

31 MARZO 2020 - N. 16

**CORONA
VIRUS
CHIAMA
IL NOSTRO
ESPERTO**

Ispira il tuo benessere

Starbene

1,50 €

**PRONTO
SOCCORSO
DOVE ANDARE
(E QUANDO)
PER LE ALTRE
EMERGENZE**

**PROGRAMMA
DETOX
CON 6 PIANTE
AMICHE
DEL FEGATO**

**DENTI
BIANCHI,
ADESSO**

**WORKOUT
con gli oggetti
di casa**

**APRI
LE FINESTRE
E FAI USCIRE
LO STRESS**

**VIVI BENE I "DOMICILIARI"
DA SOLA E IN COPPIA**

Stile Italia Edizioni



Settimanale - marzo - anno XLII - n.16 -
Posta Italiana SpA - Sped. in A.P.D.L.
585/05 art. 1 comma 1, DCB Verona
- Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio
€4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 -
Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.)
€4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 -
Svizzera CHF 4,20 - UK: £4,50 - Usa: \$8,50
- Canada 8,50 - MC, Côte d'Azur €4,40

[Ca]

[K]

[Mn]

[PO₄³⁻]

ACQUA VULCANICA DI VICHY
+10% COMPLESSO CON
ACIDO GLICOLICO

[Mg]

[Fe]

[Na]



*Fonte: IQVIA - Pharmatrend International - Mercato anti-età in Francia, Italia e Spagna (in farmacia e parafarmacia); in Germania, Belgio, Olanda, Svizzera, Grecia e Austria (in farmacia) - Anni 2017, 2018, 2019, dati a volume e valore.
** Test cosmo-clinico su 41 donne durante 8 settimane. *** Test cosmo-clinico su 62 donne dopo 4 settimane.

N°1 ANTI-ETÀ IN EUROPA*

VICHY

L A B O R A T O I R E S

NUOVO

LIFTACTIV SPECIALIST GLYCO-C AMPOLLE NOTTE

LA TUA DOSE ANTI-MACCHIE ULTRA-CONCENTRATA

Dalla ricerca dei laboratori Vichy nasce Liftactiv Specialist Glyco-C Ampolle Notte. Una formula ultra-concentrata che associa all'Acqua Vulcanica fortificante di Vichy il 10% di un complesso con Acido Glicolico anti-macchie e Vitamina C anti-ossidante. Questa formula altamente efficace è racchiusa in un'innovativa ampolla in vetro ambrato che ne mantiene purezza e forza. Ogni ampolla contiene la giusta dose per due applicazioni serali. Per ottenere un'efficacia ottimale, si raccomanda di seguire il protocollo completo della durata di 60 notti.

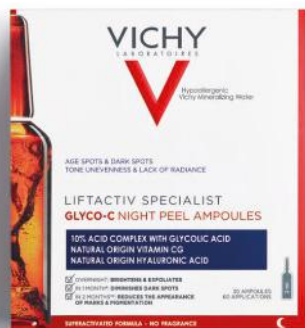
La tua pelle più forte.

EFFICACIA CLINICAMENTE TESTATA

-36% MACCHIE SCURE**

-37% MACCHIE POST-IMPERFEZIONI***

+ 25% PELLE LUMINOSA***



IPOLLERGENICO - SENZA PROFUMO

IN FARMACIA E PARAFARMACIA

The POWER of
PISTACHIOS

**CON TANTE
PROTEINE
È ANCORA UNO
SNACK?**

31 marzo

67

7 Editoriale

8 **Speciale #iorestoacasa**15 I nostri esperti: chiedi a *Starbene*16 **Medicina d'urgenza**

Ci sono anche "altre" emergenze

20 **Curarsi a tavola**

Il piano detox per il fegato

26 **Medicina pratica**

Gli integratori che disturbano i farmaci

28 **In forma**

Workout online. E ti alleni gratis

30 **Testimonianze**

«Il virus non è riuscito

ad attaccare i miei polmoni»

32 **Le feste a tavola**

Felice Pasqual E golosa il giusto

34 **Terapie antalgiche**

Mal di schiena: segnati queste cure

36 **Iniziative**

3 super-piatti unici

con le verdure surgelate

38 **Estetica dentale**

Le nuove regole dello sbiancamento

42 **Strategie per il corpo**

A casa mantieniti tonica

46 **Grandi sfide**

Martina Caironi: «Le protesi hi-tech dovrebbero essere un diritto»

48 **Libro-terapia**

Gialli & Noir contro la paura

NOTES

51 Coronavirus: il n° verde per i diabetici

53 Ricette antistress con i formaggi

57 Made in Italy: insalate

60 **LAB** Shampoo secchi

63 Metti ordine tra i tuoi cosmetici



75



36



38

65 Gestisci al meglio il ciclo dopo i 40 anni

67 Oli essenziali e Coronavirus

69 Home fitness: più tonica con l'elastico

71 La gym contro il dolore al gomito

72 Il nuoto per salvamento

73 **LAB** Detersivi concentrati per piatti

75 Gioca in casa con il tuo cane

76 Un orto dagli scarti

77 Diario delle influencer

80 Giochi per la mente

81 Staff

82 I consigli delle stelle



IL PROSSIMO NUMERO

Starbene sarà di nuovo in edicola il 21 aprile. Se vuoi, anche con *Donna Moderna* a 2,90 €.



Amica Mya

“Ok Google
parla con amica Mya!”

“Alexa
apri amica Mya”

Amica Mya dov'è il centro di sclerosi
multipla più vicino?

Cosa posso mangiare questa sera?

Mi sento stanca Amica Mya, cosa
posso fare per rilassarmi?



Benvenuta Amica Mya!

La prima assistente virtuale per chi vive con sclerosi multipla.

Disponibile come chatbot sul sito contestoms.it e oggi anche sugli smart speaker Google Home e Amazon Echo.

Scopri di più su CONTESTOMS.IT

   SANOFI.IT #AmicaMya

SANOFI GENZYME 

60 MILIONI DI CASALINGHE

Francesca Pietra
Caporedattore di Starbene

Si sedeva al balconcino e guardava, curiosa, la gente passare. Mia nonna abitava in una delle piazze più belle e animate del centro storico di L'Aquila: sposata, con tre figli, ha trascorso buona parte della sua esistenza osservando il mondo da casa sua. Mia sorella Roberta, che è un'artista, le ha pure dedicato un ritratto: concentrata, con la testa piena di bigodini, la mamma di mia mamma guarda giù, verso la piazza. Quell'immagine evidentemente ci è rimasta incisa nel cuore, simbolo delle poche, solitarie pause di relax concesse a intere generazioni di donne. Sono passati tanti anni (mia nonna è scomparsa addirittura prima del terremoto) e adesso siamo noi a guardare il niente che succede in strada. Di colpo ci siamo trasformati in 60 milioni di casalinghe d'altri tempi. Mia sorella ha appeso quel ritratto alla finestra: è colorato e mette allegria come le scritte e gli arcobaleni che campeggiano negli altri palazzi. Oggi più che mai davanzali e balconi sono diventati una vitale fonte di benessere, come insegna l'ecopsicologa intervistata da Lorenza Guidotti. Se si impara a sfruttarli bene possono darci una mano ad andare avanti. Nella certezza, comunque, che per noi presto l'isolamento finirà.

Email francesca.pietra@stileitaliaedizioni.it



CORONAVIRUS
IL VIROLOGO
RISPONDE
ALLE VOSTRE
DOMANDE



Prof. Fabrizio Pregliasco

Ricercatore presso
il dipartimento di Scienze
biomediche per la salute
dell'Università di Milano,
direttore sanitario
Ircs Galeazzi
(osservatorioinfluenza.it)

Chiamalo al telefono
02-70300159

Ogni martedì e giovedì
dalle 13 alle 14

Scrivi una email
infocoronavirus@starbene.it



Dalla tua finestra

Raccontaci, con uno scatto, che cosa vedi dal tuo davanzale. Pubblica la foto sul tuo profilo instagram usa #unafinestra perstarbene e tagga @starbeneofficial. Condivideremo le foto sul nostro profilo e le pubblicheremo anche sul giornale.

STRESS DA CLAUSURA LE STRATEGIE PER COMBATTERLO

Derubati di colpo dal nostro tran-tran quotidiano e da qualsiasi certezza per il futuro, siamo andati in crisi collettiva. Dagli psicologi, però, arrivano diverse iniziative di aiuto gratuito

di Antonella Paglicci

Dall'emergenza sanitaria all'emergenza psicologica. In un momento di pericolo globale, scenari inquietanti, radicali cambiamenti di abitudini, inevitabilmente si fa largo lo stress. Avanza così velocemente tra la popolazione, che anche l'Oms lo ha preso in considerazione in un vademecum ad hoc (*iss.it*). «Persone costrette in casa, vita a ranghi ridotti e una minaccia pandemica dai confini incerti: nell'era del Covid-19, è normale che si crei un allarme trasversale di queste proporzioni», commenta Laura Parolin, presidente dell'Ordine degli psicologi della Lombardia. «Si declina in reazioni diverse, per individuo ed età, ma sempre con un comune denominatore: l'attivazione poderosa di sensazioni negative. In questo mondo "disturbato", ci stanno tutti, dall'anziano che ha paura di morire all'adolescente distaccato da amici e divertimenti alla madre in smart-working che insieme deve lavorare e accudire i figli. Le richieste d'aiuto, perciò, sono tante, ed è proprio per fronteggiare il disagio collettivo che la categoria degli psicologi si è or-

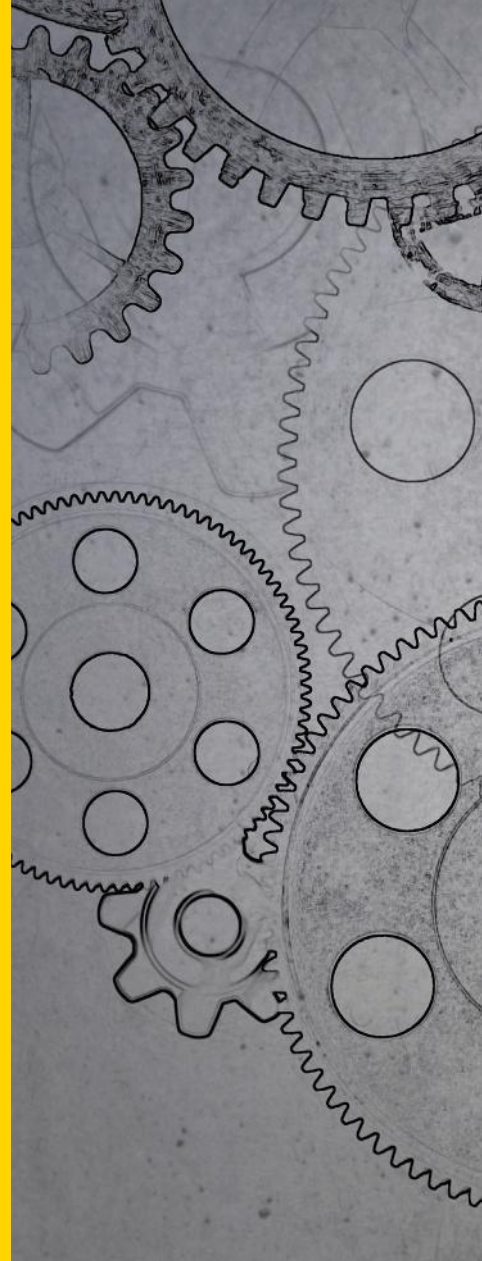
ganizzata in massa, passando dallo studio alla Rete. Infatti, in tutt'Italia sono partite linee d'ascolto e intervento online (vedi box a pag. 10), con proposte di diverso tipo».

La mente è andata in tilt

Il primo report sulla domanda di supporto psicologico è emblematico: a una settimana dalla pubblicazione, l'elenco dei 4.794 psicologi laziali disponibili a operare a distanza è stato consultato da oltre 11mila persone, mentre il video che promuove l'iniziativa ha registrato 125mila visualizzazioni, riferisce Federico Conte, presidente dell'Ordine degli psicologi del Lazio. L'Sos inviato dagli utenti si concretizza in due domande: "Che sta succedendo?"; "Come possiamo resistere chiusi in casa?". «Stiamo vivendo

L'isolamento priva dello strumento-principe per resistere alle minacce: la vicinanza fisica.

un momento di privazione dell'autonomia, della sicurezza e del controllo della nostra vita, insieme all'impossibilità di crearci nuovi obiettivi e di provare piacere», spiega Antonio Pipio, health coach esperto in neuroscienze, con un passato nei reparti di emergenza delle Asl romagnole e fondatore di *Health Coaching Academy*. «Con risvolti psicologici ostili e concatenati. La paura, che ha la funzione di proteggerci, ora è inefficace: non è basata su qualcosa di oggettivo – il virus è invisibile – e si trasforma in ansia; l'ansia, che è una preoccupazione





FORZA, CON LO SCHEMA DELLE TRE A

A come amore: «verso se stessi: ritagliamoci qualche minuto per riflettere su noi stessi», suggerisce Antonio Pipio, coach. «Mettersi al centro dell'attenzione attiva l'equilibrio energetico necessario per affrontare il resto della giornata.

A come alleati: teniamoci in contatto con chi ha idee diverse dalle nostre sull'emergenza. Così, l'orizzonte di pensiero s'allarga, con opinioni inedite, magari ottimiste e costruttive.

A come atteggiamento mentale: passiamo dalla reattività («Che cosa mi capiterà?») alla proattività («Cosa posso fare per migliorare dopo?»). La proiezione sul domani attiva il desiderio, cioè la motivazione a riprendere in mano la nostra vita».

per il futuro, muta in angoscia perché nessuno può sapere se ci ammaliamo o cosa ci riserverà l'avvenire. E i nostri giorni sono, purtroppo, pervasi da un'inquietudine insaziabile». Poi, c'è il capitolo della frustrazione: oppressi e compressi tra le mure domestiche, non possiamo soddisfare bisogni primordiali, muoversi o avere spazi di privacy. «Questo mix di turbamenti e smarrimenti, unito al surplus d'informazioni che ci arrivano a getto continuo, porta l'organismo a produrre così tanti ormoni disfunzionali, che la nostra capacità di poter pensare e

agire sul presente e sul futuro è deprezzata», aggiunge l'esperto. Il risultato? Rabbia, rancore, tristezza sono all'ordine del giorno. Tutti meccanismi d'allerta che ci dà il cervello per dirci che non stiamo soddisfacendo le sue richieste di libertà, movimento, relazione, amore, varietà». E da qui, è un attimo diventare vittime dello stress da clausura.

Soli, e tanto meno forti

È il distanziamento sociale che rende snervante stare dentro a questa "gabbia" imposta dalla pandemia. «L'i-

solamento ci ha privato del nostro strumento-principe per resistere alle minacce, la vicinanza fisica» spiega il professor Fabio Sbattella, psicologo dell'emergenza all'università Cattolica di Milano. «Da sempre, che arrivino bombe o tsunami, le persone si stringono insieme e fanno scudo con il proprio corpo per proteggere i figli. Mentre adesso, ci troviamo in una condizione innaturale, e con le armi spuntate». Spiazzati contro la malattia, resistenti ad accettare una vita sospesa, intrappolati nelle emozioni, incapaci di riempire il "vuoto" →

→ giornaliero. «Di fatto, c'è da fare solo una cosa: imparare a stare nel qui e ora, agendo su due piani», esordisce Donatella De Marinis, psicoterapeuta e vicepresidente del Centro studi terapia della Gestalt. «Il primo: accogliere ciò che sentiamo, altrimenti nervosismo, panico, depressione ci sovrasteranno. Siamo arrabbiati per gli "arresti domiciliari"? Stiamo dentro a questa stimolazione per qualche minuto e riconnettiamoci con i nostri ricordi in situazioni analoghe. Dalla memoria, arriva la soluzione, succede sempre così». Negare la sofferenza, invece, crea solo altro malessere: deriva dall'illusione che esista un benessere tout-court, senza un prezzo da pagare. Questa sì che è una corsa sfiancante, e tanto stressante.

Quel vuoto da attraversare

Per dirla con gli esperti, la tenuta psicologica da Coronavirus si costruisce con autenticità, visceralità, pragmatismo. «La quarantena, prima o poi finirà, ma nel frattempo, siamo chiamati a organizzare dentro di noi una struttura mentale in cui sentirci contenuti», prosegue De Marinis. «Orari, regole, riti scelti da noi, che fanno da guida e danno ritmo alle nostre giornate barricati in casa. E che non ci permettono di barcamenarci tra la sedia e la poltrona in attesa di andare a letto». Diversamente, ci perdiamo nell'inutilità della vita. «Le testimonianze di astronauti lanciati nello spazio ed esploratori di deserti dicono che l'isolamento tende a dilatare il tempo, perciò è basilare darsi

Bisogna accogliere ciò che sentiamo, altrimenti ansia e panico ci sovrasteranno.

un'agenda interna, altrimenti la mente s'offusca, sbanda», rinforza Sbattella. «Una cura efficace è: distinguere i giorni della settimana, differenziare il giorno dalla sera e le relative azioni. Tipo, ci si alza al mattino, ci si veste, si mangia a orari regolari, si dorme di notte». L'ordine interiore, poi, ha un ulteriore effetto ansiolitico: c'insegna a dare dignità a ogni gesto, fosse solo fare colazione. E a non avere bisogno di agire, agire per sentirsi vivi. «Anzi, cerchiamo di prendere le distanze dall'ossessione di passare da un'attività all'altra, nel tentativo di riprodurre in miniatura domestica la nostra vita ordinaria», dice Fabio Galimberti, psicoanalista. «Quella che stiamo vivendo è, paradossalmente, una fase eccezionale. Anche se in modo traumatico, ha liberato il tempo dai doveri, fatto inedito per noi. Bene, invece di tentare di ricondurre il tempo a schemi già noti, proviamo a crearci un'altra dimensione, più intima. Ad accettare il vuoto. Per scoprire nei nostri pensieri sapori, odori nuovi che ci possano riconciliare con l'esistenza. Penso al lavoro. Spesso, viene vissuto come una condanna, ma ora che ne siamo lontani ci accorgiamo dei lati positivi: al netto della fatica, è una parte della nostra identità, ci dà scambi sociali, attimi di divertimento. E quando i ritmi riprenderanno come prima, se conserviamo memoria di questi giorni, sono tutti spunti da re-iniettare nella nostra esistenza». Per ora, calma e sangue freddo: la quarantena non è tempo perso, ma tempo ritrovato. ●

SOS: CHI SI PUÒ CONTATTARE

Per iniziativa di Cnop (Consiglio nazionale ordine degli psicologi), su psy.it, c'è l'elenco degli specialisti che offrono un teleconsulto gratuito. Spi (Società psicoanalitica italiana) mette a disposizione fino a 4 sedute online gratis (spiweb.it). L'Ordine della Lombardia ha attivato il numero 028239623 (dalle ore 9 alle 18): rispondono psicologici per un primo ascolto e orientamento (lopsicologotiaiuata.it). Gli psicologi e psicoterapeuti di Obiettivo psicologia offrono un servizio gratuito di consulenza, sostegno e supporto (pagina Facebook [#iorestodisupporto](https://www.facebook.com/#iorestodisupporto)).





Dott. Bruno Intreccialagli
psichiatra
a Roma

SOS COPPIA PICCOLO VADEMECUM DI RESISTENZA A DUE

di **Lorenza Guidotti**

“Perché non rimetti le cose al loro posto?” “E tu puoi abbassare la musica?” “Come non sopporto quando non mi rispondi...”. Frasi come queste, in tempi di clausura forzata, sono all’ordine del giorno. Privati della libertà e costretti in un ambiente chiuso per un tempo indeterminato, tutti gli esseri viventi entrano in sofferenza. E la recente impennata di richieste di divorzio post quarantena in Cina ci dimostra che la reclusione di coppia può essere perfino più difficile di quella da soli. In effetti, nella nostra vita di relazione non ci è mai capitato di essere costretti fra quattro mura con la nostra dolce metà e la percezione dello spazio di colpo si restringe. Come Alice nel Paese delle Meraviglie, all’improvviso ci sembra di

esplodere in un ambiente minuscolo e l’altro da partner diventa una minaccia al nostro spazio individuale. Abbiamo chiesto la consulenza degli esperti per capire come riuscire a cambiare prospettiva, schiacciare il bottone “reset” e ripartire con il piede giusto.

Preservare il nido

«Il luogo in cui viviamo non è solo una superficie misurabile in metri quadrati», precisa Bruno Intreccialagli, psichiatra e responsabile della Sitcc, Società italiana di terapia comportamentale e cognitiva a Roma. «È prima di tutto uno spazio emotivo, il luogo dell’incontro con l’altro. È il palco in cui mettiamo in scena la relazione, che ha un obiettivo congiunto: sta-

Vicini ma lontanissimi: la quarantena sta mettendo alle corde anche le unioni più collaudate. Ecco come sopravvivere al periodo dei “domiciliari”

re insieme integrando le reciproche competenze e rispettando le differenze. In condizioni normali, è facile evitare la saturazione degli scambi: ci si vede solo alla sera e si può ricavare tempo per sé (andare in palestra, prendere un aperitivo con gli amici, coltivare un hobby da soli). Ora è necessario imparare a modulare la distanza per preservare l’equilibrio della coppia».

Ridefinire il territorio

«Piccola o grande, non è la casa a definire lo spazio di una relazione», prosegue Intreccialagli, «ma il territorio emotivo in cui ci muoviamo insieme all’altro. È una buona notizia, perché è in nostro potere aprire le finestre sul modo di stare in coppia e fare →

→ entrare aria fresca». Si tratta di girare l'interruttore giusto. «Immaginiamo di avere di fronte a noi la piantina della nostra casa e assegniamo a entrambi un luogo dove l'altro limita la propria presenza», avverte Patrizia Vaccaro, psicoterapeuta e responsabile dello studio San Giorgio a Milano. «Non è necessario avere una stanza tutta per sé: può essere anche un tavolino, o un angolo del divano dove poter lasciare le proprie cose (libri, telefono, device digitali, attrezzi per allenarsi). Quello diventa uno spazio off limits. La coppia si impegna reciprocamente a non fare invasioni di campo e rispetta i confini». Sarebbe utile cambiare anche il nostro modo di comunicare. «È importante tornare a un'ecologia della parola. Proprio perché abbiamo l'altro continuamente intorno, non sommergiamolo di chiacchiere. Anche saturare lo spazio sonoro è un modo aggressivo di stare in relazione», riprende Intreccialagli. «Perciò, parliamo meno e in modo più autentico. E impariamo anche che condividere il silenzio è un modo di stare insieme. Infine, possiamo disegnare mentalmente uno spazio comune che rinforza la relazione. Fare qualcosa insieme (guardare un film, ascoltare musica, commentare le news) sono attività che ci possono

QUELL'INEVITABILE CALO DEL DESIDERIO

In tempi di Coronavirus anche il desiderio può subire un crollo vertiginoso. Perché sotto le lenzuola al posto di Eros è più facile incontrare l'ipocondria, l'ansia e la paura. «Ognuno di noi ora è portato a osservare e ascoltare ogni piccolo cambiamento e variazione del proprio organismo», avverte Patrizia Vaccaro. «Basta un raffreddore o un mal di gola per ingenerare uno stato ansioso che non agevola la sessualità. Senza contare che, essendo ossessionati dal contagio, l'intimità può essere vissuta perfino come minacciosa. L'ansia e la paura possono influire sulla respirazione generando affanno che, essendo uno dei sintomi del virus, mortifica l'attrazione sessuale e il desiderio». Come uscirne? «Bisogna ricordarsi che è una fase passeggera. Lasciamo che in questo periodo alla libido si sostituiscano la tenerezza e l'accudimento», conclude l'esperta.

Per abbassare la pressione di coppia, aumenta la fiducia, non il controllo.

unire. E questo vale anche se vogliamo coinvolgere il corpo: condividere un'attività percettivo-motoria (come riparare insieme un mobiletto, pulire la casa, allenarsi in due o resistere alla libreria) gratifica la coppia».

Rispettare la privacy

Non è il momento di farsi venire attacchi di gelosia: bisogna mollare gli ormeggi. «Continuare a chiedere all'altro con chi sta chattando, asfissiarlo di domande o, peggio ancora, cercare di spiare il suo cellulare, non può che far degenerare la situazione», avverte Patrizia Vaccaro. «La pulsione di controllo è una reazione normale allo stress», aggiunge Bruno Intreccialagli. «Tuttavia fa sentire l'altro ancora più prigioniero della situazione. Per non togliere ossigeno alla coppia, è il momento di aumentare la fiducia, non le misure restrittive. Invece di concentrarvi sul partner, spostate l'attenzione su voi stessi e su quello che vi gratifica».

Accettare il conflitto

Vedersi 24 ore al giorno è un potente detonatore di conflittualità: ne abbiamo assai spesso un esempio lampante durante le vacanze estive. «Liti e diverbi in questo momento sono normali: non facciamone un dramma», rassicura Patrizia Vaccaro. «Dopo una litigata furibonda, invece di tenere muscoli lunghi, impariamo a perdonarci e approfittiamo del contatto fisico che possiamo avere con il partner. Un abbraccio o una carezza valgono più di mille parole». ●



TI BASTA UN BALCONE PER SENTIRTI PIÙ SERENA

Con il passare dei giorni la nostalgia della vita outdoor si fa più forte. Ma un aiuto può arrivare dalla scoperta del segreto dinamismo delle piante. Anche solo di un piccolo geranio

di **Lorenza Guidotti**



**Dott.ssa
Marcella Danon**
ecopsicologa



Tutti in questi giorni stiamo sognando di poter camminare in un bosco o di affondare i piedi nella sabbia in riva al mare. E mai come ora il contatto con la natura diventa un vero e proprio antidoto antistress. La buona notizia è che, anche se non possiamo uscire, ognuno di noi può costruirsi un angolo verde (su un balcone o anche solo su un davanzale) dal benefico effetto. «Il mondo vegetale è un autentico fattore di benessere, perché ci riconnette alla nostra "memoria di specie"», afferma Marcel-

la Danon, ecopsicologa e direttrice della Scuola di formazione Ecopsiché di Ello (Lecco). «Siamo nati nelle foreste e il nostro organismo, nella sua storia evolutiva, ha sviluppato un vero e proprio "inconscio ecologico", la consapevolezza cioè che stare nella natura ci fa bene e ci riconnette alla nostra parte più vitale».

