

# DAYBREAK

magazine di bellezza, benessere, medicina e costume



**TENDENZE AUTUNNALI**  
VERSO L'ORIENTE

**SPECIALE VISO**  
SALVA LA PELLE DOPO L'ESTATE  
CON IL SOFT RESTORATION LIFTING

**TRAVEL**  
MERANO & DINTORNI

**SOCIAL NETWORK**  
BON TON VIRTUALE

**LIFTING VISO NO-BISTURI**  
EFFETTO RINGIOVANIMENTO IMMEDIATO

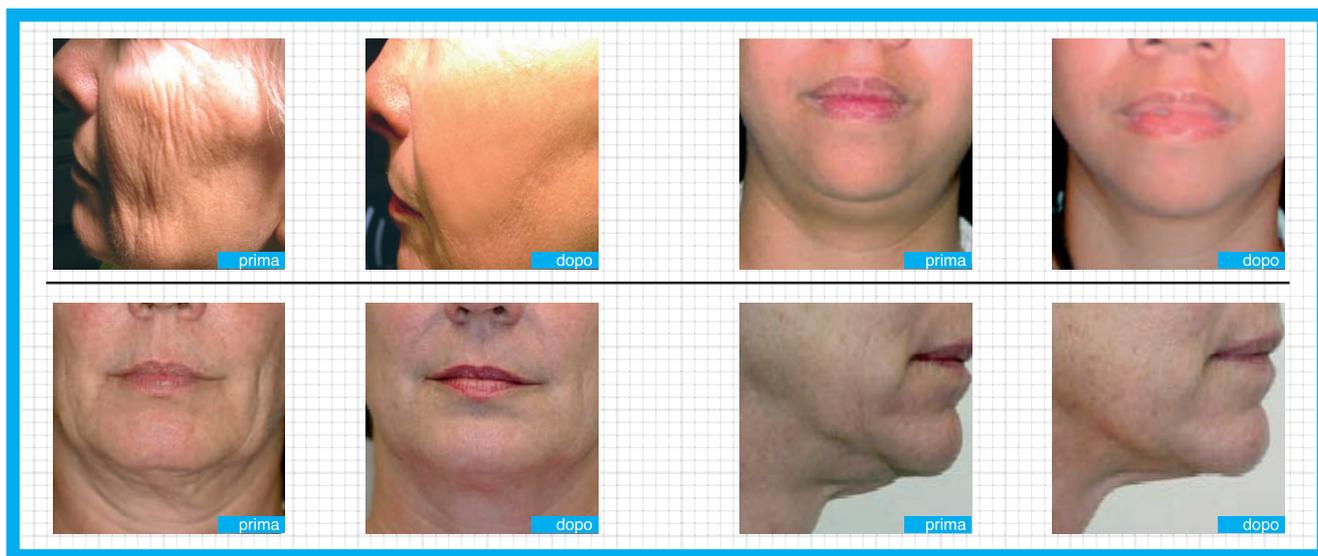
**STYLE**  
**LABBRA DARK**  
**E SMOKY EYES**

# LIFTING SENZA BISTURI.

Dì la verità, quante volte lo hai sognato?

## Ecco la soluzione non chirurgica per togliere vent'anni dal viso

Global Face Lifting è il programma dedicato al ringiovanimento del viso e del collo che utilizza tecnologie all'avanguardia senza ricorrere alla sala operatoria. Grazie all'uso combinato di laser di ultima generazione si eliminano le rughe, le pieghe e i cedimenti cutanei. Global Face Lifting è indolore e privo di effetti collaterali.



Il Global Face Lifting permette di ottenere il lifting (sollevamento) delle zone dove è evidente un cedimento cutaneo, distendendo la cute (rughe) e riattivando il collagene della pelle la cui carenza ne causa l'assottigliamento.

## Il programma Global Face Lifting

### È rivolto ai pazienti:

- con moderata o importante lassità cutanea
- con rughe medio-superficiali o profonde
- con pelle spenta, pori dilatati, cicatrici da acne, macchie cutanee, couperose

### Terapia indolore

Ad ogni spot (sparo di energia emesso dai macchinari) si avverte una sensazione di calore in profondità che dura una frazione di secondo,



preceduta e seguita da una sensazione di freddo che riduce al minimo il fastidio. Per questo non viene praticata l'anestesia.

Il medico può comunque adattare la terapia alla soglia di sopportazione del

paziente.

(Nella foto una fase del Global Face Lifting: alla paziente è stato applicato un trasferibile sulla pelle del volto che traccia le aree su cui viene passato il manipolo del macchinario).

### Dopo il trattamento

La pelle resta liscia e priva di segni. In rari casi può manifestarsi un lieve eritema o edema che scompare in poche ore.

Generalmente si può riprendere da subito la normale attività: non è necessaria infatti nessuna convalescenza.

A casa il paziente seguirà un programma dettagliato di dermocosmesi specifico per prolungare l'effetto di ringiovanimento del viso.

### I risultati

In alcuni pazienti sono visibili da subito ma, di norma, bisogna aspettare dai due ai sei mesi per vedere i risultati finali.

Il cambiamento viene valutato con le fotografie scattate prima e quelle a sei mesi dal trattamento. L'effetto lifting si mantiene per diversi anni.



### ROMA

**Prati:** viale Giuseppe Mazzini, 142 - tel. 06.37513584 - **Centro storico:** Piazza di Spagna, 93 - tel. 06.6991674

**Vigna Clara:** via Stefano Jacini, 19 - tel. 06.36300996 - **Parioli:** via Antonio Bertoloni, 14 - tel. 06.8072481

### VITERBO

piazza della Rocca, 31 - tel. 0761.1844444

### MILANO

Via San Pietro all'Orto, 6 - info 800864696

DAYBREAK

## Sommario

AGOSTO - SETTEMBRE / N° 44

02 (Day)News

04 Soft restoration  
Acido ialuronico per donare  
giovinezza al viso

08 Art  
Macro, ebbrezza d'arte  
contemporanea

13 DayTravel  
Nordic Walking

18 Speciale Viso  
Global Face Lifting

20 Speciale Viso  
Facelifter non comporta  
l'uso del bisturi

22 Day Style  
Labbra Dark e Smoky Eyes

24 Day Style  
Tendenze moda autunno-inverno  
2011/2012

26 Speciale Viso  
Lifting chimico

30 (Good)food

31 Hi-Tech

32 Libri

33 Day Big  
Netiquette, ovvero come  
comportarsi nel mondo  
virtuale

36 Oroscopo

8



3



4



30



22



31



# (day)

a cura di MASSIMILIANO SOZE

# news



## ALIMENTAZIONE

### LA GRIGLIATA PERFETTA

Le ammine eterocicliche

Carne rossa? Meglio non abbondare, soprattutto nelle grigliate. Secondo uno studio condotto dall'America Institute for Cancer Research questo tipo di carne sarebbe fra i maggiori responsabili dei tumori al colon retto perchè la cottura alla griglia, quindi a temperatura molto alta, rilascia alcune sostanze dannose come ammine eterocicliche e idrocarburi policiclici aromatici che danneggiano il Dna. Un mix che l'Airc consiglia di evitare, riducendo le carni rosse da mandare sotto il fuoco a favore di carni bianche, pesce e verdure, gli alimenti più provvisti di sostanze anti-tumore. Ma non solo.

E' buona usanza marinare e cucinare in padella, o al forno, la carne prima di apparecchiarla sul fuoco vivo, e sistemarla comunque al centro della griglia con la brace ai lati, per evitare che il grasso infiammi il carbone ardente.

## SOCIETÀ

### LITI IN CORSIA

TriPLICATE in Italia le denunce nei confronti di medici e ospedali

Negli ultimi 15 anni sono più che triplicate le denunce per la responsabilità civile delle strutture sanitarie e dei medici professionisti. Dai 9.500 sinistri del 1994 si è arrivato alle oltre 34mila del 2009. A rivelarlo è l'Associazione nazionale imprese assicurative, che ha sottolineato come nell'ultimo anno preso in esame siano anche impennate le denunce nei confronti dei singoli medici (oltre 12.500) e degli ospedali (21.500).



## FIDUCIA NEL FARMACISTA

Gli italiani non acquisterebbero farmaci su internet

Un buon consiglio si accetta sempre. Secondo una ricerca condotta da Gfk Eurisko, gli italiani preferiscono acquistare farmaci di automedicazione direttamente in farmacia, mentre solo il 13% comprerebbero medicinali su internet, se in Italia si attivasse tale servizio. La stragrande maggioranza degli intervistati (l'81% del campione di circa 1000 persone) ha infatti dichiarato di non confidare nell'acquisto on line, preferendo invece affidarsi al parere di un esperto che funge anche da garante del medicinale e punto di riferimento in caso di disturbi dopo l'assunzione.

## (medicina)



## BENESSERE

### IMPURITÀ DEL VISO, QUANDO L'ESTETISTA NON PUÒ...

Qualche rimedio casalingo per sconfiggere i comedoni

Fumo, smog, alimentazione scorretta, predisposizione genetica e disturbi ormonali. Queste alcune delle cause della formazione dei comedoni, i piccoli e persistenti nemici della pelle perfetta. Come sconfiggerli? In mancanza di tempo per una capatina dall'estetista ecco qualche rimedio casalingo per dimenticarsi dei punti neri. Struccarsi accuratamente con l'ausilio di un buon latte detergente aiuta molto, specie se affiancato da un'abbondante sciacquata con l'acqua fredda. Così come sono di conforto un paio di aerosol settimanali di vapore caldo (max 10 minuti per non infiammare il viso), che aprono i pori della pelle e permettono il rilascio di sebo, cheratina e microrganismi. Molto efficaci anche scrub, peeling e maschere d'argilla o, se preparata in casa, una mousse con albume d'uovo e gocce di limone, astringente e antibatterico naturale (così come l'aceto di mele). In cucina si possono trovare molti altri rimedi contro i comedoni. Come il riso che, bollito e strofinato sulla cute, dà ottimi risultati nel giro di pochi giorni.



