmetrico: si può **CORREGGERE?**

Tutte le soluzioni, dalle più soft alle più risolutive,
 per combattere un problema comune dell'invecchiamento

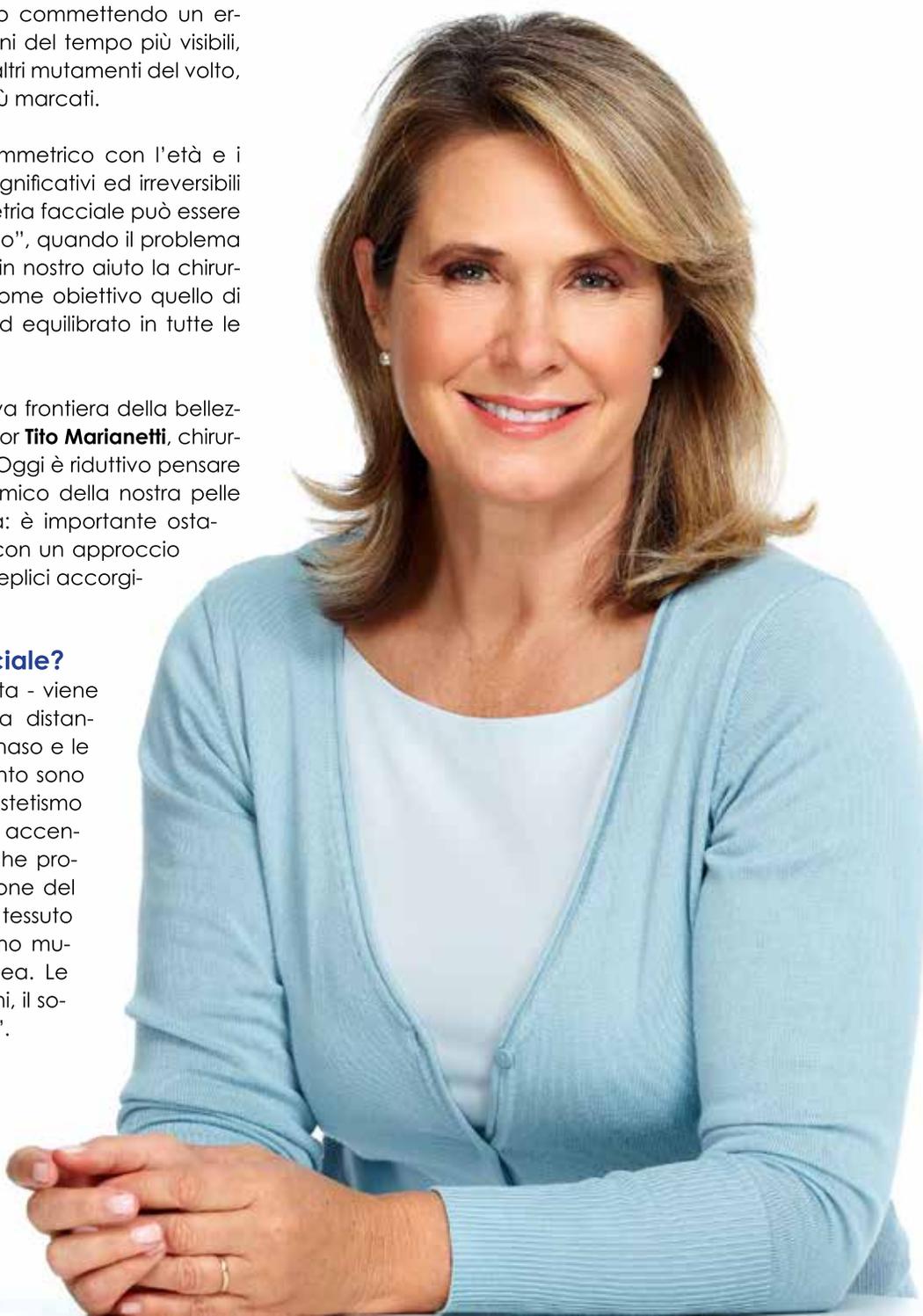
Se pensiamo che il primo problema dell'avanzare dell'età siano le rughe, stiamo commettendo un errore: chi si preoccupa dei segni del tempo più visibili, dovrebbe invece far caso ad altri mutamenti del volto, prima nascosti e poi sempre più marcati.

Il viso diventa sempre più asimmetrico con l'età e i cambiamenti sono sottili ma significativi ed irreversibili e, se un certo grado di asimmetria facciale può essere ritenuto "attraente ed intrinseco", quando il problema diviene più accentuato corre in nostro aiuto la chirurgia estetica che ha proprio come obiettivo quello di garantire un viso armonioso ed equilibrato in tutte le sue parti.

Simmetria facciale come nuova frontiera della bellezza quindi, come sostiene il dottor **Tito Marianetti**, chirurgo maxillo facciale di Roma: "Oggi è riduttivo pensare che le rughe siano l'unico nemico della nostra pelle che inevitabilmente invecchia: è importante ostacolare l'avanzare del tempo con un approccio estetico integrato fatto di molteplici accorgimenti".

Cos'è un'asimmetria facciale?

"Un volto – spiega lo specialista - viene definito simmetrico quando la distanza tra la fronte e il naso, tra il naso e le labbra, e tra le labbra e il mento sono uguali. L'asimmetria è un inestetismo molto diffuso, che purtroppo si accentua con l'invecchiamento e che provoca un certo grado di riduzione del volume del tessuto osseo e del tessuto adiposo, una riduzione del tono muscolare e dell'elasticità cutanea. Le asimmetrie riguardano gli occhi, il sopracciglio, la bocca e il sorriso".



Quali sono le parti del viso che con l'invecchiamento acquisiscono maggiore asimmetria?

“Sono soprattutto i cosiddetti due terzi inferiori del volto, dalle sopracciglia al naso e dal naso al mento: una ricerca Usa ha dimostrato infatti che la struttura delle caratteristiche facciali devia di 0,66 mm per ogni decennio di vita e che l'asimmetria aumenta con l'invecchiamento in tutto il volto”.

Se l'asimmetria del viso dipende soltanto da lassità cutanea o da una differente contrattilità muscolare, si può procedere con trattamenti di medicina estetica minimamente invasivi mirati a ripristinare l'armonia tra i due lati del volto. In casi invece di irregolarità più severa, non correggibili con il camouflage estetico, è necessario ricorrere all'intervento chirurgico.

“È importante affidarsi ad uno specialista del volto – raccomanda il dottor Marianetti - che abbia competenze nell'ambito della medicina estetica ma soprattutto che abbia una specializzazione nelle asimmetrie dento-scheletriche, affinché possa esaminare con la massima accuratezza e attenzione la natura del problema per poi valutare e stabilire un piano di trattamento individuale”.

Partendo dalle soluzioni più soft: quali trattamenti sono consigliati?

“Sostanzialmente due: il primo è il “rimodelling” a base di iniezioni di acido ialuronico denso: si va a rimodellare il viso mediante l'impianto nel derma profondo, attraverso un ago sottilissimo. Questo trattamento ha la capacità di riempire e sollevare in maniera efficiente e subito visibile le depressioni cutanee, siano esse rughe o deficit di volume come il mento sfuggente o gli zigomi poco pronunciati. Il secondo trattamento, che risolve asimmetrie legate soprattutto alla contrazione più vivace di un muscolo da un lato, è invece rappresentato dalle iniezioni di botulino che rilassano in maniera naturale la muscolatura”.

Per chi è indicato e come funziona l'intervento chirurgico?

“L'intervento, di chirurgia ortognatica, è adatto solo nei casi in cui l'asimmetria sia di origine dento-scheletrica e consiste nella mobilitazione delle basi scheletriche mandibolare e mascellare al fine di riposizionarle nella giusta posizione e nel giusto rapporto occlusale. Si realizza con incisioni tutte intraorali e quindi non vi è alcun taglio esterno. Si deve effettuare una osteotomia (ossia un taglio osseo) che per il mascellare superiore è orizzontale e passa sotto il naso parallelamente all'arcata dentaria. Per la mandibola invece, il taglio osseo viene realizzato in corrispondenza della zona dell'angolo. Una volta mobilitati e riposizionati i segmenti scheletrici, essi vengono stabilizzati con placche e viti in titanio che non danno alcun fastidio nel post-operazione e non devono essere rimosse. I tempi di ripresa sono notevolmente accorciati rispetto al passato: dopo un paio di settimane dall'intervento è già possibile tornare al lavoro e alla vita sociale. Per avere una stabilizzazione del risultato invece è necessario attendere 2-3 mesi dall'intervento”.

ZUEGG
DAL 1890



ZERO ZUCCHERI AGGIUNTI

Da Zuegg solo tutto il buono della frutta raccolta a mano per la novità a ridotto contenuto calorico senza zuccheri aggiunti, conservanti e coloranti

Dall'esperienza e dall'amore per la frutta della famiglia Zuegg, nasce la ricetta di Zuegg Zero Zuccheri Aggiunti che, esaltando tutta la bontà della **frutta attentamente selezionata e raccolta a mano quando giunge al giusto grado di maturazione**, vanta un'alta percentuale di frutta e un ridotto contenuto calorico con **meno di 8kcal per porzione (10g)**.

Le **sei referenze della gamma Zero Zuccheri Aggiunti** si caratterizzano per una consistenza particolarmente gradevole, grazie alla presenza di frutta in pezzi (60%), e per un **gusto pieno e leggero; senza zuccheri aggiunti** contiene naturalmente solo quelli **della frutta**.

La nuova Zero Zuccheri Aggiunti è un prodottovegano e senza glutine ed è caratterizzata da un ridotto contenuto di calorie: oltre il 58% in meno rispetto alla media delle preparazioni di frutta Zuegg 100% da Frutta.