A scuola di cambiamento

Spesso erroneamente considerate poco vitali (si parla di "stato vegetativo" per indicare una menomazione

cerebrale), le piante al contrario sono organismi molto dinamici. «Anche se non si muovono, non c'è nulla di statico in loro: cambiano in continuazione in funzione della luce e degli agenti atmosferici circostanti. Come noto, mediante il processo della fotosintesi convertono la luce del sole nell'ossigeno che respiriamo e ogni giorno possono sviluppare un nuovo germoglio, far sbocciare un fiore, emanare un nuovo profumo. Se le osserviamo bene, possono quindi insegnarci due qualità importanti e poco valo- ➔



→ rizzate: la lentezza e l'attenzione», prosegue l'ecopsicologa.

Un rimedio contro la solitudine

«Un'altra caratteristica importante delle nostre amiche verdi è che sono in grado di comunicare ed entrare in relazione con noi», sottolinea Marcella Danon. «Nel 2018, nell'Ikea di Dubai è stato condotto un interessante esperimento, chiamato "Bullizza una pianta". Due piantine sono state esposte al pubblico per la durata di un mese. È stato chiesto ai passanti di rivolgere parole gentili e pensieri positivi alla prima; mentre bisognava indirizzare insulti e pensieri negativi alla seconda. Passati i trenta giorni, l'esemplare trattato con gentilezza era fiorente e rigoglioso, quello maltrattato invece secco e deperito. È un esempio significativo di come le piante sono in grado di interagire con l'ambiente esterno. Diventano perciò vere "dame di compagnia" e un efficace antidoto contro la solitudine e l'isolamento di questo periodo difficile».

Per passare alla pratica

Anche se non puoi andare nei centri giardinaggio, in questo periodo puoi aumentare le piante del tuo balcone

Con la drastica riduzione delle attività industriali e del traffico l'aria ora è meno inquinata. A tutto vantaggio dei nostri polmoni.

attraverso il procedimento delle talee (cioè tagliando una piccola parte di una pianta per ricavarne un nuovo esemplare). «È facile che nei tuoi vasi ci sia già un geranio o una pianta aromatica come il rosmarino. Se non l'hai, puoi sempre sbirciare sul balcone del vicino e chiederne un pezzettino da farti lasciare fuori dalla porta», afferma Paolo Valcarengi, esperto di Legambiente. «Per i gerani basterà un rametto di 10 cm: pratica un taglio orizzontale sulla base legnosa (proprio dove è stata recisa) e fanne un altro longitudinale proprio in corrispondenza del ringonfiamento che vedi sul rametto, perché lì sotto c'è

la gemma dormiente che si svilupperà. Poi taglia le foglie nella parte superiore del rametto, in modo che la linfa non spinga su queste ma sulle radici, facendo così crescere la talea. Quindi recupera un vasetto, aggiungi il terriccio (meglio se ne hai di nuovo, altrimenti usane uno vecchio smuovendo bene la terra), inserisci la base della talea nel vaso per 2/3, lasciandone fuori 3 cm e bagnala senza lasciare acqua nel sottovaso. Metti la nuova piantina in una zona assolata del balcone e quindi inaffia una volta alla settimana». La sua crescita, stanne certa, giocherà un ruolo positivo nella tua quarantena.

L'ULTIMA TESI: IL COVID-19 AMA LO SMOG

Il Coronavirus potrebbe utilizzare il Pm10 come "veicolo" per spostarsi più lontano del metro di rispetto imposto dalle autorità sanitarie. È la tesi sostenuta dai ricercatori della Società italiana di medicina ambientale (Sima). «È un'ipotesi», sottolinea Alessandro Miani, presidente Sima. «Siamo partiti dal fatto che altri virus, come ebola, morbillo, aviaria e virus respiratorio sinciziale sono in grado di legarsi al particolato e sopravvivere nell'aria. Dipende anche da temperatura e umidità: alcuni virus preferiscono per esempio climi freddi e umidi». I ricercatori hanno quindi verificato i dati dell'inquinamento e li

hanno confrontati con i contagi ufficiali. «In Pianura Padana abbiamo visto un'accelerazione della diffusione del virus nei giorni di maggiore smog e nelle zone più colpite dal Covid-19», commenta Miani. «Si tratta di una teoria che ha alla base studi scientifici precedenti, ma è appunto solo un'ipotesi», commenta Fabrizio Pregliasco, virologo. «Vero è che, quando c'è molto inquinamento, le prime vie aeree si irritano di più, favorendo le infezioni. Meno probabile una sopravvivenza pericolosa del virus nell'ambiente esterno». Il consiglio? L'inquinamento indoor è potenzialmente più nocivo, perché concentrato. Cambia aria ai locali almeno due volte al giorno.

Chiedi a Starbene

Al telefono

I nostri esperti rispondono allo 02-70300159

Gli appuntamenti cambiano ogni settimana. Gli esperti rispondono solo alle domande riguardanti le loro specialità.

Online

Il servizio Chiedi a Starbene

è attivo anche online su starbene.it/esperti

DUE
APPUNTAMENTI
SETTIMANALI



Dott. Gabriele Traverso

**Psicologo
e psicoterapeuta
a Ivrea e Alassio
(Savona)**

**Chiamalo al telefono
02-70300159**

**Il 2 aprile e il 7 aprile
dalle 17 alle 18**



Dott.ssa Sara Gilardi
Biologa nutrizionista

a Torino, Livorno
e Volterra (Pisa)

2 aprile ore 16-17



Dott.ssa Patrizia Vaccaro
Psicoterapeuta

a Milano

3 aprile ore 14-15



Dott.ssa Mariasandra Aicardi
Farmacista

Titolare della farmacia
Aicardi a Bologna

3 aprile ore 15-16



Dott.ssa Roberta Borri
Geriatra

responsabile Residenza
Socio Assistenziale nel
territorio dell'Oltrepò (Pv)

3 aprile ore 16-17



Dott.ssa Mariuccia Bucci
Dermatologa

a Sesto San Giovanni
(Milano), segretario
scientifico dell'Isplad

6 aprile ore 9.30-10.30



Dott.ssa Barbara Bonazzi
**Ginecologa, sessuologa
e omeopata**

a Milano e Sesto
San Giovanni (Milano)

6 aprile ore 16-17



Dott. Carlo Gargiulo
Medico di famiglia

a Roma

7 aprile ore 9.30-10.30



Prof. Matteo Trimarchi
Otorinolaringoiatra

Unità operativa di
otorinolaringoiatria, Osp.
S. Raffaele di Milano

7 aprile ore 11-12



Dott.ssa Iride Dello Iacono
Pediatra

Unità operativa di pediatria
e allergologia, Ospedale
Fatebenefratelli di Benevento

8 aprile ore 11-12



Dott. Luca Pastorelli
Gastroenterologo

Ircs Policlinico San Donato
di San Donato
Milanese (Milano)

8 aprile ore 12-13



Dott.ssa Carla Lertola
Medico dietologo

a Milano, Savona
e Gallarate (Varese)

8 aprile ore 14-15

MEDICINA D'URGENZA

PRONTO SOCCORSO CI SONO ANCHE “ALTRE” EMERGENZE

La pandemia fa dilagare la paura di andare in ospedale. Con il rischio che cardiopatici, persone con i sintomi dell'ictus e vittime di traumi perdano tempo prezioso

di Alessandro Pellizzari

Sembra che negli ospedali e nei Pronto Soccorso ci siano solo malati di Coronavirus. E tutti gli altri? La maggior parte di chi non sta bene pensa che sia meglio tenersi lontani dalle sale d'attesa di qualsiasi tipo, che immagina strabordanti di gente che tossisce, respira male, ha il febbrone. Così, più della metà delle persone che ieri andavano al Pronto Soccorso oggi non ci va più. «Il virus ha fatto una specie di selezione, anche positiva», commenta Daniele Coen, medico d'urgenza già responsabile del Pronto Soccorso dell'Ospedale Niguarda di Milano. «Coloro che affollavano le sale d'attesa senza avere una reale emergenza, dal paziente con la storta alla caviglia a quello che “vado in Pronto Soccorso così mi fanno la radiografia subito”, sono spariti. E sappiamo che, statisticamente, sono almeno il 30% dei frequentatori abituali. Il dato particolare è che tutte queste persone non si sono riversate negli ambulatori medici. Dunque, la paura di contagiarsi di sicuro la fa da padrone. L'effetto col-

laterale negativo è che anche chi ha una reale necessità di salute tende a rimandare la visita per il timore di contagiarsi o di finire in una scena di guerra. Ma il Covid non ha cancellato le altre emergenze». Anzi: secondo la Società italiana di Cardiologia il Coronavirus può moltiplicare di sei volte il rischio di infarto. Così, le associazioni di medici e pazienti hanno lanciato l'allarme “se avete questi sintomi non aspettate: chiamate il 112 o il 118” (vedi box a fianco).

Il timore di finire nei luoghi del virus Dunque, uno dei timori imperanti di questo periodo è finire nel posto sbagliato al momento sbagliato, della serie ho una colica e rischio di trovarmi in mezzo a centinaia di polmoniti. In realtà i decreti dell'emergenza hanno

60%

È la percentuale che indica quante persone in meno si rivolgono in questi giorni alle emergenze degli ospedali, con punte del 70%.



costituito dei Centri dedicati al Coronavirus, destinando altri alle patologie non virali, i cosiddetti Hub. Così scopriamo che il Policlinico di Milano ora è dedicato prevalentemente al Coronavirus, perché gli “Hub del cuore” (dove il 112 e il 118 mandano molte delle sospette emergenze cardiache) si sono concentrati in ospedali come il Monzino e San Donato. «I pazienti acuti con infarto, aritmie e arresti cardiaci vengono portati negli Hub scelti dalla Regione», spiega Roberto Meazza, responsabile del Centro ipertensione del Policlinico. «O in quelli ortopedici se subiscono un trauma, come il Galeazzi e il Pini di Milano», spiega Stefano Respizzi, responsabile della medicina riabilitativa di Humanitas. «Noi e altri dipartimenti traumatologici siamo ora più dedicati all'emergenza Covid. Rima-



ICTUS: CHIAMA IL 118 SEI HAI QUESTI SINTOMI

50%

Secondo il Cardiocenter dell'ospedale Niguarda (MI) un cardiopatico su 2 evita i controlli per paura del contagio.

L'Associazione per la lotta all'ictus cerebrale, proprio per evitare di perdere tempo prezioso in caso di ictus, segnala i 6 sintomi da non sottovalutare.

- ① Non riuscire a muovere o muovere con minor forza un braccio o una gamba o entrambi gli arti dello stesso lato del corpo
- ② Avere la bocca storta
- ③ Non riuscire a vedere bene metà o parte degli oggetti
- ④ Non essere in grado di coordinare i movimenti o di stare in equilibrio
- ⑤ Non comprendere o non articolare bene le parole
- ⑥ Essere colpito da un violento e ben localizzato mal di testa, diverso dal solito disturbo periodico

niamo però Hub per l'ictus, la cui incidenza non è in calo». È il 118, spesso tramite il filtro del 112, che decide a quale Hub va trasportato il malato per vicinanza e specializzazione nelle cure. Altre istituzioni territoriali sono invece diventate quelli che vengono ormai chiamati "ospedali Covid". In quello di Seriate (BG), una delle zone della Lombardia più colpite dal virus, la cardiologia e gli altri dipartimenti di medicina generale (comprese diverse sale operatorie) sono stati "riconvertiti". «Tutto l'ospedale è dedicato a gestire i pazienti da Coronavirus, da quelli che entrano con la febbre alta e la polmonite agli altri destinati all'unità intensiva», racconta Franco Marchetti, medico di base a Milano con 1700 assistiti, consulente di *Starbene* e ora volontario in quell'ospedale di prima linea. «Le

degenze sono strapiene, mentre il mio ambulatorio di Milano si era ormai quasi svuotato».

In auto per "non sbagliare"

In questo periodo non poche persone decidono di usare il proprio mezzo per andare nell'ospedale che conoscono, al fine di evitare ritardi e sale d'attesa affollate. «È vero che in questi giorni le ambulanze possono avere tempi di risposta più lunghi del normale», commenta Coen. «Ma è anche vero che per alcune situazioni il trasporto in ambulanza è più sicuro, e che il 118 può meglio indirizzare i casi più urgenti. Anche il rischio nelle sale d'attesa è minore di quanto si tema, perché tutti i PS hanno separato il percorso dei pazienti con disturbi respiratori da quello per i traumi, i problemi cardiologici →



4 minuti

Era il tempo medio di intervento di un'ambulanza in Lombardia. Ora può superare l'ora. Colpa anche dei tempi di sanificazione, obbligatori dopo il trasporto di un sospetto contagiato dal Covid.

Ambulanze in ritardo

Altro problema molto sentito: l'ambulanza ci mette troppo. «I tempi si sono allungati mediamente sui pazienti respiratori, non per le urgenze cardiache», assicura Meazza. «Ma il loro rischio non è di morte imminente come per l'infarto, che meno tempo passa dal soccorso più si alza la soglia di sopravvivenza». «I tempi di intervento in certi casi sono arrivati a triplicarsi», commenta Fabrizio Pregliasco, virologo e presidente dell'Anpas, Associazione nazionale pubbliche assistenze. «Il problema è dovuto anche al fatto che tutte le ambulanze che trasportano sospetti contagiati devono poi fermarsi per essere sanificate. Ma il 112, che poi rimanda alla Centrale 118, fa subito una selezione delle urgenze».

Minori e malati oncologici

«I bambini si ammalano soprattutto per i contagi di comunità», commenta Giuseppe Banderale, primario di pediatria e neonatologia all'Ospedale San Paolo di Milano. «Per questo motivo le infezioni sono in calo, dalle otiti alle gastroenteriti. Ma se gli ambulatori sono vuoti, gli ospedali con divisioni pediatriche sono aperti, anche perché non bisogna saltare o rimandare le vaccinazioni programmate, soprattutto per i più piccoli». «Anche la cura medica e chirurgica dei pazienti oncologici più gravi è garantita», conclude il dottor Coen. «Mentre molti interventi non salvavita in questo momento devono essere rimandati».

→ o neurologici e tutto quello che, nonostante il virus, deve ancora poter trovare una risposta tempestiva». Ma affidarsi al 112 e al 118 per il trasporto in caso di emergenza ha altre motivazioni importanti. «Al PS arrivano persone con i propri mezzi che hanno un infarto in atto (con il classico dolore al petto), ma sono pazienti che corrono un rischio altissimo», sottolinea Meazza. «Dovrebbero chiamare il 112, perché le ambulanze che soccorrono i sospetti infarti e ictus hanno a bordo elettrocardiogramma e defibrillatore, i quali potrebbero dover essere usati durante il tragitto. Sono minuti preziosi che salvano vite che invece possono andare perdute se si fa da soli per arrivare "prima". Piuttosto, nell'attesa del soccorso, meglio prendere un'aspirina, che fluidifica il sangue: il dosaggio giusto è 300 mg». Idem se si tratta di un trauma. «Gli incidenti stradali e gli infortuni sul lavoro sono diminuiti, ma i traumi casalinghi sono rimasti costanti», spiega Respizzi. «Femori rotti e cadute gravi richiedono l'ambulanza. Ma anche quando il trauma consente un trasporto privato il paziente deve essere sicuro di andare nell'Hub giusto: meglio sentire prima il medico di base o lo specialista».

ALLARME INTOSSICAZIONI DA DISINFETTANTI

Sono aumentate del 65% le intossicazioni da abuso di disinfettanti, quota che sale al 135% nei bambini sotto i 5 anni. L'allarme è del Centro antiveleni dell'Ospedale Niguarda di Milano, ed è legato all'aumento dell'uso di disinfettanti, spesso fai da te e frutto di miscele fra componenti chimici incompatibili. I bambini sono più esposti al pericolo di ingerire il liquido antisettico conservato in bottiglie anonime. Diffusa anche la cattiva abitudine di impregnare le mascherine di liquidi antivirali. In caso di intossicazione consulta i Centri antiveleni: elenco su salute.gov.it.



FIBROMI PENDULI *

fine del
DISAGIO é arrivato il
SOLLIEVO

**NUOVO DISPOSITIVO DI AUTOMEDICAZIONE
PER LA RIMOZIONE DEI FIBROMI PENDULI.**
Metodo crioterapico.

SURGERIL[®]
ADVANCED

ELIMINA I FIBROMI PENDULI



**Rimuove
il fibroma
con 1 applicazione**

INFO SU:
www.surgeril.com

CHIEDILO IN FARMACIA



Nuovo!

È un prodotto **SIXTEM** Life

* Per la diagnosi e prima dell'utilizzo del prodotto, consultare un medico.
È un dispositivo medico CEE 0546 - classe II A. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione del 27/06/2019.

CURARSI A TAVOLA

IL PIANO DETOX PER IL FEGATO

di Angela Altomare

IL NOSTRO ESPERTO



Dott. Andrea Coco
medico chirurgo,
specialista in Nutrizione
clinica e medicina integrata
a Pontedera (Pisa)

In questo periodo ansia e stress ci fanno compagnia quasi ogni giorno. Mettendo a dura prova il fegato. Nei momenti più impegnativi, caratterizzati spesso anche da eccessi alimentari e sedentarietà, questo organo è infatti sottoposto a un lavoro extra che lo sovraccarica e gli impedisce di svolgere bene i suoi compiti. «Bisogna allora intervenire, perché il fegato è un vero e proprio laboratorio chimico, coinvolto in più funzioni indispensabili per il nostro benessere», afferma il dottor Andrea Coco, medico chirurgo, specialista in nutrizione clinica e medicina integrata a Pontedera (Pisa) e autore del libro *Che fegato!* (box nella pagina a fianco).

Perché deve funzionare bene

«Innanzitutto questo organo produce la bile (indispensabile per la digestione), emulsiona i grassi, sintetizza colesterolo e trigliceridi», prosegue l'esperto. «La ghiandola epatica, inoltre,

Lo stress, l'ansia e la sedentarietà di questi giorni giocano contro la salute del nostro organo depuratore. Ecco il programma per aiutarlo, basato su una corretta dieta e 6 piante dagli effetti disintossicanti

Il suo buon funzionamento è strettamente connesso a quello dell'intestino: perciò servono anche cibi ricchi di probiotici.

si occupa della depurazione dell'organismo: aiuta a eliminare le tossine e le scorie in eccesso accumulate a causa di fattori ambientali (come l'inquinamento) e di stili di vita sbagliati, in particolare l'alimentazione scorretta, il consumo di alcol, l'abuso di farmaci e il fumo. Quando queste sostanze di scarto sono troppe, il fegato viene sottoposto a un superlavoro che lo predispone a disturbi e

malattie di vario genere, di cui spesso non ci accorgiamo se non quando il danno è ormai fatto». Ecco quindi la necessità di mettere in campo una strategia preventiva per mantenerlo in salute, partendo dalla scelta dei cibi da portare in tavola.

Il top? La dieta mediterranea

Diversi studi hanno dimostrato che la dieta mediterranea è un'ottima alleata della salute del fegato. «Un recente studio americano, condotto dalla Virginia Commonwealth University e dal McGuire VA Medical Center, ha messo in luce che un menu composto da verdure, cereali, alimenti derivati da latte fermentato tipo lo yogurt, tè, caffè e cioccolato, è associato a una maggiore presenza di batteri



TANTE DITTE E 60 RICETTE

Che fegato! di Andrea Coco (Terra Nuova, 12,50 €) spiega nel dettaglio l'alimentazione ideale per mantenere in salute il fegato. In più, offre oltre 60 ricette ideate da Cristina Fusi, esperta in cucina naturale e macrobiotica vegana e mediterranea, per aiutare a disintossicarlo.

intestinali "buoni" e riduce il rischio di ospedalizzazione tra i malati di cirrosi epatica», spiega Coco. «È inoltre certo che chi segue un'alimentazione di tipo mediterraneo ha un microbiota più ricco e vario, che favorisce un migliore stato di salute».

Un lavoro per due

Tra intestino e fegato esiste una stretta connessione. «Entrambi col-

laborano all'eliminazione di scorie e tossine in eccesso», precisa il dottor Coco. «Ecco perché a tavola non possono mancare i cibi ricchi di probiotici, microrganismi benefici che favoriscono l'equilibrio della flora batterica. Tra questi lo yogurt, il miso, il tempeh e in generale tutti gli alimenti fermentati». Ma c'è di più. Un'alimentazione di tipo mediterraneo riduce il fegato grasso, un problema molto

diffuso, provocato dall'accumulo di trigliceridi nelle cellule epatiche per via della sedentarietà e degli eccessi alimentari. La conferma arriva anche da una ricerca condotta dalla Società italiana di diabetologia presso l'Università Federico II di Napoli e presentata all'ultimo Congresso dell'Associazione europea per lo studio del diabete. Per passare dalla teoria alla pratica, volta pagina. →

Cosa mettere nel piatto e cosa limitare



Punta sui vegetali di stagione

«Gli antiossidanti aiutano il fegato a liberarsi dalle tossine accumulate (per via dell'abuso di farmaci, di alcol e di sostanze inquinanti) senza che gli epatociti, le sue cellule, subiscano danni importanti. Nella dieta non possono mancare quindi alimenti ricchi di vitamine A, C ed E, presenti nei vegetali», spiega Andrea Coco. Cosa scegliere? Prodotti di stagione (di solito coltivati senza l'uso di fitofarmaci e altre sostanze chimiche che hanno effetti dannosi sulla salute del fegato), preferibilmente a km zero e variando spesso tipo e colore. Tra quelli da preferire ci sono i carciofi: «Sono ricchi di polifenoli, antiossidanti tra i quali spicca la cinarina, che stimola la secrezione della bile e favorisce, di conseguenza, la digestione dei grassi», puntualizza l'esperto.

Fai spazio nel menu anche alle uova

Sono considerate erroneamente nemiche del fegato per il loro contenuto di colesterolo. In realtà, se consumate nella giusta quantità (2-3 alla settimana) non sono affatto dannose. Anzi. Le proteine di cui sono ricche sono formate da tutti gli aminoacidi essenziali che servono all'organismo per produrre il glutathione, un potentissimo antiossidante, che favorisce il funzionamento del nostro organo detox. «Il tuorlo, inoltre, contiene grassi "buoni" Omega 3, che grazie alla loro azione antinfiammatoria facilitano lo smaltimento delle tossine in eccesso», aggiunge l'esperto. «Attenzione però alla preparazione: le uova barzotte, con l'albume cotto e il tuorlo ancora lievemente liquido, sono più digeribili di quelle sode».



Riduci non solo i fritti

A poter nuocere alla salute del fegato sono anche i cibi grigliati e quelli cotti al forno, perché vengono sottoposti a temperature elevate e/o a tempi di cottura prolungati. La conferma arriva da uno studio condotto dall'Università dell'Illinois: i ricercatori statunitensi hanno dimostrato che la crosticina bruna che si può formare durante questi tipi di cottura è ricca di AGE (Advanced Glycation End-products, cioè prodotti della glicazione avanzata). Si tratta di sostanze che accelerano l'invecchiamento cellulare precoce di tutti i tessuti (compreso quello del fegato) e favoriscono l'insorgenza di disturbi cardiovascolari, diabete e insufficienza renale. Tra i metodi da preferire c'è invece la cottura a vapore, perché permette di proteggere al meglio le vitamine, i minerali e gli antiossidanti contenuti nei diversi cibi.

DUE
RICETTE
OK



Orzo primaverile

PER 4 PERSONE

- 1 tazza di orzo decorticato • 3 carciofi
- 120 g di piselli sgranati • 130 g di fave sgranate • 1 mazzetto di asparagi • 1/2 mazzetto di cipollotti • prezzemolo • olio evo • sale.

Cuoci l'orzo in un tegame con acqua leggermente salata, a fuoco bassissimo e senza rimestare. Quando è pronto, togliilo dal recipiente e tienilo da parte. Nel frattempo taglia i cipollotti (comprese le parti verdi) e i carciofi a fettine. Pela i gambi degli asparagi e dividili a tocchetti, lasciando intere le punte. Metti l'olio e i cipollotti in un altro tegame. Salta per 1 minuto, poi aggiungi le fave, i gambi degli asparagi e i piselli. Versa pochissima acqua, mescola e cuoci con il coperchio per 7 minuti. Unisci quindi le punte degli asparagi e i carciofi, sala e prosegui la cottura per 5 minuti. Quando i vegetali sono cotti, incorpora l'orzo e servi con il prezzemolo tritato.

Bevi 2-3 tazzine di caffè al giorno

Il caffè non fa male al fegato, a patto però che non si esageri con le quantità. In particolare, berne 2-3 tazzine al giorno senza zuccheri ha effetti benefici e protettivi. La dimostrazione arriva da diversi studi condotti negli ultimi anni. Una ricerca italiana pubblicata dal *Journal of Clinical Gastroenterology* ha evidenziato che un consumo moderato di caffè favorisce la riduzione dell'accumulo di grasso nelle cellule epatiche. Un altro studio fatto dall'Istituto Mario Negri di Milano ha invece messo in luce che il caffè è in grado di diminuire il rischio di sviluppare un cancro epatico. Alle stesse conclusioni è arrivata una ricerca pubblicata sulla rivista *Food Research International* e realizzata dall'Università statale di San Paolo del Brasile e dell'Università di Granada. Infine, non va dimenticato che il caffè è ricco di polifenoli, dalla spiccata azione antiossidante.