## SALUTE

### ANCHE L'OCCHIO VUOLE LA SUA... DIETA

Cosa mangiare per mantenere in forma la vista

Mangia le carote che fanno bene alla vista. Una delle ammonizioni più usate dalle mamme nei confronti dei pargoli refrattari ai vegetali era tutto tranne che priva di fondamenta. Per salvaguardare i nostri occhi occorre mangiare bene, soprattutto alimenti contenenti vitamine. In particolare, mentre la vitamina A migliora la visione in situazioni di scarsa illuminazione, oltre a irrobustire la struttura dell'occhio e prevenirne le infezioni, la vitamina C, con la sua azione antiossidante, mantiene "giovane" il cristallino, contrastando l'azione dei radicali liberi sull'organo. Dunque carote, broccoli, spinaci, albicocche e meloni da una parte e agrumi, fragole, kiwi, pomodori e vegetali a foglia verde dall'altra. Senza dimenticare radicchio, piselli e zucchine, che contengono luteina e zeaxantina, sostanze che aiutano a mantenere occhi sani e vista buona.



## RICERCA

### LA BELLEZZA NELLA PARTE ANTERIORE DEL CERVELLO DI CHI GUARDA

La porzione mediale della corteccia orbito-frontale si "accende" di fronte a ciò che ci piace

Dagli antichi greci a Hume, passando per Shakespeare e diventando sempre più un detto popolare, "negli occhi di chi guarda sta la vera bellezza". Oggi l'University College London ha dato una spiegazione scientifica a questa massima. I ricercatori britannici hanno scoperto che ogniqualvolta ci troviamo di fronte ad un'opera d'arte o ascoltiamo una bella canzone, la nostra porzione mediale della corteccia orbito-frontale lavora maggiormente. Nell'esperimento che ha condotto a questa scoperta, ventuno volontari provenienti da diverse culture ed etnie sono stati messi a confronto con una serie di dipinti e brani musicali, ed è stato chiesto loro di classificarli in ordine di gradimento. Agli stessi sono poi stati mostrati gli esempi mentre erano monitorati dallo scanner fMRI, capace di misurare l'attività del cervello. Il prof. Zeki e il dr. Ishizu hanno poi esaminato i risultati, notando che la parte anteriore del cervello – centro del piacere e della ricompensa – era si accendeva quando i soggetti si rapportavano alle opere che avevano votato come le loro preferite. Seppur in modo poco romantico, sembra quindi che i neurobiologi della UCL abbiano trovato una risposta alla millenaria domanda: cos'è la Bellezza?



# SOFT RESTORATION

**ACIDO IALURONICO**  
per donare  
giovinchezza al viso

SPECIALE VISO





Il “soft restoration” è un lifting in cui il medico utilizza l’acido ialuronico, una sostanza bio-compatibile prodotta naturalmente dall’organismo e quindi perfettamente tollerata, per ringiovanire il viso, ridurre e/o eliminare le rughe, restituire volume e ridefinire i contorni del viso.

Quindi l’acido ialuronico con questa nuova metodica non viene utilizzato solo per riempire le rughe (come un qualsiasi filler) bensì per provocare un effetto tensore: un effetto lifting.

### COSA AVVIENE DURANTE LA SEDUTA

L’acido ialuronico viene distribuito, con aghi sottilissimi a punta smussa ( atraumatici ), in maniera uniforme su tutto il viso: le pieghe nasogeniene, il contorno del viso, le guance, l’area zigomatica, la palpebra superiore e la palpebra inferiore.

Diversi sono i piani dove l’acido ialuronico, delicatamente, viene rilasciato: il derma superficiale, il derma medio, il derma profondo e il piano sottocutaneo. Ciò permette di ripristinare i volumi dove è necessario, di riempire le rughe sia superficiali che profonde e soprattutto di ridisegnare i contorni del viso e “tirare” i tessuti.

### IL POST TRATTAMENTO

Il rischio di ecchimosi e gonfiori è molto raro. La paziente a fine seduta può tornare da subito alle sue attività quotidiane.

### IL RISULTATO

E’ immediato.

A fine trattamento sarà subito evidente il risultato, l’effetto lifting e di ringiovanimento. Il risultato può avere una durata variabile tra i 12 e i 18 mesi. Per mantenerlo non vi è bisogno di risotto porsi completamente al trattamento, ma saranno sufficienti piccoli ritocchi periodici.

## PERCHÉ SCEGLIERE IL SOFT RESTORATION LIFTING

- NON È UN INTERVENTO CHIRURGICO.
- IL TRATTAMENTO DURA SOLO 30-45 MINUTI.
- NON NECESSITA DI ANESTESIA
- PUÒ ESSERE EFFETTUATO IN OGNI SEDE DEL VOLTO.
- NON VI È ALCUN RISCHIO DI RIGETTO PERCHÉ L’ACIDO IALURONICO È COMPLETAMENTE BIO-COMPATIBILE.
- L’EFFETTO LIFTING ( DEL TUTTO NATURALE ) È IMMEDIATO E RENDE SUBITO EVIDENTE IL RECUPERO DI TONO E COMPATTEZZA DEL VOLTO.
- IL RISULTATO È NATURALE. IMMEDIATAMENTE VENGONO RESTITUITI AL VOLTO I VOLUMI PERSI, LE GIUSTE SIMMETRIE, SCOMPAIONO LE RUGHE E LA PELLE RITROVA LUMINOSITÀ
- E’ INDICATO PER UOMINI E DONNE DAI 30-35 ANNI IN SU

info **Roma:**

**Prati:** Viale Giuseppe Mazzini, 142 - tel. 06.37513584

**Centro storico:** Piazza di Spagna, 93 - tel. 06.6991674

**Vigna Clara:** Via Stefano Jacini, 19 - tel. 06.36300996

**Parioli:** Via Antonio Bertoloni, 14 - tel. 06.8072481

info **Viterbo:**

Piazza della Rocca, 31 - tel. 0761.1844444

info **Milano:**

via San Pietro all’Orto, 6 - info 800864696

# art

**MACRO**  
Roma - Via Nizza,  
angolo Via Cagliari

a cura di Massimiliano Soze

## MACRO EBBREZZA D'ARTE CONTEMPORANEA



Giuseppe Stampone, *Saluti da L'Aquila*



Valerie LeBlanc, *walking on water*, 2009

Da ex stabilimento industriale Peroni costruito agli inizi del XX secolo a moderno padiglione espositivo perfettamente integrato nella morfologia urbana preesistente, la sede del MACRO ritaglia uno spazio dinamico e sinuoso nel cuore storico di Roma, in cui l'arte contemporanea viene nutrita come un organismo in continua crescita e trasformazione.

In una quotidianità in cui ogni cosa scivola sotto il nostro sguardo uguale alle altre e niente sembra avere più il potere di sorprendere un osservatore frettoloso e indaffarato, capita per fortuna di imbattersi in incontri inusuali e inaspettati, di persone, di spazi o di cose, ancora in grado di bloccare il flusso inarrestabile della vita, di catturare l'attenzione,

riattivare la sensibilità e restituire valore, per qualche ora almeno, al tempo soggettivo e allo spazio privato dell'intelletto.

Può accadere, ad esempio, durante una passeggiata nel quartiere Nomentano, di addentrarsi nel fitto reticolo di vie che si snodano attorno alla trafficata Porta Pia, di attraversare il brulicante mercato rionale di via Alessandria e perdersi seguendo le botteghe caratteristiche e i signorili edifici del primo Novecento, per poi imboccare una delle piccole traverse e scoprire per caso, in via Nizza, il MACRO, una delle realtà più attuali e prolifiche dell'impianto

museale capitolino e della ricerca architettonica e artistica contemporanea. Incastonato in uno scorcio come tanti di una Roma popolare e borghese insieme, l'edificio progettato da Odile Decq per il MACRO iscrive improvvisamente la modernità nell'anima antica e promiscua della città, attraverso una struttura architettonica avveniristica perfettamente amalgamata nell'assetto urbano tradizionale, che ha il pregio di integrare fisicamente l'arte nella realtà quotidiana e dimostrare come l'identità della città, profondamente radicata nel passato, possa aprirsi al futuro, possa addirittura acco-

## info

### MACRO

Via Nizza, angolo Via Cagliari - 00198 Roma  
[www.macro.roma.museum](http://www.macro.roma.museum)

### MACRO Testaccio

Piazza Orazio Giustiniani 4 - 00153 Roma



**Giovanni De Angelis**, *Water Drops*

gliere l'evoluzione dell'architettura contemporanea nel proprio cuore pulsante, portando la cultura nello spazio vivo, folklorico e genuino di un quartiere tipico.