La nuova Zero Zuccheri Aggiunti si posiziona come prodotto d'elezione per chi sposa un regime alimentare bilanciato o uno stile di vita attivo e vuole in tavola un **prodotto gustoso ma con un quantitativo contenuto di calorie e zuccheri**.

Con Zuegg Zero Zuccheri Aggiunti, il brand dimostra, ancora una volta, la propria attenzione alle esigenze di mercato: lo zucchero è infatti un importante driver di scelta per chi consuma **confetture per la prima colazione** e, a livello generale, per il primo pasto della giornata, l'incidenza dei prodotti free from supera del 50% la media del food e cresce positivamente.

Zuegg Zero Zuccheri Aggiunti 220g è disponibile in 6 varianti di gusto (Fragole e Fragoline di Bosco, Albicocche, Pesche, Ciliegie Nere, Frutti di bosco e Mirtilli Neri) al prezzo consigliato di **2,59€**.

Zuegg è una storia di famiglia, fatta di persone e frutteti, di sapienza e rispetto per la natura, e proprio come una ricetta, ha i suoi ingredienti perfetti: lavoro, conoscenza, innovazione e ambizione, tutto quello che serve per portare sulle tavole degli italiani solo i prodotti migliori.

La bontà di Zuegg
continua anche online e sui social!
www.zuegg.it

COMUNICATO STAMPA

di **Marco Zorzetto**
con la consulenza di
Antonio Varanese >
chirurgo plastico
e ricostruttivo a Roma
www.varanese.it



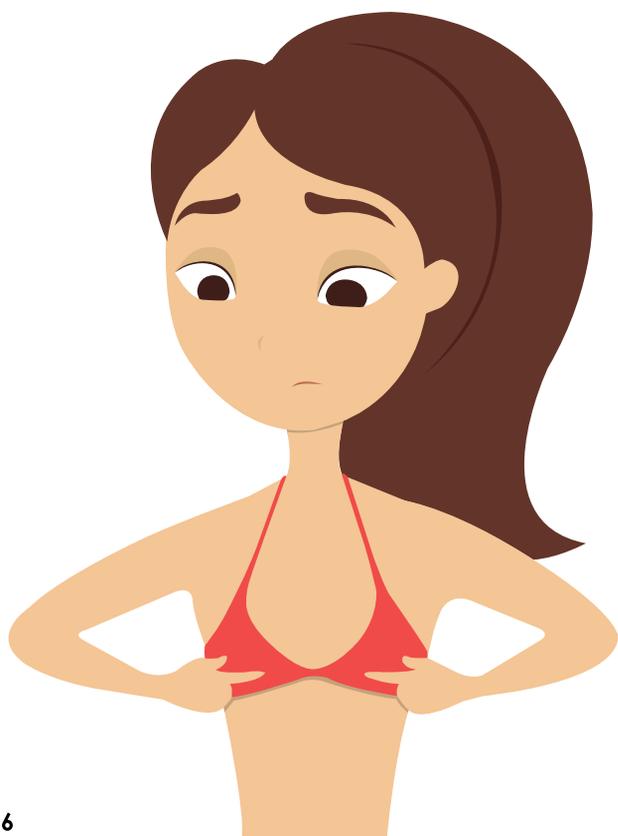
Mastoplastica additiva: come scegliere la protesi perfetta?

Forma, dimensione, texture e materiali di composizione sono gli elementi che determinano la tipologia di protesi al seno. Scopriamone di più con l'esperto

Ad ogni donna la sua protesi: c'è chi ambisce ad un seno dall'effetto "pin-up", chi lo vuole più abbondante ma naturale, chi vuole correggerne le asimmetrie e chi infine vuole ripristinarne le caratteristiche di un tempo, ritrovandone forma e dimensione. La scelta della protesi perfetta, che garantisca armonia e proporzione, è la prerogativa delle oltre 45 mila donne che in Italia nell'ultimo anno hanno deciso di sottoporsi all'intervento di mastoplastica additiva. Ne parliamo con il dottor **Antonio Varanese**, chirurgo plastico e ricostruttivo di Roma, un vero specialista che ha operato migliaia di pazienti.

Dottore, in caso di intervento, chi sceglie la protesi, la paziente o il chirurgo?

La decisione è presa ascoltando le esigenze della paziente, tuttavia è lo specialista che deve indirizzare verso l'opzione più opportuna: la scelta della protesi è una fase molto delicata e complessa e richiede moltissimi anni di esperienza, per questo è bene diffidare di chi lascia alla paziente la completa possibilità di decidere la protesi da utilizzare.



Su quali criteri di conseguenza viene effettuata la scelta?

Per avere un risultato ottimale, una volta compreso dalla paziente l'aumento volumetrico desiderato, bisogna prendere le giuste misure e fare le adeguate proporzioni. Le protesi più adatte sono il risultato del rapporto tra altezza, peso, torace, qualità del tessuto e dimensione della ghiandola mammaria.

Quali sono i tipi di protesi attualmente disponibili?

Le protesi più utilizzate sono quelle ripiene di gel di silicone coesivo, in quanto hanno il vantaggio di garantire la stabilità della forma, di essere più resistenti e garantire un risultato più naturale.

E per quanto riguarda le forme invece?

Esistono due tipi di protesi, quelle rotonde e quelle anatomiche. Le prime, hanno una forma sferica e, a parità di volume, hanno larghezza e altezza uguali. Il secondo tipo, quello definito anche "a goccia", produce una forma più naturale delle mammelle ed è più pieno nella parte inferiore. Le protesi anatomiche tendono a garantire una maggior proiezione in toraci stretti.

Che differenza c'è tra una protesi liscia e una protesi testurizzata ruvida?

La differenza sta nella superficie della protesi: la protesi a superficie liscia tende a ruotarsi facilmente ed è presente esclusivamente nelle forme rotonde, mentre quella testurizzata attualmente più utilizzata permette una maggiore stabilizzazione della protesi nella tasca mammaria, riducendo l'incidenza della contrattura capsulare, una complicanza rara ma pur sempre da considerare.

Quali caratteristiche devono possedere per essere ritenute sicure?

Le protesi sono dispositivi medici che necessitano di autorizzazioni ministeriali per poter essere immesse sul mercato. Le autorizzazioni vengono date solo in seguito a svariati test sperimentali che valutano la resistenza, la tolleranza e la plasticità dei prodotti. Bisogna assicurarsi sempre che l'azienda produttrice garantisca alti standard di qualità e sicurezza.

Altri accorgimenti a tutela della paziente?

Affidarsi esclusivamente a strutture certificate e a medici qualificati con esperienza pluriennale, mai farsi "ingolosire" da offerte low cost. In aggiunta, richiedere al medico il rilascio di un certificato identificativo della protesi che riporti il numero di serie della stessa, il volume, la casa produttrice e il modello, al fine di poterne verificare la tracciabilità.

APPROFONDIMENTO

COS'È LA MASTOPLASTICA ADDITIVA

È un intervento chirurgico indicato per aumentare i seni naturalmente piccoli, poco sviluppati o per quelli che hanno subito una riduzione di volume per vari motivi. Consiste nell'inserimento di una protesi mammaria al di sotto della mammella, in modo tale da aumentarne il volume di una o più taglie.

L'INTERVENTO

È un'operazione che ha una durata che varia da un'ora a due ore a seconda della complessità del caso e viene generalmente eseguita in regime di day-hospital e in anestesia generale senza intubazione (cioè solo con l'ausilio della maschera laringea). La mastoplastica è un intervento di routine e il decorso post operatorio è piuttosto breve e privo di particolari problemi: a partire dal terzo giorno si può ritornare a svolgere gradatamente una vita normale evitando però attività particolarmente faticose.



Nuovo Isomar spray allergie

Previene e combatte i sintomi di raffreddore e allergie

Congestione nasale, starnuti continui, attacchi asmatici e difficoltà respira-

torie, sono solo alcuni dei sintomi di raffreddori e allergie stagionali, inoltre, lo smog e l'inquinamento di ogni giorno si confermano come fattori scatenanti di allergie e asma.

Dall'esperienza Euritalia Pharma nasce Isomar Spray Allergie, uno spray dalla duplice azione che aiuta a contrastare i disturbi respiratori scatenati dalle riniti allergiche e la congestione nasale causata dal raffreddore. Possiede proprietà lenitive ed idratanti, agisce grazie all'azione sinergica dei suoi componenti: l'acqua di mare purificata del Parco Marino delle Cinque Terre, e resa isotonica (0,9% in sodio cloruro), idrata e deterge le fosse nasali; il succo di Aloe Vera e le mucillagini di Malva, prevengono il contatto di allergeni e batteri con la mucosa creando un sottile film protettivo; il Betaglucano, una sostanza emolliente, contrasta la secchezza e l'arrossamento caratteristici degli stati allergici; infine, l'olio essenziale di Eucalipto, dona una sensazione di freschezza alle vie respiratorie superiori.

Isomar Spray Allergie aiuta a combattere i sintomi di raffreddore e allergie, con un'azione benefica sulle mucose, liberando il naso, e svolgendo un'attività lenitiva che dona sollievo rapido.

Social Network

Quando sono i genitori a trasmettere ai figli l'ansia da notifiche

La paura di perdersi qualcosa

(fear of missing out)

spesso parte dai genitori che usano

compulsivamente *i social*.