Preferisci i grassi buoni

Tra questi spiccano i preziosi Omega 3 (presenti in alimenti come l'olio e i semi di lino e le noci) e i grassi monoinsaturi contenuti nell'olio d'oliva: hanno proprietà antinfiammatorie e permettono all'organismo di assorbire vitamine liposolubili dall'azione antiossidante, come la E e la A, che contrastano l'azione dei radicali liberi. Anche alcuni pesci sono una fonte di grassi buoni Omega 3. «Quelli di taglia piccola come alici, sardine, aringa, sgombrone contengono quantità maggiori rispetto a quelli di taglia più grande (esclusi salmone e tonno)», precisa il dottor Coco. «Hanno poi un altro vantaggio: sono meno a rischio di contaminazione da metalli pesanti e altre sostanze inquinanti che favoriscono l'accumulo di tossine nel fegato». Vanno invece limitati il più possibile i cibi ricchi di grassi saturi (che fanno male non solo al cuore e al cervello) come i formaggi, la carne rossa, i prodotti industriali preparati con olio di palma.

Controlla gli zuccheri

Un'assunzione eccessiva non solo di glucosio, ma anche di fruttosio, in particolare di quello industriale aggiunto ai cibi e alle bevande, è dannosa per la salute del fegato. «Il metabolismo del fruttosio produce acido urico, una molecola che, se presente nel sangue a valori elevati, è capace di scatenare dei meccanismi simili a quelli dell'alcol e portare all'insorgenza di patologie che vanno dalla steatoepatite (infiammazione dovuta all'accumulo di grassi) fino alla necrosi delle cellule del fegato», spiega il dottor Andrea Coco. La conferma arriva anche da un gruppo di ricercatori dell'Unità operativa complessa di malattie epatometaboliche del Bambin Gesù di Roma. «Secondo questo studio il fabbisogno giornaliero di fruttosio è pari a 25 grammi circa. Ogni grammo in più, rispetto a questa quota, aumenterebbe il rischio di sviluppare malattie del fegato di ben una volta e mezzo», spiega il nostro esperto.



Insalata di carote, mele e sedano

PER 4 PERSONE

- 3 carote • 4 coste di sedano • 2 mele
- 1 cucchiaio di semi di sesamo nero • olio evo
- succo di limone.

Pulisci le carote sotto l'acqua corrente usando una spazzola vegetale oppure pelale, quindi riducile a striscioline usando una grattugia a fori grossi e irrorale con il succo di limone. Lava il sedano e le mele. Tagliali a fettine o striscioline sottili. Condisci con un filo d'olio evo e poco succo di limone. Riunisci gli ingredienti in una ciotola, aggiungi i semi di sesamo, mescola bene e servi. Il sedano e le mele, ottimi per la depurazione dell'organismo, sono anche ricchi di minerali e vitamine. Non meno vitaminiche e remineralizzanti sono anche le carote.



6 piante per depurarlo al meglio

Disintossicano e drenano l'organo. Possono essere utilizzate per preparare infusi, ma anche per arricchire di sapore (e sostanze preziose) i tuoi piatti e le tue bevande.

Per ottenere il massimo dei benefici, segui le indicazioni del nostro esperto



①

BETULLA

Ha proprietà diuretiche perché favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso. È sconsigliata in caso di problemi cardiaci.

Usala così Sotto forma di infuso. Versa 1 cucchiaino di foglie di betulla in 1 tazza d'acqua bollente. Copri e lascia in infusione per 10 minuti. Filtra la bevanda con un colino e bevine 2 tazze al giorno lontano dai pasti.

②

ANICE

Questa pianta aromatica è un'ottima alleata della funzionalità del fegato. Agevola la digestione, soprattutto dopo il consumo di cibi ricchi di zuccheri e grassi.

Usala così Come spezia. È ideale per dare un gusto speciale a piatti a base di carne o di verdure. Oppure utilizzala come alternativa allo zucchero per dolcificare le bevande.



③

TÈ KUKICHA

Chiamato anche tè Bancha, è una varietà di tè verde privo di teina. Ha il vantaggio di avere una potente azione antiossidante: assicura infatti una grande quantità di catechine, sostanze che contrastano lo stress ossidativo e prevengono i danni cellulari al fegato.

Usalo così Versa in 1 tazza di acqua bollente 1 cucchiaino di tè kukicha. Lascia in infusione per 5-6 minuti. Poi filtra la bevanda e bevi lontano dai pasti principali.



④

CHIODI DI GAROFANO

Sono ideali nei periodi di maggiore stress, che hanno ripercussioni anche sulla funzionalità del fegato. Ricchi di antiossidanti, proteggono inoltre dai danni causati dall'azione dannosa dei radicali liberi.

Usali così Versa 4 chiodi di garofano in 1 tazza di acqua bollente. Filtra la bevanda e consumala 2 volte al giorno lontano dai pasti principali.

⑤

TARASSACO

Ha proprietà antinfiammatorie, disintossicanti e drenanti. Agevola lo smaltimento degli inquinanti ambientali e delle tossine frutto della digestione degli alimenti, che affaticano il lavoro del fegato.

Usalo così Aggiungi qualche foglia fresca di tarassaco alle tue insalate oppure versa 3 g di foglie secche in 1 tazza di acqua naturale minerale bollente. Lascia in infusione per 10 minuti. Poi filtra e bevi.



⑥

CARDO MARIANO

Ha una forte azione detossificante. Stimola lo svuotamento della cistifellea e il flusso di bile nell'intestino, favorendo la digestione dei grassi.

Usalo così Sotto forma di estratto secco (lo trovi in erboristeria) nella dose giornaliera di 200 mg, da assumere 2 volte al giorno prima di pranzo e cena.



Zafferano con nasello



...oppure con riso, pasta, carne, uova,
verdura, salse, frutta e dolci.
Lo Zafferano 3 Cuochi è perfetto su ogni piatto.
Provalo con le tue ricette preferite
e per saperne di più vai su WWW.3CUOCHI.IT



ZAFFERANO 3 CUOCHI
CONDISCOLO COME TI PARE

MEDICINA PRATICA

GLI INTEGRATORI CHE DISTURBANO I FARMACI

Alcuni estratti naturali possono alterare gli effetti di medicinali molto diffusi. I nostri esperti ti spiegano da quali incroci occorre stare alla larga

di Ida Macchi



I NOSTRI ESPERTI



Dott. Luca Pasina
farmacologo
Istituto di ricerche
farmacologiche
Mario Negri, Milano



Dott. Emilio Minelli
medico di famiglia
ed esperto di medicina
naturale
a Milano

Sono una scelta sempre più gettonata dagli italiani che vogliono mantenersi in salute. Ma la decisione di utilizzare gli integratori alimentari, talvolta, è affidata al "fai da te" e non sempre passa dietro la consulenza del medico o, almeno, del farmacista. Un errore importante: «Anche se questi prodotti contengono sostanze come estratti vegetali, vitamine, sali minerali e come tali sono considerati naturali e sicuri, hanno pur sempre un'azione farmacologi-

ca», avverte il dottor Luca Pasina, ricercatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano. «Perciò non va mai sottovalutata l'eventualità che possano interagire con eventuali farmaci che si assumono in contemporanea». Alcuni mix, infatti, sono insospettabilmente a rischio e in grado di compromettere salute e terapie.

①

Ginkgo biloba

«Meglio evitare la combinazione fra integratori a base di questa pianta, utilizzati per migliorare le performance cerebrali durante la terza età oppure come tonici antistanchezza, e i Fans, antinfiammatori tipo acido acetilsalicilico, ketoprofene o diclofenac, soprattutto se si assumono con molta frequenza», mette in guardia il dottor Emilio Minelli, medico di famiglia ed esperto di medicina naturale a Milano. «Inoltre, risultano rischiosi anche i mix con

gli antiaggreganti piastrinici come la cardioaspirina, prescritti per la prevenzione degli eventi cardiovascolari, e anticoagulanti tipo il warfarin, utili per chi soffre di fibrillazione atriale e vuole prevenire gli ictus. La pianta ne potenzia gli effetti, rendendo il sangue ancora "più fluido" e aumentando il rischio di sanguinamenti, anche in caso di piccole ferite, o addirittura di emorragie.

②

Iperico

«Utilizzato per contrastare i disturbi dell'umore, l'iperico può riservare qualche spiacevole sorpresa se combinato con la pillola anticoncezionale, perché ne riduce la copertura nei confronti di gravidanze indesiderate», spiega il dottor Luca Pasina. Quindi, se lo si utilizza ma non si desidera un bebè, meglio associare sempre il preservativo al contraccettivo orale. Per evitare di correre il rischio di effetti ridotti, invece, no anche



Oltre 18 milioni di italiani assumono un integratore tutti i giorni o più volte durante la settimana.

alla combinazione fra iperico e antidiabetici, farmaci antirigetto a base di ciclosporina e chemioterapici: «La pianta attiva il citocromo P450, accelerando il metabolismo di alcuni farmaci e rendendoli meno efficaci», continua l'esperto. «Da evitare anche la miscela fra integratori a base di questa pianta salva umore con la digossina (utilizzata per l'insufficienza cardiaca) e gli antidepressivi perché ne aumenta gli effetti, con il rischio di causare aritmie che possono rivelarsi pericolose, oppure innescare reazioni da sovradosaggio che si manifestano con nervosismo, eccitazione, tremori, angoscia, nausea e sudorazione abbondante». Ma

OCCHIO AL POMPELMO

Anche se non è un integratore, spesso il succo di pompelmo viene usato per ottimizzare le cure depurative. Ma attenzione, perché può aumentare l'azione di diversi farmaci. «Capita se viene mixato con statine, benzodiazepine o calcio-antagonisti (usati per la cura della pressione alta)», spiega il dottor Emilio Minelli. Il risultato: un aumento degli effetti collaterali di questi medicinali come dolori muscolari, sonnolenza e crisi ipotensive.

l'alternativa c'è: «Orientarsi su integratori anti-ansia che non riservano sorprese come withania somnifera, passiflora, lavanda o melissa, da assumere tassativamente almeno a quattro ore di distanza dai farmaci», suggerisce Minelli.

3

Liquirizia

«Nota sia per la sua azione digestiva e depurativa sia per le proprietà toniche, questa pianta si combina male con i cortisonici utilizzati per le malattie infiammatorie croniche come artrite reumatoide, asma bronchiale o morbo di Crohn: oltre e ridurne gli effetti, aumenta anche l'eliminazione del potassio attraverso le urine, con il rischio causare stanchezza muscolare ma anche pericolose aritmie cardiache», spiega il dottor Emilio Minelli. «Per lo stesso motivo, gli integratori che la contengono non vanno associati ai digitalici, impiegati per lo scompenso cardiaco. Inoltre,

attenzione ad assumerli anche per chi soffre di pressione alta e si cura con farmaci ipotensivi: la liquirizia facilita gli innalzamenti pressori e rischia di ridurre gli effetti del medicinale. Una scelta sicura per garantirsi un'iniezione di energia, in questi casi, è la rhodiola rosea, pianta siberiana che toglie la stanchezza e dona il buonumore».

4

Potassio

Formulato spesso in combinazione con il magnesio, risulta particolarmente indicato quando si suda molto, soprattutto d'estate o dopo un'intensa sessione di attività fisica, per reintegrare le perdite di questi sali minerali e mettersi al riparo da stanchezza e crampi muscolari. «Nonostante ciò, gli integratori che lo contengono non vanno assunti a cuor leggero da chi è in cura con determinati antipertensivi (i diuretici risparmiatori di potassio come quelli a base di spironolattone, i sartani e gli Ace-inibitori), perché creano un accumulo di potassio nell'organismo che può scatenare debolezza muscolare, dolore addominale e diarrea fino a causare aritmie cardiache», avverte il dottor Pasina.

5

Calcio

«Utili per mantenere il benessere dello scheletro, gli integratori a base di calcio non vanno associati ai bifosfonati (farmaci per l'osteoporosi), perché generano un mix che riduce sia l'assorbimento del sale minerale sia quello del medicinale», suggerisce Pasina. «Gli stessi effetti si verificano anche se il calcio viene assunto insieme ad alcuni antibiotici (tipo i fluorochinoloni e le tetracicline) prescritti per combattere le infezioni poiché ne vanificano l'azione, facendo risultare inefficaci le cure», conclude il dottor Pasina. ●

IN FORMA

WORKOUT ONLINE E TI ALLENI GRATIS



LINEA
DIRETTA
CON
IL COACH

Roberto Romano

Gym manager
Fitness Club

Mamete di Monza.

Il nostro esperto di fitness è a tua disposizione per darti consigli su come ottimizzare l'allenamento a casa.

Chiamalo al numero:
02-70300159

Venerdì 3 aprile
dalle 11 alle 12

e
Martedì 7 aprile
dalle 14 alle 15

Palestre, centri yoga e studi Pilates sono chiusi, Ma le opportunità per fare movimento non mancano. Ecco una selezione delle migliori proposte via social, app o in streaming. Per continuare ad andare a lezione, sotto la guida di un trainer

di Maria Simona Lualdi

È una delle strategie per mantenere i nervi saldi e la mente lucida. E aiutare l'organismo a reagire al meglio alle giornate tra le quattro mura. Tra smart working, scuola a distanza con i figli e faccende domestiche, ritagliati il tuo momento benessere con il fitness online. Con queste proposte per riuscirci al meglio.

SEGUI I TRAINER DI VIRGIN ACTIVE

Il noto circuito di palestre mette a disposizione sul web, gratuitamente e per tutti, video di allenamenti per chi vuole mantenersi in forma. Workout guidati dai trainer del brand di 15, 20 o 30 minuti, da scegliere in base alle tue esigenze. Molte le proposte, aggiornate di giorno in giorno: dagli allenamenti balance, che includono yoga e Pilates, alle attività cardiovascolari; dal functional training alla tonificazione mirata. Disponibili sulla pagina facebook Virgin Active Italia e su Instagram (sezione IG TV).

FAI YOGA CON LIFEGATE

Lezioni gratuite da seguire in streaming da casa. In collaborazione con City ZEN Yoga Milano, Lifegate lancia Smart Yoga Class per regalare momenti di benessere, che aiutano a

ritrovare l'equilibrio interiore grazie al Vinyasa yoga, una versione dinamica delle asana, con sequenze che fluiscono in un movimento continuo. Le sedute, della durata di 45 minuti, sono in onda su lifegate.it, YouTube e sui canali social dell'azienda (facebook e Instagram). Ogni martedì, giovedì e sabato, per rigenerare corpo e mente.

RESTA IN FORMA CON "NIKE TRAINING"

Questa app, tra le più scaricate dagli appassionati, propone fino a 150 programmi di allenamento. Ed è al 100% gratuita. Ha un layout ben organizzato: facile perciò trovare il workout che fa per te tra esercizi a corpo libero, sessioni per migliorare tono e forza muscolare, programmi mirati per i punti critici come girovita e tricipiti. Prima di iniziare, dovrai inserire i tuoi dati, altezza, peso, livello di allenamento. Per dispositivi Android e iOS.

PROVA IL FITNESS CHE VA DI MODA A HOLLYWOOD

Si chiama Cyberobics ed è una app di fitness conosciuta per i suoi trainer, dal look e dall'entusiasmo tipicamente americani. Di solito a pagamento, ora mette a disposizione più di 100



allenamenti gratuiti "on demand", in location sempre diverse ed esclusive. Anche le star di Hollywood si affidano ai loro programmi divisi per livello di intensità, obiettivi e durata. Puoi scegliere l'allenamento e il trainer preferito e l'offerta non si limita ai classici workout, ma comprende anche sessioni di danza fitness (jazz, latino americana, hip hop). Ti puoi collegare pure da smartphone e smart tv.

COSÌ IL PERSONAL "VIENE" A CASA TUA

Puoi anche allenarti con i trainer di Personal Fitness Coach Italia. Sulla loro pagina facebook, a rotazione, gli istruttori propongono serie di esercizi. Ogni giorno viene pubblicato il daily plan, dalle 8 alle 19, con il programma delle lezioni da seguire in diretta o in differita. Ti servono tappetino, borraccia d'acqua e una sedia per provare i workout di To-

**Ami il Pilates? Segui
i video sul nostro sito:
[starbene.it/video/pilates-
fai-da-te/](http://starbene.it/video/pilates-fai-da-te/)**

nic, la tonificazione mirata per tutto il corpo. Oppure puoi focalizzarti sugli addominali con Core, bruciare calorie nel Functional o lavorare sulla flessibilità con Lates. Allenanti e anti-stress.

ENTRA NELLA COMMUNITY DI "ADIDAS RUNTASTIC"

Altra app di successo, offre nella sezione "training" l'iscrizione gratuita Premium fino a fine giugno. Avrai così accesso a oltre 260 video e piani di allenamento da fare a casa. Potrai mantenerti in forma con esercizi sempre diversi, senza bisogno di attrezzature e scegliere tra

un'ampia gamma di workout per tutti i livelli, dal principiante all'avanzato. Inoltre, potrai connetterti con una comunità di milioni di utenti per trovare ispirazione e motivazione. Puoi scaricare la app da runtastic.com o da smartphone. Per Android e iOS.

"KEEP FIT" CON I BIMBI

Il Csi Milano ha lanciato il progetto "Keep fit! Play at home": una serie di video tutorial divertenti, con brevi allenamenti ed esercizi da fare insieme, genitori, bambini e ragazzi. Naturalmente a casa. Con palle di gommapiuma, palloncini e ostacoli "di fantasia" si fa movimento, si allenano destrezza e coordinazione e si ripassa anche matematica. I tutorial sono visibili sul canale YouTube del Csi Milano, nella playlist dedicata, e sono stati realizzati da Daniele Taccchini, formatore del Csi Milano, in collaborazione con la società sportiva di calcio Aurora Desio. ●

TESTIMONIANZE

IL VIRUS NON È RIUSCITO AD ATTACCARE I MIEI POLMONI

Patrizia è una cantante, professione che la porta ad allenare tutti i giorni le sue capacità respiratorie. E che l'ha resa più forte nella lotta contro il Covid-19

di Antonella Paglicci

STORIA
VERA

All'altro capo del telefono, la voce è bella. Squillante e limpida, senza il timbro di una sofferenza appena trascorsa. È quella della cantante milanese Patrizia Zanetti, un passato tra eventi in tutto il mondo, e un presente che si chiama Coronavirus. Sì, perché Patrizia rientra nelle migliaia di casi d'italiani che sono stati male per colpa dell'infezione ma che hanno superato il peggio. Un'odissea, tra sintomi insoliti, letti d'ospedale e tamponi ancora in corso, come racconta a *Starbene*.

Da dove è partito il contagio?

Probabilmente è successo durante la settimana della moda a Milano, a metà febbraio. Per lavoro, correvo da un evento all'altro, da un luogo all'altro, affollati da una miriade di persone provenienti da tutto il mondo. Can-

La cantante milanese
Patrizia Zanetti
durante un'esibizione
a una festa privata.

to: non è certo difficile fare partire un'infezione appoggiando la bocca a un microfono. Chissà! Di fatto, il 23 febbraio ho finito le mie serate e sono partita per Torino. A casa del mio fidanzato, Edoardo, ho iniziato ad avere febbre, sui 38 gradi. E tosse, secca e insistente.

Sembrava una banale influenza...

Spesso ho cantato anche con la febbre alta, senza accusare il colpo. Questa volta no, è stato un crescendo di sintomi strani e sempre più pesanti. La temperatura non era altissima, ma io non stavo in piedi: avevo

una forte nausea, non riuscivo più a mangiare, dormivo tutto il giorno e la tosse non mi dava tregua. Mi sentivo uno "straccio", in poche parole.

Hai pensato subito al Coronavirus?

Quasi immediatamente. Ho chiamato subito i numeri d'emergenza. Le risposte, però, erano generiche: «Se respira ancora bene, non è Coronavirus»; «Se il termometro registra solo 38 gradi, si tratta di un'influenza», mi dicevano. Poi, il 2 marzo con 40 gradi di febbre, dolori violenti in tutto il corpo, una sensazione di non riuscire più a muovermi ho chiamato



«È stato un crescendo di sintomi strani e pesanti. La febbre non era alta, ma mi sentivo uno straccio».

l'ambulanza. A quel punto, gli operatori mi hanno portata all'ospedale Amedeo di Savoia, sempre a Torino. Sono passati nove giorni prima del ricovero, il fatto di non avere difficoltà a respirare mi escludeva dalle cure.

E quando è arrivata la diagnosi?

Sono risultata positiva a ben quattro tamponi di seguito (due nel naso e uno nella gola all'arrivo, un altro il giorno dopo). Non ho avuto una particolare paura, mi sentivo forte e fiduciosa nelle cure. Sbagliavo. I medici hanno deciso una terapia d'attacco: copinavir, ritirovair e cloroquina, farmaci usati per curare l'Ebola e l'Aids. Ma invece di guarire sono stata male, malissimo perché i medicinali hanno provocato un'allergia. Vomitavo e svenivo continuamente. Senza toccare cibo, senza dormire per una settimana. In quei momenti, ho pensato di non farcela, di morire in una stanza d'ospedale, lontana dai miei cari. Finché dopo otto giorni i dottori hanno deciso di sospendere la cura, non potevo andare avanti così. Effetti positivi sulla malattia, poi, non c'erano: il Coronavirus era ancora dentro me, con tutte le sue manifestazioni.

Allora, come ti sei curata?

Nella disgrazia, la mia fortuna è stata che non ho avuto problemi respiratori. Anche perché ho polmoni robusti, li alleno con esercizi di respirazione; per il resto, non bevo, non fumo e mangio sano. Dopo la sospensione delle terapie, ho continuato a prendere la tachipirina, mi facevano due flebo al giorno di antibiotici contro

l'epatite A – che ho scoperto di avere in ospedale – e mi alimentavano per endovena. Ero talmente intossicata, che non c'era altro da fare. Ma, giorno dopo giorno, il mio organismo ha iniziato a reagire positivamente e a ristabilirsi.

Quando sei stata dimessa?

«Il 14 marzo, per mia decisione. Mi avevamo messo in stanza con una paziente. Era in condizioni critiche e io non volevo che la malattia ripartisse daccapo. Per quanto, non posso dirmi guarita: dopo più di tre settimane dal primo controllo, sono ancora positiva. Nonostante ciò, il mio compagno mi ha accolto a casa sua, dove tutt'ora vivo.

Ora il peggio sembra passato, però.

Sto nettamente meglio, certo, ma con qualche preoccupazione in testa: a Edoardo, non hanno mai fatto il tampone. Non ha sintomi, ma non sappiamo se è contagioso. Per gli altri che sono venuti in contatto con lui, ma anche per me. Perché ancora non si sa con precisione quando e come ci si immunizza dalla malattia.

La tua quarantena cosa prevede?

Sto reclusa in una stanza, lui è nell'altra. Ci facciamo compagnia a distanza. Metto mascherina e guanti ogni volta che vado in bagno, in cucina o in salotto. Mangiamo insieme, ma in tavolo lungo due metri! Ovviamente, disinfetto tutto quello che tocco.

Cosa ti ha aiutato a venire fuori da questa brutta situazione?

L'affetto, la disponibilità, la generosità del fidanzato e degli amici hanno fatto miracoli. Mentre ero ricoverata, hanno sempre pensato a me e sono stati presenti in tutto e per tutto con mia madre, che è anziana e sola. Nella fase peggiore, ogni volta che aprivo Whatsapp vedevo trecento messaggi di auguri. Questo mi ha



I DUBBI DI PATRIZIA SONO QUELLI DI TANTI

La paura di ricontagiarsi è comune. «E, finora, non corroborata dai fatti», spiega Fabrizio Pregliasco, virologo. «Esiste solo un caso al mondo di sospetta recidiva, ma sembra si tratti di una persona che, positiva, era dapprima risultata negativa al tampone. Su quanto duri l'immunità, l'ipotesi è che sia pari a quella di virus come la Sars: una volta guariti, 4 anni». A proposito di test: «Oggi il tampone si fa alle persone che hanno soprattutto sintomi respiratori, ma Regioni come il Veneto vogliono farlo a tutti per via dei tanti asintomatici», dice Franco Marchetti, medico di base.

commosso (e incoraggiato) profondamente. Sapevo di essere amata, ma non così. Io non chiesta niente, tutto mi è arrivato spontaneamente. In quantità extralarge.

Qual è l'eredità del Coronavirus?

Una voce agile e riposata, con toni più alti e distesi. Il potere del buonumore, antidoto alle difficoltà: sono riuscita a fare ridere la mia compagna di stanza, che aveva il respiratore. Una lezione di vita: diamo amore per il piacere di farlo, senza aspettarci niente in cambio. È il miglior regalo che possiamo fare agli altri. ●

LE FESTE A TAVOLA

Felice Pasqua! E golosa il giusto

di Rossella Romano



LO SCOIATTOLO ALLE NOCCIOLE

Il solito coniglietto di cioccolato? Quest'anno assaggiamo lo scoiattolino. Dentro è cavo, quindi si rompe come un uovo, ed è delizioso come il cioccolatino di cui porta il nome.

Ferrero, Scoiattolo Rocher, 90 g, 2,99 €.