Pensata contestualmente al senso di responsabilità nei confronti del pubblico, la nuova ala di Decq ha completato il Macro esistente, aggiungendo al museo due nuovi grandi spazi espositivi, di forme dinamiche e sinuose e che si fondono perfettamente alla struttura preesistente. Ma oltre alla galleria di 500 m<sup>2</sup> e la Sala Enel da 1200 m<sup>2</sup>, l'impianto museale si è recentemente dotato anche di servizi quali il bookshop, la sala conferenze, il caffè, il ristorante MACRO 138 e due parcheggi sotterranei. Lavori che hanno trovato una entusiasta risposta da parte dei curatori e degli artisti, ma soprattutto da parte del pubblico, oggi consapevole di trovare nel cuore di Roma una struttura innovativa sotto molteplici aspetti. Paragonato alla mappa di una costellazione creativa, il Macro sintetizza la sua vocazione mescolando le direzioni della sua ricerca, nelle quali dipinti, sculture, installazioni e video si alternano per esaltare i gusti dei visitatori. Ma non solo. L'Idea Macro infatti prende forma non solo nella sede principale di via Nizza 138, ma anche nei due padiglioni del Macro Testaccio, luoghi pulsanti che si rivolgono principalmente ad un pubblico giovane e curio-



**Esther Stocker**, *Destino comune*



**Carlo Bernardini**, *La rivincita dell'angolo*



**CRDAV**, Copertina Galleria L. Obelisco

so, stesse doti del quartiere dove gli stessi sorgono (l'apertura dalle 16 alle 24 di Macro Testaccio è stata scelta proprio per venire incontro alle abitudini dei ragazzi).

E proprio la curiosità è lo stato d'animo che il Macro vuole stimolare. L'eterogeneità delle sue esposizioni e la continua ricerca di nuove frontiere artistiche stanno alla base della filosofia del museo che, negli ultimi due anni, ha fatto registrare più di 200.000 visitatori, equamente divisi in famiglie, giovani e artisti, tutti affascinati dalle varie offerte dell'impianto museale. Continuando a dare dei numeri, nel 2010 sono state circa quaranta le mostre curate, ad indicare quanto il Macro sia costantemente proiettato verso tutte le tendenze dell'arte contemporanea.

Oltre gli appuntamenti "fissi", quali il ciclo *Roomates/Coinquilini* (spazio dedicato ai giovani artisti romani e organizzato da coetanei curatori) e *MACROradici* del contemporaneo (nato con la volontà di far dialogare epoche e generazioni diverse della Capitale) il Macro sta esponendo in questo periodo una serie di rassegne dedicate, come nel suo stile, ad un'ampia varietà di modi di intendere l'arte contemporanea. Come, ad esempio, l'installazione di Carlo Bernardini (*La Rivincita dell'Angolo*, fino al 30 ottobre), articolata su più livelli e consistente in due sculture in acciaio inox, posizionate sugli angoli dei vani ascensore dell'ala storica del museo, dalle quali si sviluppano fasci di fibre ottiche che disegna-



**Paolo Grassino**, *Madre*



## DAY ART

**Vittorio Messina**  
*MACROwall EIGHTIES ARE BACK!*

no architetture di luci. O come *She Devil*, la rassegna di video-arte al femminile che lo Studio Stefania Miscetti cura e sviluppa da anni. Prendendo il nome da un'eroina della Marvel e da un film di Seidelman e alludendo così in modo giocoso allo spirito diabolico e bizzarro con cui l'arte indaga il quotidiano, la rassegna volge il suo sguardo ai temi come "l'identità femminile, il corpo come luogo di rappresentazione e significato, l'esperienza personale che assurge a dimensione universale anche quando è l'intimità delle artiste ad essere portata in primo piano".



### Appuntamenti Settembre\_Ottobre

1900-1959: i luoghi dell'arte  
"contemporanea" a Roma dalle collezioni  
del CRDAV. Una selezione.  
Adrian Tranquilli: All is violent. All is bright  
Carlo Bernardini: La rivincita dell'angolo  
Esther Stocker: Destino Comune  
Flavio Favelli: L'Imperatrice Teodora  
Giuseppe Stampone: Saluti da L'Aquila

### La Collezione e i nuovi arrivi

MACROradici del contemporaneo: Bice  
Lazzari. L'equilibrio dello spazio  
Pietro Fortuna: GLORY II. Le lacrime  
dell'angelo  
Riccardo De Marchi: Fori Romani  
Roommates / Coinquilini: Guendalina  
Salini / Marinella Senatore  
SHE DEVIL  
Tomas Saraceno: Cloudy Dunes. When  
Friedman meets Bucky on Air-Port-City  
Vittorio Corsini: Xenia  
Unicità d'Italia. Made in Italy e identità  
nazionale (MACRO Testaccio)

**Pietro Fortuna**, *Glory II. Le Lacrime dell'angelo*

# FACELIFTER PRG<sup>®</sup>

Il nuovo programma ringiovanimento viso NO-BISTURI.



Finalmente in Italia,  
in esclusiva in tutti  
i centri Simed.

[www.simed.info](http://www.simed.info)

Prenota presso un centro Simed la tua visita gratuita.

**ROMA**

**Prati:** viale Giuseppe Mazzini, 142 - tel. 06.37513584

**Centro storico:** Piazza di Spagna, 93 - tel. 06.6991674

**Vigna Clara:** via Stefano Jacini, 19 - tel. 06.36300996

**Parioli:** via Antonio Bertoloni, 14 - tel. 06.8072481

**VITERBO**

piazza della Rocca, 31 - tel. 0761.1844444

**MILANO**

Via San Pietro all'Orto, 6 - info 800864696



**SIMED**



**FACELIFTER PRG<sup>®</sup>**

Ringiovanimento viso NO-BISTURI

Uno sport sicuro,  
completo e salutare,  
ma soprattutto adatto  
a tutti e praticabile  
ovunque e in ogni  
stagione.

DAY TRAVEL



# NORDIC Walking

di CLAUDIO PERLINI

**G**ia negli anni Trenta gli atleti dello sci di fondo finlandesi si allenavano nel periodo estivo con l'aiuto di appositi bastoncini, ma il Nordic Walking nasce ufficialmente nel 1997 con il nome di "sauvakävely" (camminata con bastoni), per poi prendere appunto il nome attuale, che già nel 2000 vede la nascita della prima associazione ufficiale, l'INWA (International Nordic Walking Association). Oggi la camminata nordica sta velocemente conquistando tutto il mondo, è presente in più di 40 paesi con circa dieci milioni di praticanti. Il Nordic Walking consiste nel camminare, correre, saltellare o fare esercizi con dei bastoni appositamente creati per questo sport. Si tratta di un esercizio molto semplice, ma che deve essere eseguito correttamente per assicurare tutti i benefici per la salute che le ricerche scientifiche hanno dimostrato. Rispetto alla camminata tradizionale, il Nordic Walking non affatica le articolazioni di anca, ginocchio e piede, grazie al supporto dei bastoncini ma, nello stesso tempo, è un'attività che coinvolge attivamente la parte superiore del corpo, come le braccia, le spalle e i pettorali, utile quindi al sistema circolatorio e al 90% della muscolatura.

**La camminata che  
oggi sta conquistando  
tutto il mondo,  
presente in 40 paesi  
con 10 milioni di  
praticanti**



**Fondamentali nel Nordic Walking le scarpe, che devono essere comode, flessibili e con il tallone rinforzato.**

L'organizzazione ufficiale mondiale di questa disciplina è l'INWA (International Nordic Walking Federation), riconosciuta dalle organizzazioni internazionali dello sport e della salute. Questa disciplina approda in Italia nel 2003 e attualmente è praticata da decine di migliaia di persone. Sono ben trentacinque le scuole di Nordic Walking nelle varie regioni italiane, tutte certificate dall'ANWI, l'Associazione Nordic Walking Italia, che garantisce l'insegnamento originale, vero e corretto di questa disciplina sportiva, grazie a istruttori Certificati e iscritti all'Albo Istruttori Nordic Walking. La FICN è invece la Federazione Italiana Camminata Nordica e, insieme all'ANWI, organizza e promuove questa disciplina sportiva su tutto il territorio nazionale. Inoltre crea una rete tra tutte le associazioni ufficiali del Nordic Walking in Italia per creare eventi, manifestazioni e tanti altri tipi di iniziative.

La camminata nordica, non essendo uno sport competitivo, ha il solo obiettivo di migliorare il benessere e la qualità della vita e chiunque può praticarlo come meglio crede, con la giusta intensità personale e seguendo i propri movimenti fluidi e naturali. Grazie al Nordic Walking è possibile imparare a camminare in modo più corretto e sano, e proprio per questo la tecnica utilizzata in questa disciplina è facilmente trasferibile alla vita di tutti i giorni. Inoltre è un'attività estremamente economica, che prevede unicamente l'acquisto dei bastoncini, prodotti in carbonio e fibra di vetro, quindi molto leggeri e resistenti e che devono essere della lunghezza giusta, calcolabile impugnando l'attrezzo e assicurandosi che il gomito abbia un angolo di circa novanta gradi. In base al tipo di percorso che andrete ad affrontare, il supporto in carbonio e fibra di vetro è provvisto di un puntale che garantisce la giusta aderenza su tutti i terreni, anche quelli più duri e sterrati. Se invece camminate su una strada asfaltata, verrà aggiunto un apposito gommino specifico per il Nordic Walking. Per quanto riguarda l'abbigliamento, l'importante è che sia sportivo e che vi faccia sentire comodi. Più leggero d'estate, mentre d'inverno è consigliabile quello "a cipolla", quindi formato da più strati per adeguarvi facilmente a tutte le variazioni di temperatura che un'attività fisica comporta. Fondamentali nel Nordic Walking le scarpe, che devono essere comode, flessibili e con il tallone rinforzato, come anche i guanti, per evitare fastidiose vesciche. Infine portate sempre con voi un porta borraccia che abbia una tasca in cui inserire il telefono cellulare e un fischietto per le situazioni d'emergenza. Inoltre riempiate la borraccia con acqua fresca o soluzioni energetiche per reintegrare i sali minerali.