I 5 consigli della family coach

Nan Coosemans

per non entrare in conflitto con i figli

su *Instagram* e *Facebook*

La **FOMO**, che letteralmente significa "fear of missing out" ("paura di perdersi qualcosa"), è una sensazione che prima o poi abbiamo provato tutti. Ci assale quando dedichiamo minuti interi allo scroll del feed di Instagram o Facebook e, confrontandoci con le vite apparentemente perfette degli altri, ci sentiamo inadeguati. Sembrano tutti così in forma, così sorridenti, così circondati da amici. Pur di restare al passo, ci sentiamo in dovere di postare una story o un selfie, rigorosamente filtrato per non sfigurare. La FOMO non è semplice vanità, ma uno stato continuo di ansia che può avere ripercussioni soprattutto sulla **psiche degli adolescenti**: secondo il report **#StatusOfMind** della **Royal Society for Public Health britannica**, negli ultimi 25 anni è aumentata del **70%** l'incidenza di **ansia e depressione** nei giovani, che additano proprio i social network come causa del loro malessere.

La lettura più semplice è quella che bolla gli adolescenti come indolenti, apatici, incapaci di staccare gli occhi dallo smartphone. Ma siamo così sicuri che sia tutta colpa dei ragazzi? **Nan Coosemans**, family coach e fondatrice di Younite, propone un'altra prospettiva. "Confrontandomi in prima persona con centinaia di famiglie, posso dire che in molti casi la FOMO parte proprio dai genitori.

Quante mamme sono intente a scattarsi un selfie dopo l'altro, in qualsiasi contesto, entrando così implicitamente in competizione con le figlie? Dinamiche del genere possono rivelarsi molto pericolose. Senza esserne consapevoli, infatti, i genitori instillano nei figli una sottile sensazione di inadeguatezza".

I genitori non hanno nessuna intenzione di nuocere ai loro figli, chiarisce. Semplicemente, anche loro hanno dovuto fare i conti con il boom delle nuove tecnologie, senza disporre degli strumenti per interiorizzarle. Per questo la family coach propone **cinque consigli** per i genitori alle prese con l'ansia da notifiche:



1. Fai un'analisi di te stesso: ti senti davvero soddisfatto della tua vita, del tuo lavoro e della tua famiglia? Molto spesso ci si mette sotto i riflettori social per riscattarsi dalla mancata autorealizzazione, ma così facendo il problema alla base rimane irrisolto.

2. Lavora sulla tua autostima. Diventare genitori è un viaggio che riserva tante sorprese e impone qualche sacrificio, soprattutto per le donne, che spesso faticano a conciliare famiglia e carriera. La soluzione però non è certo quella di creare un'immagine filtrata di sé per andare a caccia di like su Instagram. Anzi, chi riesce a valorizzare il proprio sé più autentico ha molto meno bisogno di conferme da parte degli estranei.

3. Ritagliati alcuni momenti di connessione vera con i tuoi figli. Che sia al mattino durante la colazione o al loro ritorno da scuola, assicurati di riuscire a trascorrere ogni giorno qualche minuto insieme ai tuoi figli, mettendo al bando gli schermi di ogni tipo. Potrà sembrare una banalità, ma questi momenti sono preziosissimi per fare una pausa dalla frenesia quotidiana e dialogare in modo diretto e sincero.

4. Informati sulle nuove tecnologie: da un giorno all'altro ci siamo trovati in mano smartphone capaci di fare qualsiasi cosa, ma quanti di noi sono realmente consapevoli delle loro potenzialità e dei loro rischi? In commercio ci sono libri, corsi e webinar che ti possono chiarire le idee sulle nuove tecnologie.

5. Fatti queste domande: che esempio stai dando ai tuoi figli con la tua sovraesposizione? Che cosa stai cercando di dimostrare con quel selfie o quel post?

Ciò non significa demonizzare i social media, che sono ormai parte del nostro mondo, ma impegnarsi per trarre il meglio da questi strumenti. "I social network si possono usare anche per **veicolare contenuti di valore, mettere in luce il proprio talento e diventare una fonte di ispirazione** per gli altri", chiarisce Nan Coosemans. "Spesso i genitori (gli stessi che magari controllano compulsivamente il loro smartphone!) sgridano i figli perché passano troppo tempo su YouTube. Se però avessero la voglia e la curiosità di saperne di più, potrebbero addirittura imparare qualcosa di nuovo".

ZEISS

PROTEZIONE UV E BAMBINI

quello che non tutti sanno sull'importanza di proteggerli

COMUNICATO STAMPA

Per la maggior parte dei bambini inizia tra pochi giorni il periodo più atteso dell'anno. Scuole ai titoli di coda e tanta voglia di passare più tempo all'aria aperta tra sport e attività ludiche ed educative. E se i bambini sono in procinto di vivere i mesi più spensierati dell'anno, i genitori iniziano ad organizzarsi al meglio per fargli passare più tempo possibile "all'aria aperta", dopo i lunghi mesi invernali.

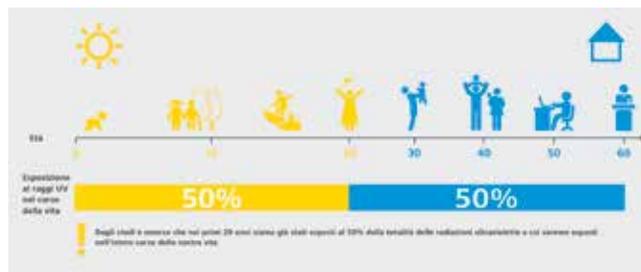
ZEISS, da sempre attenta al benessere visivo dei bambini, coglie l'occasione della **Giornata Mondiale dei Genitori**, che si tiene ogni anno il **1° giugno**, e della bella stagione per ricordare ai genitori l'importanza di proteggere i più piccoli dai raggi UV.

Quello che dobbiamo sapere sulla protezione UV

La luce del sole è importante per lo sviluppo del bambino, ma un'eccessiva e prolungata esposizione ai raggi UV può essere dannosa, soprattutto senza protezione. Anche per gli adulti i rischi sono elevati ma, quando si parla della salute degli occhi dei più piccoli, è necessario adottare alcune precauzioni in più. Perché?

Perché il cristallino dei bambini è più limpido e quindi assorbe maggiormente la radiazione UV, rispetto a quello degli adulti che è più opaco per gli effetti dell'invecchiamento. Nei bambini, quindi, i raggi UV penetrano più profondamente.

Basti pensare che, da alcuni studi effettuati, è emerso che, nei primi 20 anni, siamo già stati esposti al 50% della totalità delle radiazioni UV a cui saremo esposti nell'intero corso della nostra vita.



Quali precauzioni prendere per adulti e bambini

Oltre alle "classiche" precauzioni come, **indossare abiti o berretti, applicare la crema solare** e evitare l'**esposizione diretta al sole**, ZEISS sottolinea l'importanza di **indossare occhiali da sole o occhiali con lenti da vista chiare che offrono una protezione UV completa**. Nella scelta delle lenti, è fondamentale che i genitori si informino con l'ottico, spiegando le abitudini e lo stile di vita del figlio per trovare insieme la soluzione più adeguata e sicura.

È poi importante distinguere sempre tra il fenomeno dell'abbagliamento e la radiazione ultravioletta.

Le lenti da vista ZEISS UVProtect sono in grado di offrire su lenti chiare una protezione completa dai raggi UV come se si indossassero le lenti scure degli occhiali da sole. I raggi UV, sono infatti sempre presenti, indipendentemente dalle condizioni meteo. D'estate come d'inverno i raggi UV sono ovunque: la tecnologia ZEISS UVProtect, applicata di serie a tutte le lenti da vista chiare, è in grado di proteggere i più piccoli dai raggi UV, tutto l'anno, tutti i giorni.

BANDIERA BLU 2019

Tutte le spiagge italiane premiate



Come ogni anno dal 1987 la FEE (Foundation for Environmental Education) ha reso note le località costiere premiate per la qualità delle loro spiagge. I criteri per l'assegnazione della bandiera blu riguardano però anche la qualità delle acque, la gestione ambientale, l'educazione ambientale e l'informazione data dal Comune, così come i servizi e la sicurezza offerti. Tutte le località premiate potranno quindi issare la bandiera sulle proprie spiagge come sinonimo di acque pulite e rispetto dell'ambiente a 360 gradi. Quest'anno sono state ben 385 le spiagge premiate, in 183 comuni (otto in più dell'anno scorso), e sul podio si piazzano la Liguria (30 località), la Toscana (19) e la Campania (18). Per scoprire se la meta delle vostre vacanze rientra nelle località premiate, di seguito tutte le spiagge Italiane che hanno ricevuto la bandiera blu per il 2019.