IL DOLCE PER FESTEGGIARE

Al posto del burro l'olio d'oliva e invece dei canditi pepite di cioccolato fondente. Ecco la colomba per i golosi che il giorno di Pasqua vogliono controllare i grassi saturi. **Fratelli Carli**, Dolce Pasqua al cioccolato, 750 g, 15,80 €, negli Empori Fratelli Carli in tutta Italia e su oliocarli.it.



IL DESSERT VEGANO

Se ami le cose fatte come una volta, in commercio trovi dolci realizzati con farina integrale e lievito madre. Come questo, biologico e anche senza latte e senza uova, quindi adatto a chi segue un'alimentazione vegana. **Nattura**, Dolce Pasqua Integrale con Gocce di Cioccolato Vegan 500 g, 8,90.



L'UOVO PIÙ CROCCANTE

Perché scegliere un uovo di cioccolato fondente?

Perché è meno calorico di quello al latte,

ma soprattutto è maggiormente ricco di polifenoli, sostanze antiossidanti che aiutano a combattere i radicali liberi.

Eccone uno superfondente, al 50% di cacao e con nocciole tostate. Senza lattosio e senza glutine.

Pernigotti, Nocciolato Nero, 280 g.



IL VINO PER BRINDARE TUTTI

Il brindisi di Pasqua ce lo meritiamo. Quale vino scegliere? Questo mette d'accordo tutti, perché è adatto anche a chi è vegano. Versatile e delicato, è ideale con i primi piatti a base di verdure, le carni bianche e i formaggi stagionati. Biologico. **Costadoro**, Falerio, Le Ginestre Dop, 5 € la bottiglia.

IL POTERE DELL'ALOE

PROPRIO COME NATURA VUOLE



- ✓ Fino al 99,7% di gel estratto dalla parte interna della foglia
- ✓ Senza glutine
- ✓ Senza conservanti aggiunti
- ✓ Con vitamina C

Da oltre 40 anni coltiviamo l'aloè vera nelle piantagioni di nostra proprietà controllando tutto il processo dalla raccolta al prodotto finito. Il nostro gel è realizzato con procedura asettica al 100%, che mantiene i benefici e l'originale freschezza. Immagina di tagliare una foglia di aloè e di berne il nutriente gel racchiuso all'interno, saranno veri sorsi di benessere! L'aloè lavora come detossinante naturale, supporta il sistema digerente e l'assorbimento dei nutrienti.



☎ 06 88.69.81
FOREVERLIVING.IT

 /ForeverItalyHQ



FOREVER
THE ALOE VERA COMPANY

TERAPIE ANTALGICHE

MAL DI SCHIENA SEGNATI QUESTE CURE

Adesso, per combattere il dolore, puoi ricorrere solo ai farmaci. Ma al termine dell'isolamento prendi in considerazione le tecniche riabilitative che restituiscono il benessere. Ecco le più nuove

di Rossella Briganti

Negli ultimi anni il panorama delle terapie fisiche riabilitative si è arricchito di nuove metodiche che sfruttano le più moderne acquisizioni nel campo della medicina. Microinfiltrazioni di anidride carbonica, luci led (protagoniste della fotobiomodulazione) e persino i principi della fisica quantistica applicati in chiave terapeutica vengono oggi impiegati con successo per tutte le patologie dell'apparato muscolo-scheletrico: dalle forme più comuni, come la cervicalgia e la lombalgia, fino a quelle più complesse come l'esigenza di sgretolare le calcificazioni della spalla senza dover passare sotto il bisturi. Con l'aiuto degli esperti, *Starbene* ha fatto il punto sulle nuove terapie fisiche. Per venire a patti con le dolorose contratture muscolari in poche sedute.

La carbossiterapia

Per tutte le contratture muscolari legate a stress, posture viziate o forme artrosiche dovute al passare degli anni (compresa l'artrosi lombare) funziona bene la carbossiterapia. Di che

cosa si tratta? «Di microinfiltrazioni di CO₂, cioè di anidride carbonica su tutta la zona dolente», risponde il dottor Roberto Parmigiani, presidente della Società italiana di carbossiterapia. «Erogato da bombole certificate, il gas viene inoculato tramite un sottilissimo ago con una tecnica che prevede micropunture perpendicolari al piano cutaneo. Il gas penetra fino a una profondità di 13 millimetri e, irradiandosi nel muscolo, svolge azione antalgica, antinfiammatoria e miorelissante. Questo perché "riapre" capillari e vasellini, determinando un'immediata vasodilatazione periferica. Nutrita e vascolarizzata, la muscolatura si rilassa e il dolore si attenua anche in caso di periartriti scapolo-omerali, che provocano fitte acute e paralizzanti».

Oggi l'anidride carbonica viene infiltrata alla temperatura di 45 °C, in modo indolore.

Durante la seduta viene infiltrata tutta l'area dolente e le zone limitrofe. In caso di un attacco di "cervicale", per esempio, la carbossiterapia tratta sia la base del collo sia i muscoli trapezi, seguendo la mappa dei trigger point (i punti-grilletto). La seduta, che dura 10 minuti, non è dolorosa perché nei nuovi protocolli l'anidride carbonica viene riscaldata e iniettata a 45 °C, per un istantaneo effetto antalgico legato al calore (per saperne di più: info@carbossiterapia.it).

L'infrarosso atermico

Davvero affascinante la comunicazione cellulare attraverso la luce. Il led infrarosso, in particolare, produce fotoni in grado di penetrare profondamente nei tessuti e assicurare degli effetti benefici sul nostro organismo. «Oggi sappiamo che le emissioni luminose vengono assorbite da strutture cellulari fotosensibili, come cromofori, flavoproteine e micromolecole», spiega il dottor Rosario Brancati, medico chirurgo con master europeo in applicazioni laser, consulente scientifi-



ONDE D'URTO, REGINE DELLA "FISIO"

Sono impulsi sonori ad alta energia che svolgono un'azione antinfiammatoria e di attivazione dei processi riparativi. «Le onde d'urto radiali si irradiano orizzontalmente su tutta la superficie da trattare», spiega il dottor Stefano Sabatini, fisiatra, specialista in medicina dello sport ed ecografista muscolo-scheletrico. «Le onde focalizzate vengono fatte convergere da un cono di silicone in un solo punto e hanno un'energia e una profondità maggiore. Nei casi più delicati, come le lesioni della cuffia dei rotatori, le onde d'urto vengono erogate sotto guida ecografica per agire in sicurezza e con grande precisione», puntualizza il dottor Sabatini.

co di Errevi Group. «I fotoni di luce 880nm vengono assorbiti da un enzima presente nel mitocondrio (il "motore" interno alla cellula), chiamato citocromo C ossidasi. Dietro stimolo luminoso, viene quindi incrementata l'energia e la respirazione cellulare, alla base di tutti i processi riparativi. A livello muscolare, aumenta inoltre la produzione di actina e tropomiosina che regolano la contrazione e il rilassamento». Inondate da luce infrarossa, quindi, tutte le cellule in sofferenza ricevono una spinta metabolica. Con una grande novità, frutto della tecnologia italiana: la possibilità di mixare più frequenze in una stessa seduta per lavorare sul tessuto muscolare, tendineo o legamentoso a più livelli.

La biorisonanza magnetica

L'ultima frontiera nel campo delle terapie fisiche antalgiche è rappresentata dalla biorisonanza, utilizzata dalla neonata medicina quantistica. Si basa sul presupposto che ogni massa è energia sotto forma di onde vibrazionali caratterizzate da una propria frequenza. «Anche il nostro corpo è formato da masse, quindi da più forme di energia che vibrano a diverse frequenze elettromagnetiche», spiega il professor Pierniorgio Spaggiari, fisico e medico dello sport. «In caso di mal di schiena, attraverso degli elettrodi posti sulla pelle l'apparecchio di biorisonanza rileva i segnali disturbanti emessi dalle vertebre in sofferenza, li codifica e cerca di riportarli in equilibrio. In che modo? Facendo risuonare il corpo con dei segnali "positivi", uguali e contrari a quelli rilevati, cioè con una frequenza invertita rispetto a quella emessa dal campo di disturbo. Fatto che induce un naturale processo di riparazione a livello dei tessuti, con un'azione antalgica e antinfiammatoria apprezzabile già dalla prima seduta».

INIZIATIVE

3 SUPER-PIATTI UNICI CON LE VERDURE SURGELATE

9 food blogger molto amate hanno partecipato all'iniziativa di *Starbene* in collaborazione con Orogel e hanno creato ricette veloci, salutari e leggere. Ecco un assaggio per voi

di **Luisella Mauri**

Ideare un piatto unico, bilanciato, leggero e fantasioso con l'aiuto di verdure e legumi surgelati. Questa è stata l'idea lanciata da *Starbene* in collaborazione con il marchio Orogel a 9 food blogger tra le più creative e seguite su Instagram.

Ricette davvero speciali

Tutte le partecipanti al progetto hanno proposto preparazioni light, facili e veloci da eseguire: le potete trovare sul nostro profilo *@starbene official*. Qui eccone alcune: la torta salata ai carciofi che, a differenza della maggior parte di queste preparazioni (di solito molto ricche di grassi), è equilibrata nei nutrienti; i pancake agli spinaci, originalissimi (in genere sono protagonisti di ricette dolci); e, infine, una ricetta tradizionale rivisitata in chiave ancora più salutare, la pasta con le cimette di rapa.



**MANUELA
MAPELLI**
@nutrizionista_
manuela

**Biologa
nutrionista,
è anche
specializzata
in disturbi del
comportamento
alimentare.**

Torta salata ai carciofi

Per 4 persone: **230 g di pasta sfoglia**, **1 busta di Carciofi in Spicchi TantoCuore Orogel (300 g)**, **250 g di ricotta vaccina**, **30 g di parmigiano**, **2 uova bio**, **1 porro**, **prezzemolo**, **olio evo**, **sale**, **pepe**.

Per il ripieno: dopo averli scottati in acqua bollente, fai rosolare i carciofi con il porro in 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. In una terrina mescola la ricotta vaccina, il parmigiano, le uova biologiche, prezzemolo, sale e pepe. Quindi unisci i carciofi e il porro al composto di ricotta.

Per la cottura: sistema la pasta sfoglia in una teglia da forno e versa il composto. Fai preriscaldare il forno a 200 °C, poi cuoci per almeno 30' a 180-200 °C.



FRANCESCA BETTONI

@beautyfoodblog

Crea e fotografa ricette naturali, sane, bilanciate e per intolleranze, tutte coloratissime e gustose.

Pancake salati agli spinaci

Per 4 persone: **100 g di farina di ceci, 1 busta di Spinaci Cubello Foglia Più Orogel (900 g), 25 g di cipollotto rosso, pomodorini gialli, 10 g di pinoli, tahina (burro di sesamo), 1 spicchio di aglio, 1 limone bio, basilico, olio evo, sale.**

Per gli spinaci: scalda 1 cucchiaio di olio evo in una padella antiaderente e unisci il cipollotto rosso e l'aglio tritati. Metti 1 pizzico di sale e lascia soffriggere 2'. Aggiungi 200 g di spinaci e cuoci a fiamma media 6-7', mescolando.

Per la pastella: in una ciotola alta versa la farina di ceci, 140 g di acqua, 20 g di olio evo e 2 g di sale. Frulla per ottenere una pastella senza grumi. Unisci gli spinaci cotti e frulla (con un frullatore a immersione) fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

Per i pancake: ungi una padella antiaderente con un panno carta o un pennello di silicone. Quando sarà ben calda, versa 1 cucchiaio di pastella distribuendola con lo stesso cucchiaio e dandole la forma di un pancake, da far poi cuocere a fiamma medio-bassa 2' per lato.

Per servire: aggiungi a 2 cucchiaini di tahina (burro di sesamo) 1 cucchiaino di succo del limone bio e 2-3 cucchiaini di acqua. Mescola vigorosamente fino a ottenere una salsa non troppo densa. Tosta 10 g di pinoli in una padella a fiamma media per 2'. Servi i pancake ben caldi con la salsa tahina, i pinoli tostati, la scorza del limone bio grattugiata, qualche foglia di basilico e pomodorini gialli.



MARTINA DONEGANI

@Martina
lasaluteincucina

Biologa
nutrionista,
consulente
del Politecnico
di Milano.

Pasta con le cimette di rapa

Per 4 persone: **320 g di penne integrali, 1 busta di Cimette di Rapa Orogel (400 g), 200 g di feta, 1 spicchio d'aglio, 1 manciata di granella di pistacchi, peperoncino, olio evo, sale.**

Metti a bollire una pentola d'acqua per cuocere la pasta. In una padella fai scaldare 4 cucchiaini di olio evo con lo spicchio d'aglio. Aggiungi le cimette di rapa ancora surgelate e lascia cuocere, finché saranno diventate tenere, quindi unisci peperoncino a piacere e la feta tagliata a dadini.

Nel frattempo, lessa le pennette integrali nell'acqua bollente precedentemente salata. scola la pasta al dente e saltala in padella con il condimento. Al momento di servire aggiungi la granella di pistacchi.



ESTETICA DENTALE

LE NUOVE REGOLE DELLO SBIANCAMENTO

Le ultime ricerche mettono in guardia dai trattamenti troppo aggressivi, che possono danneggiare la salute dei denti. Oggi si punta su percorsi diluiti nel tempo, più soft e dall'effetto assicurato

di **Rossella Briganti**

IL NOSTRO ESPERTO



Dott. Cristian Carosi
Odontoiatra
Studio dentistico
Roos, a Milano

Un sorriso brillante è il biglietto da visita del nostro volto. Per ottenere denti più bianchi siamo disposti a tutto: sedute di bleaching (lo sbiancamento professionale) dal dentista, bite con gel schiarenti da indossare

di notte, dentifrici supertecnologici... Pochi, però, sanno che le regole del gioco sono cambiate.

Il laser può causare guai

Dopo una rincorsa sfrenata al metodo che sbiancasse di più, l'American dental association ha fatto dietro front, sensibilizzando odontoiatri e pazienti sui rischi insiti nei trattamenti troppo aggressivi, professionali e domiciliari. «È stata recentemente pubblicata sul *Journal of Dentistry* una metanalisi che ha preso in esame ben 6663 lavo-

ri pubblicati sulle riviste scientifiche, da cui si deduce che il laser normalmente utilizzato nelle sedute di bleaching comporta numerosi rischi per la salute dei denti», spiega il dottor Cristian Carosi, odontoiatra specializzato in implantologia ed estetica dentale presso lo Studio dentistico Roos, a Milano. «Innanzitutto va precisato che il laser non ha una funzione sbiancante ma agisce da "attivatore" del gel a base di perossido di idrogeno (in pratica, acqua ossigenata o ossigeno attivo, come viene chiamato oggi) al 38%. Favorendo la penetrazione delle sostanze sbiancanti all'interno della dentina, sotto lo smalto dentale, questo strumento accelera le reazioni chimiche che colorano il dente di bianco e ne potenzia l'efficacia. La conclusione, però, è che il prezzo da pagare è molto alto. Il 90% dei pazienti, al termine dello sbiancamento laser dichiara di soffrire di un'ipersensibilità dentale che scompare nell'arco di 24-72 ore. Ma c'è un 10% per i quali i fastidi (fitte ai denti, infiammazione delle gengive, sensibilità ai cibi acidi, caldi, freddi o dolci) perdura per giorni, mesi e persino anni». Questo perché il laser rilascia una grande quantità di calore. L'energia termica può arrivare anche a 45 °C e provocare un surriscaldamento del dente, spesso responsabile di danni quali la disidratazione dello smalto che diventa secco, fragile e poroso, e la pulpite, l'infiammazione della polpa dentale. Nei casi più gravi si può arrivare alla necrosi dentale, la morte dei tessuti vitali. Anche le lampade led a luce blu, pur raggiungendo temperature molto inferiori rispetto all'energia laser, non fanno una bella figura: servono a poco perché non riescono a potenziare l'azione sbiancante, che viene esercitata soltanto dal gel.

Bleaching in tre sedute

Per conquistare un sorriso smagliante in modo efficace e sicuro occorre

TRE DENTIFRICI PER UN SORRISO SPLENDETE



① Utile per l'ingiallimento da fumo e bevande, **Dentifricio Veradent Whitening** di **Specchiasol** (4 €, 100 ml), sfrutta l'azione di argilla bianca e bicarbonato di sodio.



② Il dentifricio **White Now GDL Forever** di (2,90 €, 50 ml), contiene un pigmento blu che, grazie a un effetto ottico, fa risaltare il bianco dei denti.



③ Combate le macchie naturalmente, **Aloe Gel Dentifricio Sbiancante** di **Equilibra** (3,60 €, 75 ml): merito di silice, perlite e lichene islandico.

prima preparare la dentatura: «Si programma una seduta di igiene dentale perché nessun gel sbiancante agisce in presenza di placca e tartaro», spiega la dottoressa Marzia Mezzabarba, igienista dentale a Roma e fondatrice della Società igienisti dentali italiani. «Al termine della pulizia si esegue un trattamento di rigenerazione dello smalto applicando sulle arcate dentali, per pochi minuti, una mascherina con una pasta a base di idrossiapatite di calcio, minerale di cui sono composti i denti. Nei soggetti con uno smalto

Chi durante l'infanzia ha assunto pasticche di fluoro può ritrovarsi con macchie difficili da rimuovere completamente.

particolarmente danneggiato, la rigenerazione prosegue anche a casa, per una settimana, facendo indossare la mascherina "rimineralizzante" da 10 ai 20' al dì. Dopo 7 giorni, si esegue il bleaching, che può essere fatto in una sola seduta o tre step, a 15 giorni l'uno dall'altro. Una volta diluito nel tempo, il trattamento risulta meno aggressivo e permette sia di evitare il rischio di ipersensibilità dentale sia di schiarire lo smalto gradualmente, valutando il risultato di volta in volta, per ottenere fino a sei toni di bianco in più. Un bel traguardo, raggiunto senza fretta, confrontando la colorazione iniziale, la risposta individuale, le aspettative del paziente e la scala colori chiamata Vita». È proprio sulla colorazione iniziale che si gioca l'esito del bleaching. Esistono dentature che hanno striature grigio-verdastre difficili da cancellare completamente: «Si tratta soprattutto di persone che hanno assunto tetracicline (antibiotici ad ampio spettro) o che durante la prima infanzia hanno preso compresse di fluoro», specifica Carosi. «Anche chi ha subito fratture dentali, soffre di bruxismo (aumenta lo spessore della dentina) o presenta otturazioni e ricostruzioni profonde non deve aspettarsi grandi risultati. La loro dentina vira sul giallo e, anche se si sbianca la superficie esterna del dente, possono rimanere delle antiestetiche ombreggiature giallognole».

Attenzione ai bite da usare a casa

Anche il trattamento domiciliare, una volta molto di moda, oggi risulta in calo. Perché richiede un'alta com- ➔



→ pliance del paziente, che deve dosare alla perfezione il gel datogli dal dentista, insieme al bite in silicone su misura, da indossare durante la notte per 7-10 giorni. Chi aspira a un sorriso luminoso, infatti, tende ad abbondare col gel, così incorre nel rischio di infiammare le gengive e ritrovarsi con fitte dolorose al primo sorso d'acqua. «Nello studio dentistico si adottano due dighe per proteggere le gengive e il margine dentale, alla base del colletto: una rigida, di gomma; l'altra liquida, che si solidifica grazie a una luce e garantisce un perfetto isolamento delle aree delicate», puntualizza l'odontoiatra. «A casa non si

usano questi accorgimenti e c'è sempre la possibilità di coinvolgere nello sbiancamento le mucose gengivali, che non devono essere interessate. Per questo, nel trattamento domiciliare il perossido di idrogeno, più aggressivo, viene sostituito con quello di carbammide, che ha una concentrazione massima del 45%, un potere sbiancante tre volte inferiore ma è più sicuro e maneggevole».

Le tentazioni del web

Farmacie, supermercati ma soprattutto Internet: sono i canali più gettonati da chi cerca il colore perduto. Ma non tutto ciò che brilla è sicuro: «Sul web vengono venduti sistemi sbiancanti con una concentrazione di perossidi uguale a quella usata dal dentista», avverte la dottoressa Mezzabarba. «Sono device illegali perché dispositivi medici a tutti gli effetti, che vanno usati da esperti certificati. Quindi, diffidate di strisce dentali, gel, applicatori a siringa e mascherine che vantano perossido di idrogeno al 35% (massimo 5%) e perossido di carbammide al 45% (non più di 10%)». Per agire in sicurezza, meglio puntare su dentrifici a base di baking soda (bicarbonato di sodio), salvia sclarea e lichene islandico: passati sullo smalto esercitano un'azione leggermente abrasiva che leviga il biofilm più superficiale, attenuando le discromie. Più nuove sono le paste dentifricie al

Le penne sbiancanti funzionano come lo smalto per le unghie e rimuovono le macchie di nicotina, tè, caffè e vino rosso.

carbone attivo, che racchiudono un mix di olio di cocco e carboni vegetali, anch'essi leggermente abrasivi. «Non vanno usate sempre ma a cicli di due settimane per evitare di assottigliare troppo lo smalto. Inoltre, assicurano un risultato cosmetico: niente a che vedere col bleaching professionale», continua l'esperta. In commercio ci sono anche prodotti senza ingredienti abrasivi, che sfruttano la tecnologia del colore: la pasta dentifricia presenta un pigmento blu che contrasta la tinta giallastra dei denti, facendoli apparire più bianchi. E c'è spazio anche per le penne sbiancanti: «Contengono pigmenti inorganici come silice (polvere di silice), bismuto o diossido di titanio. Tutti minerali che svolgono un effetto-vernice, utili per rimuovere le singole macchioline formatesi in seguito all'assunzione di nicotina, tè, caffè, vino rosso o succo di mirtillo. Svolgono, quindi, un'azione strettamente localizzata, senza danneggiare lo smalto ma non sono studiate per rendere immacolati tutti i denti», conclude Mezzabarba. ●

PIÙ BIANCHI, MA NON PIÙ SENSIBILI

«Le tecniche di sbiancamento utilizzano materiali a base di perossido di idrogeno o perossido di carbammide che, penetrando nei tubuli dentinali (microcanali che collegano la polpa

interna con l'esterno), "schiariscono" il dente», spiega Marco Severino, responsabile scientifico dell'Associazione dentisti italiani. Ma questo processo rende il sorriso più permeabile al passaggio dell'aria e maggiormente suscettibile alle sostanze acide e

zuccherine, favorendo la sensibilità dentale. «Per correre ai ripari si può utilizzare un dentifricio a base di silicato di calcio e fosfato di sodio, che si combinano per formare una struttura cristallina come lo smalto, in modo da rinforzare il dente. Da usare 2 volte al giorno», conclude il medico.



Grazie alla sua formula a base di silicato di calcio e fosfato di sodio, **Regenerate Enamel Science™ Dentifricio Avanzato** (13,90 €, 75 ml), rigenera lo smalto dentale.

Sai da dove provengono gli alimenti che dai al tuo cane e gatto?

Da oggi puoi **conoscere** la
provenienza di **tutti gli ingredienti**
presenti in ogni alimento **Prolife**

collegandoti al sito
www.prolife-pet.it/origine
o tramite il QR code presente
su ciascuna confezione

origin È

tracciabilità e trasparenza



SCOPRI DI PIU'

www.prolife-pet.it

NUTRIGENOMIC
SYSTEM

prolife

tutto secondo natura



STRATEGIE PER IL CORPO

A CASA MANTIENITI TONICA

No, non servono grandi sacrifici e non occorre trasformare il bagno in centro estetico: ci vogliono però costanza, qualche buon prodotto e magari la voglia di imparare nuovi modi (piacevoli!) per restare in forma. Senza varcare la soglia

di **Claudia Bortolato**

Sono tempi difficili, i tempi del #iorestoacasa e del nuovo Coronavirus, che ha stravolto la nostra vita limitandone i confini al bozzolo protettivo della casa. Per molte di noi porta a una sedentarietà forzata che, sul piano fisico, favorisce il rilassamento di tutti i tessuti. «La mancanza di un'attività motoria anche minima, incluso camminare per i normali spostamenti quotidiani, pesa in termini di tono sia per il mancato lavoro dei muscoli sia per la minor ossigenazione dei tessuti dovuta alla sedentarietà», spiega la dermatologa Mariuccia Bucci, responsabile scientifico dell'ISPLAD (*isplad.org*). La buona notizia è che possiamo mettere in pratica un programma rassodante costruito intorno a cosmetici mirati e home fitness, che oltretutto stimolerà le endorfine infondendo un po' di prezioso buonumore.