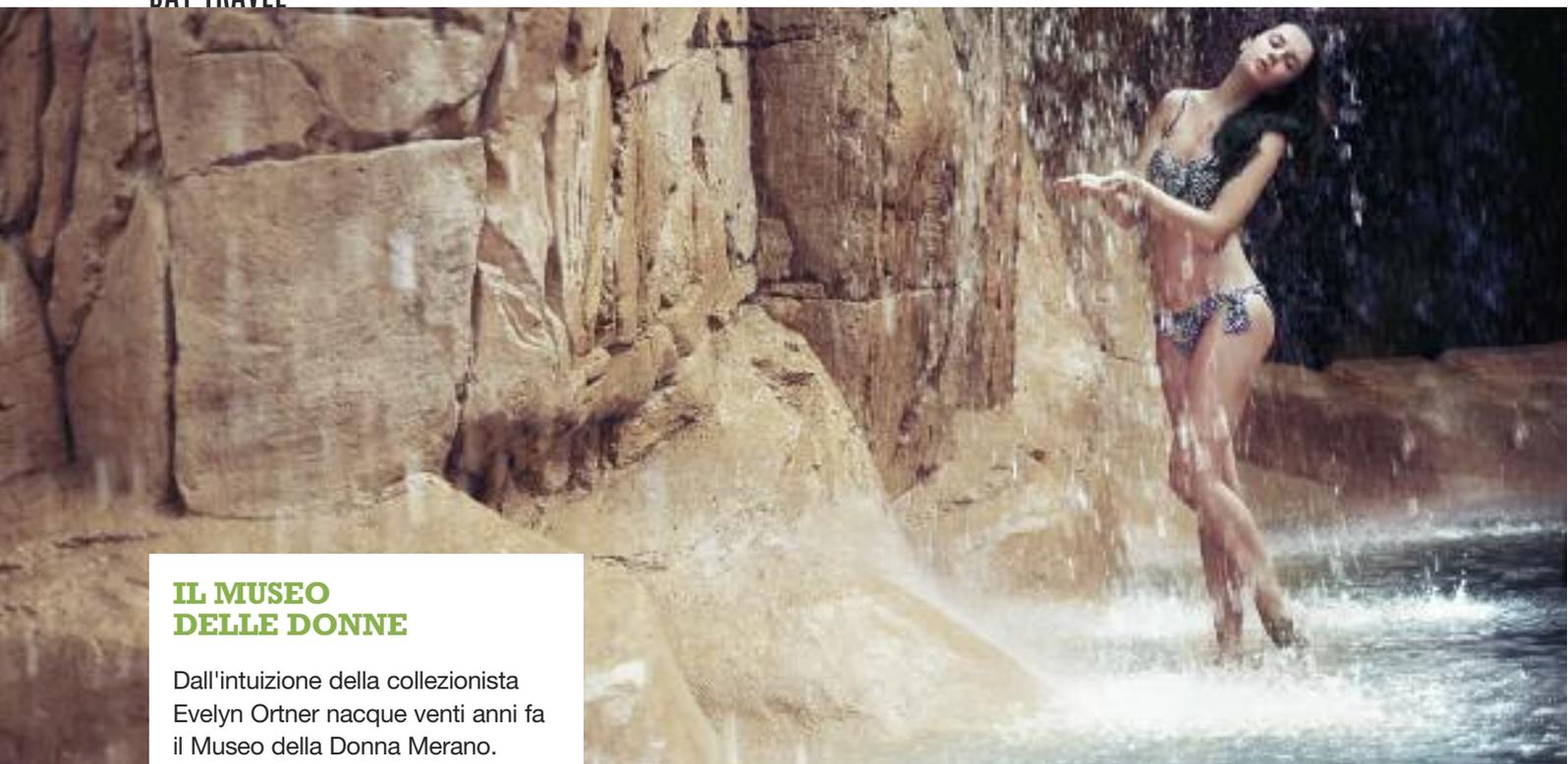


## MERANO

### IL PARADISO DEL NORDIC WALKING

Il fitto reticolo di sentieri che attraversa prati e boschi delle vallate di Merano e dintorni è luogo di incontro ideale degli appassionati di nordic walking, come anche i parchi Nature Fitness allestiti nelle località di Schenna e Naturno. I percorsi sono stati pensati per qualunque tipo età, resistenza e capacità fisica, da quelli più rilassanti per chi vuole godersi il panorama, a quelli che metteranno a dura prova la vostra forma fisica: si può cominciare a testare le proprie capacità con il più semplice, quello del Waalweg- Parcines, lungo appena un chilometro e mezzo con un dislivello di 14 metri. Osate sempre di più, un poco alla volta, e misuratevi con il percorso Panorama-Parcines, che vi terrà occupati per tre chilometri e mezzo con un dislivello che arriva fino ai 115 metri. Ma se vi sentite particolarmente in forma e pronti a tutti, il Nordic Walking Route è quello che fa per voi, con una lunghezza di oltre dieci chilometri e mezzo e un dislivello di ben 565 metri. Altrimenti perché non provare l'itinerario che, in "appena" undici chilometri e 350 metri di dislivello, vi porta da Hinterkofl a Knottnkino? Ma se invece avete deciso che non è il giorno adatto per oltrepassare i vostri limiti, godetevi l'itinerario dal laghetto Sulfner a Avelengo e, nel mettere un bastoncino dietro l'altro, immergetevi completamente e lasciatevi avvolgere dalla natura incontaminata che questi luoghi possono offrirvi.





### IL MUSEO DELLE DONNE

Dall'intuizione della collezionista Evelyn Ortner nacque venti anni fa il Museo della Donna Merano. Aperto tutto l'anno, l'impianto museale contiene un'esposizione permanente incentrata sulla cultura, la storia e la quotidianità femminile, ripercorrendo i ruoli, le mansioni, le immagini e le aspettative delle donne nel XIX e nel XX secolo. Oltre la mostra di abiti, accessori, oggetti, arredi, libri e documenti il museo, oggi gestito da un'associazione, ha intensificato il suo lavoro di organizzazione di eventi legati all'universo femminile, sensibilizzando così l'attenzione sulla Storia della Donna e incentivando la discussione su temi di genere, razza e classe.



## MERANO

### UNA VACANZA PER TUTTI I GUSTI

E' antica la tradizione turistica di Merano. La seconda città più popolata della provincia di Bolzano, sviluppatasi nel corso del Duecento e annessa all'Italia dopo la Prima Guerra Mondiale, divenne nel corso del Tredicesimo secolo un importante snodo commerciale, con il mercato come punto di riferimento dell'Impero Austro-Ungarico. In seguito, grazie alla sua suggestiva cornice paesaggistica, il suo clima temperato e le sue terme, diventò meta di turismo, nella sua forma più riflessiva e rigenerante. Tanti sono stati i personaggi che hanno scelto la località adagiata sulle sponde del Passirio come luogo di villeggiatura. Scrittori come Franz Kafka e Gottfried Benn e la mitica imperatrice Sissi rimasero ammaliati dai sapori e gli odori di una regione che sa regalare tante emozioni, fondendo insieme la razionalità della cultura mitteleuropea e l'estrosità di quella mediterranea. Un soggiorno a Merano è un'esperienza che si vive a tutto campo, dalla mondanità briosa del centro alla sobria contemplazione dei piccoli borghi, veri e propri gioielli d'architettura in stile alpino e romanico. Gli amanti della natura scoprono il loro paradiso nelle escursioni nei prati e nei boschi della zona, e in particolar modo nei parchi Nature Fitness allestiti nelle località di Schenna e Naturno. Gli appassionati di free-climbing invece possono confrontarsi con le Dolomiti, che offrono le loro falesie ai semplici amatori dell'arrampicata così come ai più esperti scalatori. Per chi ama invece sport meno "estremi", la località tirolese ne ha per tutti i gusti. Dall'equitazione al golf, dal tennis al nuoto fino alla bicicletta, sono innumerevoli le discipline che si possono praticare in un'area incontaminata e salutare come quella tirolese. E se si è alla ricerca del relax totale le tredici piscine coperte e le dodici vasche (aperte nei mesi estivi) rappresentano tutto ciò che si può sognare in un impianto termale. Riaperto nel 2005 con l'introduzione di un'elegante struttura cubica trasparente in vetro, metallo e legno, il Parco delle Terme si estende per oltre 50.000 m<sup>2</sup>, offrendo ai visitatori piscine con acqua salata, piscina-avventura, saune, bagni di vapore, centro fitness e il magnifico percorso termale adornato da suggestive ninfee.

# STOP AL BISTURI OGGI C'È "ULTRASHAPE".

Vieni a scoprire presso un centro Simed quanto è semplice tornare a piacersi.



Oggi è possibile recuperare  
l'armonia della silhouette senza ricorrere al bisturi.

"UltraShape" è la tecnologia di ultimissima generazione dedicata alla rimozione degli accumuli di tessuto adiposo. Si tratta di una tecnica alternativa all'intervento di liposuzione: non è invasiva e utilizza ultrasuoni focalizzati per disgregare in maniera selettiva le cellule adipose senza intaccare i tessuti circostanti.

Sia nella donna che nell'uomo il risultato è ottimo: dopo una sola applicazione la riduzione media della circonferenza per area trattata (pancia, cosce, fianchi) è pari a 2/3 centimetri, l'equivalente di una taglia.

UltraShape è sicuro e senza effetti collaterali.