REGIONE ABRUZZO

CHIETI

1. Vasto - Punta Penna, Vignola
2. Fossacesia - Fossacesia Marina
3. San Salvo - San Salvo Marina

L'AQUILA

4. Villalago - Villalago
5. Scanno - Acquevive - Gestione Ciccotti, Parco dei Salici

TERAMO

6. Pineto - S. Maria A Valle Nord, S. Maria a Valle Sud, Torre Cerrano, Corfù, Villa Fumosa, Lungomare dei Pini/Pineta Catucci
7. Roseto degli Abruzzi - Lungomare Sud, Lungomare Nord, Lungomare Centrale
8. Silvi - Parco Marino Torre del Cerrano, Arenile Sud, Lungomare Centrale
9. Giulianova - Lungomare Zara, Lungomare Spalato-Rodi
10. Tortoreto - Spiaggia del Sole

REGIONE BASILICATA

MATERA

11. Bernalda - Lido di Metaponto
12. Pisticci - Lido San Basilio, Lido 48
13. Policoro - Lido Nord e Sud
14. Nova Siri - Lido

POTENZA

15. Maratea - Santa Teresa / Calaficarra, Macarro/Illicini/ Nera, Castrocuoco/Secca di Castrocuoco, Acquafredda

REGIONE CALABRIA

CATANZARO

16. Soverato - Baia Dell'Ippocampo
17. Sellia Marina - Località Ruggero San Vincenzo-Sena Jonio-Rivachiarà

COSENZA

18. Roseto Capo Spulico Lungomare
19. Trebisacce - Lungomare Sud (Riviera dei Saraceni - Viale Magna Grecia - Riviera delle Palme)
20. San Nicola Arcella Arcomagno/Canale Grande Marinella
21. Praia a mare - Camping Internazionale/Punta FiuZZi
22. Tortora - La Pineta/Fiume Noce
23. Villapiana - Villapiana Scalo, Villapiana Lido

CROTONE

24. Cirò Marina - Punta Alice, Cervara/Madonna di mare
25. Melissa - Litorale Torre Melissa

REGGIO CALABRIA

26. Roccella Jonica - Lido

REGIONE FRIULI-VENEZIA GIULIA

GORIZIA

52. Grado - Spiaggia Principale, Costa Azzura, Pineta

UDINE

53. Lignano Sabbiadoro - Lido

REGIONE CAMPANIA

NAPOLI

27. Anacapri - Faro/Punta Carena, Gradola/Grotta Azzurra
28. Piano di Sorrento - Marina di Cassano
29. Sorrento - San Francesco, Riviera di Massa
30. Massa Lubrense - Baia delle Sirene, Marina del Cantone, Marina di Puolo, Recommono

SALERNO

31. Centola - Palinuro (Porto/Dune e Saline), Marinella
32. Agropoli - Spiaggia Libera Porto, Lungomare San Marco, Torre San Marco, Trentova
33. Positano - Spiaggia Grande, Spiaggia Arienzo, Spiaggia Fornillo
34. Ascea - Piana di Velia, Torre del Telegrafo, Marina di Ascea
35. Vibonati - Santa Maria Le Piane, Torre Villammare, Oliveto
36. Pollica - Acciaroli, Pioppi
37. Montecorice - Baia Arena, Spiaggia Capitello, Spiaggia Agnone, San Nicola
38. San Mauro Cilento - Mezzatorre
39. Capaccio - Licinella, Varolato/ La Laura/Casina D'Amato, Torre di Paestum/Foce Acqua dei Ranci
40. Ispani - Ortoconte/Capitello
41. Sapri - San Giorgio, Cammarelle
42. Pisciotta - Ficaiola/Torraca/ Gabella, Pietracciaio/Fosso della Marina/Marina Acquabianca
43. Casal Velino - Dominella/Torre, Lungomare/Isola
44. Castellabate - Lago Tresino, Marina Piccola, Pozzillo/ San Marco, Punta Inferno, Baia Ogliastro

REGIONE EMILIA ROMAGNA

FERRARA

45. Comacchio - Lido Spina, Lido di Volano/Nazioni/Pomposa/Lido degli Scacchi/Garibaldi, Lido degli Estensi

FORLÌ-CESENA

46. Cesenatico - Zadina, Ponente, Levante (Valverde, Villamarina)

RAVENNA

47. Cervia - Milano Marittina/Pinarella
48. Ravenna - Casal Borsetti, Lido di Dante/Lido di Classe, Lido di Savio, Marina di Ravenna/Punta Marina Terme/Lido Adriano, Marina Romea/Porto Corsini

RIMINI

49. Misano Adriatico - Punto Dieci/Porto Verde, Rio Alberello
50. Bellaria Igea Marina - Igea Marina
51. Cattolica - Regina dell'Adriatico

REGIONE LAZIO

LATINA

54. Ventotene - Cala Nave
55. Gaeta - Arenauta, Ariana, Sant'Agostino, Serapo
56. Latina - Latina Mare
57. Sperlonga - Lago Lungo, Bazzano, Ponente, Levante
58. Terracina - Levante, Ponente
59. San Felice Circeo - Litorale
60. Sabaudia - Lungomare

ROMA

61. Trevignano Romano
Via della Rena
62. Anzio - Tor Caldara, Riviera di Ponente, Riviera di Levante, Marechiaro, Lido Di Lavinio, Lido Dei Pini, Colonia

REGIONE MOLISE

CAMPOBASSO

109. Campomarino - Lido

REGIONE PIEMONTE

NOVARA

110. Arona - Rocchette - Lido Nautica

VERBANO-CUSIO-OSSOLA

111. Cannobio - Spiaggia Lido
112. Cannero Riviera - Lido

REGIONE LIGURIA

GENOVA

63. Camogli - Spiaggia Camogli Centro/Levante, San Fruttuoso
64. Moneglia - Levante, Centrale, La Secca
65. Santa Margherita Ligure - Punta Pedale, Zona Milite Ignoto, Scogliera Pagana, Paraggi
66. Lavagna - Lungomare
67. Chiavari - Zona Gli Scogli

IMPERIA

68. Imperia - Spianata Borgo Peri, Borgo Prino e Foce, Borgo Marina
69. Taggia - Arma di Taggia
70. Santo Stefano al Mare - Baia Azzurra, Il Vascello
71. Riva Ligure - Ex Bungalow
72. Sanremo - Rio Foce, Tre Ponti, Imperatrice, Corso Marconi, Bussana
73. San Lorenzo al Mare - U Nostromu/Prima Punta, Baia delle Vele
74. Bordighera - Zona Ovest di Capo Sant'Ampelio, Zona Est di Capo Sant'Ampelio

LA SPEZIA

75. Levanto - La Pietra, Casinò, Ghiararo
76. Lerici - Lido, San Giorgio, Eco del Mare, Fiascherino, Baia Blu, Colombo
77. Ameglia - Fiumaretta
78. Bonassola - Lato Est e Lato Ovest
79. Framura - Spiaggia La Vallà-Apicchi, Fornaci (Spiaggia confine Deiva Marina)

SAVONA

80. Ceriale - Litorale
81. Noli - Capo Noli/Zona Vittoria/ Zona Anita/Chiariventi
82. Spotorno - Lido
83. Finale Ligure - Spiaggia di Malpasso/Baia dei Saraceni, Finalmarina, Finalpia, Spiaggia del Porto, Varigotti, Castelletto San Donato
84. Bergeggi - Il Faro, Villaggio del Sole
85. Borghetto Santo Spirito - Litorale
86. Pietra Ligure - Ponente
87. Albissola Marina - Lido
88. Celle Ligure - Levante, Ponente
89. Varazze - Arrestra, Ponente Teiro, Levante Teiro, Piani D'Invrea
90. Savona - Fornaci
91. Albisola Superiore - Lido
92. Loano - Spiaggia di Loano

REGIONE LOMBARDIA

BRESCIA

93. Gardone Riviera - Spiaggia Lido, Spiaggia Casinò

REGIONE MARCHE

ANCONA

94. Ancona - Portonovo
95. Numana - Numana Bassa/Marcelli Nord, Numana Alta
96. Senigallia - Spiaggia di Levante, Spiaggia di Ponente
97. Sirolo - Sassi neri/San Michele/Urbani

ASCOLI PICENO

98. San Benedetto del Tronto - Riviera delle Palme
99. Grottammare - Spiaggia Sud, Spiaggia Nord
100. Cupra Marittima - Lido

FERMO

101. Fermo - Marina Palmense, Lido di Fermo Casabianca
102. Pedaso - Lungomare dei Cantautori

MACERATA

103. Civitanova Marche - Lungomare Nord, Lungomare Sud
104. Potenza Picena - Lido Nord, Lido Sud

PESARO E URBINO

105. Fano - Torrette, Sassonia Nord, Nord
106. Gabicce Mare - Lido
107. Pesaro - Sottomonte, Ponente/Levante
108. Mondolfo - Marotta



BANDIERA BLU 2019



REGIONE PUGLIA

BARI

113. Polignano a Mare - Cala Paura, San Vito, Cala San Giovanni, Ripagnola/Coco Village, Cala Fetente

BARLETTA-ANDRIA-TRANI

114. Margherita di Savoia Centro Urbano/Cannafesca

BRINDISI

115. Carovigno - Mezzaluna, Pantanagianni, Punta Penna Grossa/Torre Guaceto
116. Ostuni - Creta Rossa, Lido Fontanelle, Pilone, Lido Morelli
117. Fasano - Egnazia Case Bianche, Savelletri, Torre Canne

FOGGIA

118. Peschici - Sfinale, Gusmay, Baia di Calalunga, Baia di Monaccora, Baia San Nicola, Procinisco, Baia di Peschici
119. Zaponeta - Lido

LECCE

120. Castro - La sorgente, Zinzulusa
121. Otranto - Alimini/Baia dei Turchi/Santo Stefano, Castellana/Porto Craulo, Madonna dell'Altomare/Idro, Porto Badisco
122. Salve - Torre Pali/ Marina di Pescoluse/Posto Vecchio

TARANTO

123. Ginosa - Marina di Ginosa
124. Castellaneta - Riva dei Tessali/ Pineta Giovinazzi/Castellaneta Marina/Bosco della Marina
125. Maruggio - Commenda, Campomarino, Acqua Dolce

REGIONE SARDEGNA

CAGLIARI

126. Teulada - Portu Tramatzu, Sabbie Bianche, Tuerredda
127. Quartu S. Elena - Poetto, Mare Pintau

CARBONIA-IGLESIAS

128. Sant'Antioco - Maladroxia

NUORO

129. Bari Sardo - Bucca 'e Strumpu/ Torre di Bari/Planargia

OGLIASTRA

130. Tortoli - Lido di Cea, Lido di Orri (I e II Spiaggia), Muxi (Il Golfetto), Orri Foxilioni, Ponente (nota "La Capannina"), Porto Frailis