Con le creme body firming

Il primo step cosmetico è fare 1-2 scrub alla settimana. «Favorendo il turnover cellulare, l'esfoliazione è propedeutica alla tonificazione», ricorda la dottoressa Bucci. Due volte al giorno, invece, su tutto il corpo applica una crema o un latte dermorassodante, liftante e

I cosmetici che ti servono li trovi in vendita al super o in farmacia.

rimodellante, per esempio con acido boswelico, plancton, collagene marino, oppure applica un prodotto con burri e oli vegetali - dal karité alla nocciola - che restituiscono idratazione, compattezza e lucentezza alla pelle. Li puoi trovare anche al super, in questo periodo di serrata generale. «Sotto la crema, massaggia dei sieri rassodanti, con aminoacidi, salvia, alchemilla o centella asiatica, a spiccata funzione elasticizzante, o un velo di olio di mandorle dolci, che previene anche le smagliature», consiglia l'esperta. Su zone del corpo particolarmente rilassate, puoi applicare le creme specifiche "personal trainer". Per i glutei e le cosce, per esempio, si addicono i pool di principi attivi tonificanti e lipolitici, come la caffeina e il fucus, insieme a ingredienti che rinforzano le pareti di vene e capillari, come il mirtillo e l'ippocastano, e con il supporto di sostanze leviganti →



LA CAMMINATA MEDITATIVA INDOOR

La meditazione stimola subito calma e pensieri positivi e riduce i livelli di cortisolo nel sangue, l'ormone dello stress che fa trattenere i liquidi e che, "scomponendo" il collagene, accentua la perdita di tonicità. In questi giorni puoi provare la camminata meditativa, un bellissimo esercizio che si ritrova in tantissime tradizioni, dalla taoista, alla buddista fino alla monastica cristiana. Mentre tonifichi gambe e glutei stimoli le endorfine e migliori l'umore. «Per trasformare i passi in una pratica meditativa focalizzati sull'idea che questa camminata non deve necessariamente portarti da qualche parte, tanto che puoi farla anche in casa o in cortile, per almeno una decina di minuti», chiarisce Maria Beatrice Toro, psicoterapeuta, direttrice della Scuola di specializzazione Scint e istruttrice di protocolli MBCT (Mindfulness based cognitive-therapy; *mariabeatricetoro.com*). Ecco la sua

spiegazione pratica: **1.** A piedi nudi o con un paio di calze leggere, posiziona le gambe divaricate alla larghezza delle spalle. Le braccia sono rilassate lungo il corpo. Fletti un po' le ginocchia. Lentamente, porta l'attenzione alla pressione delle piante dei piedi per terra, poi sposta tutto il peso sulla gamba sinistra e inizia a sollevare il tallone destro, poi la pianta del piede fino alle dita, finché non sentirai sollevarsi il tallone sinistro. Sposta il peso sulla gamba destra e ricomincia. **2.** Inizia a camminare nella postura più comoda, facendo oscillare leggermente le braccia o raccogliendole dietro la schiena. **3.** Se sei in casa, scegli un percorso rettilineo e, quando hai fatto una decina di passi, fermati, raccogli l'attenzione, girati su te stessa e ricomincia dall'altro lato. **4.** Se ti accorgi di esserti distratta, fermati nuovamente, cerca di scoprire con calma dov'è finita la tua attenzione e poi riportala sulle piante dei piedi, focalizzandoti sui tuoi passi.

IL BALSAMO

Polifenoli, olio di semi d'uva, burro di karité in una texture morbida che invita al massaggio. **Vinosculpt Baume Corps Lift & Fermeté Caudalie**, 28,60 €, 250 ml, farmacia.



L'OLIO

Elasticizzante, nutriente, è puro al 100% e privo di profumo. Si applica sulla pelle umida. **Olio di mandorle dolci I Provenzali**, 8,49 €, 250 ml, grande distribuzione.



Scelti da Starbene

IL GEL

Gel interno di aloe vera, papaya e vitamine A, C ed E, contro smagliature e perdita di tono. **Specchiasol Aloe Vera Gel Eco-bio**, 14,80 €, 200 ml, erboristeria.



PER I GLUTEI
Effetto tensore immediato, e l'alternanza di caldo e freddo contrasta il rilassamento cutaneo. **Lato B Crema Iodase**, 28,50 €, 200 ml, farmacia.



LO SCRUB

Con sale rosa dell'Himalaya e olio di mirtillo antiossidante. **Somatoline Cosmetic Scrub Pink Salt**, 18,90 €, 350 g, farmacia.

PER L'ADDOME

Cellule staminali vegetali elasticizzanti, loto marino ad azione lipolitica e proteine della soia per agire proprio dove serve. **Pancia Lift Leocrema**, 7,15 €, 200 ml, grande distribuzione.



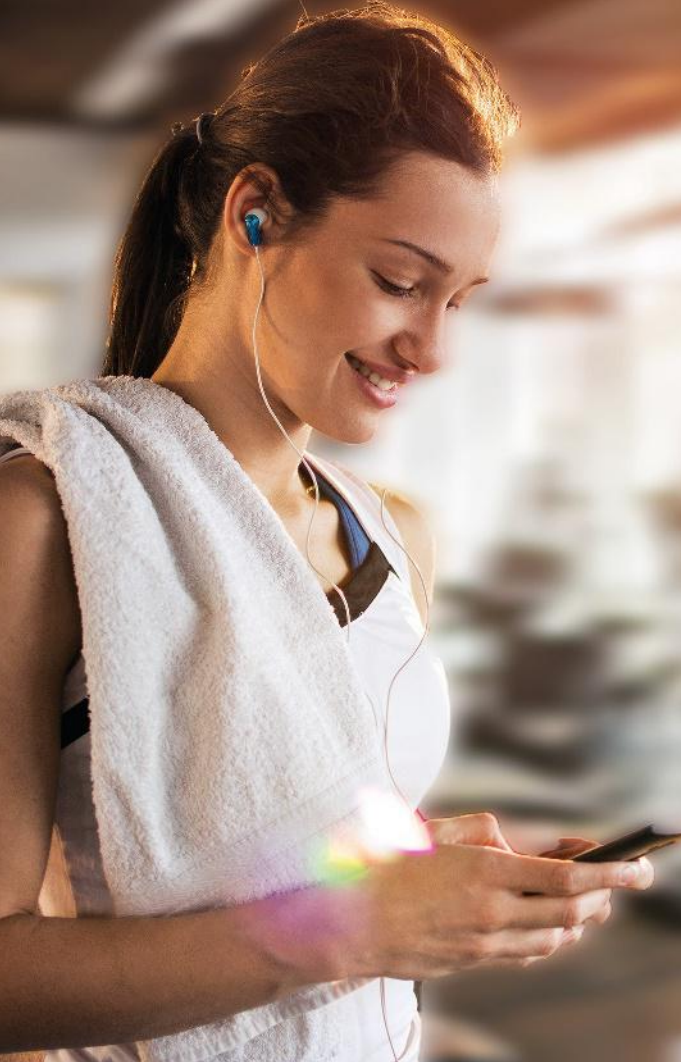
→ e ricompattanti, come la liftalina o l'acido mandelico (estratto dalle mandorle amare). «Anche sull'interno braccia massaggia un dermorassodante con mix di aminoacidi e vitamina C, proteine della soia, polidrossiacidi come l'acido lattobionico e il gluconolattone, oppure con acido-10-idrossidecenoico, estratto dalla pappa reale», dice Mariuccia Bucci. Sul seno preferisci un'emulsione con complessi di vitamine (A, E, C, B5); con il baobab, tonificante, rassodante e antiossidante o con principi attivi che stimolano il microcircolo, come lo zenzero. Sotto, per cure urto stendi sieri con vitamine e mucillagini, come malva e calendula e derivati biologici, come l'elastina. «Sulla pancia, tra le zone del corpo maggiormente soggette a rilassamento, puoi contare su diverse formule dedicate che agiscono come una sorta di guainetta contenitiva, per esempio con laminina (un peptide biomimetico di nuova generazione), con staminali vegetali da echinacea e sedano oppure

con ginseng o ginkgo biloba, che stimolano l'attività dei fibroblasti», consiglia la dermatologa.

Con l'automassaggio tonificante

L'azione dei cosmetici viene amplificata se, mentre li applichi, esegui degli automassaggi mirati. Fallo anche se applichi creme idratanti, sempre partendo dalle caviglie verso la base dei seni.

1. Stendi il prodotto con movimenti circolari.
2. Prendi fra il pollice e l'indice un pezzetto di pelle per "pizzicarla" con una leggera pressione. La cute va sollevata e poi rilasciata con energia, ma senza causare disagio o dolore.
3. Sulle zone più rilassate, picchietta dolcemente e termina con movimenti a mano piatta, dal basso verso l'alto. Per l'interno braccia: dopo aver steso il prodotto e "impastato" la pelle con leggere pressioni, solleva il braccio e piegalo portando la mano dietro la testa. Picchietta e termina con rapide e leggere percussioni, dal basso verso l'alto, a mano piatta e di taglio. Per



GLI ATTREZZI? SONO GIÀ IN CASA!



1

ESERCIZI ISOMETRICI

Puoi farli in piedi, seduta o appena sveglia, a letto. Per i glutei: stringili molto forte per 4-5 secondi, quindi rilasciali (5-10 volte ogni due ore). Per le cosce: contrai i muscoli (estendendo le gambe se sei seduta o spingendo le ginocchia verso il basso se sei supina a gambe distese) per 4-5 secondi, quindi rilassa (5-10 volte, ogni due ore).



2

CON UN LIBRO

Per gli adduttori (interno coscia) e gli altri muscoli di gambe e cosce: metti un libro con molte pagine fra le ginocchia e stringi con forza mentre pieghi le gambe, come per sederti. Scendi lentamente (in 5 secondi), risalisci lentamente estendendo le ginocchia e andando in punta di piedi, per 4-5 volte.



3

CON L'ASCIUGAMANO

Per gli adduttori: ripiega un asciugamano e mettilo sotto il sacro, da supina a gambe flesse al petto (ti aiuterà a tenere le gambe sollevate a squadra, tese o semi-piegate). Tenendo ferma la gamba sinistra con la mano sinistra all'interno del ginocchio, apri e chiudi l'altra gamba lentamente per 10 volte. Ripeti con l'altro arto. Poi divarica e riunisci le gambe per 10 volte, lentamente.



4

CON LE BOTTIGLIE DI PLASTICA

Piene d'acqua, puoi usarle al posto dei manubri in tanti esercizi, come allargare le braccia fuori (per il deltoide) o fletterle (per il bicipite). Più specifico per la parte del braccio con la pelle "a tendina": in quadrupedia, mano sinistra in appoggio a terra, bottiglia nella mano destra vicino alla spalla destra, il gomito verso l'alto. Estendi il braccio indietro mantenendolo vicino al corpo per 10 volte, poi ripeti con l'altro.

la pancia utile questo automassaggio bioenergetico: movimenti circolari intorno all'ombelico, con un ritmo lento e in senso orario, per 3 minuti.

Con i workout domestici

Allenarsi da sole può essere noioso, ma ha anche dei vantaggi. «L'aspetto positivo è la maggior facilità ad ascoltare il proprio corpo e ad armonizzare il respiro con il movimento, ottenendo benefici anche a livello mentale», spiega Silvia Pengo, laureata in scienze motorie e ideatrice del metodo Fit & Face (silviapengo.it). Per sviluppare la motivazione e la costanza stabilisci un programma da seguire tutti i giorni. «I movimenti tonificanti più indicati per gambe e glutei sono quelli della cyclette e dello step, mentre per le braccia e il décolleté funzionano i pesi leggeri. Ma alcuni allenamenti efficaci si possono eseguire anche con semplici oggetti, che sicuramente hai già in casa», assicura Pengo. Eccone alcuni qui a destra. ●

GRANDI SFIDE

MARTINA CAIRONI «LE PROTESI HI-TECH DOVREBBERO ESSERE UN DIRITTO»

di Paolo Corio

La campionessa paralimpica è, come tutti gli atleti, in stop forzato. Ma non vede l'ora di tornare sulla scena, anche per battersi a favore di chi ha bisogno del "ginocchio artificiale"

STORIA
VERA

Il borsone è lì in un angolo. E accanto c'è la protesì: quella con cui Martina Caironi ha dominato i 100 metri ai Giochi paralimpici di Rio 2016, bissando l'oro di Londra 2012. La 30enne atleta delle Fiamme Gialle, vincitrice anche di un argento nel salto in lungo in Brasile, è come tutti ferma per la quarantena. Uno stop quasi peggiore di quello imposto da una recente squalifica antidoping (ridotta da 12 a 4 mesi per la chiara assenza di intenzionalità) a causa di una crema utilizzata per curare il moncone della gamba sinistra, persa nel 2007 in un incidente in moto. «Sto lottando da tempo con una ferita che si riapre», spiega la campionessa, «e anche se viene data la possibilità di richiedere l'autorizzazione al ricorso di determinate sostanze per fini terapeutici, non sempre è concessa o possono insorgere problemi, come nel mio caso. Non resta allora che stringere i denti, perché le soluzioni alternative non sempre sono altrettanto efficaci. È un sacrificio in più imposto da uno sport che comunque mi ha dato e mi dà tanto».

Quando è scoccata la scintilla con l'atletica paralimpica?

«Nel 2009, mentre mi trovavo al



Centro protesi Inail di Budrio, in provincia di Bologna, ho visto alla tv degli atleti paralimpici. Essendo sempre stata una sportiva, ho pensato che anch'io volevo tornare a correre: così ho fatto richiesta per una protesi specifica, che è arrivata nel 2010».

Com'è stato l'impatto?

«Essendo giovane, ho imparato subito a camminare con la protesi, ma in pista non è stato così facile. Il mio primo ginocchio era molto duro, andava a scatti: più che di correre, mi sembrava di saltellare, con la cavaglia destra che ne pagava le conseguenze. Poi sono riuscita ad affinare la biomeccanica e con quella protesi sono arrivata a vincere l'oro a Londra. Quel successo mi ha fatto decidere di dedicarmi del tutto all'atletica».

Con protesi migliori?

«Sì, perché poi mi è stato dato un ginocchio "libero", che rende la corsa davvero fluida. A patto però di appoggiarci sopra sempre e solo quando è esteso, altrimenti si apre e la caduta è assicurata. Mi sono sfracellata diverse volte in allenamento, ma alla fine ho imparato e sono arrivate nuove vittorie. E con queste il ruolo di testimonial con una delle due azien-

IL DOCUMENTARIO

Martina Caironi è anche testimonial della Fondazione Fontana (fondazionefontana.org), onlus impegnata tra l'altro a sostenere due Centri per disabili creati in Kenya dalla St. Martin CSA. «Volevo conoscere meglio queste realtà e così ci sono stata nel 2017», racconta l'atleta. «Ero imbarazzata all'idea di presentarmi lì con la mia protesi hi-tech, ma mi hanno rassicurato sul fatto che la visita sarebbe stata vissuta come una nota di speranza e le reazioni dei ragazzi incontrati me l'hanno dimostrato». L'esperienza è stata raccontata nel documentario *Niente sta scritto* di Marco Zuin, poi vincitore del "Premio Cinema" agli Italian Paralympic Awards 2019.

«Il passo fondamentale è accettare la tua nuova condizione. Se ci riesci, tutto non è più il problema, ma la soluzione».

de leader nella produzione di protesi, con la possibilità di testare in prima persona i nuovi traguardi della tecnologia anche per la vita quotidiana».

Puoi farci qualche esempio?

«Il mio nuovo ginocchio elettronico, Genium X-3, è controllato da un'app nello smartphone. Via bluetooth posso così impostarlo in diverse modalità: per camminare, per ballare o andare in bici, per pattinare a rotelle (sport che praticavo prima dell'incidente), per fare esercizi in palestra con la gamba rigida, per fare snowboard e addirittura per giocare a pallavolo. Ma attenzione: so bene di essere una privilegiata e perciò mi faccio sentire da sempre perché lo Stato, che nel 2018 ha finalmente riconosciuto l'esistenza di questi moderni dispositivi, adegui il tariffario dei rimborsi delle Asl, oggi in tante situazioni ancora risibili, se non assenti».

Stesso discorso nello sport?

«Sì, perché gli atleti con meriti sportivi ne hanno diritto, ma il problema è per chi vuole iniziare e non ha almeno 10 mila euro da investire di suo. Sono nella Giunta del Comitato italiano paralimpico e posso assicurare che stiamo portando avanti la battaglia da tempo: è dura, ma ce la faremo».

Dispiaciuta per lo slittamento delle Olimpiadi di Tokyo?

«Era più che ipotizzabile. Ne approfitterò per curarmi il moncone, in attesa di tornare presto a correre». ●



Martina Caironi è nata ad Alzano Lombardo (Bergamo), il 13 settembre 1989. Nell'altra pagina: in gara con la maglia azzurra. Qui a sinistra: un'immagine tratta dal documentario che racconta la sua esperienza in Kenya.

LIBRO-TERAPIA

GIALLI & NOIR CONTRO LA PAURA

Insegnano che non è possibile avere tutto sotto controllo: i cambiamenti improvvisi fanno parte della vita. Ecco perché piacciono tanto, soprattutto in questo periodo

di **Francesca Trabella**



**Si punta
alla qualità**

I 10 titoli polizieschi
e horror più venduti
del 2019 sono
di autori italiani
di successo.

Che narrativa si legge in questi tempi di isolamento forzato?

Le classifiche parlano del rafforzamento di una tendenza già in corso, cioè la passione per i gialli, ai quali si aggiunge la riscoperta di grandi titoli come *La peste* di Albert Camus, uscito nel 1947, e *Cecità* di José Saramago, del 1995, che non a caso raccontano di epidemie e quarantene. Ma perché i libri zeppi di delitti ci possono aiutare ad affrontare l'ansia e l'angoscia collegata all'emergenza Covid-19?

Soddisfano il bisogno di trovare un colpevole da neutralizzare

«Il giallo è il genere che meglio risponde all'universale bisogno di rassicurazione, che in questo periodo si è fatto ovviamente ancora più pressante», osserva subito la scrittrice ed editor Lodovica Cima, fondatrice di Pelledoca, casa editrice specializzata in thriller, noir e mistero per ragazzi (*pelledocaeditore.it*). «Paradossalmente, le storie di crimini, detective e indagini tranquillizzano: se da un lato permettono di provare emozioni come tensione, disagio e ansia, dall'altro, grazie alla soluzione del mistero, mostrano che le cose si possono sistemare e che i colpevoli vengono assicurati alla giustizia. Non solo: dando la possibilità di esplorare e sperimentare la paura in un mondo di finzione, dunque in condizioni di sicurezza, aiutano a capire come gestirla e rendono più forti e coraggiosi anche nel mondo reale». E pensare

Sperimentare l'angoscia in un mondo di finzione rende più forti di fronte alla realtà.

che in un passato non molto lontano i polizieschi erano spesso considerati letteratura di serie B, al pari dei romanzi rosa. «In effetti, negli ultimi anni il giallo si è trasformato in un genere più coltivato, intellettuale, e oggi la sua qualità letteraria è migliorata sensibilmente», constata Cima. «Un fattore che, al di là dei contenuti, contribuisce al suo successo attuale».

Servono anche quelli che non hanno il lieto fine

Ai vertici delle classifiche, però, non ci sono solo i gialli "classici", quelli in cui la razionalità o la fortuna dell'investigatore ha la meglio sul crimine e ristabilisce l'ordine sociale. Molti titoli non portano a un lieto fine, ma rimangono in sospeso, lasciando l'amaro in bocca: è il caso per esempio dei libri di Giancarlo De Cataldo, Gianrico Carofiglio, Carlo Lucarelli, Massimo Carlotto, Antonio Manzini, tutti autori di grande successo. «In queste opere, che appartengono alla variante noir del poliziesco, le indagini sono sempre al centro della narrazione, ma il clima è molto meno rassicurante», spiega Luca Martignani, professore associato di sociologia all'Università di Bologna e autore del saggio *Re-*

alismo sovversivo. Sociologia del genere noir (Ombre corte, 10 €). «I soggetti, criminali e non, sono raccontati in modo realistico, con le loro bassezze e i loro difetti. Le istituzioni, dal canto loro, sono spesso impreparate ad affrontare la complessità delle condizioni che producono il crimine. E, alla resa di conti, non sempre le ingiustizie vengono sanate». Proprio questi aspetti fanno sì che i noir abbiano una funzione importante dal punto di vista psicologico: «Al pari di opere di fantasia ma verosimili sulle malattie come quelle di Camus e Saramago, aiutano a venire a patti con il fatto che la vita contempli anche disordine, imprevedibilità e aspetti che sfuggono al controllo personale così come istituzionale e scientifico», afferma Fabio Galimberti, psicoanalista e psicoterapeuta a Milano. Insomma, favoriscono la presa di confidenza con realtà che fino a poco fa ci sembravano inconcepibili o lontanissime nello spazio e nel tempo e che ora, invece, sono entrate prepotentemente nelle nostre vite, stravolgendole.

Aiutano a trovare le parole giuste

«Queste letture possono anche fornire un vocabolario che supplisca all'analfabetismo emotivo, suggerendoci le parole per riuscire a spiegare ciò che stiamo vivendo», aggiunge Galimberti. Un passaggio, quello dal sentire al dire, fondamentale per fare chiarezza in noi e non lasciare che le angosce inesprese ci fagocitino. ●

INDAGINI IN FAMIGLIA CON QUESTI GIOCHI

Chiusi in casa con i figli, può non essere facile avere il tempo per leggere gialli e noir. Una valida alternativa sta allora nei giochi di società che

riproducono dinamiche e atmosfere. C'è il classico Cluedo, ma esistono anche kit che permettono di ricreare escape room in casa, cioè ambienti a tema (per esempio il tempio azteco, la villa vittoriana, il parco divertimenti

abbandonato) nei quali si viene "rinchiusi" finché non si riesce a risolvere un certo numero di enigmi pertinenti. Indicati per teenager e adulti, ma godibili anche dai più piccoli con il supporto di genitori o fratelli

maggiori, sono proposti dall'italiana Cranio Creations e hanno vinto il premio Toy Award 2020 alla più importante fiera del giocattolo del mondo, quella di Norimberga. Trovi l'intero catalogo su craniocreations.it.

IN EDICOLA

IL NUMERO DI APRILE



131 RICETTE

PROVATE
E REALIZZATE
NELLA
NOSTRA CUCINA



Stile Italia Edizioni

Notes

Appunti per ispirare il tuo benessere



EMERGENZA
CORONA
VIRUS

Il numero verde del diabetologo

Le persone che soffrono di diabete hanno bisogno di risposte e controlli continui, perché devono combattere ogni giorno con gli sbalzi di glicemia e tarare alla perfezione l'alimentazione. Ora che si è in isolamento, sapere cosa come e quando mangiare diventa ancora più cruciale, inoltre si ha bisogno di sciogliere i dubbi sulla salute che, in periodo di

Coronavirus, sono sicuramente aumentati e non riguardano solo il diabete. Ecco perché a molti sta mancando l'appoggio e il contatto frequente con lo specialista. Per questo motivo, la Società italiana di diabetologia (Sid), insieme all'Associazione medici diabetologi (Amd), ha deciso di istituire il numero verde 800942425, attivo tutti i giorni, domenica compresa, dalle 10 alle 18. Attenzione, però: i

diabetologi che rispondono alle chiamate potranno dare informazioni sui comportamenti da tenere in questa fase di emergenza, e indicazioni generali di interesse per le persone con diabete, ma non potranno fornire consulenze personalizzate in merito alla terapia. Per questo tipo di supporto è indispensabile contattare il proprio centro diabetologico e il medico curante.

NUOVO

ISPIRA IL TUO BENESSERE TUTTO L'ANNO

SCONTO SPECIALE
50%

**1 ANNO
52 NUMERI
+ EDIZIONE
DIGITALE INCLUSA**

**PER TE SOLO
€ 39,00
ANZICHÉ € 78,00**

*+ € 4,90 di spese di spedizione, per un totale di € 43,90 (IVA inclusa).

ABBONATI O REGALA SUBITO!

SCEGLI LA MODALITÀ DI ABBONAMENTO CHE PREFERISCI:

INTERNET

Scegli il modo più semplice e veloce.
Collegati al sito:

www.abbonamenti.it/starbene20

POSTA

Spedisci in busta chiusa a:
DIRECT CHANNEL c/o Brescia

Via Dalmazia 13 - 25126 - Brescia

TELEFONO

Chiama il numero
02 7542 9001

Dal lunedì al venerdì dalle 9,00 alle 18,00
TAGLIARE LUNGO LA LINEA TRATTEGGIATA ✂



Inquadra
il codice
con il tuo
smartphone
e vai
all'offerta!



Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edito. La presente offerta, in conformità con l'art. 45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Stile Italia Edizioni s.r.l. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita il sito www.abbonamenti.it/cga

Starbene: COUPON SPECIALE DI ABBONAMENTO

830 11 304 830 01

Sì, desidero abbonarmi o regalare un abbonamento per un anno a Starbene (52 numeri inclusa l'edizione digitale) con lo **sconto speciale del 50%**. Pagherò quindi solo € 39,00 (+ € 4,90 come contributo spese di spedizione per un totale di € 43,90 IVA inclusa) invece di € 78,00.

MI ABBONO **REGALO L'ABBONAMENTO**

INDICO QUI I MIEI DATI: ▼ *da compilare in ogni caso*

Cognome _____

Nome _____

Indirizzo _____ N. _____

CAP _____ Città _____

Prov. _____ Tel. _____

E-mail _____

È importante inserire il tuo indirizzo e-mail, per poterti inviare i dati di accesso alla copia digitale, tutte le comunicazioni relative al tuo abbonamento e le informazioni sui pagamenti.

**INDICO QUI I DATI DELLA PERSONA
A CUI REGALO L'ABBONAMENTO** ▼

Cognome _____

Nome _____

Indirizzo _____ N. _____

CAP _____ Città _____

Prov. _____ Tel. _____

NON INVIO DENARO ORA.

Pagherò in un'unica rata con bollettino di conto corrente postale che invierete al mio indirizzo

Se preferisci pagare con Carta di credito collegati a
www.abbonamenti.it/starbene20

La presente informativa è resa ai sensi dell'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 da Stile Italia Edizioni s.r.l., con sede in Via Vittor Pisani 28 - Milano, titolare del trattamento, al fine di dar corso alla tua richiesta di abbonamento alla/e rivista prescelta. Il trattamento dei tuoi dati personali si baserà giuridicamente sul rapporto contrattuale che verrà a crearsi tra te e il titolare del trattamento e sarà condotto per l'intera durata dell'abbonamento e fino a dieci anni dalla cessazione del rapporto contrattuale, fatto salvo un eventuale per un ulteriore periodo di tempo previsto da ulteriori obblighi di legge. Sulla base del legittimo interesse come individuato dal Regolamento UE 2016/679, il titolare del trattamento potrà inviarti comunicazioni di marketing diretto fatta salva la tua possibilità di opporsi a tale trattamento sin d'ora spuntando la seguente casella o in qualsiasi momento contattando il titolare del trattamento. Sulla base invece del tuo consenso espresso e specifico, il titolare del trattamento potrà effettuare attività di marketing indiretto e di profilazione. Potrai sempre contattare il titolare del trattamento all'indirizzo e-mail privacy@stileitaliaedizioni.it nonché reperire la versione completa della presente informativa all'interno della sezione Privacy del sito www.abbonamenti.it, cliccando sul logo della rivista da te prescelta, dove troverai tutte le informazioni sull'utilizzo dei tuoi dati personali, i canali di contatto del titolare del trattamento nonché tutte le ulteriori informazioni previste dal Regolamento ivi inclusi i tuoi diritti, il tempo di conservazione dei dati e le modalità per l'esercizio del diritto di revoca.