Prima del trattamento



Dopo due trattamenti



SIMED 

#### ROMA

**Prati:** viale Giuseppe Mazzini, 142 - tel. 06.37513584 - **Centro storico:** Piazza di Spagna, 93 - tel. 06.6991674  
**Vigna Clara:** via Stefano Jacini, 19 - tel. 06.36300996 - **Parioli:** via Antonio Bertoloni, 14 - tel. 06.8072481

#### VITERBO

piazza della Rocca, 31 - tel. 0761.1844444

#### MILANO

Via San Pietro all'Orto, 6 - info 800864696

SPECIALE VISO

# GLOBAL FACE LIFTING

**VISO E COLLO  
IN PRIMO PIANO  
SENZA BISTURI**

Il Global Face Lifting è un programma di ringiovanimento globale del viso e del collo che grazie all'utilizzo di innovatissime soluzioni tecnologiche permette di ottenere un evidente ringiovanimento senza ricorrere al bisturi.

Grazie all'utilizzo in sinergia di laser frazionati, luci pulsate fredde, luci al plasma, flusso di elettroni convogliati, radiofrequenze monopolari e bipolari, raggi infrarossi si vanno a trattare: cedimenti cutanei, pieghe, rughe superficiali e profonde, macchie cutanee, couperose.



## COSA AVVIENE DURANTE IL TRATTAMENTO

Il paziente viene esaminato attentamente e valutato il suo caso. Viene poi stabilito il "suo" programma Global Face Lifting personalizzato. In una prima fase verranno utilizzate le radiofrequenze monopolari, le radiofrequenze multipolari e gli infrarossi per andare a contrarre i setti fibrosi del tessuto sottocutaneo che con il passare degli anni si sono allentati provocando i più o meno evidenti cedimenti del viso e del collo.

In una seconda fase grazie alla tecnologia di ultima generazione di laser frazionati, luci pulsate fredde, luci al plasma verranno trattati tutti gli altri inestetismi del viso e del collo: couperose, macchie cutanee, rughe superficiali e profonde, cicatrici acneiche, "pori dilatati".

In una terza fase grazie ad una innovatissima tecnologia a base di un flusso di elettroni convogliati saranno trattati i cedimenti della palpebra superiore ed inferiore. Il paziente si recherà presso lo studio dalle quattro alle otto volte a seconda della necessità e della maggiore o minore gravità del caso.

## IL POST TRATTAMENTO

La cute non presenta alcun segno e si è presentabili da subito. In rari casi può manifestarsi un leggero eritema o edema che comunque scompare dopo poche ore. Non è un intervento chirurgico quindi, non vi è alcuna convalescenza e si possono riprendere da subito le normali attività. A domicilio il paziente seguirà un programma di dermocosmetica specifico e mirato per prolungare l'effetto di ringiovanimento del viso.

## IL RISULTATO

Da subito è possibile notare un miglioramento che diventa più evidente durante le varie fasi del trattamento. Dopo ogni seduta e fase del trattamento il paziente viene monitorato con un controllo fotografico per valutare il processo di ringiovanimento del viso e del collo. A fine trattamento evidente il risultato: l'effetto lifting e di ringiovanimento.

---

info **Roma:**

**Prati:** Viale Giuseppe Mazzini, 142 - tel. 06.37513584

**Centro storico:** Piazza di Spagna, 93 - tel. 06.6991674

**Vigna Clara:** Via Stefano Jacini, 19 - tel. 06.36300996

**Parioli:** Via Antonio Bertoloni, 14 - tel. 06.8072481

info **Viterbo:**

Piazza della Rocca, 31 - tel. 0761.1844444

info **Milano:**

via San Pietro all'Orto, 6 - info 800864696

# FACELIFTER non comporta l'uso del bisturi



Per combattere i segni lasciati da lunghe esposizioni solari estive, il FACELIFTER PRG è un programma di ringiovanimento del viso mirato a ristabilire il Ph e la giusta idratazione cutanea, allo schiarimento delle iperpigmentazioni (macchie) lasciate purtroppo da una non corretta esposizione al sole, a ridare ai tessuti del viso e del collo la loro elasticità e a combattere le lassità cutanee.

## IL TRATTAMENTO

Il programma si svolge in sei sedute a distanza di una settimana l'una dall'altra. Durante ogni seduta si susseguiranno quattro fasi ben distinte mirate a trattare inestetismi diversi e donare un ringiovanimento sia del viso che del collo. Ogni seduta avrà una durata di circa un'ora.

### Fase 1: acido mandelico

Il peeling a base di acido mandelico, derivato dall'estratto di mandorle amare, è ideale per stimolare l'esfoliazione dell'epidermide e il conseguente turn over cellulare. L'applicazione di questa sostanza sul viso leviga e migliora visibilmente l'aspetto della cute, sfruttando le normali potenzialità della pelle con un conseguente effetto antietà. L'acido mandelico oltre a essere un ottimo esfoliante, ha proprietà depigmentanti e antibiotiche.

### Fase 2: le radiofrequenze multipolari

Le radiofrequenze multipolari stimolano i fibroblasti a produrre una quantità maggiore di collagene ed elastina, già presenti normalmente nel derma della cute. Il trattamento dona inoltre un aspetto più tonico alla cute, delineando il profilo e i contorni del viso. Le radiofrequenze multipolari sono indolori, infondono un piacevole calore e non hanno controindicazioni. Con l'ausilio di diversi manipoli si può ottenere anche la riduzione delle rughe più marcate.

### Fase 3: oxigen infusion

Grazie all'utilizzo dell'ossigeno iperbarico, che a determinati livelli di pressione può essere utilizzato in medicina estetica, verranno veicolate sostanze ristrutturanti, rigeneranti e antinvecchiamento. Acido ialuronico, Vitamina A, Vitamina E, Vitamina C, Aloe Vera sono solo alcune dei principi attivi benefici utilizzati durante

questa terza fase del FACELIFTER PRG.

L'ossigeno iperbarico ( ad alta pressione ) avrà la funzione di veicolare e garantire l'assorbimento osmotico dei principi attivi sia in superficie (l'epidermide) che in profondità (il derma), aumentando contemporaneamente il livello di ossigenazione della cute.

### Fase 4: Maschera di Acido ialuronico

Durante l'ultima fase verrà applicata sul viso una maschera a base di acido ialuronico per nutrire ed idratare in profondità la pelle. L'acido ialuronico rappresenta la principale riserva idrica del derma: alla nascita l'essere umano è ricchissimo di questa sostanza, ma le riserve diminuiscono progressivamente nel corso del tempo soprattutto dopo un'intensa esposizione solare che disidrata appunto il tessuto cutaneo. Il tutto per restituire alla pelle un'idratazione profonda e duratura.

## POST TRATTAMENTO

Dopo il trattamento il viso risulterà levigato, idratato, ringiovanito con un tono ed una elasticità maggiore. Non vi è alcuna controindicazione ed il paziente può riprendere le normali attività quotidiane immediatamente.

## IL RISULTATO

I risultati saranno visibilissimi già dalla prima seduta e si stabilizzeranno con le sedute successive.

info **Roma:**

**Prati:** Viale Giuseppe Mazzini, 142 - tel. 06.37513584

**Centro storico:** Piazza di Spagna, 93 - tel. 06.6991674

**Vigna Clara:** Via Stefano Jacini, 19 - tel. 06.36300996

**Parioli:** Via Antonio Bertoloni, 14 - tel. 06.8072481

info **Viterbo:**

Piazza della Rocca, 31 - tel. 0761.1844444

info **Milano:**

via San Pietro all'Orto, 6 - info 800864696

SPECIALE VISO



DAY STYLE



# LABBRA DARK

DAY STYLE

## le tendenze make-up per l'autunno-inverno 2011/2012

# E SMOKY EYES

di Stefania Giudice

**C**on il mese di settembre si mettono da parte i colori accesi e sgargianti e si comincia a pensare alle nuove tonalità con cui rendere più profondo lo sguardo e più seducenti le labbra. I colori del make-up andranno a fondersi perfettamente con le atmosfere autunnali. Ma l'effetto cupo è scongiurato. Le tinte più dark saranno impreziosite da riflessi accattivanti ed inattesi. Ad occhi smoky e unghie total black si accostano labbra rosso fuoco e pelle di porcellana. Questo ad esempio il make-up proposto da Givenchy. Labbra in primo piano anche per la couture Armani Privé, che propone un viola profondo da delineare con precisione ed accuratezza.

### Colori dark per la maison

francese **Chanel**, che rende magnetico lo sguardo con un bel grigio, per smoky eyes da copertina, ed ombretti in crema. Occhi in primo piano anche per Jean Paul Gaultier, che con l'eyeliner disegna linee geometriche sia sulla palpebra superiore che su quella inferiore. Punta sul grigio anche Diego Dalla Palma. Il make-up artist opta per una nuance calda, da sfumare per ottenere un look elegante e sofisticato.

Controcorrente la collezione presentata da Valentino. Per la maison volti naturali per un sobrio e semplice nude look.

**La collezione trucco "Carisma" di Collistar**, infine, mette in risalto gli occhi con verdi metallizzati e viola elettrici. Ma, anche in questo caso, non manca il grigio che va a miscelare toni più puri con toni più metallici. Colori decisi anche per le labbra con rossi aranciati, viola intensi e tonalità naturali.

Per riassumere, dunque, i must have della stagione sono senza dubbio il grigio, da sfumare sapientemente, per gli occhi e il rosso fuoco per rendere le labbra ancora più seducenti. Se la tendenza della stagione è caratterizzata dall'utilizzo di colori decisi, c'è tuttavia spazio anche per chi ama la delicatezza e la naturalità. In questo caso gli occhi vengono sottolineati da marroni freddi e le labbra lasciate al naturale.