OLBIA-TEMPIO

131. Badesi - Li Junchi, Li Mindi - Lu Stangioni, Pirrotto Li Frati-Baia delle Mimose

ORISTANO

132. Oristano - Torregrande

SASSARI

133. Palau - Isolotto, Palau Vecchio
134. Castelsardo - Madonnina/ Stella Maris, Sacro Cuore/ Ampurias
135. La Maddalena - Tegge, Monti D'a Rena, Bassa Trinità, Porto Lungo, Spalmatore, Caprera Relitto, Caprera Due Mari
136. Sassari - Porto Ferro, Porto Palmas
137. Santa Teresa Gallura - Rena Ponente (Loc. Capo Testa), Rena Bianca, Zia Culumba (Loc. Capo Testa, Rena di Levante), La Taltana - Santa Reparata
138. Trinità D'Agultu e Vignola - La Marinedda, Spiaggia Lunga Isola Rossa
139. Sorso - Marina di Sorso (IV/V pettine), Spiaggia della Marina

REGIONE TOSCANA

GROSSETO

147. Grosseto - Principina a Mare, Marina di Grosseto
148. Follonica - Spiaggia Sud, Spiaggia Nord
149. Castiglione della Pescaia Rocchette/Roccamare-Casa Mora/Riva del Sole/Capezzolo Ponente, Spiaggia Pian D'alma/Casetta Civinini-Piastrone/Punta Ala, Levante/ Tombolo
150. Monte Argentario - Cala Piccola, Porto Ercole Le Viste, Porto Santo Stefano La Caletta, Porto Santo Stefano Il moletto, La Feniglia, Porto Santo Stefano La Soda, Porto Santo Stefano il Pozzarello

LIVORNO

151. Marciana Marina - La Fenicia
152. Rosignano Marittimo - Castiglioncello, Vada
153. Castagneto Carducci - Marina di Castagneto Carducci
154. Livorno - Cala del Miramare, Rogiolo, Del Sale/Roma, Tre Ponti, Rex, Cala Quercianella
155. Piombino - Parco naturale della Sterpaia
156. Bibbona - Marina di Bibbona Centro/Sud
157. Cecina - Marina di Cecina, Le Gorette
158. San Vincenzo - Rimigliano, Principessa, Spiaggia della Conchiglia

LUCCA

159. Forte dei Marmi - Litorale Centro/Capannina
160. Pietrasanta - Tonfano
161. Viareggio - Marina di Viareggio (Levante/ Ponente), Torre del Lago Puccini
162. Camaiore - Lido Arlecchino

MASSA-CARRARA

163. Carrara - Marina di Carrara Centro/Ovest
164. Massa - Ronchi Levante, Campeggi/Ricortola/Marina Ponente/Destra Brugiano, Sinistra Brugiano/Marina Centro/Destra Frigido/Sinistra Frigido, Ronchi Ponente

PISA

165. Pisa - Marina di Pisa, Calambrone/Tirrenia



REGIONE VENETO

ROVIGO

176. Rosolina - Rosolina Mare,
Albarella Centro Sportivo,
Albarella Capo Nord

VENEZIA

177. Jesolo - Lido
178. Cavallino Treporti - Lido
179. San Michele al Tagliamento -
Bibione
180. Venezia - Lido di Venezia
181. Chioggia - Sottomarina
182. Eraclea - Eraclea Mare
183. Caorle - Brussa, Duna verde,
Levante, Ponente, Porto Santa
Margherita

REGIONE TRENINO-ALTO ADIGE

TRENTO

166. Bondone - Porto Camarelle
167. Pergine Valsugana
San Cristoforo
168. Baselga di Pinè - Spiaggia Lido,
Alberon, Bar Spiaggia
169. Lavarone - Lido Bertoldi/
Lido Marzari
170. Bedollo - Località Piazze
171. Caldonazzo - Lido/Spiaggetta
172. Tenna - Spiaggia di Tenna
173. Levico Terme - Spiaggia di
Levico
174. Sella Giudicarie - Spiaggia
Roncone
175. Calceranica al lago -
Alle Barche/Al Pescatore/
Riviera

REGIONE SICILIA

AGRIGENTO

140. Menfi - Lido Fiori Bertolino,
Porto Palo Cipollazzo

MESSINA

141. Tusa - Spiaggia Lampare,
Spiaggia Marina
142. Lipari - Stromboli Ficogrande,
Vulcano Gelso, Vulcano
Acque Termali, Canneto,
Acquacalda
143. Santa Teresa di Riva
Lungomare di Santa Teresa
di Riva

RAGUSA

144. Ispica - Ciriga I° tratto, Ciriga II°
tratto, Ciriga III° tratto, Santa
Maria del Focallo
145. Pozzallo - Pietre Nere,
Raganzino
146. Ragusa - Marina di Ragusa



COMUNICATO STAMPA

Il Profumatore naturale antizanzare, senza insetticida

Adatto per ogni ambiente domestico, il **Profumatore naturale Zanzarella** è privo di insetticida e grazie alla sua formula unica a base di essenze arboree naturalmente sgradite alle zanzare, rinfresca l'ambiente e tiene lontano le zanzare con un leggero e gradevole profumo.

Le speciali perle contenute nel Profumatore naturale Zanzarella sono **attive per oltre 60 giorni** (in base al luogo di utilizzo) e garantiscono protezione contro le zanzare comuni e la zanzara tigre, lasciando una gradevole fragranza nell'aria.

Profumatore naturale Zanzarella è comodo ed efficace:

- Offre protezione agli ambienti di casa per ben **60 giorni** (in base al luogo di utilizzo),
- È efficace **contro le zanzare** comuni e la zanzara Tigre,
- Offre una efficacia garantita **SENZA INSETTICIDA**
- Design semplice e colorato, adatto ad ogni zona della casa

Modo d'uso

Svitare il tappo del barattolo, rimuovere la pellicola e l'anello di sicurezza salva bimbi. Riposizionare il coperchio sul barattolo. Grazie al sistema di sicurezza salva bambini, una volta richiuso il coperchio non si potrà più riaprire.

Gamma e prezzi:

Il Profumatore naturale Zanzarella è disponibile in tre essenze:

- Essenza floreale, delicata e leggera rinfresca l'ambiente e protegge dalle zanzare grazie ad un profumo dal bouquet floreale.
- Essenza di pino, allontana le zanzare con un profumo di pino leggero e gradevole.
- Essenza Fruttata, un gradevole profumo fruttato che protegge l'ambiente dalle zanzare.

Profumatore naturale Zanzarella, barattolo, prezzo al pubblico consigliato 4,85€. In vendita nella Grande Distribuzione.



piatto tipico

CUCINA SARDA

CULURGIONES SARDI

Ingredienti

PER LA PASTA

250 gr di farina di semola rimacinata di grano duro
 50 gr di farina 0
 1 cucchiaino di strutto
 150 ml di acqua tiepida
 Sale qb

PER IL RIPIENO

500 gr di patate
 100 gr di pecorino sardo fresco
 2 spicchio di aglio
 3 cucchiari di olio extravergine d'oliva
 Menta fresca qb
 Sale qb
 Pepe nero qb

Preparazione

Cominciare preparando la pasta dei culurgiones quindi, in una ciotola capiente, unire le due farine insieme ad un pizzico di sale e allo strutto. Versare piano piano l'acqua e nel frattempo mescolare l'impasto fino ad ottenere un composto liscio che, una volta lavorato bene, sarà da avvolgere in un panno e farlo riposare 30 minuti. Ora pelare le patate e tagliarle a tocchetti per poi cuocerle in acqua bollente con l'aggiunta di un po' di sale. Quando le patate si saranno ammorbidite, scolarle e passarle con lo schiacciapatate. Riporre poi la purea su un piatto e farla raffreddare. In un pentolino versare l'olio e l'aglio tagliato a tocchetti, far soffriggere per pochi minuti e lasciare poi in infusione l'aglio a fuoco spento. Successivamente, in una ciotola, unire la purea di patate raffreddate, l'olio filtrato dall'aglio, una decina di foglie di menta tritate e il pecorino sardo fresco grattugiato; aggiustare poi di sale e pepe. Prendere poi l'impasto preparato inizialmente, infarinarlo leggermente e stenderlo fino ad ottenere uno spessore non troppo sottile.

Con una formina tonda dal diametro di 6-8 cm ritagliare tanti cerchi e riporvi all'interno un po' di ripieno di patate, pecorino e menta; chiudere poi i culurgiones secondo il tradizionale metodo a spiga (in alternativa è possibile chiuderli a mezzaluna e sigillarli con una forchetta). Cuocerli infine in abbondante acqua salata, pochi alla volta, fino a quando non saliranno a galla. Consumarli conditi con una salsa di pomodoro oppure con olio aromatizzato all'aglio o con burro fuso e salvia, con aggiunta di un'abbondante grattata di pecorino sardo stagionato.



Vini e viticoltura in **SARDEGNA**

Gastronomia

La vite e il vino sono presenti in Sardegna da circa 5000 anni, da quando i Fenici la occuparono portando con sé la pianta. Oggi la regione conta circa 26.000 ettari vitati ai quali corrisponde una produzione di 638.000 Hl/anno. I vini prodotti sono più o meno equamente distribuiti tra bianchi (44% della produzione) e rossi e rosati (56% della produzione), i primi maggiormente prodotti nella parte centrale e settentrionale dell'isola, i secondi invece nella parte meridionale.

Il patrimonio sardo di uve autoctone è piuttosto ricco, ma sono presenti anche numerose uve internazionali, utilizzate spesso per la produzione di vini in assemblaggio con quelle locali. Le principali uve bianche della regione sono: Malvasia Bianca, Malvasia di Sardegna, Nasco, Nuragus, Semidano, Torbato, Vermentino e Vernaccia di Oristano, mentre fra le uve a bacca nera si ricordano Bovale, Caddiu, Cagnulari, Cannonau, Carignano, Girò, Monica e Nieddera.