Rilascio Nego il consenso per le attività di marketing indiretto
 Rilascio Nego il consenso per le attività di profilazione

Data | | | • | | | | |

RICETTE PER IL RELAX

Con il formaggio fresco neutralizzi lo stress

Crescenza, robiola, ricotta apportano triptofano, che l'organismo usa per produrre la serotonina, l'ormone del buonumore. E calcio, che calma anche le tensioni

di Roberta Piazza



LA NOSTRA ESPERTA



Dott.ssa Maria Paola Dall'Erta
biologa-chef, insegnante di biocucina a Milano

①

Terrina di robiola e ricotta alle erbe con insalata



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

160 g di robiola fresca, **160 g** di ricotta di pecora, **1 dl** di panna fresca, **8 g** di gelatina in fogli, **2** cucchiaini di succo di limone, **1** cucchiaio di prezzemolo tritato, **1/2** cucchiaio di menta tritata, **100 g** di insalatina a piacere, **20 g** di mandorle a lamelle, **20 g** di uvetta, →

→ **2** cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

375 calorie a porzione

Lavora i 2 formaggi fino a renderli omogenei. Ammorbidisci la gelatina in acqua fredda, scolala e falla sciogliere a fuoco dolce. Unisci 1 cucchiaino di formaggio, mescola e poi incorpora quello rimasto. Condisci la crema con il succo di limone, il prezzemolo e la menta tritati, sale e pepe. Monta la panna e aggiungila al resto con una spatola flessibile. Versa il composto in uno stampo rettangolare di circa 16 x 10 cm e alto 4 cm. Fai raffreddare la terrina in frigorifero e sformala quando sarà ben soda (ci vorranno almeno 2 ore). In una ciotola riunisci l'insalata, l'uvetta e le mandorle e quindi condisci con un'emulsione di olio, sale e pepe. Servi con la terrina tagliata a fette spesse.

FA BENE PERCHÉ

Formaggi, panna, erbe aromatiche, mandorle e insalata sono tutti ingredienti ricchi di calcio. Che è un minerale indispensabile non solo per la salute delle ossa, ma anche per quella del nostro sistema nervoso: ha un effetto rilassante e antistress. Per aumentare l'azione calmante di questo piatto, come insalata scegli la lattuga, che aiuta anche il sonno.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g di riso vialone nano, **1/2** bicchiere di vino bianco, **1** scalogno, **1** spicchio d'aglio, **3** carciofi, **150 g** di fave sguosciate, **1 litro** di brodo vegetale, **100 g** di caprino di capra, **1** mazzetto di timo, **2** cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

400 calorie a porzione

② Risotto con fave e carciofi mantecato al caprino

Scalda il brodo con un po' di timo. Pulisci i carciofi, affettali e saltali in padella con 1 cucchiaino di olio e l'aglio. Quando iniziano a prendere colore, unisci le fave private della pellicina e cuoci ancora per pochi minuti. Regola di sale.

Trasferisci metà dei vegetali in un contenitore a bordi alti, versa 1 mestolo di brodo e riduci in crema con un frullatore a immersione. Soffriggi lo scalogno con 1 cucchiaino di olio in una pentola da risotto. Aggiungi il riso, tostalo per 1 minuto e poi sfuma con il vino. Porta

a cottura unendo 1 mestolo di brodo ogni volta che si asciuga. Dopo 10 minuti versa i vegetali frullati e finisci di cuocere, continuando ad aggiungere brodo in modo che il risotto resti morbido. Regola di sale. Fuori dal fuoco manteca con metà del caprino e unisci le verdure intere. Distribuisci nei piatti e completa con il caprino rimasto tagliato a rondelle, foglie di timo e pepe.

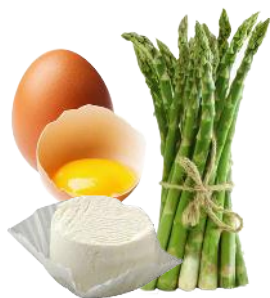
FA BENE PERCHÉ

È un piatto che giova al microbiota: fave e carciofi contengono fibre che nutrono i batteri buoni, contribuendo a mantenere in salute l'intestino, l'organo dove si concentrano le nostre difese e viene prodotto il 90% della serotonina.



③

Galette agli asparagi e tomino con crescenza di bufala



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g di tomino, **200 g** di crescenza di bufala, **1** mazzo di asparagi, **1** cucchiata di erba cipollina tritata, **2** cucchiai rasi di farina, **1** uovo, **1** tuorlo, **1** cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

325 calorie a porzione

Pulisci e lava gli asparagi. Taglia le punte e riduci la parte tenera dei gambi a tocchetti. Cuoci separatamente le punte e i gambi in acqua bollente salata (le punte devono restare al dente, mentre i gambi dovranno essere morbidi). Scola entrambi, frulla i gambi e lascia raffreddare le punte. Mescola il tomino con la crema di asparagi, l'uovo, il tuorlo, la farina, l'erba cipollina, sale e pepe. Scalda una padella

antiaderente unta con 1/2 cucchiaio d'olio, versa piccole dosi di composto, distanziandole una dall'altra, e appena si formano dei buchini sulla superficie della pastella gira le galette. Una volta pronte, prelevale con una paletta e disponile in un

piatto. Affetta non troppo finemente le punte degli asparagi e condiscile con un altro 1/2 cucchiaio di olio e poco pepe. Forma delle torrette alternando galette, fettine di crescenza e punte di asparago e servi.

FA BENE PERCHÉ

Formaggio e uova danno il triptofano, precursore della serotonina, ormone antistress. Gli asparagi contengono invece fibre prebiotiche che aiutano l'intestino, con effetti benefici sulle difese e anche sull'umore.



STOP alle aggressioni esterne



La proposta **Specchiasol** per aumentare
le tue difese immunitarie



Ricorda l'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.
Prima dell'uso leggere le avvertenze riportate sull'astuccio.

Secondo la letteratura scientifica internazionale, i polifenoli della **Propoli** hanno effetti positivi sul potenziamento del sistema immunitario, permettendo di mantenere alti gli scudi della **salute**.

Acquista **due prodotti** a scelta, il secondo sarà **scontato del 50%**.

*Presso i punti vendita aderenti

RICHIEDI I PRODOTTI SPECCHIASOL IN ERBORISTERIA, FARMACIA E PARAFARMACIA

www.specchiasol.it | Seguici su     



SPECCHIASOL
Natura Scienza Salute

MADE IN ITALY

È il momento dell'insalata. Anzi, delle insalate

Tante sono le varietà di stagione tra cui scegliere. Ecco una miniguia per apprezzarne le diverse caratteristiche

di **Lorenza Guidotti**

①

GENTILE

Ha il cespo più o meno aperto e le foglie, ricce o ondulate, sono tenere anche se croccanti. Il colore va dal verde chiaro al rossiccio. Deve essere consumata fresca per non perdere le caratteristiche della foglia. Dal sapore molto delicato e dolce, si presta a essere abbinata a tutti i tipi di secondi piatti.



②

GHIACCIO O ICEBERG

Dal cuore centrale molto sviluppato, possiede foglie ampie dai bordi frastagliati di colore bianco/verdastro, molto serrate le une sulle altre. È molto apprezzata per la sua croccantezza anche dai più piccoli. Il suo alto contenuto d'acqua la rende un'insalata molto saziante, perciò è spesso indicata anche nelle diete ipocaloriche.

③

ROMANA

Ha foglie dure e coste carnose. Il cespo è oblungo e ha un gusto lievemente amarognolo. Il colore verde si intensifica con l'avanzare dello sviluppo della foglia. È molto croccante ed è ideale per essere consumata in insalate miste o anche leggermente scottata al vapore e condita a piacere.



④

LATTUGA A CAPPUCCIO

Coltivata tutto l'anno e in tutta Italia, è la più diffusa con le sue molte varietà. Le foglie grandi e carnose, lievemente croccanti, si sovrappongono le une sulle altre, chiudendosi intorno a un cuore centrale fino a formare il "cappuccio". È ideale per croccanti insalate, ma si utilizza anche per gustose minestre.





⑤

LOLLO O QUERCIA

Questa lattuga molto arricciata è ricca di gusto ma delicata. In frigorifero si conserva per tre o quattro giorni al massimo e bisogna fare attenzione a non bagnarla e pulirla finché non si è deciso di consumarla, altrimenti può marcire. Oltre che da mangiare condita, è perfetta per i risotti e come guarnizione di secondi piatti così come di antipasti a base di carne o pesce.



⑥

SALANOVA

Questa insalata è una varietà primaverile novella a forma di rosellina, con cespi molto compatti e fitti a forma di cappuccio. Il colore varia dal verde brillante al rosso. Viene spesso venduta con le radici, per mantenerla fresca più a lungo. Le foglie sono tenere e dal sapore non troppo accentuato. Facile da pulire, si gusta cruda in insalata e ha un sapore dolce e deciso.

⑦

RICCETTO O PASQUALINA

Dalla foglia piccola e frastagliata, è tipicamente primaverile (da qui il nome). È tenera, dolce e dal sapore discreto: per questo si presta a essere il contorno ideale per secondi piatti dal gusto deciso. La si trova spesso anche nelle misticanze in busta.



I consigli per l'utilizzo in cucina sono della nostra biologa-chef Maria Paola Dall'Erta.

⑧

PAN DI ZUCCHERO

Ha consistenza croccante e le sue foglie carnose diventano un'ottima base per insalate creative. Lessata con olio e limone, si fa molto apprezzare per la sua nota leggermente amarognola ed è un buon contorno per il pesce o la carne. Scottata brevemente in acqua bollente e poi frullata con olio e limone, diventa una squisita salsa di accompagnamento per polpette o spiedini.



⑨

SCAROLA

Appartiene alla stessa famiglia vegetale dell'indivia comune, quella delle cicorie: non a caso ha quel particolare gusto amarognolo. Si mangia preferibilmente cruda, ma è gustosa anche cotta. Si fanno lessare le foglie esterne più dure per poi saltarle in padella, aggiungendo uno spicchio d'aglio, un filo di olio extravergine d'oliva e peperoncino o altre spezie a piacere.



⑩

SONGINO

Detto anche valeriana (ma da non confondere con la nota pianta officinale), è una lattuga dalle piccole foglie scure ma carnose, particolarmente saporite. È una varietà primaverile ed estiva, ma grazie alle serre si trova ora tutto l'anno. È ottima da impiegare in insalatone miste, oppure in sostituzione della rucola per condire un piatto di bresaola, o ancora per guarnire secondi a base di carne.

in edicola

IL NUMERO DI **APRILE**

sale & pepe

SALEPEPE.IT
APRILE 2020 - € 3,90

TAGLIATELLE AL RAGÙ
DI CONIGLIO E ASPARAGI
pag. 53

Pasta Italiana - Sped. in A.P. - D.L. 350/2003 art. 1
Posta Italiana - Sped. in A.P. - D.L. 350/2003 art. 1
F. 040 - Via Belfiore, 10 - 00187 Roma - Tel. 06/478101
€ 8,00 - Sped. in A.P. - D.L. 350/2003 art. 1
Gennaio € 10,00 - Febbraio € 10,00
Stile Italia Edizioni



Pasta fresca
tagliatelle e ravioli
con freschi
sughi di stagione

Lievito madre
usi e segreti di un
piccolo miracolo
di acqua e farina

Carni di Pasqua
tenere e delicate,
spasano
le primizie

Dolci con le uova
flan, torte e
meringhe soffici
e suadenti

Stile Italia Edizioni



PROVATO.
TESTATO.
GARANTITO
DA

Starbene
LAB

SHAMPOO SECCHI

I migliori non lasciano tracce

In mancanza del parrucchiere sono particolarmente utili per dare volume alle chiome e acquistare subito un aspetto più curato. Ne abbiamo provati 16, preferendone 4

di Laurence Donnini

Sono polivalenti: rinfrescano, volumizzano, rendono presentabili in pochi minuti anche le chiome dall'aspetto trascurato o che non possono, per vari motivi, sottoporsi al lavaggio con acqua e detergente.

Per questo lo shampoo secco sta vivendo una seconda primavera,

grazie anche a formule migliorate e al passaparola. «Sono lontani i tempi in cui si procedeva al fai da te con talco, amido di riso o farina di mais, da massaggiare sulle radici e poi spazzolare. Miglioravano un po' la situazione, ma impolveravano i golfini, lasciavano aloni biancastri sui capelli o, peggio, "povevano" in

giro nel corso della giornata», rimarca Mirko Tagliaferri, hair stylist a Cecina (LI) e personal looker di molti personaggi dello spettacolo. Ora, la chiave del successo sta nella polverizzazione finissima e nella sua distribuzione uniforme sul capo: che sia grazie agli erogatori o a una manualità

esperta, l'obiettivo è rinfrescare le chiome sì, ma senza effetto zucchero a velo sui capelli. «Fermo restando che, in ogni caso, lo shampoo secco non lava i capelli, si limita a rinfrescare la piega assorbendo i grassi del cuoio capelluto, rimandando di un giorno o due il lavaggio vero e proprio», sottolinea Tagliaferri.

La formula

«Cuore delle formule sono le polveri assorbenti di origine vegetale come l'amido di riso (*Oryza sativa starch*) di mais (*zea mays*) o di tapioca, o di origine minerale come la zeolite o il talco, e poi eventuali attivi rinforzanti e sebo-regolatori come le vitamine B3 e B6, o estratti di agrumi purificanti», spiega Umberto Borellini, cosmetologo, docente presso vari atenei e autore di *Tu chiamale, se vuoi, emulsioni* (LSWR edizioni), dove spiega come sono fatti i cosmetici. Tutto sta nel fare arrivare le preziose "spugne" dove servono per poi eliminarle completamente (insieme al loro carico di sebo) con qualche colpo di spazzola. Ed è qui che la tecnologia fa la differenza: molte delle formule più efficaci sono sotto forma di spray o hanno un vaporizzatore speciale. Se da un lato ci fanno storcere il naso per l'uso di gas propellenti come butano e propano, dall'altro sono proprio loro a far sì che il prodotto fuoriesca come un velo impalpabile: basta ricordarsi di aprire poi le finestre perché si tratta di gas infiammabili. «Anche la finezza delle polveri ha la sua importanza, e pure qui la micronizzazione è aiutata dalla tecnica con vari additivi e ingredienti che consentono di eliminare l'alone biancastro o, addirittura, coprire la chioma di un pizzico di colore tono su tono, per

lucidarla e togliere l'effetto opaco», puntualizza il cosmetologo. Abbiamo quindi privilegiato i prodotti con il migliore rapporto qualità-prezzo in termini di risultato a parità di ingredienti, tenendo presente che vengono poi tutti eliminati spazzolando i capelli e che quindi attivi pregiati, pur in minime quantità, hanno ben poco tempo per svolgere il loro compito.

La prova

Abbiamo usato gli shampoo secchi su chiome asciutte e non lavate da due giorni, seguendo le istruzioni delle confezioni, che in genere suggeriscono di vaporizzare a 20 cm di distanza sulle radici, dividendo i capelli a ciocche. Abbiamo atteso il tempo suggerito (in media 2 minuti) e poi abbiamo spazzolato via il tutto. Abbiamo valutato il risultato al momento e il giorno dopo, la praticità dell'applicazione, il profumo (chi vorrebbe chiome dall'odore sgradevole?) e la chiarezza delle spiegazioni in etichetta.



Umberto Borellini
cosmetologo

Mirko Tagliaferri,
acconciatore a Cecina (LI)

Laurence Donnini,
giornalista

Chiara Libero,
giornalista

**Devi poterli applicare
in modo uniforme
ed eliminarli con pochi
colpi di spazzola.**

Il consiglio

«Se hai i capelli molto grassi o che tendono a sporcarsi in fretta, lo shampoo secco può diventare un alleato per diradare i lavaggi ed evitare così l'effetto rebound che spesso affligge chi ha problemi di untuosità: se troppo frequenti e con detergenti aggressivi, irritano e impoveriscono il mantello idrolipidico e, per compensare, il cuoio capelluto produce ancora più sebo», dice il parrucchiere Mirko Tagliaferri. «Anche certi tagli si giovano di questo prodotto. Per esempio, se porti la frangia, questa si sporca prima e assume un aspetto trasandato. Un po' di shampoo secco solo quella zona permette di restare in ordine più a lungo. Se hai capelli fini e il tuo problema è il volume, con lo shampoo secco puoi sostenere le radici e usarlo addirittura per cotonare le chiome, come fanno gli hair stylist nel backstage delle sfilate. Senza contare l'aiuto che può dare questo prodotto a tutte coloro che non possono andare dal parrucchiere o non possono detergere spesso le chiome per motivi di salute o di età avanzata. Uno shampoo secco, pur non lavando i capelli in senso stretto, fa sentire subito meglio chi si vede trasandato, oltre a essere una soluzione d'emergenza in caso di conference call con il capo in questi giorni di smart working, quando spesso si lavora in abiti da casa e con chiome che non vedono il parrucchiere da parecchio».

PROVATO.
TESTATO.
GARANTITO



Shampoo secco volume Puff & Go di Sephora Collection Hair Styling, 5,90 €, 50 g, da Sephora e su sephora.it

Il punto di forza
L'EFFETTO VOLUME

Pur senza propellenti, la pratica pompa ad aria vaporizza una polvere fine e uniforme e questo è piaciuto molto, come la formula, a base di amido di riso, talco e zeolite. Rapporto qualità-prezzo eccellente per un prodotto che promette fino a 50 applicazioni e che dà sostegno alle

radici dei capelli fini, creando volume. Profumo piacevole.

Usalo così

Ottimo per rinfrescare la piega tra uno shampoo e l'altro, ma soprattutto per dare volume ai capelli piatti e per cotonature: un prodotto polivalente che non sfignerebbe nel backstage delle sfilate come supporto alle acconciature, anche elaborate. Agita il flacone prima dell'uso.



Shampoo senz'acqua Cucumber Fresh Fructis di Garnier, 4,49 €, 150 ml, nella grande distribuzione

Il punto di forza
L'AZIONE PURIFICANTE

È specifico per chi ha capelli e cute grassi: oltre all'amido di riso e polveri minerali contiene agenti purificanti e seborregolatori tra cui le vitamine B3 e B6, estratto di cetriolo e di limone, oltre a un complesso antiossidante a base di tè verde e frutti. Ci è piaciuto il profumo fresco, la polverizzazione

finissima e il risultato sui capelli, ottimo. Buono anche il prezzo e le dimensioni: da tenere in borsetta per un ritocco discreto.

Usalo così

Sulla frangia che appare subito grassa, o su tutta la capigliatura, vaporizza da circa 15 cm dopo aver agitato bene, insistendo sulle radici. Dopo un paio di minuti spazzola a testa in giù per eliminare ogni residuo.



Dry Shampoo Un tocco di castano chiaro di Batist, 5,49 €, 200 ml, nella grande distribuzione, online

Il punto di forza
IL VELO DI COLORE

Dopo l'uso le chiome sono apparse pulite, in ordine, con il colore come lucidato, risultato che è durato anche il giorno successivo. Performance notevole per questo prodotto a base di amido di riso e pigmenti (oltre a quella testata, c'è la versione castano scuro e biondo,

più un neutro volumizzante) per evitare i residui bianchi.

Usalo così

Agita bene la bombola prima di usarlo e tra una spruzzata e l'altra. Vaporizza sulle radici a circa 20 cm, specie dove i capelli appaiono grassi, massaggia con le dita, strofina con una salvietta per togliere l'eccesso e, trascorsi tre minuti, spazzola.



Fresh It Up Extra Fresh Dry Shampoo Got2b di Schwarzkopf, 5,99 €, 200 ml, negli store Acqua e Sapone

Il punto di forza
IL PROFUMO

Il suo plus è la sensazione di freschezza data dal profumo di limone, che dura a lungo. L'azione assorbente è data dall'amido di riso che non lascia residui e si spazzola via al volo (merito della tecnologia). La fragranza, tuttavia, contiene allergeni, quindi occhio se hai cuoio

capelluto sensibile. Vaporizzazione impalpabile; chiudi bene il tappo dopo l'uso per non ostruire l'ugello.

Usalo così

Dividi i capelli in ciocche, agita la bombola e vaporizza a spruzzi brevi il prodotto sulle radici da 20 cm. Massaggia la cute con i polpastrelli o un asciugamano per distribuire il prodotto ed eliminare gli eccessi. Lascia agire per 2 minuti.

FAI COSÌ

Metti ordine tra i tuoi cosmetici



Elimina i prodotti vecchi e i trucchi “dimenticati”. Così proteggi la salute della pelle e ti senti più serena

di Chiara Libero

Con il mondo a gambe all'aria, l'armonia è un bene di prima necessità.

E ogni gesto che ci aiuti a sentirci più sereni è benvenuto. Mettere ordine può essere uno di questi. «Ora che hai tempo, fallo anche tra i tuoi cosmetici», suggerisce Annamaria Previati di Biostudio Natura, Milano, estetista esperta in trattamenti naturali. «Consideralo un

esercizio zen dedicato a te stessa: via il superfluo e il nocivo, ottimizzazione di quello che decidi di tenere, pulizia e, come risultato, armonia». Aggiunge il cosmetologo Umberto Borellini, docente presso diversi atenei: «È anche una questione di salute e sicurezza, specie se hai la pelle sensibile, infiammata, intollerante: in questo momento è più che mai

importante eliminare anche le più piccole fonti di irritazione, e tra queste possono esserci i cosmetici, se non sono conservati e usati correttamente». Ecco i passi per il detox del tuo beauty case.

Primo step: fuori tutto!

A meno che tu non sia davvero minimalista, è probabile che il tuo beauty case e i cassetti

dei bagno siano stracolmi di cosmetici aperti, magari usati una sola volta e poi dimenticati, acquisti d'impulso che si sono rivelati sbagliati... Quindi prevedi almeno un paio d'ore di lavoro. «Tira fuori tutti i tuoi prodotti, dividendoli per categorie: ombretti, matite, creme viso, creme corpo, shampoo, maschere...», dice Annamaria Previati. Pulisci subito i →

→ pennelli da trucco. Bagna le setole e passale su una saponetta: vedrai quanti pigmenti hanno accumulato. Elimina quelli che perdono setole, disinfettali passandoli in una soluzione di acqua e aceto bianco. Sciacqua e falli asciugare in piano, ma con la "testa" sollevata. Metti a bagno spazzole e pettini in acqua e detersivo, sciacquali e mettili ad asciugare. Lava con cura cassette e contenitori, disinfetta lime e tronchesini da unghie.

Secondo step: seleziona

«Se hai segnato su ogni prodotto la data di apertura, saprai al volo quali puoi continuare a usare (e per quanto) e quali vanno riconsiderati», dice il cosmetologo. «Se non l'hai fatto, elimina i cosmetici su cui hai dubbi, specie creme viso e mascara, che più di altri possono essere contaminati da batteri e impurità. Butta senza pensarci due volte i solari aperti dalla scorsa estate, perché non puoi essere certa della loro capacità di proteggere dai raggi Uv», dice il cosmetologo. Un discorso a parte meritano i prodotti a risciacquo, come i balsami per i capelli: «Se li applichi soltanto sui fusti, puoi usarli anche se sono

Hai avanzi di saponette? Mettili in un sacchetto di garza e usali per profumare i cassetti e gli armadi.

aperti da parecchio», dice l'esperto, «perché non vanno a contatto con la pelle. Più cautela con gli scrub, che si sciacquano, certo, ma possono contenere oli essenziali, carichi di allergeni».

Terzo step: riordina

«È arrivato il momento di riorganizzare il tuo parco-cosmetici: fallo tenendo conto di quello che davvero ti piace e dell'ordine di utilizzo», consiglia Annamaria Previati. Comincia dai trucchi. «Osservando le palette degli ombretti puoi capire subito quali sono i

colori che utilizzi e quelli che restano intatti: usa questa informazione per i prossimi acquisti. Fai lo stesso con i rossetti, che però, come i fondotinta, puoi sempre mescolare per ottenere nuance nuove». Tempera le matite poco prima di usarle (avrà una mina sempre fresca). Sistema i trattamenti in sequenza: per esempio per il viso siero, crema, fondotinta, cipria, fard... Ora saranno asciutti i pennelli che hai lavato: dividili per dimensione e uso. E che fare con gli "avanzi"? Qui accanto trovi qualche idea.

NON BUTTARE, RICICLA

Utilizzare i cosmetici scaduti non è una buona idea, ma alcuni si possono riciclare in modo creativo.

- Il latte detergente è perfetto per pulire le scarpe e le borse di pelle: passalo con dell'ovatta e lascialo asciugare.

- I bagnoschiama contengono spesso gli stessi tensioattivi dei detersivi per i piatti e sono ok anche per i lavandini. No per i pavimenti, per l'eccesso di schiuma difficile da eliminare.

- Gli ombretti in polvere si trasformano in acquarelli, gli smalti in "vernici" per opere creative.