Chi ama i prodotti biologici, ma vuole essere in linea con le ultime tendenze, può approfittare dei nuovi ombretti bio dell'azienda tedesca **Lavera**. La collezione "Beautiful Mineral Eyeshadow" propone ombretti cremosi e dalla consistenza leggera, formulati con minerali naturali ed olii biologici, privi di conservanti sintetici.



Tonalità scure anche per **Christian Dior**, che predilige il blu, considerato il solo colore in grado di competere con il grigio e il nero. Con la linea "True Blue", raffinata e glamour, il make-up è ultra chic.

A close-up portrait of a woman with a feathered headpiece, looking thoughtfully to the side. She is holding a large, shaggy fur stole. The background is a dark, textured brown.

# **Tendenze moda autunno-inverno 2011 / 2012**

di Stefania Giudice



## DAY STYLE

Ci siamo. E' arrivato il momento di mettere da parte gli abiti più leggeri per fare spazio a quelli più pesanti. L'autunno è alle porte, meglio non lasciarsi cogliere impreparati. Ma cosa propone la moda per l'autunno-inverno 2011/2012?

**P**rotagonista indiscussa è la pelliccia, anche per arricchire accessori che così diventano all'ultima moda. Niente paura però. Essere trendy e rispettare i nostri amici animali è possibile. Siamo nel Ventunesimo secolo. Ecco, dunque, che la sola cosa da fare è scegliere tra le tante eco-pellicce proposte. Tra gli stilisti che hanno fatto della pelliccia il capo per eccellenza della moda invernale ci sono **Laura Biagiotti, D&G, Fendi**.

Le fantasie puntano sui grafismi anni Sessanta, come quelli di **Marni** e **Costume National**, e i colori si fanno decisi: verde, ocra, fucsia, bluette, arancione, viola e giallo. Non mancherà poi il barocco, con stampe in oro e tonalità intense, come quelle proposte da **Versace**. Altro must have dell'autunno-inverno 2011/2012 è rappresentato dalle piume. Esatto, proprio le piume, che andranno ad adornare cappottini, giacche, sciarpine ed accessori per capelli. E per le serate più glamour ci sono i fili di lamè che impreziosiscono abiti, maglie e pantaloni, e che creano sorprendenti effetti metallici color bronzo, oro, argento. Il guardaroba della donna prenderà poi spunto da quello dell'uomo. Lo stile maschile verrà messo in

# I MUST HAVE DELLA STAGIONE

risalto da cappotti, completi pantaloni, cravattini e bretelle. Tessuti, come Pied de poule, check, principe di Galles, e fantasie maschili caratterizzeranno molti capi della nuova stagione.

Uno stile altamente trendy è offerto, invece, dalla collezione di **Patrizia Pepe** che racchiude tutti gli indumenti più alla moda della stagione. Capi definiti, che donano uno stile chic, ma allo stesso tempo estremamente naturale, senza forzature. Quelli più pesanti vengono accostati a quelli più leggeri, così da creare una perfetta armonia. Le tendenze moda per l'autunno-inverno 2011/2012 non lasciano spazio ad interpretazioni, le parole chiave sono: pellicce, colori forti, geometrie, effetti metallici, forme e tessuti maschili. Non resta altro che riempire i nostri armadi con i capi cult della nuova stagione.



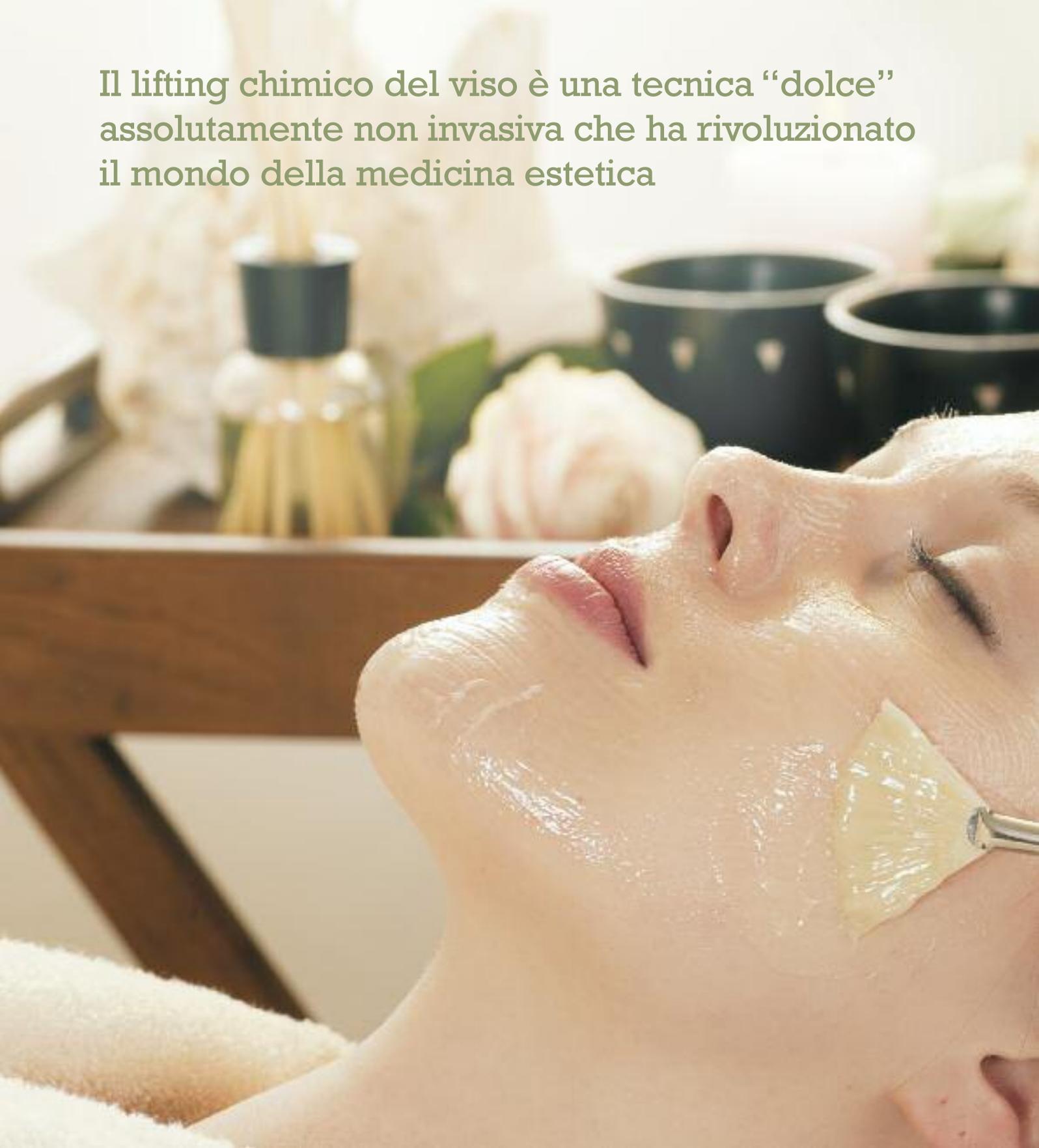
Uno sguardo all'Oriente lo lancia la collezione haute couture di **Giorgio Armani**.

Lo stilista è rimasto estremamente colpito dal disastro che lo scorso marzo ha messo in ginocchio il Giappone e ha così deciso di dedicare la sua collezione di alta moda autunno-inverno proprio al Paese nipponico. "Hommage au Japon" è il suo nome.



# LIFTING CHIMICO

Il lifting chimico del viso è una tecnica “dolce” assolutamente non invasiva che ha rivoluzionato il mondo della medicina estetica



E' fondamentale in autunno al ritorno delle vacanze estive quando la pelle è stata stressata dai raggi solari ed il sale

SPECIALE VISO



#### INDICAZIONI

Le indicazioni per l'utilizzo di questa metodica non invasiva sono tutti gli inestetismi dovuti all'invecchiamento cutaneo: rughe, piccole cicatrici, "pori dilatati", pelle "spenta", macchie cutanee sono solo alcuni degli inestetismi trattabili con tale metodica. In particolare le macchie cutanee, cioè gli accumuli eccessivi di melanina post esposizione solare sono uno dei bersagli principali e quindi obiettivi da eliminare che si pone il lifting chimico.

#### COSA AVVIENE DURANTE LA SEDUTA

La metodica è molto semplice e consiste nell'andare a posizionare su tutto il viso, comprese le palpebre superiori ed inferiori, delle sostanze cremose in multistrato contenenti diversi acidi a bassissima concentrazione, sostanze biorivitalizzanti, antiossidanti, vitamine, sali minerali e oligoelementi, il tutto finalizzato a combattere il cronoaging ed il fotoaging estivo. Il paziente dovrà tenere il tutto sul viso per un periodo variabile dalle quattro alle sei ore a seconda dell'età, ma soprattutto a seconda dell'invecchiamento cutaneo e dei danni provocati dal sole.

#### IL POST TRATTAMENTO

Il paziente a fine trattamento non presenterà nulla di particolare e potrà svolgere tranquillamente le sue normali attività. Presenterà invece un leggero rossore per circa tre/quattro giorni senza la presenza di antipatiche esfoliazioni. Nelle quattro settimane successive dovrà utilizzare una dermocosmesi mirata e finalizzata ad enfatizzare maggiormente il risultato.