Le zone di produzione sono tre: il Vermentino di Gallura, il Cannonau di Sardegna e la Vernaccia di Oristano. Il Vermentino, unica DOCG della Sardegna, è utilizzato per la maggior parte dei vini bianchi sardi più famosi ed è prodotto in tutta l'isola ma la Gallura è il territorio più rappresentativo. Il Cannonau è invece l'uva a bacca nera più conosciuta della Sardegna ed è tipicamente coltivato nella zona di Nuoro. Infine la Vernaccia di Oristano è uno dei vini più antichi della regione ed è stato il primo a ricevere il riconoscimento DOC.

VERMENTINO DI GALLURA DOCG

Unica DOCG regionale, questo vino bianco ha come principale caratteristica quella di avere un profumo ammandorlato. Si sposa bene con i primi saporiti della cucina sarda avendo un buon corpo e un'ottima struttura; viene servito anche con il pesce arrosto, con i molluschi e con i crostacei.

CANNONAU DI SARDEGNA DOC

Questo vino rosso, soprattutto quello della zona di Oliena, è un vino di gradazione alcolica elevata e di struttura robusta. A causa della sua bassa acidità, viene spesso vinificato in uvaggio con altre uve, soprattutto autoctone, con lo scopo di migliorarne l'equilibrio gustativo.

VERNACCIA DI ORISTANO DOC

La sua produzione è piuttosto diversa dalle tecniche enologiche dei normali vini bianchi: la vinificazione, la maturazione e l'affinamento seguono antichi metodi tradizionali, mantenendo però la sua propria identità. La maturazione avviene in botti di castagno scolme che fanno sviluppare una colonia di lieviti che nel tempo conferiscono al vino qualità organolettiche uniche. Durante l'affinamento, che può durare anche decenni, il vino assumerà aromi di mandorla, nocciola e il suo tipico aroma di "rancio".

Tutti al CINEMA

I FILM PIU' VISTI



AVENGERS: ENDGAME

TRAMA

Il crudele Thanos ha fatto ciò che aveva annunciato: far scomparire metà dell'umanità in maniera casuale. Tony Stark vaga disperso nello spazio, attendendo la morte, mentre sulla Terra Capitan America, la Vedova Nera e gli Avangers sopravvissuti cercano di andare avanti dopo aver perso tutti i loro cari. Riusciranno a trovare un modo per far tornare tutto com'era un tempo?



MA COSA
CI DICE
IL CERVELLO



LA LLORONA
LE LACRIME DEL
MALE



AFTER



DUMBO

Alcuni dei film in uscita prossimamente nei cinema

LUGLIO



11 Luglio

SPIDER-MAN: FAR FROM HOME

Peter decide di partire per un viaggio in Europa con i suoi migliori amici, convinto di potersi godere la vacanza e non dover indossare i panni di Spiderman almeno per qualche giorno. I suoi piani però vengono rovinati quando Nick Fury lo contatterà chiedendogli di collaborare con Mysterio per combattere contro gli Elementali.

AGOSTO



21 Agosto

IL RE LEONE

Il remake in animazione grafica riprende in tutto e per tutto il famosissimo film d'animazione del 1994: il giovane leoncino Simba, figlio del re della savana, dopo la morte di quest'ultimo si ritrova da solo e lontano da casa, fino a quando farà la conoscenza dei simpatici Timon e Pumba che lo aiuteranno, una volta diventato adulto, a tornare a casa ed affrontare il perfido zio Scar.

SETTEMBRE



5 Settembre

IT: CAPITOLO 2

Il gruppo di amici del Loser Club, dopo aver sconfitto Pennywise, si erano ripromessi che se fosse tornato si sarebbero riuniti ancora una volta a Derry per distruggerlo definitivamente. 27 anni dopo l'accaduto, i ragazzi, adesso tutti adulti e con le proprie vite, vengono contattati da Mike, l'unico che era rimasto a Derry. La notizia stravolge le loro vite: It è tornato ed è deciso a terminare quello che non era riuscito a fare 27 anni prima, ucciderli tutti.

SETTEMBRE



19 Settembre

C'ERA UNA VOLTA A... HOLLYWOOD

Los Angeles, 1969. L'attore televisivo Rick Dalton, divenuto famoso per una serie televisiva western, è ormai in declino e, insieme alla sua controparte e migliore amico Cliff Booth, cercano di sfondare e farsi un nome anche nell'industria cinematografica di Hollywood. A fare da sfondo alla vicenda ci saranno i delitti commessi da Charles Manson e la sua setta, nonché la conoscenza con la bellissima attrice Sharon Tate.

Come abbinare i COLORI? Ecco la guida



Hai comprato un nuovo capo di abbigliamento perché ti piaceva un sacco ma è di un colore bello acceso e non sai a cosa abbinarlo? Quante volte è capitato che un nuovo acquisto rimanesse chiuso nell'armadio, magari ancora con l'etichetta da rimuovere, perché non sapevamo come abbinarlo? E quanto spesso si ripiega sul total black proprio per evitare di sbagliare abbinamenti? Sicuramente avere l'occhio per queste cose aiuta ma, per chi è inesperta, alcune semplici regole base possono aiutarci a mettere in ordine le idee.

In un outfit:

- Evitare l'abbinamento di tonalità diverse di uno stesso colore, tranne in caso siano sfumature nettamente diverse, ma nel caso si voglia optare per il monocromatico, la temperatura dei colori deve essere la stessa (calda o fredda) e l'intensità deve essere simile (tenue o brillante);
- Evitare di abbinare più di tre colori contemporaneamente;
- Mai abbinare due colori primari (blu, giallo, rosso) oppure due colori secondari (verde, viola, arancione);
- Per abbinare i colori alle fantasie, basta scegliere uno dei colori della stampa, solitamente quello in quantità minore e usarlo per gli altri pezzi.

Ovviamente da queste regole sono esclusi i colori neutri quali bianco e nero ed esistono poi alcuni colori "jolly" utilizzabili come base da cui partire per combinare gli altri e che si possono abbinare più o meno a tutto, ovvero il beige e il rosa cipria. Il nero però, a differenza del bianco, ha un paio di eccezioni, facendo decisamente a pugni con il marrone e il blu scuro.

E il COLORE dell'anno?

Il colore dell'anno decretato da Pantone per questo 2019 è il **LIVING CORAL** (codice 16-1546), nuance che unisce il rosa deciso all'arancione saturo usato come base con sottotono dorato. Colore prettamente primaverile ed estivo, il Living Coral risulta super femminile e delicato e nell'abbigliamento si presta facilmente ad essere abbinato ad una vasta gamma di colori diversi, da quelli chiari a quelli più scuri: è perfetto abbinato al bianco e al rosso, ma crea un contrasto interessante con altri tipi di colori come l'arancione, il blu e simili. Perfetto anche il mix&match, in particolare con il verde militare, con i colori neutri come il crema e il beige e con il bianco. Invece per serate speciali è assolutamente da indossare abbinato a toni metallizzati, come oro e argento.

Le APP da scaricare quando si VIAGGIA

Se fino a pochi anni fa partire per un viaggio, specialmente dall'estero, implicava necessariamente essere muniti di cartine, mappe, guide e dizionari per non trovarsi impreparati, oggi gli smartphone ci semplificano la vita dandoci la possibilità di avere tutto ciò che ci serve nel palmo di una mano.

Ormai esiste un'applicazione per quasi ogni cosa possa venirci in mente, ed anche per viaggiare esistono tantissime app che sostituiscono oggetti e strumenti utili durante i nostri viaggi. Quali sono però le indispensabili da scaricare sul nostro cellulare prima della partenza?

Santo Google viene in nostro soccorso con più di una app, tutte scaricabili gratis:

Google Translate utilissima per chi va dall'estero per tradurre parole o brevi frasi;

Google Maps è l'opzione migliore per calcolare percorsi e sca-

ricare mappe tramite la funzione "mappa offline" per visualizzarle anche in mancanza di connessione dati;

Google Lens, che recentemente è andato a sostituire il precedente Google Goggles, è un'app di riconoscimento immagini e può tornare utile durante i viaggi per identificare e avere più informazioni su monumenti o luoghi famosi semplicemente fotografandoli.

Chi non conosce **Trip Advisor**? Anche se non l'avete mai utilizzato, sicuramente ne avrete sentito parlare: per le recensioni di viaggio online è sicuramente l'app più famosa e scaricata. Che cerchiate hotel, b&b, ristoranti o attività in generale, avrete a disposizione innumerevoli recensioni che vi aiuteranno ad orientarvi meglio e non sbagliare.

Per chi ancora deve pianificare il proprio viaggio e intende partire in aereo, possono risultare molto utili app dedicate ai voli, come

Skyscanner, per programmare il proprio percorso di viaggio tra orari, mete e scali, oltre che trovare i prezzi più vantaggiosi; questo tipo di applicazione è perfetta anche se si cerca una meta low cost per le proprie vacanze o per un weekend improvvisato.

Chi invece ha scelto di partire con la propria auto oppure di noleggiarne una sul posto, potrà approfittare di **Waze**, un'app per il monitoraggio di distributori di benzina, GPL, metano e diesel presenti nelle vicinanze. Funzionando come un navigatore satellitare gratuito, l'app dà informazioni su tutti i distributori consentendo di individuare il prezzo più economico; altre funzionalità fornite dall'applicazione sono i dati sul traffico, eventuali ingorghi o incidenti, tutte informazioni che possono tornare utili a chi si sposta in automobile.

Infine, per i viaggi extra comunità europea e mete con una valuta diversa dalla nostra, è sicuramente indispensabile, e spesso dimenticata, un'app che istantaneamente ci converta una somma di denaro da una valuta all'altra.