- Lo scovolino del mascara, ben lavato, diventa un pettinino per le sopracciglia, oppure puoi usarlo per applicare sulle ciglia l'olio di ricino, rinforzante.





CONOSCI IL TUO CORPO

Gestisci al meglio il ciclo dopo i 40 anni

Il flusso è più intenso, a volte irregolare: colpa degli ormoni. Ecco come contrastare i disturbi tipici di questa fase di transizione

di **Maria Simona Lualdi**

Un'età di cambiamenti gli "anta", soprattutto dal punto di vista intimo, quello legato al ciclo mestruale. «Sono uno spartiacque per la fertilità femminile, perché il ciclo subisce una serie di variazioni fisiologiche, legate a una capacità riproduttiva agli sgoccioli», spiega Rossella Nappi, responsabile dell'ambulatorio di endocrinologia ginecologica e menopausa, al Policlinico San Matteo di Pavia. Le mestruazioni si accorciano,

riducendosi a 2-3 giorni, ma possono anche prolungarsi per 7-8, anticipare o diventare più abbondanti e irregolari. «Ecco perché è importante conoscere il proprio corpo in questa fase, per affrontarla al meglio, anche dal punto di vista della vita di coppia. Per questo consiglio di tenere un diario in cui annotare eventuali cambiamenti nel ciclo e relativi sintomi, da riferire poi al ginecologo, fissando controlli regolari», sottolinea l'esperta.

LA NOSTRA ESPERTA



Prof.ssa Rossella Nappi
ginecologa
docente di ginecologia
e ostetricia
Università di Pavia

Vediamo insieme, con il suo aiuto, cosa può succedere.

Le perdite diventano abbondanti

Le mestruazioni più intense (menorragia) interessano il 24-30% delle donne tra i 36 e i 45 anni. Più di frequente, la causa è dovuta ad alterazioni ormonali: cala il progesterone e gli estrogeni aumentano. Hai notato che il flusso è più forte e ti senti più stanca del solito? Avverti anche un calo della libido, le unghie si sfaldano e i capelli sono diventati fragili? Fai attenzione perché potresti soffrire di anemia, cioè di carenza di ferro. Appena sarà possibile, fissa una visita dal ginecologo che ti prescriverà esami del sangue per valutare i valori di emoglobina, ferritina e sideremia. Indicatori della nostra capacità di poter utilizzare il prezioso minerale. «Nell'attesa, per combattere il calo di energia, consiglio un integratore di ferro ed acido folico, con vitamine B12 e C per favorire l'assorbimento», interviene la dottoressa Nappi. «In caso di dolori, in alternativa agli antinfiammatori non steroidei e al paracetamolo, puoi provare con l'agnocasto per la sua azione normalizzante sugli equilibri ormonali, da solo o con il magnesio, che aiuta anche per la stanchezza. Oppure con →



→ l'aggiunta di altri composti, per esempio lo zafferano che ha proprietà antidolorifiche e rilassanti». Il ciclo abbondante, però, può essere provocato anche dalla presenza di fibromi, cioè formazione benigne prodotte dalla parete dell'utero. Di solito sono asintomatici e vanno semplicemente tenuti sotto controllo ma se provocano menorragia e dolore, il ginecologo valuterà la prescrizione di una terapia ormonale, per esempio un contraccettivo. «A quest'età si consigliano gli anticoncezionali a base di progestinico, che tengono a bada l'eccesso di estrogeni riducendo flusso e spasmi dolorosi, ma anche il rischio di patologie come fibromi e polipi», sottolinea la dottoressa Nappi. «Anche la pillola a base di estrogeni naturali, in particolare estradiolo, è utile in questa fase

I contraccettivi progestinici riducono il flusso ma anche il rischio di fibromi e polipi.

perché contrasta la menorragia». Questi contraccettivi sono ben tollerati dall'organismo, hanno un minore impatto su glicemia, lipidi e coagulazione ed evitano senso di gonfiore e aumento di peso.

Non affidarti più ai 28 giorni

In questa fase è normale che il ciclo arrivi prima e può essere più breve. La causa? Il calo del progesterone o un anticipo dell'ovulazione. Ma, anche se la tua fertilità è in declino, puoi sempre rimanere incinta quindi, attenzione se ti affidi alla contraccezione

naturale. «Ecco perché molte donne, proprio dopo i 40 anni, ricorrono alla pillola anticoncezionale: vogliono vivere liberamente la loro sessualità, senza rischi», conferma l'esperta. Anche lo spotting, le perdite di sangue a metà mese o in fase premenstruale, è indice di un'ovulazione irregolare legata al calo di fertilità. «Può dipendere anche da un aumento degli ormoni tiroidei, che favorisce cali di energia». Lo valuterà il ginecologo con gli esami del sangue.

Capitolo menopausa

Il climaterio è uno dei timori diffusi a quest'età perché, se è vero che arriva generalmente intorno ai 50 anni, in 5 donne su 100, anticipa tra i 40 e 45. «Spesso, però, i sintomi che possono far temere l'arrivo sono falsi allarmi che dipendono dalle irregolarità fisiologiche», interviene la ginecologa. «Vampate e tachicardia, o aumento dell'appetito, per esempio: se compaiono giusto in prossimità del ciclo e durano poco non c'è di che preoccuparsi. Ma se, spesso, le mestruazioni saltano e si riducono a 2-3 giorni è il momento di sentire il ginecologo che, eventualmente, prescriverà un esame del sangue per valutare il livello dell'FSH. L'ormone follicolo-stimolante, infatti, si alza quando si riduce l'attività ovarica».

SÌ ALLE COPPETTE MESTRUALI

Diversi studi pubblicati sulla rivista scientifica *The Lancet* confermano il livello di sicurezza e affidabilità delle coppette in silicone medicale

riutilizzabili. Sono state esaminate 43 ricerche, che hanno coinvolto 3.300 donne e ragazze in diversi Paesi: rispetto a tamponi e assorbenti, l'uso delle coppette non è stato associato a un maggior rischio di

infezioni. «Inoltre sono indicate anche per chi ha flusso abbondante. Gli studi dimostrano una capacità di assorbenza uguale o superiore a quella dei pannolini usa e getta, in grado di proteggere anche per

8-10 ore», spiega Manuela Farris, ginecologa a Roma. Lavabili e riutilizzabili possono durare fino a 10 anni, molte aziende produttrici però consigliano di cambiarle ogni anno.

Come usare gli oli essenziali ai tempi del Coronavirus



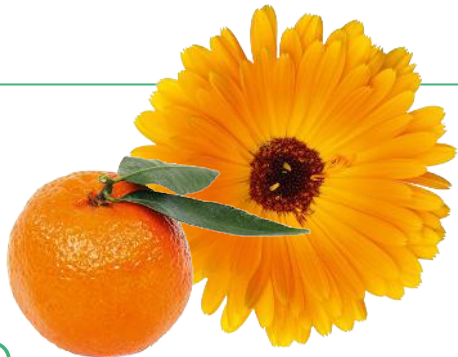
Rosa Granzotto
naturopata
a Solferino
(Mantova)

Ti aiutano a combattere l'ansia,
l'insonnia, le contratture da stress.
E ti danno una mano a igienizzare
l'aria di casa e i pavimenti

di **Rossella Briganti**

Un distillato della natura. Piccole gocce di benessere capaci di regalare grandi risultati con gesti minimi. Sono gli oli essenziali (indicati con la sigla o.e.), preziose boccette reperibili anche in questo periodo in farmacia e parafarmacia, pronte a disinfettare l'ambiente in cui viviamo e alleviare i disturbi quotidiani insorti a seguito dell'emergenza Coronavirus. Sono estratti, per distillazione, da fiori, frutti, foglie, radici e fusto di piante aromatiche medicinali ed esercitano la loro azione terapeutica grazie a dei composti volatili molto aromatici: terpeni e fenoli. L'importante è sceglierli a regola d'arte, acquistando solo o.e. provenienti da coltivazioni biologiche perché le radici delle piante affondano nel terreno ed è importante che questo non sia contaminato da pesticidi per preservare la purezza dei distillati. Ma quali usare in questo periodo di forte stress collettivo? Ce lo spiega Rosa Granzotto, naturopata e maggiore esperta di aromaterapia in Italia, che tiene corsi di formazione in aromaterapia a Solferino (Mantova). Per info, scrivi a: rosa@aromacology.it. →





①

PER IL CONTROLLO DELL'ANSIA

Occorre riscaldare 10 ml di olio di calendula o di olio di canapa per uso cosmetico in un pentolino. Si toglie dal fuoco, si lascia raffreddare un po' e quando diventa tiepido si aggiungono 6 gocce di o.e. di mandarino rosso, definito anche "l'olio del bambino interiore" perché risveglia la gioia e la serenità tipica dell'infanzia. Con l'olio tiepido, addizionato e profumatissimo, si massaggia dolcemente tutto il plesso solare, situato tra lo sterno e l'ombelico, compiendo con la mano piatta movimenti circolari in senso orario e fino a completo assorbimento.

③

PER COMBATTERE L'INSONNIA

Puoi cercare di riconciliarti con la notte usando il re degli oli essenziali: quello di lavanda. Attenzione a controllare che la boccettina riporti la scritta lavanda vera, cioè selvaggia, perché è l'unica in grado di esercitare una profonda azione rilassante sul piano fisico e mentale. Come si utilizza? Occorre versare 10 gocce di o.e. di lavanda vera nel diffusore di aromi, da accendere mezz'ora in camera da letto, prima di andare a dormire. Seguendo le arcaiche vie dell'olfatto, l'aroma penetra fino al sistema nervoso centrale favorendo il rilascio di endorfine e di encefaline, neurotrasmettitori che abbassano la pressione arteriosa e conciliano il sonno.

**PER IGIENIZZARE
I TUOI PAVIMENTI**

I benefici per la salute dell'o.e. di ravensara, una pianta sempreverde della foresta tropicale del Madagascar e delle isole Riunion, sono poco conosciuti. Non però agli abitanti del Madagascar che lo definiscono "olio dalle mille proprietà". Dalla distillazione a vapore delle sue foglie si estraggono principi attivi (pinene, delta carene, germacrene, limonene, linalool, caryophillene, eugenolo, sabinene e terpineolo) utilissimi per pulire e disinfettare a fondo tutta la casa. Basta versarne 20 gocce nell'acqua utilizzata per lavare i pavimenti. La sua azione antivirale su tutte le superfici lucide risulta straordinaria.

②

**PER DISINFETTARE
L'ARIA DI CASA**

Il più ricco di sostanze battericide e antivirali è senza dubbio l'olio essenziale di eucalipto, che però va scelto nella variante globulus. È una pianta appartenente alla famiglia delle Mirtaceae, ricchissima di composti organici presenti nella sua resina quali pinene, eucaliptolo e fellandrene. 15 gocce di o.e. di eucalipto in un diffusore di aromi, lasciato acceso per una ventina di minuti, sono sufficienti a eliminare il 70% di virus e batteri indoor.



④

PER SCIogliere LE CONTRATTURE

Miscela 8 gocce di o.e. di anice stellato e 8 gocce di o.e. di ylang ylang di prima estrazione, cioè distillato entro 20 minuti dalla raccolta, in 50 ml di olio di calendula o di canapa a uso cosmetico, che agiscono da vettori. Utilizza il mix così ottenuto per l'automassaggio di tutte le zone contratte della testa, del collo e delle spalle. Oppure fattelo massaggiare, con manualità dolce, da un tuo familiare. La potente azione decontratturante dell'anice stellato, abbinato allo ylang ylang, è immediata.



TRAINING

Home fitness con l'elastico: più tonica in 4 mosse

Un workout facile e veloce per allenarti in soggiorno. Grazie alla banda rinforzi le spalle, rassodi i glutei e tonifichi gli addominali. Da ripetere tre-quattro volte alla settimana

IL NOSTRO WELLNESS TEAM



Francesco Munna
personal trainer

Federica Torti
presentatrice tv
e appassionata di fitness.
Puoi seguirla su Instagram
o su Facebook

di Federica Torti



①

INIZIA CON LE ALZATE LATERALI

Obiettivo: rinforzi le spalle e i trapezi (parte alta del dorso). In piedi, schiena eretta, gambe leggermente separate, fai passare l'elastico sotto il piede sinistro e impugna l'estremità con la mano destra. Tieni il braccio teso lungo il fianco, vicino al corpo e senza bloccare il gomito. Ora sollevalo fino all'altezza della spalla, tendendo la fascia elastica. Dovrai quindi regolare l'impugnatura in modo da lavorare contro la resistenza. Il movimento non è "a strappo", ma continuo e controllato. Torna quindi alla posizione di partenza rilassando il braccio. Ripeti 8-10 volte, poi esegui dall'altra parte. Tutto per 3 serie.



②

FLETTI E DISTENDI

Ora un esercizio che tonifica bicipiti e tricipiti (i muscoli delle braccia). Con le gambe un po' separate e piegate, passa l'elastico sotto i piedi, bloccandolo al centro. Impugna le estremità, in modo che i due lati siano lunghi uguali. Tieni le braccia leggermente flesse lungo i fianchi con i palmi rivolti in avanti. La schiena è dritta, gli addominali contratti e le spalle abbassate. Con i gomiti fermi ai lati del busto, espirando fletti gli avambracci per portare le mani alle spalle. Spingi le scapole in basso: ti aiuterà a controllare il movimento, anche quando ridistendi le braccia: in questo modo i muscoli lavorano anche nella fase di distensione. Ripeti 10-12 volte per 3 serie.



③

PORTA IN ALTO LE GAMBE

Continua con questa variante del plank, un total body che intensifica il lavoro su gambe e glutei. Annoda l'elastico attorno alle caviglie poi, dalla quadrupedia, mani in linea con le spalle, distendi prima una gamba e poi l'altra, puntando i piedi. Contrai i muscoli del core, assicurandoti di non inarcare la schiena. Stabilizza l'equilibrio, quindi solleva la gamba

sinistra tesa, ma senza bloccare il ginocchio, in linea con il gluteo. Regola la fascia in modo che l'elastico sia in tensione, per lavorare contro la resistenza. Ritorna alla posizione iniziale di plank e poi esegui con l'altra gamba. Quando sarai più allenata, puoi provare a sollevare contemporaneamente il braccio opposto, attivando anche le fasce addominali più profonde. Ripeti 8 volte per parte, per 3 serie.

④

SOLLEVATI NEL PONTE

Concludi il workout con questo esercizio che rassoda glutei e parte posteriore della coscia (bicipiti femorali), rinforzando anche le spalle. Seduta, gambe piegate e piedi a terra, fai passare l'elastico sull'addome e blocca le estremità con le mani appoggiate dietro la

schiena. Le dita sono rivolte indietro. Contraendo i glutei, solleva il bacino (se riesci, finché busto e cosce risultano allineate). Salendo, l'elastico deve tendersi per fare resistenza. Mantieni per 3-5 respiri, intensificando la contrazione di glutei, addome e bicipiti femorali. Poi torna piano a terra, nella posizione di partenza. 3-5 volte.



LA TUA FISIOTERAPIA

La gym contro il dolore al gomito

Contrasta l'infiammazione con questi 4 facili esercizi da eseguire tutti i giorni

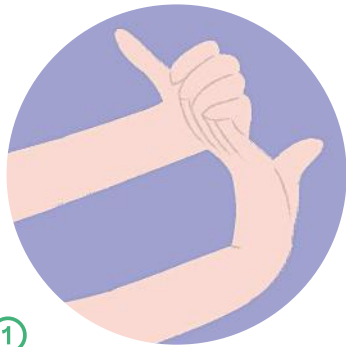
di Gerardo Antonelli

IL NOSTRO ESPERTO



Dott. Gabriele Pucciarelli
fisioterapista
a Pisa e Lucca

«Chiamata in termini medici epicondilita, è l'infiammazione dei tendini e dei muscoli che si inseriscono nel gomito, coinvolti nei movimenti di polso e mano. Colpisce soprattutto chi gioca a tennis e golf, ma sono a rischio anche parrucchieri, cuochi e sarti», spiega Gabriele Pucciarelli, fisioterapista a Pisa e Lucca. Che consiglia questi esercizi da eseguire subito, d'accordo con l'ortopedico. Utili per contrastare il dolore e come forma di prevenzione, vanno ripetuti tutti i giorni fino al miglioramento dei sintomi.



1

ESTENSIONI DEL POLSO

Distendi il braccio destro in avanti e solleva il palmo, come se ordinassi a qualcuno di fermarsi. Ora, con l'altra mano, afferra le dita e tirale il più possibile verso di te, in modo graduale. Mantieni per 30", rilassa e ripeti. Esegui 3 volte per lato.



2

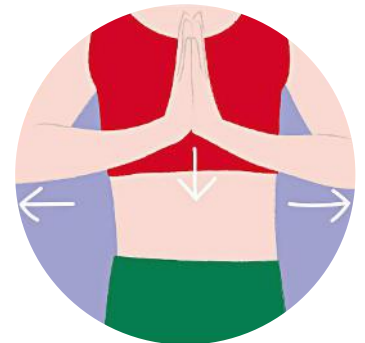
ALLUNGAMENTI IN PIEDI

In piedi, braccio teso, appoggia il dorso della mano destra su un tavolo e fletti il più possibile il polso (ma senza sentire dolore). Quindi, porta il peso sul braccio: sentirai una leggera sensazione di allungamento. Rimani in questa posizione per 30", quindi rilassa e riprova. Completa 3 ripetizioni con entrambe le mani.

3

PRESSIONI DEI PALMI

In piedi, unisci le mani all'altezza del petto come se dovessi pregare. Quindi, spingi i palmi l'uno contro l'altro e allarga lentamente i gomiti: le mani scendono un po' verso il basso. Raggiunto il punto di massimo sforzo, senza provare dolore, mantieni per 5 secondi. Poi, rilassa e ripeti. Esegui 10 ripetizioni.



4

RINFORZI CON LA PALLINA

Afferra una piccola sfera morbida, (per esempio in gommapiuma) o una palla antistress con la mano sinistra, tenendo il dorso verso l'alto. Quindi, distendi il braccio in avanti, stringi con forza la pallina per 5 secondi, poi rilascia e ripeti. Esegui il movimento per 10 volte, poi ripeti con la mano destra.

SAPERNE DI PIÙ

Lo sport che fa diventare campioni nel soccorso in acqua

di Gerardo Antonelli

Il nuoto “per salvamento” prevede varie prove da affrontare in vasca. Come recuperare il manichino o superare ostacoli distribuiti lungo la corsia

Da attività di nicchia a disciplina che riscuote sempre più successo. «Come dimostra il fatto che agli ultimi campionati italiani hanno partecipato quasi 1500 atleti», afferma Giorgio Quintavalle, coordinatore nazionale del settore salvamento della Federazione italiana nuoto. Che ci racconta tutti i segreti di questa disciplina.

1. Che cos'è?

«Si tratta di uno sport agonistico, che si ispira al salvataggio di chi si trova in difficoltà in acqua».

2. Quali prove prevede?

«In piscina ne sono previste 6 diverse, su distanze dai 50 ai 200 metri. Una è il nuoto con ostacoli, in cui si devono superare dei pannelli sistemati lungo le corsie che simulano le onde, passandoci sotto. Nelle altre 5, invece, viene utilizzato un manichino riempito d'acqua, che



può trovarsi sul fondo o galleggiare in verticale sul lato breve della vasca. In entrambi i casi, bisogna recuperarlo e trasportarlo all'arrivo il più velocemente possibile, utilizzando a volte anche il torpedo di salvataggio, un “salvagente professionale” da fissare attorno al manichino. Inoltre, alcune prove vengono affrontate con speciali pinne agonistiche, in carbonio e vetroresina. All'attività in piscina si affiancano poi le gare in acque libere, che prevedono percorsi

a nuoto, ma anche con il kayak e su speciali tavole da surf».

3. Da che età lo si può praticare?

«Di solito si inizia intorno ai 6-7 anni, con allenamenti di 2 ore, tre volte la settimana. Già a partire dai 13 anni l'impegno può però crescere e diventare quasi quotidiano».

4. Si può provare anche da adulti?

«Chi non ha particolari ambizioni può anche iniziare a 30-35 anni e partecipare alle gare

master, dove c'è addirittura una categoria dedicata agli over 90».

5. Quanto costa?

«Ogni società ha le sue quote associative, che comunque variano dai 650 € ai 1200 € l'anno».

6. Essere un atleta di questa disciplina consente di lavorare come “bagnino”?

«No. Per diventare un “assistente bagnanti” serve un corso specifico. I requisiti richiesti sono l'essere fra i 16 e i 55 anni e avere una buona capacità natatoria, certificata da un attestato chiamato “Sa Nuotare 2”, rilasciato da una delle Scuole di nuoto federali italiane. In alternativa, vanno superati alcuni test, come per esempio nuotare per 25 m a rana. Il corso dura circa 3 mesi, va dai 299 ai 399 € e permette di lavorare in piscina». Per info: federnuoto.it

IL NOSTRO ESPERTO



Giorgio Quintavalle
allenatore di nuoto
per salvamento
Coordinatore
nazionale settore
salvamento della Fin

DETERSIVI CONCENTRATI PER PIATTI

Le dosi devono essere chiare

I migliori riportano indicazioni precise, detergono efficacemente e sono rispettosi dell'ambiente. Come i 4 che trovi nella prossima pagina

di Simona Bruscagin

I detersivi per piatti concentrati assicurano il lavaggio con quantità ridotte rispetto a quelli tradizionali.

Inoltre, stanno in flaconi più piccoli, riducendo così i rifiuti di plastica. Sono quindi amici dell'ambiente. «Anche se l'aggettivo concentrato purtroppo non è regolamentato da alcuna normativa che ne stabilisca le condizioni di preparazione», osserva il chimico industriale Fabrizio Zago (*ecobiocontrol.bio*). «Fortunatamente, però, questi detersivi concentrati devono riportare in etichetta il dosaggio in base a 5 litri d'acqua, che è il volume standard del lavello: se lo si rispetta, si evitano sprechi di prodotto e si riduce l'inquinamento. Attenzione, però: l'indicazione "qualche goccia" o "2-3 spruzzi" è fuorilegge. Inoltre, sempre in etichetta deve figurare la normativa (Reg. CE 648/2004) a garanzia che la formula chimica sia nella giusta percentuale per essere efficace contro lo sporco, ma anche rispettosa dell'ambiente e dell'uomo.

Alla prova del pulito

Nel valutare i 12 prodotti di questo lab la nostra Antonella Spiezia de *laretedellemamme.it* ha seguito attentamente le indicazioni sul



PROVATO.
TESTATO.
GARANTITO
DA

Starbene
LAB

dosaggio da applicare riportate in etichetta: «Ho trovato più pratiche e premiate quelle che esprimevano il dosaggio anche in cucchiaini o cucchiaini», spiega. «Ho poi valutato la possibilità di richiudere facilmente il tappo per evitare gli sprechi e, infine, ho ovviamente testato la resa di lavaggio. Punti in più sono

andati ai prodotti che hanno lasciato le stoviglie ben sgrassate, considerando anche la quantità di schiuma prodotta non solo in funzione del risultato finale, ma anche della praticità di risciacquo». Volta pagina per scoprire i 4 prodotti che hanno più convinto i nostri esperti per composizione ed efficacia.



**Chante
Clair, Piatti
Ecodetergente
Concentrato.**
500 ml, 1,43 €.

**Il punto di forza
L'AZIONE SGRASSANTE**

Profumato con oli essenziali, è ipoallergenico, nichel, cobalto e cromo tested. Ha certificazione 100% Vert che garantisce un ridotto impatto ambientale e la derivazione da fonti rinnovabili e sostenibili. A base di tensioattivi vegetali

e biodegradabili, ha un'ottima azione sgrassante e il profumo al pompelmo e melograno riesce a coprire i cattivi odori. Secondo quanto previsto dalle normative, riporta in etichetta anche il pittogramma di tossicità, il numero di telefono del Centro Antiveleni. Dose consigliata in etichetta: 2 cucchiaini (5 ml) per 5 litri d'acqua.



**Winni's®,
Naturel Piatti.**
750 ml,
1,97 €.

**Il punto di forza
LA RESA A MINIME DOSI**

Ne basta una minima quantità per lavare e sgrassare a fondo le stoviglie, si sciacqua abbastanza velocemente e ha un odore delicato e fresco al lime e fiori di mela. Certificato Vegan Ok, non contiene conservanti ed è dermocompatibile

e ipoallergenico, cioè non provoca irritazioni e allergie. Nichel, cobalto e cromo tested, contiene materie prime di origine vegetali provenienti da fonti rinnovabili completamente biodegradabili. Sulla confezione è riportata la composizione secondo il Reg. 648/2004/CE. Dose consigliata in etichetta: 1 cucchiaino (2-3 ml) per 5 litri d'acqua.



**Nelsen, Extra
Power
Concentrato.**
500 ml, 1,15 €.

**Il punto di forza
IL CONTENITORE GREEN**

È rispettoso dell'ambiente perché ha la confezione in plastica riciclata e è molto compatto. Ha una buona profumazione al limone e lime. L'etichetta è completa di tutte le informazioni, dalla composizione a norma alle avvertenze di pericolo,

al dosaggio: 1 cucchiaino (10 ml) per 10 l d'acqua (ovvero 1/2 cucchiaino, 5 ml, per i 5 l d'acqua del lavello). La confezione sagomata permette un'ottima presa e la sua formula sgrassa a fondo e velocemente con poco prodotto. Unico neo: produce tanta schiuma e di conseguenza si prolungano i tempi di risciacquo.