#### IL RISULTATO

I principi attivi utilizzati nel lifting chimico cominceranno a lavorare negli strati più profondi della cute: il derma. La loro azione si esplicherà fundamentalmente su due sistemi cellulari: i melanociti e la melanina in eccesso e i fibroblasti. Agendo sulla melanina in eccesso ( le macchie cutanee ) questa verrà "disgregata" ed eliminata dalla cute. Agendo sui fibroblasti provocheranno un aumento di produzione di collagene ed elastina. Il collagene è il vero e proprio "mattone" della pelle, mentre l'elastina è la molecola che dà elasticità alla cute. Si avrà così a distanza di due/quattro settimane una cute senza macchie molto più tonica, compatta ed elastica.

info Roma:

Prati: Viale Giuseppe Mazzini, 142 - tel. 06.37513584

Centro storico: Piazza di Spagna, 93 - tel. 06.6991674

Vigna Clara: Via Stefano Jacini, 19 - tel. 06.36300996

Parioli: Via Antonio Bertoloni, 14 - tel. 06.8072481

info Viterbo:

Piazza della Rocca, 31 - tel. 0761.1844444

info Milano:

via San Pietro all'Orto, 6 - info 800864696

# (good) food

di CLAUDIO PERLINI



## Il sushi fa bene, ma non lasciatevi andare!

Oltre ad essere salutare e facilmente digeribile, la vera forza del sushi sta nel fatto di essere un piatto completo e perfettamente bilanciato, grazie alla naturale combinazione di carboidrati, proteine, fibre, minerali e grassi presenti nei vari ingredienti utili alla sua preparazione. Il riso, cotto al vapore e scondito, o aromatizzato con aceto dolce, non contiene praticamente grassi, mentre il pesce è ricco di Omega 3, acidi grassi polinsaturi, presenti soprattutto nei cosiddetti "pesci azzurri" come tonno, sgombrò, salmone e pescespada. Numerosi studi dimostrano come l'integrazione di Omega 3, che dovrebbe avvenire almeno due o tre volte a settimana, abbia degli effetti positivi sulla salute, sia per quanto riguarda il cuore e le arterie, ma anche per il miglioramento dell'umore e del quadro lipidico, con uno sguardo quindi a colesterolo e trigliceridi. Anche l'alga nori, da cui riso e pesce sono avvolti, presenta piccole quantità di fibre, magnesio, vitamine, zinco e iodio, che aiuta a stimolare il metabolismo. Attenzione però a non esagerare con le quantità: circa sette, otto "rotolini" si avvicinano a una porzione sufficiente di riso e pesce.



## Le salse: wasabi e soia ok, ma attenti al sale!

Il Wasabi, salsina dal colore verde e particolarmente piccante è ricavata da una radice e, oltre a essere ricca di vitamina C e proprietà antisettiche e antiossidanti, facilita la digestione. Negli ultimi anni è sempre più consigliata anche l'assunzione di soia, legume che contiene un'alta percentuale di proteine, più di qualunque altro alimento vegetale. È ricca di vitamine, minerali e, grazie all'abbondanza di fibre, che impediscono l'assorbimento del colesterolo, ha effetti benefici sulle arterie. Si può trovare al naturale o sotto forma di altri alimenti, come il latte, il formaggio (chiamato Tofu), e ovviamente la salsa usata nei ristoranti giapponesi. Quest'ultima contiene però molto sale, quindi se soffrite di ritenzione idrica andateci piano!

## Sicurezza: il congelamento contro il parassita anisakis

Il rischio maggiore per chi consuma pesce crudo si chiama Anisakis, un parassita che può trovarsi nell'addome del pesce e che può provocare reazioni allergiche e problemi intestinali. Proprio per questo, prima di esser servito in tavola, il pesce deve essere congelato per 24 ore a una temperatura di 20 gradi sottozero, utili a sconfiggere il pericoloso nemico. Dopo questo passaggio, il pesce viene scongelato a temperatura ambiente e successivamente lavorato. Naturalmente, secondo le normative europee, i ristoranti sono obbligati a seguire queste procedure, quindi non avete niente da temere!





## NON SOLO IPOD

Solo gli smart phone sopra di loro. Secondo alcune previsioni nel 2012 si venderanno 70 milioni di tablet, contro i 40 milioni di quest'anno. Cifre superate solo da quelle dei cellulari intelligenti. Un mercato dunque in forte espansione, quello degli schermi tattili, nel quale fino ad oggi la parte del leone l'ha fatta la Apple con il suo iPad. Ma sono tante le aziende che vogliono dare un morso letale alla mela di Steve Jobs. Come il colosso del commercio elettronico Amazon che avrebbe intenzione di mettere su mercato entro ottobre un tablet del tutto nuovo (e quindi non una nuova versione di Kindle), con schermo a nove pollici e Android di Google come sistema operativo. Per ora Jeff Bezos, fondatore e CEO della compagnia di Seattle, non ha ufficializzato il lancio, ma il tam tam scatenato da twitter e ripreso dal Wall Street Journal non è passato inosservato.

## LA CARD DELLA SALUTE

Alla City University of London sono sicuri, la MyCare sarà un successo. Grande come una carta di credito e con presa USB estraibile, il supporto su cui stanno lavorando i ricercatori inglesi, finanziati dall'Engineering and Physical Sciences Research Council, sarà fondamentale in caso di emergenza o incidenti. Perché, al suo interno, la MyCare ha conservato la nostra cartella clinica. I primi risultati dello studio sono molto positivi, dichiarano da Londra, e la ricerca potrebbe passare a breve in un progetto-pilota su larga scala che, se portato a termine con successo, potrebbe rendere pienamente operativa la carta entro tre o quattro anni. Tanti gli utilizzi possibili della MyCare. In caso di incidenti la card, collegata ad un computer, mostra al personale del primo soccorso l'anamnesi completa del paziente, indicando eventuali allergie. In caso di ricoveri o interventi in ospedale, la card sarà poi visionata dal medico curante che, grazie ad un apposito software scritto in linguaggio Python, potrà aggiornare la storia clinica del titolare. Altro utilizzo è infine quello legato alla compravendita dei farmaci, dato che all'interno della MyCare si potrà creare una cronologia delle prescrizioni. Per superare gli eventuali rischi legati alla privacy, i ricercatori hanno infine sviluppato un sistema d'accesso simile a quello delle carte di credito.



# HI-TECH

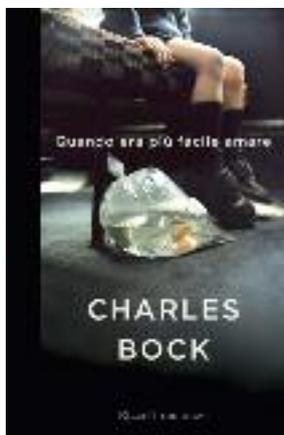
## TELEFONI E RICETTE

Una volta, in caso di necessità, una chiamata all'amica con la passione per la cucina poteva risolvere il problema del menù per una cenetta intima. Oggi non c'è più bisogno di comporre alcun numero, ma il telefonino corre ancora in aiuto della cuoca indecisa. La Nokia ha infatti proposto una raccolta di applicazioni per i suoi smartphone dedicati alla cucina. Numerosi blog di chef e giornalisti del settore, ma anche di semplici appassionati, sono stati convertiti in App grazie al sistema Ovi App Wizard, scaricabili tramite il Nokia Store e nelle quali si ritrovano tradizioni culinarie di vari paesi e tutte le nuove frontiere del gusto.



# Libri

a cura di MASSIMILIANO SOZE



## Quando era più facile amare

I sobborghi di Las Vegas, lontani dalle luci e dai sogni degli sfavillanti casinò, fanno da cornice alle amare storie dei personaggi di Charles Bock, nativo proprio della città-divertimento del Nevada. La vita dei coniugi Lorraine e Lincoln Ewing viene devastata dalla sparizione improvvisa del loro figlio Newell. Nato e cresciuto nei quartieri poveri di Vegas, per Kenny lo squallore della sua esistenza è ormai un destino senza possibilità di rivalsa. Bing ha scelto il mondo virtuale a scapito di quello reale. Il sogno di Cheri è diventare la migliore spogliarellista del Nevada mentre il suo fidanzato Ponyboy la vorrebbe star del cinema porno. Fra giovani spaesati e disincantati e fragili adulti, Bock è il bardo di questi antieroi che non hanno voce, ma che rifiutano di arrendersi agli ostacoli della vita. Con ironia e affetto le storie di "Quando era più facile amare" segnano il debutto di questo autore, fra i più interessanti e intensi della sua generazione.

**Charles Bock, QUANDO ERA PIU' FACILE AMARE, Rizzoli, 480 pagine, 22 euro**

## Otel Bruni

Le due Guerre Mondiali attraverso gli occhi dei Bruni, una famiglia della pianura emiliana composta da Callisto, la Clerice e nove figli, sette maschi e due femmine. La cascina, i campi coltivati, la grande stalla sono i luoghi dove la famiglia trascorre la propria esistenza, fra il duro lavoro della terra e la rievocazione di storie meravigliose di una tradizione millenaria. I valori della casa, del cibo, della solidarietà sono alla base del rapporto, fra leggende e bisogni, di un nucleo familiare che conoscerà i lutti dei maschi partiti per la Grande Guerra, il regime fascista, il secondo conflitto mondiale e la guerra civile. I grandi eventi del Novecento porteranno i Bruni dall'ايا di casa fino a Bologna, Africa e Russia, in un arco temporale che abbraccia i primi cinquant'anni del secolo scorso. Dall'inconsapevolezza del mondo esterno, fino alla caparbia nel lottare per i diritti dei più deboli, in nome di una giustizia avvertita come valore incorruttibile.