Convertitore di Valuta! ne è un esempio: semplicemente scegliendo la destinazione di viaggio potremo convertire i prezzi grazie ad aggiornamenti orari dei tassi di cambio, oltre che calcolare mance e sconti, il tutto anche in modalità offline.



Beauty

P*rofumo!*

Vediamo insieme quelli più venduti



Il profumo è un cosmetico particolare, vissuto in maniera differente da persona a persona: c'è chi non lo apprezza particolarmente perché magari ha l'olfatto sensibile, chi lo utilizza solamente in determinate occasioni e chi invece non può farne a meno e lo utilizza quotidianamente.

Il successo però di un particolare profumo, ovvero il numero di vendite, dipende da vari fattori quali la combinazione di note e quindi la fragranza in sé, il brand, il giusto marketing, etc.

Per quanto riguarda le note olfattive di un profumo, che in una fragranza sono suddivise in note di testa, di cuore e di fondo in base alla durata e al momento in cui vengono percepite, ne troviamo alcune generalmente più apprezzate di altre, cosa che può contribuire al successo o meno di un profumo. In base agli ingredienti contenuti al loro interno, è possibile classificare le fragranze in sette grandi gruppi o famiglie olfattive: agrumato, floreale, fougère, chypre, legnoso, ambrato-orientale e cuoiato. Generalmente, chi è avvezzo ai profumi, conosce i propri gusti e può intuire se un tipo di profumo sarà di suo gradimento in base al gruppo olfattivo di appartenenza o leggendone la piramide olfattiva (note).

Quali sono i profumi femminili più apprezzati e venduti del periodo dalle donne italiane secondo sephora.it?

1. For Her Pure Musc

di Narciso Rodriguez

2. Hypnotic Poison

di Dior

3. J'adore

di Dior

4. La Vie est Belle

di Lancôme

5. Chloè

di Chloè

6. Black Opium

di Yves Saint Laurent

7. Sì

di Giorgio Armani

8. For Her

di Narciso Rodriguez

9. Miss Dior

di Dior

10. L'interdit

di Givenchy



Oroscopo

21-3 / 20-4



ARIETE

È tempo di grandi decisioni da prendere nella tua vita, ma prima di farlo vorrai avere ben chiara tutta la situazione; è consigliabile prendersi un po' di tempo per se e riflettere a fondo su ciò che davvero si vuole, così da non avere rimpianti o rimorsi in futuro.

21-4 / 21-5



TORO

La sensibilità che ti contraddistingue, che sia ben visibile in superficie o nascosta agli altri, saprà esserti utile nei rapporti con gli altri: sorgerranno dei problemi in famiglia ma saprai risolverli alla grande grazie a questo tuo lato.

22-5 / 21-6



GEMELLI

Questo sarà un mese parecchio movimentato per questo segno: avrai mille cose da fare e molti impegni, il che metterà alla prova la tua resistenza allo stress e alla fatica. Attenzione quindi agli scatti di ira, soprattutto nei confronti di chi non lo merita.

22-6 / 22-7



CANCRO

Questo mese ti offrirà un periodo tranquillo e sereno nel quale potrai godere di tante piccole cose, a partire dai momenti con la tua dolce metà e la famiglia, come anche a del tempo per te stessa in cui riposarti e fare ciò che ti piace.

23-7 / 22-8



LEONE

Questo periodo sprizzerai grinta ed entusiasmo da tutti i pori! Niente potrà rovinare il tuo buonumore, neanche scoprire che una persona che ti è vicina in realtà non è come pensavi che fosse. Vedi il lato positivo: certe persone è meglio scovarle subito e allontanarle.

23-8 / 22-9



VERGINE

Partiamo dalla premessa: non può piovere per sempre. Eh già, purtroppo questo non sarà un mese facile per questo segno, tra il lavoro e l'amore non te ne andrà bene una. Nei momenti di sconforto però non isolarti ma cerca la compagnia della famiglia e degli amici.

23-9 / 22-10



BILANCIA

Inizierai il mese con tanta grinta, buoni propositi e voglia di impegnarti nel quotidiano però il tutto andrà scemando nel corso del mese a causa di incomprensioni che ti causeranno malumore costante. Il consiglio quindi è di fare tutto nella prima parte del mese finché ci sono le energie!

23-10 / 22-11



SCORPIONE

Dal punto di vista lavorativo è un periodo tranquillo quello in arrivo. Nonostante chi è sotto questo segno sia naturalmente ambizioso, ogni tanto fa bene rilassarsi e focalizzarsi su qualcos'altro. Dedicati ai tuoi affetti e nel tempo libero fa quello che ti fa stare bene.

23-11 / 21-12



SAGITTARIO

Questo mese non sarà certo il migliore per la tua salute, ma se ti dedicherai un po' di più a te stessa, tutto andrà liscio. Assicurati di mangiare il più sano possibile ed evitare di prendere freddo, senza dimenticarti dell'umore: una mente felice spesso è riflessa in un corpo felice.

22-12 / 21-1



CAPRICORNO

Tanta energia positiva per questo segno! In questo mese ti sentirai più libera e con tanta voglia di novità: vorrai conoscere persona nuove, fare nuove esperienze e, per le single, sarai pronta per incontrare l'anima gemella... in fondo è là fuori che ti aspetta!

22-1 / 19-2



ACQUARIO

È essenziale che tu trovi la giusta armonia nella tua vita: devi riuscire a far conciliare il lavoro, l'amore e la famiglia, oltre che il tempo per te stessa e per i tuoi hobby, solo così riuscirai a trovare la serenità che ti renda felice.

20-2 / 20-3



PESCI

Per quanto riguarda la vita di coppia, in questo periodo ti senti particolarmente bisognosa di attenzioni e di coccole, il che ti renderà più affettuosa con la tua dolce metà; per le single invece attenzione a non concedersi troppo facilmente alle persone sbagliate.

I NOMI *del mese*

Curiosità sul loro significato

Rubrica

..... MAGGIO

NUNZIO

Onomastico: **5 Maggio** | Colore: **Bianco**
Pietra: **Smeraldo**

Di derivazione latina, in particolare dalla parola "Nuntio", questo nome ha il significato di "annunziare, riferire". L'onomastico è festeggiato in memoria del beato Nunzio Sulprizio, morto nel 1836.

FATIMA

Onomastico: **12 Maggio**
Colore: **Rosa** | Pietra: **Diamante**

Nome di origine Arabo e molto popolare nella cultura musulmana, deriva dalla parola "Fatimat" che significa colei che svezza i bambini. Portava questo nome la figlia di Mamometto e l'onomastico è festeggiato in onore dell'apparizione della Beata Maria Vergine di Fatima, avvenuta in Portogallo.

VITTORIO

Onomastico: **21 Maggio** | Colore: **Verde**
Pietra: **Smeraldo**

Questo nome dal chiaro significato ha origine latina ed era assai utilizzato dai primi cristiani, fra i quali simboleggiava la vittoria del bene sul male. L'onomastico della versione maschile è in memoria di San Vittorio, martire a Cesarea.

PENELOPE

Onomastico: **5 Maggio**
Colore: **Rosso**
Pietra: **Rubino**

Questo nome ha origine greche e significa "tessitrice", infatti portava questo nome la moglie di Ulisse che ingannava i suoi pretendenti tessendo di giorno e disfaccendo la tela la notte. L'onomastico è in memoria di sant'Irene da Lecce, il cui nome originale era Penelope.

ZOE

Onomastico: **2 Maggio** | Colore: **Blu**
Pietra: **Zaffiro**

Nome femminile molto antico che nel corso del tempo non ha subito variazioni. Deriva dall'omonima parola greca che significa "vita" e l'onomastico è festeggiato in memoria di Santa Zoe, giovane schiava che fu martirizzata nel 127 insieme al marito e ai due figli.

IGOR

Onomastico: **5 Giugno**
Colore: **Rosso** | Pietra: **Rubino**

Nome maschile tipicamente russo che ha origine scandinava e significa "sveglio". È considerato la forma russa del nome Gregorio. L'onomastico è in memoria di Sant'Igor, martire in Russia nel 1147.

..... GIUGNO

RAOUL

Onomastico: **21 Giugno**
Colore: **Amaranto** | Pietra: **Zaffiro**

Nome che deriva dal latino Raulus, significa "gloria della nazione" ed è presente anche nelle varianti di Raul e Raulo. L'onomastico è festeggiato in onore di San Raoul arcivescovo di Bourges, morto nell'anno 860, detto popolarmente San Roils.



IL COMFORT MADE IN ITALY È CAMON

Due nuove esclusive linee comfort per i clienti dei pet shop

La scelta 100% Made in Italy che Camon ha intrapreso da diversi anni, per le proprie linee comfort, le consente di progettare e realizzare prodotti di alta qualità, sempre al passo con le tendenze in fatto di moda e design, controllando tutte le fasi produttive per dare risalto all'artigianalità italiana, un'eccellenza riconosciuta a livello mondiale.

Ecco le novità comfort che Camon propone per la primavera-estate 2019, cucce, coperte, cuscini e altri accessori pensati per il relax dell'animale domestico ed in grado di integrarsi perfettamente e risaltare nell'arredo degli ambienti casalinghi.

Daisy, fantasia floreale per la bella

stagione



Per dare colore e vivacità agli ambienti domestici in questa primavera, Camon ha realizzato la linea Daisy, composta da 3 cucce ovali, 3 cucce rettangolari, un pouf rotondo sfoderabile, un set di cuscini ovali ed una graziosa casetta pieghevole, caratterizzati dalla delicata fantasia floreale e da altri interessanti dettagli come il fondo antiscivolo presente in numerosi dei prodotti, ottimale per garantirne la stabilità durante l'uso.