**Superfive
Piatti gel
concentrato
Ocean Power.**
900 ml, 1,49 €.

**Il punto di forza
LA DELICATEZZA PER LE MANI**

Dermatologicamente testato, può essere tranquillamente utilizzato anche senza guanti. Composto da una miscela di acqua marina e tensioattivi derivati da alcol naturali, oltre che rispettoso per la pelle è anche amico dell'ambiente,

perché si biodegrada velocemente. Lava e soprattutto sgrassa le stoviglie in modo efficace, anche se produce tanta schiuma, prolungando così il risciacquo. Promossa anche l'etichetta, che riporta la composizione, chiare istruzioni d'uso, avvertenze di pericolo e il dosaggio (1 cucchiaino, pari a 10 ml, per 5 litri d'acqua).



SOLUZIONI

Costretti in casa? È ora di giocare!

Anche per il tuo cane la noia è in agguato. Ma puoi sfruttare la situazione per migliorare le sue abilità e divertirvi insieme

di **Laura Zoccoli**

Chiusi in casa per fermare il Coronavirus, col pensiero a chi lotta negli ospedali e con tante ore libere. C'è chi trova mille cose da fare e chi invece combatte con la noia. In ogni caso, se hai un cane, inserire nella giornata dei momenti di gioco con lui è un'ottima idea: sarà divertente per entrambi. Ma cosa potete fare insieme tra le mura domestiche? Ecco alcune proposte dell'educatrice cinofila Loredana Salier (lazampasulcuore.it).

Per l'attivazione mentale

Con gli oggetti che si hanno normalmente a disposizione si possono inventare dei passatempi che stimolino l'intelligenza e l'olfatto del cane. In un asciugamano metti un bocconcino profumato, per esempio un pezzo di wurstel. Quindi arrotolalo e posalo a terra: Fido dovrà srotolarlo per arrivare al premio. Altro gioco: metti il bocconcino su un piatto di carta e coprillo con un imbuto dal cui foro uscirà l'odore del cibo: il cane dovrà

VIETATO SGRIDARLO

Quando giochi con il tuo cane, mantieni lo spirito giusto: se non impara un "trick" o non trova il premio, non ti incaponire e non sgridarlo. «Non si tratta di metterlo alla prova, ma di stare bene insieme per rilassarsi e divertirsi», raccomanda l'educatrice cinofila. «Alterna gli esercizi di apprendimento con momenti di puro gioco: per esempio puoi tirargli una pallina o fare il tiramolla con un pezzo di corda».

rovesciare l'imbuto col muso o con la zampa. Aumentando la difficoltà, puoi fare la stessa cosa con 3 bicchieri di carta: disponili in fila a una ventina di centimetri l'uno dall'altro, nascondi il wurstel sotto uno dei tre e invita Fido a individuare quello con il premio.

Per l'apprendimento

I "trick" sono esercizi che divertono il cane, migliorandone nel contempo le capacità fisiche e di apprendimento. Se conosce il comando "terra", cioè se si sdraia a pancia in giù a comando, puoi fare il "trick del marine". Sdraiati prona accanto a lui e striscia in avanti come un soldato, tendendo un bocconcino davanti al suo muso: il tuo amico dovrà avanzare accanto a te senza alzarsi sulle zampe. Un altro? Entrambi in piedi, voltati nella stessa direzione, fai mettere il cane con la testa fra le tue gambe leggermente divaricate: invitalo poi a camminare in avanti insieme a te, invogliandolo con un bocconcino che terrai in mano all'altezza della pancia. Più difficile: con Fido in piedi avanza verso di lui dicendo la parola "indietro"; quando inizia ad arretrare, premialo col cibo. Un po' di pazienza e imparerà!

FAI DA TE

Un orto dagli scarti

di Nadia Tadioli

Anche se i garden center sono chiusi, non è detto che tu non possa pensare all'orto. «Le verdure che abbiamo in casa hanno semi, accenni di radici, a volte germogli pronti a dare origine a nuovi ortaggi», spiega Stefano Gullotta, noto youtuber di giardinaggio, che nel suo canale *L'arca delle idee* ha sperimentato tanti metodi sfiziosi per far crescere le verdure utilizzando quello che c'è nel frigo. «Se si parte da qualcosa che avrebbe concluso il suo ciclo, diventa ancora più appagante». Come nei due esempi di questa pagina.

① L'AGLIO NEL CAFFÈ

Quando l'aglio comincia a germogliare, non buttarlo ma piantalo. Prendi un vaso da 25 cm e riempilo con terriccio universale, aggiungendo una quantità di caffè usato fino al 50%. Scegli i 4 spicchi più grossi e belli della testa d'aglio. Piantali nella terra a una profondità di 7 cm, ricopri e metti il contenitore in una posizione soleggiata. Mantieni sempre leggermente umido il terreno fino a che la piantina non avrà cominciato a crescere, poi innaffia a terreno quasi asciutto. L'aglio sarà pronto dopo 4-5 mesi, quando la pianta esterna apparirà completamente secca.



② IL POMODORO NEL GUSCIO D'UOVO

Tieni da parte dei semi di pomodoro, sciacquali e asciugali. Prendi 6 uova, crea un'apertura abbastanza ampia a una estremità del guscio, svuotale del contenuto, poi fai un piccolo foro dall'altra parte per lo scolo dell'acqua. Riempi i gusci di terriccio e inserisci in ognuno 2-3 semi. Metti le uova-vaso nel tradizionale contenitore, bagna il terreno e continua a mantenerlo umido. Quando i germogli saranno alti una decina di centimetri, mantieni il più bello e toglie gli altri. Raggiunti i 20 cm, è il momento di trapiantare: stringi l'uovo nel palmo fino a creare delle crepe, poi interrato in un vaso da 20-24 cm e portalo all'aperto in una zona soleggiata. Il calcio del guscio sosterrà la crescita dei pomodori.



PER ALTRE IDEE

L'orto in casa dagli scarti è un manuale che contiene tantissimi esempi e ti guida passo passo a trasformare gli avanzi vegetali in gustose verdure, piante aromatiche e perfino frutta. Trovi anche le dritte per rimediare agli errori più comuni (Sonda editore, 16 €).



Legumi sì, 3 volte alla settimana

MARTINA DONEGANI biologa nutrizionista, consulente del Politecnico di Milano. Su [@martinalasaluteincucina](#) parla di sana alimentazione

Ceci, fagioli, lenticchie, soia, piselli. I legumi sono un alimento sempre presente nella mia alimentazione. Li consumo almeno 3 volte alla settimana in ogni stagione (una porzione standard corrisponde a 50 g di legumi secchi o a 150 g in scatola sgocciolati). Contengono pochi grassi e sono un'ottima fonte di proteine vegetali (soprattutto quando si abbinano ai cereali per un piatto unico), di carboidrati complessi e di fibra. Gonfiore e altri piccoli inconvenienti? Per evitare fastidi ho i miei trucchi. Eccoli.



①

COME LI RENDO PIÙ

DIGERIBILI Per eliminare dai legumi i cosiddetti "fattori antinutrizionali", responsabili di gonfiore e fermentazione, li lascio in ammollo un giorno (cambio spesso l'acqua) e una notte. Anche la cottura prolungata aiuta a diminuire i fastidi. Quando li cuocio, aggiungo una foglia di alloro o di alga kombu.

②

UN PIATTO UNICO PERFETTO

Abbino spesso i legumi ai cereali (pasta, riso, farro) e alla verdura. Ottengo così un piatto unico bilanciato, completo sia di carboidrati sia di proteine e fibre. Una ricetta che mi piace molto è il riso venere lessato e condito con gli edamame (i fagioli di soia giovane) e gli asparagi saltati in padella.



③

LA CREMA GOURMAND

Hummus, che passione: frullo i ceci lessati con un cucchiaino di tahina, un cucchiaino di olio, il succo di mezzo limone, un pizzico di sale e uno di paprika dolce. Ottimo sul pane tostato con i pomodori secchi.

④

LA ZUPPA SPECIALE

Le lenticchie rosse decorticate sono molto digeribili e non causano fermentazioni o gonfiore. Le preparo come zuppa, cuocendole con brodo vegetale, alloro, passata di pomodoro, un pizzico di curcuma e un filo di olio extravergine d'oliva.





La mia giornata ecologica

SARA MANCABELLI Da

@biobeautifulblog combatte gli sprechi. È cofondatrice di Rete Zero Waste, la rete italiana di chi vive (quasi) senza rifiuti.

Il mio stile di vita sostenibile parte da piccoli gesti e riguarda tutta la quotidianità. Non si tratta solo di zero waste o di ridurre la plastica, ma abbraccia l'alimentazione, la cosmesi, gli abiti che indosso, il consumo di risorse, il mezzo che uso per andare al lavoro. Ecco la mia giornata tipo: vi dimostro come, con pochi accorgimenti riesco a fare la differenza e a limitare notevolmente la produzione di rifiuti.

①

AL MATTINO

A colazione consumo porridge e frutta fresca, prodotti che acquisto sfusi al mercato. Spazzolino di bambù compostabile e dentifricio in vetro (con vuoto a rendere) per lavarmi i denti.



③

A PRANZO

Se mangio in ufficio, porto il cibo da casa. Può capitare che mangi in qualche locale vicino al lavoro e, se sono previste posate usa e getta, chiedo che mi vengano sostituite con quelle in acciaio. I colleghi sono abituati alle mie richieste e a volte mi imitano!



②

GLI ABITI Nel mio guardaroba ci sono vestiti di marchi etici o che ho trovato nei negozi vintage. Per realizzare un oggetto vengono consumate molte risorse, materie prime, ma anche acqua ed energia. Comprare di seconda mano evita di produrre altri rifiuti. Al lavoro vado in bici.



④

E GLI IMPREVISTI?

Possono capitare, certo. In questo caso, mi oriento verso l'alternativa meno impattante. Faccio un bel respiro e accetto le imperfezioni del mio percorso. La sostenibilità serve per portare pace interiore e serenità, non deve rappresentare un limite al mio benessere.





Cosa faccio per dormire bene

MARTINA SERGI Il suo motto è: *don't be perfect, be authentically*. Insegnante di yoga con follower in tutto il mondo @martina_sergi rende questa disciplina accessibile a tutti.

La sera mi rilasso, guardando un film. Quando però non riesco a staccare la mente dal lavoro e dalla giornata, sento che fatico a lasciarmi andare e che andrò a dormire ancora "sveglia e attiva", eseguo sul letto qualche asana e alcuni esercizi di respirazione. Nel tempo ho capito quali sono le posizioni che mi danno maggiore benessere. Non serve farle tutte, di solito me ne basta una e mi addormento profondamente come una bimba. Eccole.



① PIEGAMENTO IN AVANTI Mi metto seduta sul letto e mi piego in avanti, occhi chiusi. Resto così per un paio di minuti. Non cerco la posa perfetta, semplicemente mi lascio andare, piego leggermente le gambe, mi concentro sul respiro.



③ IL CIABATTINO Mi distendo sulla schiena e porto le piante dei piedi a contatto, lasciando cadere le ginocchia ai lati. Porto le braccia lungo i fianchi e chiudo gli occhi. Resto qui per un paio di minuti, lasciandomi andare. Questa posizione è ideale alla fine delle giornate in cui ho passato tanto tempo in piedi e camminato a lungo.

② TWIST DA DISTESA
Mi distendo sul letto, porto le ginocchia al petto e le lascio cadere su un lato. Le braccia sono rilassate a cactus ai fianchi, lo sguardo dal lato opposto rispetto alle gambe. Resto così per un minuto, poi cambio lato. Dopo questa posizione, la schiena ringrazia!



④ RESPIRAZIONI COMPLETE
Nella posizione del ciabattino, porto una mano al petto e una sulla pancia ed eseguo una decina di respirazioni complete, lunghe e profonde. Immagino di riempire i polmoni come un bicchiere d'acqua, dal basso verso l'alto, poi li svuoto, dall'alto verso il basso.

a cura de "I birilli"

FOTO-QUIZ

Un fisico... bestiale!

Abbina queste parti del corpo con l'animale a cui vengono associate per antonomasia.

- | | | | | |
|----------|----------|-------------|----------|--------------|
| 1) Piede | 3) Occhi | 5) Orecchie | 7) Cuore | 9) Lacrime |
| 2) Gambe | 4) Denti | 6) Vita | 8) Collo | 10) Cervello |



a) Triglia



b) Cigno



c) Gallina



d) Leone



e) Coccodrillo



f) Porco



g) Gazzella



h) Asino



i) Vespa



j) Coniglio

☺ QUESTO GIOCO STIMOLA LA MEMORIA SEMANTICA E L'INTUITO ☺

CATENA DI PAROLE

Trova le parole mancanti e riempi gli spazi

... sapendo che ogni vocabolo ha una relazione sia con il precedente sia con il successivo.

- Ape
- O-----A
- Classe
- M---A
- Insalata
- R---A
- Roulette
- C-----O'
- Campione
- S-----E
- Blu

☺ QUESTO GIOCO STIMOLA LE CAPACITÀ VERBALI (EMISFERO CEREBRALE SINISTRO), MA ANCHE L'INTUITO ☺

EQUAZIONI LINGUISTICHE (DITLOIDI)

Scopri il significato di queste tre strane equazioni a base di lettere e numeri

... sapendo che hanno a che fare con **la lingua, il cinema** e **le classificazioni** (non in quest'ordine).

V A e M = i 3 R della N

16 = le C dell'A I

4 M e un F = un F con H G

☺ QUESTO GIOCO STIMOLA LE CAPACITÀ VERBALI (EMISFERO CEREBRALE SINISTRO), MA ANCHE L'INTUITO ☺

SEQUENZA LOGICA

Il numero mancante

Qual è quello da aggiungere alla serie qui sotto?

8 9 7 8 6 7 5...

☺ QUESTO GIOCO STIMOLA LA RAZIONALITÀ, CHE HA SEDE SOPRATTUTTO NELL'EMISFERO CEREBRALE SINISTRO ☺

QUANTO NE SAI SU...

La carota



1) La parte edibile della carota è...

- a) il frutto
- b) la pianta
- c) la radice

2) È molto ricca di vitamina...

- a) A
- b) K
- c) PP

3) È di particolare qualità la carota di...

- a) Bracciano
- b) Polignano
- c) Montepulciano

4) La carota ha una percentuale d'acqua del...

- a) 90%
- b) 60%
- c) 30%

5) La carota è una componente della bevanda...

- a) sidro
- b) cedrata
- c) Ace

6) In origine, prima del '600, le carote erano...

- a) marroni
- b) viola
- c) verdi

☺ QUESTO GIOCO STIMOLA LA MEMORIA SEMANTICA, CHE HA SEDE SOPRATTUTTO NEI LOBI TEMPORALI DEL CERVELLO ☺

SOLUZIONI

QUANTO NE SAI SU: 1-c, 2-a, 3-b, 4-a, 5-c, 6-b, di due unità.

In fatti da b e poi alterna una somma di una unità a una sottrazione SEQUENZA LOGICA: il numero successivo è 6. La sequenza parte e un Funnale = un Film con Hugh Grant.

Equazioni Linguistiche: Vegetale, Animale e Minerale = 5 Regni della Natura: 16 = le Consonanti dell'Alfabeto Italiano: 4 Matrimoni CATENA DI PAROLE: Operaria, Mista, Russa, Casinò, Sangue. FOTO-QUIZ: 1-f, 2-g, 3-a, 4-+, 5-h, 6-l, 7-d, 8-b, 9-e, 10-c.

Starbene

Stile Italia Edizioni

DIRETTORE RESPONSABILE

Maurizio Belpietro
belpietro@starbene.it

CAPOREDATTORE CENTRALE

Francesca Pietra
francesca.pietra@stileitaliaedizioni.it

ART DIRECTOR

Lisa Bernardinello
lisa.bernardinello@stileitaliaedizioni.it

CAPOREDATTORE • ALIMENTAZIONE E FITNESS

Paolo Corio
paolo.corio@stileitaliaedizioni.it

Alessandro Pellizzari

VICECAPOREDATTORE • SALUTE
alessandro.pellizzari@stileitaliaedizioni.it

Lorenza Guidotti

CAPOSERVIZIO • ALIMENTAZIONE,
CASA E VIAGGI
lorenza.guidotti@stileitaliaedizioni.it

Roberta Piazza

CAPOSERVIZIO • ALIMENTAZIONE
roberta.piazza@stileitaliaedizioni.it

Caterina Caristo

VICECAPOSERVIZIO • ALIMENTAZIONE
E AREA WEB
caterina.caristo@stileitaliaedizioni.it

Chiara Libero

VICECAPOSERVIZIO • BELLEZZA, MODA
E ANIMALI
chiara.libero@stileitaliaedizioni.it

Rossella Briganti

REDAZIONE ESPERTO • SALUTE
rossella.briganti@stileitaliaedizioni.it

Antonella Paglicci

REDAZIONE ESPERTO • PSICOLOGIA
antonella.paglicci@stileitaliaedizioni.it

Gerardo Antonelli

FITNESS E SALUTE
gerardo.antonelli@stileitaliaedizioni.it

Maria Simona Lualdi

FITNESS E SALUTE
mariasimona.lualdi@stileitaliaedizioni.it

UFFICIO GRAFICO

Marina Pozzoli

marina.pozzoli@stileitaliaedizioni.it

Andrea Truzzi

andrea.truzzi@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Federica Bruno

federica.bruno@stileitaliaedizioni.it

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl,
Via Vittor Pisani, 28, 20124 - Milano (MI).
Amministratore Delegato: Piergiorgio Bonometti
REGISTRAZIONE DEL TRIBUNALE DI MILANO
Numero 23 del 17/01/1978
PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini - Milano
Due, 20090 Segrate. Tel. 02/21025253
Email: contatti@mediamond.it
DISTRIBUZIONE: Press-Di srl, Via Mondadori, 1
20090 - Segrate (MI), fax 045.8884378
STAMPA: Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3, Pioltello.
SERVIZIO COLLEZIONISTI: avete perso un numero di
Starbene? Tel. 045.8884400;
email: collez@mondadori.it
REDAZIONE: 20090 Segrate (Milano)
Tel. 02/75421. Per richiesta arretrati telefonare
alla redazione
ABBONAMENTI: è possibile avere informazioni o
sottoscrivere un abbonamento tramite il sito
www.abbonamenti.it/sie,
email info.abbonamenti@directchannel.it.
Telefono dall'Italia: 02 75429001
Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì
dalle 9 alle 19
Settimanale - Anno XLIII - N. 16 - Poste Italiane S.p.A.
Sped. in A. P. - Aut. MBPA/LO-NO/057/A/P/2019-
ART.1 COMMA 1 - LO/MI

PRIVACY PER GLI ABBONATI

GENTILE ABBONATO, DESIDERIAMO INFORMARTI CHE DAL GIORNO 1 GENNAIO 2020 ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A. HA CEDUTO IL PROPRIO RAMO D'AZIENDA RELATIVO ALL'AREA PERIODICI ALLA SOCIETÀ STILE ITALIA EDIZIONI SRL. PER EFFETTO DI TALE CESSIONE, STILE ITALIA EDIZIONI SRL È SUBENTRATA NEI RAPPORTI CONTRATTUALI RELATIVI AL TUO ABBONAMENTO PRECEDENTEMENTE INSTAURATI TRA TE ED ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A. DI CONSEGUENZA, I DATI PERSONALI RACCOLTI DA ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A. NELL'AMBITO DELL'INSTAURAZIONE O IN ESECUZIONE DEL RAPPORTO CONTRATTUALE DI ABBONAMENTO, SONO STATI COMUNICATI A STILE ITALIA EDIZIONI SRL, CHE NE È DIVENTATA TITOLARE DEL TRATTAMENTO AI SENSI DELL'ARTICOLO 4 N. 7 DEL REGOLAMENTO UE N. 679/2016 (GENERAL DATA PROTECTION REGULATION - "GDPR"), TRATTANDOSI DI UNA CESSIONE DI RAMO D'AZIENDA. I TUOI DATI PERSONALI CONTINUERANNO AD ESSERE TRATTATI SECONDO LE POLITICHE DI GESTIONE E TRATTAMENTO DI DATI PERSONALI ADOTTATE IN PRECEDENZA, IN PARTICOLARE, DA STILE ITALIA EDIZIONI SRL TRATTERÀ I TUOI DATI PERSONALI PER LE STESSA FINALITÀ E CON LE STESSA MODALITÀ PER LE QUALI SONO STATI RACCOLTI IN FASE DI INSTAURAZIONE DEL RAPPORTO CONTRATTUALE CON ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A., NEL PIENO RISPETTO DEI PRINCIPI IN MATERIA DI PROTEZIONE DEI DATI PERSONALI PREVISTI DAL GDPR E DI QUALSIASI ALTRA NORMATIVA APPLICABILE. TI INVITIAMO A CONSULTARE L'INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI AI SENSI DELL'ARTICOLO 14 DEL GDPR CHE, CONFORMEMENTE ALL'ARTICOLO 14 PARAGRAFO 5 LETTERA B) DEL GDPR, È RESA DISPONIBILE AL LINK WWW.STILEITALIAEDIZIONI.IT/PRIVACY-POLICY



PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini - Milano
Due 20090 Segrate. Tel. 02/21025259
E-mail: contatti@mediamond.it



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 1120-527X



Accertamenti Diffusione Stampa -
Certificato n. 8388 del 21/12/2017

di Alessandro Scrocco

OROSCOPO



ARIETE

Sfrutta la tecnologia: Internet e social network sono la chiave per fare un

passo avanti nel lavoro o, se sei ferma, per ripartire quando sarà il momento. Negli affetti Venere rende i rapporti familiari più distesi e aiuta a mitigare le tensioni di coppia.



LEONE

Non è il momento di agire di impulso, per quanto la situazione sia pesante. Per

fortuna amici, colleghi o soci ti aiutano a schiarirti le idee e a fare il punto della situazione. Per vincere lo stress, via libera alla creatività: balla, canta, scrivi poesie...



SAGITTARIO

Pericolo distrazione: per stanchezza o per pigrizia ora rischi di commettere

gaffes, di alzare i toni quando non è il caso, di ritardare nelle consegne se stai lavorando. In famiglia c'è un po' di nervosismo: prova a ritagliarti degli spazi personali per riflettere.



TORO

Tendi a scaricare le tensioni mangiando più del dovuto. Sei così brava ai fornelli...

impegnati nella preparazione di piatti light! Non dimenticare poi di fare un po' di movimento. L'ideale sarebbe il ballo: in rete trovi tantissimi tutorial semplici e divertenti.



VERGINE

Sei più emotiva del solito e hai momenti di malinconia. Accogli queste sensazioni

senza respingerle: sono una manifestazione della tua umanità e della tua sensibilità. Cura il look, a partire dal trucco: i colori accesi vivacizzano il volto e aiutano l'umore.



CAPRICORNO

Resta calma, osserva, prendi appunti: ci saranno eventi, notizie o situazioni

che per quanto al momento possano sembrare irrilevanti, si riveleranno utili in futuro. Sì alla lettura ma anche alla scrittura, se ti piace: hai mai pensato di aprire un blog?



GEMELLI

Più serena del solito, grazie a Venere che raggiunge il tuo cielo, strappi

un sorriso alle persone care, facendoti perdonare il nervosismo del passato. Occhio alla distrazione sul lavoro. Per le allergie stagionali, aiutati con la perilla in compresse.



BILANCIA

Marte ti inietta una buona dose di energia propulsiva per affrontare gli

ostacoli, mentre Venere migliora l'umore e ti aiuta a risolvere le sorti di una questione incerta. È un buon momento anche per venire a capo di annosi problemi di coppia.



ACQUARIO

Finalmente Venere ti sorride e ti promette un recupero sul fronte

degli affetti. Il partner, se c'è, si mostra più affettuoso e collaborativo; parenti e amici ti fanno compagnia. Abitate lontani? Con una videochiamata vi sentirete di nuovo uniti.



CANCRO

La mente è in fermento e, anche se il momento è delicato, guardi avanti: sì ai

progetti, anche quelli più audaci, e spazio alla fiducia. In casa però c'è un po' di maretta, forse perché ti devi occupare di mille cose diverse: cerca di coinvolgere i familiari.



SCORPIONE

Marte crea qualche ostacolo nel lavoro e nelle questioni pratiche, ma al

momento devi ottimizzare le risorse e ragionare a mente lucida, senza lasciarti travolgere dall'emotività. Ascolta le dritte che arrivano dalle persone più giovani di te.



PESCI

Cerchi conforto nelle persone vicine, ma a volte sembrano non capire ciò di cui hai

bisogno o, in buona fede, ti danno consigli che non sono adatti alla tua situazione. Apri le finestre, mettili al sole e ascoltati: il tuo inconscio ti suggerirà la strada da prendere.

Monge

Natural Superpremium

BWild

FEED THE INSTINCT

GRAIN FREE



SEGUI IL LORO ISTINTO

Monge BWild Grain free, è la linea innovativa studiata da Monge per l'alimentazione del cane e del gatto seguendo il loro istinto naturale.

Tutta la linea è formulata senza cereali. Gli ingredienti di origine animale sono combinati con ingredienti funzionali, superfood e mix di frutta e verdura selezionati per le loro proprietà nutrizionali.

Ricette formulate senza coloranti e conservanti artificiali.

CERCAI NEI PET SHOP E NEGOZI SPECIALIZZATI

MADE IN ITALY

MONGE
La famiglia italiana del pet food

NO CRUELTY TEST

Benessere
oculare

Nelle allergie oculari

È un medicinale, leggere attentamente il foglietto illustrativo, può avere effetti indesiderati anche gravi.



Tetramil 0,3% + 0,05% collirio, soluzione
flacone 10 ml

A.I.C. n. 017863010

Classe C - Sop

Tetramil 0,3% + 0,05% collirio, soluzione
10 contenitori monodose da 0,5 ml

A.I.C. n. 017863034

Classe C - Sop

In farmacia