La qualità del rivestimento in tessuto policotone e la comodità garantita dalle imbottiture sono le caratteristiche salienti di questi articoli, che sanno coniugare bellezza estetica con resistenza e durata nel tempo.

Un lavoro creativo che non finisce mai

Oltre a queste due linee principali, non mancano anche altre collezioni che ampliano ulteriormente la scelta dei pet shop e dei propri clienti: nuovi set di cucce ovali e di cuscini, senza dimenticare una nuova linea di materassini sfoderabili ed un grazioso cuscino in jacquard (foto 3) che, per la sua forma, rappresenta l'ideale comfort per il gatto.



Recycled, amici dell'ambiente anche...

nel comfort!



L'altra grande novità che caratterizza questa nuova collezione è rappresentata dalla nuova linea Recycled (foto 2), frutto di una decisa scelta eco-friendly. Il rivestimento delle cucce rettangolari e dei cuscini di questa linea, infatti, è realizzato direttamente dal riciclo di bottiglie di plastica le quali, dopo un'attenta selezione e lavorazione, danno origine ad un filato di poliestere riciclato che diventa la copertura esterna di questi prodotti.

Questa linea, caratterizzata inoltre da un design allo stesso tempo minimale e di grande impatto, si adatta perfettamente sia a contesti più classici che a spazi casalinghi più moderni e conferma, una volta di più, l'attenzione che Camon destina alla sostenibilità. Camon è, infatti, da sempre molto attenta all'ambiente con scelte concrete e quotidiane a partire dall'ottimizzazione dei consumi energetici aziendali e dall'utilizzo di tecnologie ecosostenibili per la produzione dell'energia.

Da oggi, grazie alla nuova linea Recycled, viene fatto un ulteriore passo in questa direzione.

Questi nuovi prodotti comfort Camon saranno disponibili a breve presso i migliori pet shop. Seguici nel nostro sito web www.camon.it e nei nostri profili Facebook, Twitter, Youtube e Instagram.



AMORE PER I BAMBINI

www.coccode.com

LA SEDUZIONE DEL MALE

di JAMES PATTERSON, MAXINE PAETRO

Solo quindici mesi fa la vita della detective Lindsay Boxer sembrava perfetta: una figlia meravigliosa e un marito attento, Joe, che l'ha aiutata a catturare il terrorista autore di un terribile attacco nel centro di San Francisco in cui sono morte venticinque persone. Ma Joe non era chi diceva di essere e Lindsay sta ancora facendo i conti con le conseguenze delle sue menzogne quando in città si verifica una serie di morti, tutte a causa di improvvisi, e forse non accidentali, arresti cardiaci.

Come se non bastasse, il processo del criminale catturato con l'aiuto di suo marito sta per iniziare e la difesa sembra intenzionata a diffondere terribili sospetti sulle indagini che hanno portato Lindsay e Joe alla cattura. Ormai priva di ogni certezza, Lindsay potrà fare affidamento solo sulle sue forze per venire a capo di un letale intreccio ordito ai suoi danni da una mente criminale geniale che potrebbe farla finire sul banco degli imputati.

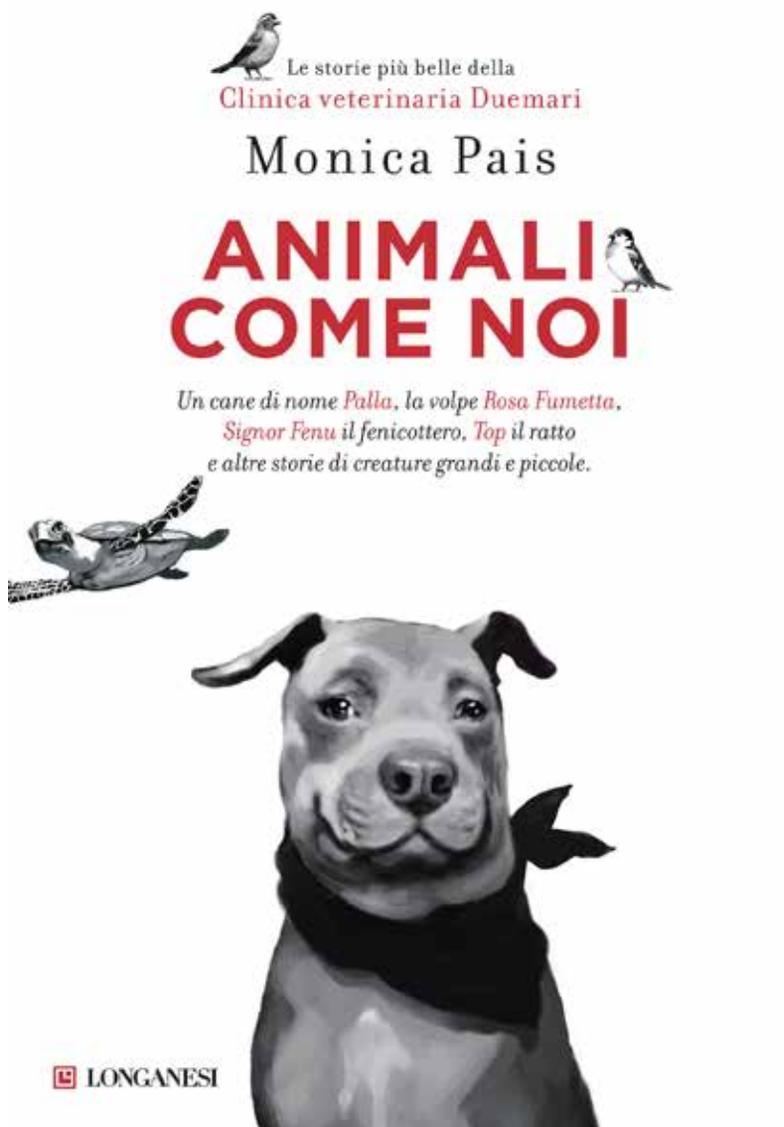
Un romanzo dal ritmo trascinante, denso della suspense e dell'emozione che hanno fatto di James Patterson l'autore di thriller più venduto al mondo.



JAMES PATTERSON è uno dei più grandi fenomeni editoriali dei nostri giorni. Ha venduto oltre 400 milioni di copie finendo nel Guinness dei primati come unico autore al mondo a occupare per 59 volte il primo posto nella Bestseller list del New York Times. Più volte primo tra gli scrittori nell'annuale classifica di Forbes, James Patterson è il creatore di personaggi famosissimi della narrativa crime, come il profiler Alex Cross, le Donne del Club Omicidi e il detective newyorchese Michael Bennet. La seduzione del male è il nuovo capitolo della saga dedicata alle Donne del Club Omicidi, in Italia tutti pubblicati da Longanesi.

ANIMALI COME NOI

di MONICA PAIS



MONICA PAIS, chirurgo veterinario, nel 2003 ha fondato con il marito Paolo la Clinica Duemari di Oristano, dove esercita la sua vocazione di pasionaria prendendosi cura degli animali di famiglia e dei "rottami": selvatici e randagi, gli "ultimi" del mondo animale. Nel 2016, dopo aver incontrato Palla e averle salvato la vita, Monica ha creato la Onlus Effetto Palla. Oggi l'organizzazione è diventata una fitta rete di volontari e strutture veterinarie che opera in Italia e all'estero occupandosi di animali in difficoltà, cercando adozioni, affidi e promuovendo progetti di sensibilizzazione.

«Avevo più o meno tre anni quando, possedendo appena l'uso della parola, comunicai con solennità ai miei che da grande avrei fatto il veterinario. Gli unici a non sorprendersene furono i miei proietti, che individuaron subito in me il porto sicuro dalle intemperie della loro vita randagia.»

Ci sono passioni a cui non ci si può sottrarre e Monica, che sin da bambina è una calamita vivente per gli animali in difficoltà di ogni tipo, dai pipistrelli, ai cani, ai passerotti, se ne accorge presto. Finché un giorno, ormai adulta, incontra un paziente speciale. Sul tavolo operatorio della clinica veterinaria che dirige a Oristano insieme al marito arriva una piccola randagia malridotta. È una pitbull ma è quasi irriconoscibile: a causa di un laccio di nylon troppo stretto attorno al collo, la testa le si è gonfiata a dismisura, dandole l'aspetto grottesco di un cartone animato. Negli anni Monica ha curato centinaia di «rottami», come lei stessa li definisce: animali abbandonati, maltrattati, torturati. Eppure non ha mai visto niente di simile. Per esorcizzare la violenza di cui la cagnetta è stata vittima la battezza Palla, la opera e decide di condividere la sua storia con quante più persone possibile. Affida il racconto alla pagina Facebook della clinica e, mentre Palla guarisce e diventa la sua ombra inseparabile, il numero di persone che seguono la loro storia cresce innescando una valanga di solidarietà. Monica decide di intitolare al suo cane una onlus e inizia così – o meglio, continua – una incredibile avventura in difesa di tutte le creature, grandi e piccole.

Queste pagine raccontano la storia vera di Monica e dei suoi «rottami»: cani, gatti, volpi, ricci, daini, perfino fenicotteri e tartarughe marine. Gli animali come noi.

CAMON[®]
We love pets



L'amore per gli animali. L'impegno per il loro benessere.

Dal 1985 siamo vicini a tutte le persone che decidono di allargare il proprio cuore per fare spazio ad un amico a quattro zampe.

Dai collari e guinzagli agli snack, dai giochi al comfort con cucce, coperte e cuscini 100% Made in Italy, dai prodotti per l'igiene, la bellezza e la protezione ai tantissimi accessori: **dal primo giorno ti aiutiamo a crescerlo.**

Camon S.p.A.
Via L. Cosentino, 1
Albaredo d'Adige 37041 (VR)
www.camon.it