**Valerio Massimo Manfredi, Otel Bruni, Mondadori, 360 pagine, 19 euro**



## SOS amore

La trentacinquenne Chiara ha un'autostima ridotta all'osso. Vive a Milano con sua sorella Sara ed entrambe sono tenute in ostaggio da una madre preda di continui attacchi di panico. Abbandonate dal pittoresco padre fuggito a Cuba quando erano piccole, le due ragazze reagiscono in modo differente. Sara è in continua lotta con il mondo, mentre Chiara sente di non potersi meritare il vero amore. La sua ironia e la sua positività le permettono comunque di perdonare i soprusi e le prepotenze altrui, ma non riuscendo ad affermare il suo diritto all'amore, diventa succube di uomini egoisti e superficiali, come il suo capo con cui comincia una relazione clandestina. Chiara deciderà di aprirsi con il dottor Folli, l'analista che riuscirà a farle recuperare l'autostima e la spronerà a intraprendere nuove battaglie.

**Federica Bosco, SOS amore, Newton Compton, 377 pagine, 14.90 euro**





# Netiquette

## ovvero come comportarsi nel mondo virtuale

**N**el mondo ipertecnologico del terzo millennio, non farsi trasportare nel virtuale è impresa molto difficile, se non impossibile. Le innovazioni influenzano la nostra vita e i nostri comportamenti, ma ciò avviene ad una velocità così elevata che spesso non riusciamo ad assimilare e gestire nel modo più equilibrato tali cambiamenti.

La curiosità di sapere dove e con chi i nostri amici hanno passato la serata viene appagata dai "tag" delle foto postate sui loro profili. Ma quando viene sorpassata quella sottile linea fra la innocua voglia di apparire e condividere e l'invasione della privacy altrui? Quando, in sostanza, le nuove tecnologie smettono di migliorare la nostra vita per diventare invasivi strumenti di maleducazione?

Per evitare di mettere in imbarazzo noi e chi è ci è vicino (realmente o virtualmente), si è sviluppato così il netiquette, il bon ton dell'Era del virtuale. Una delle prime accortezze da utilizzare riguarda i social network, quali facebook, twitter, myspace e il neonato google+. In questi siti la possibilità di inserire una foto e collegare l'immagine a un nome è fra le situazioni che possono mettere più a disagio un utente. Sia perché certe serate sarebbe meglio non renderle pubbliche, o semplicemente perché il "taggato" è una persona riservata, è consigliato chiedere sempre all'interessato il permesso di inserire il nome nella foto. Scambiare commenti su qualsiasi tema, che sta alla base della filosofia delle comunità virtuali, è ovviamente sacrosanto. Ma è sempre consigliabile non eccedere, pensare sempre a quello che si scrive e non diventare volgari. Fortuna, però, che quando ci troviamo in bacheca un post imbarazzante abbiamo sempre la possibilità di rimuoverlo. Altre regole basilari riguardano il non scrivere tutto in maiuscolo (cioè urlare) e non nascondersi nei commenti dietro l'anonimato.

Alcune di queste buone norme si adattano anche all'utilizzo delle e.mail, nelle quali "catene di Sant'Antonio" e spam pubblicitari sono i malware più frequenti. E quando si invia una lettera a più destinatari, specie se in ambito lavorativo, l'uso del "ccn" è d'obbligo.

Insomma, regole semplici e che costano poca fatica. Accorgimenti che non dovrebbero neanche essere sottolineati e ricordati, perché il viver civile, reale e virtuale che sia, è innato in ognuno di noi. Ma per qualcuno, qualche volta, una bella rinfrescata di bon ton non fa mai male...

*Alzi la mano chi non ha un contatto facebook, non possiede almeno un telefonino o non è abbonato ad una connessione internet veloce.*

# Oroscopo

a cura di Gamma



## Ariete

Vi predisporrete male nei confronti del partner quando scoprirete "verità nascoste" da tempo. Usate l'abilità mentale nel comprendere che le "non verità" non vengono sempre per nuocere. Dedicatevi piuttosto a tenere ben saldi i piedi a terra nell'ambito lavorativo e dedicate più attenzioni ai nuovi input. Curate il fisico indebolito questo mese riguardandovi da brutti raffreddori.



## Toro

Curatevi del partner sfiduciato nei vostri confronti, perché le parole che troverete centeranno sicuramente il segno. Sappiate approfittare in modo riconoscente di un appoggio esterno abbastanza influente nel campo lavorativo. Non siate troppo iperattivi, il vostro fisico potrebbe cedere.



## Gemelli

La sfera sentimentale vi metterà di ottimo umore. Ai primi segnali di cambiamento le vostre romanticherie saranno ricambiate con estrema dolcezza dal vostro partner. Non siate ostili alle novità nel campo lavorativo, accogliete i cambiamenti che avverranno perché saranno solo positivi. La cervicale potrebbe fare i capricci, state lontani da aria condizionata.



## Cancro

superate il vostro orgoglio e fate il primo passo, se volete porre fine alle vostre sofferenze. Il dialogo vi gioverà. Impiegate le vostre forze ad affermare la vostra figura professionale il modo valido, inganni e sotterfugi che subirete vi faranno solo perder tempo. Ansie e tristezze vanno allontanate se volete riacquistare equilibrio psicofisico.



## Leone

Tornerà ad essere presente nella vostra vita una persona proveniente dal passato, con le sue lusinghe per voi. Apprezzerete e riscoprirete molte cose in comune. Nel cercare di approfittare lavorativamente di una situazione fate attenzione a non calpestare gli altri. Il mal di testa potrebbe accompagnare frequentemente le vostre giornate, curatevi con qualche ora di più di sonno.



## Vergine

Affrontate le difficoltà col partner invece di fuggirne. La fuga risolve ben poco. Nonostante la vostra pesante insoddisfazione lavorativa le stelle suggeriscono riflessione prima di prendere decisioni che potreste rimpiangere. Rimuginare troppo vi affaticherà anche a livello fisico.



## Bilancia

Nonostante la vostra completezza e soddisfazione amorosa, riflettete sul fatto che estraniarsi dalla realtà potrebbe risultare pericoloso. Potrebbero presentarsi delusioni lavorative su progetti a cui tenevate molto, non avete lavorato su basi solide ma riceverete aiuto. La sedentarietà non vi giova. Fate più attività fisica.



## Scorpione

Non vi fossilizzate su situazioni che già sapete in dirittura di arrivo. Sul lavoro spiccano le vostre qualità creative ed artistiche, saranno riconosciute anche da vostri superiori che vi suggeriranno come farle fruttare. E' l'ora di dedicarsi alle cose che avete sempre voluto sperimentare, i diversivi aiutano ogni tanto!



## Sagittario

Vi accorgete di tendenze impulsive e nevrotiche nella sfera amorosa. Saprete sicuramente recuperare col partner. Nonostante la vostra ambizione lavorativa fate i calcoli con i vostri veri limiti per non rimanerne poi delusi. Maggiore attenzione all'alimentazione.



## Capricorno

Le vostre intenzioni positive potrebbero essere fraintese dal partner, evitate platealità, rimanete sul vostro stile, che sarà apprezzato maggiormente. A causa di una decisione sbagliata nella sfera lavorativa, siate pronti ad attingere a tutte le vostre forze per rimediare. Alleviate la stanchezza con lunghi bagni terapeutici.



## Acquario

E' arrivato il momento di mostrare al partner una parte della vostra personalità nascosta finora. Reinventatevi. Non fatevi travolgere dalla frenesia di questo mese nell'ambito lavorativo. Nervi saldi. Fare attività fisica al mattino vi aiuterà.



## Pesci

Prendetevi del tempo per riflettere sulle vostre vere esigenze. La stanchezza di questo periodo non vi aiuta. Date più ascolto alle persone fidate nella vostra vita lavorativa, potreste commettere ridicoli errori. Prendetevi qualche giorno per staccare: vi aiuterà a recuperare energie.



Rapida e indolore senza effetti collaterali.

# EPILAZIONE PROGRESSIVAMENTE DEFINITIVA

Grazie alle tecnologie più avanzate da oggi finalmente  
si possono combattere i peli superflui in maniera definitiva.  
Richiedi subito la tua visita gratuita  
presso un centro Simed.

SIMED



**ROMA**

**Prati:** viale Giuseppe Mazzini, 142 - tel. 06.37513584 - **Centro storico:** Piazza di Spagna, 93 - tel. 06.6991674

**Vigna Clara:** via Stefano Jacini, 19 - tel. 06.36300996 - **Parioli:** via Antonio Bertoloni, 14 - tel. 06.8072481

**VITERBO**

piazza della Rocca, 31 - tel. 0761.1844444

**MILANO**

Via San Pietro all'Orto, 6 - info 800864696

# MACROLANE SENO NO-BISTURI

Risultato naturale, immediato, sicuro.

Un seno più grande senza protesi. Si chiama Macrolane l'ultima frontiera della medicina estetica, una soluzione soft che permette di aumentare una taglia di reggiseno senza passare per il bisturi e la sala operatoria. Come? Attraverso l'impianto di un gel a base di acido ialuronico (che prende il posto della protesi) inoculato tramite punture. L'intervento, in anestesia locale, dura circa 45 minuti poi si torna a casa e si riprendono le normali attività. Non c'è convalescenza.

SIMED 

**ROMA**

**Prati:** Viale Giuseppe Mazzini, 142 - tel. 06.37513584 - **Centro Storico:** Piazza di Spagna, 93 - tel. 06.6991674

**Vigna Clara:** Via Stefano Jacinti, 19 - tel. 06.36300996 - **Parioli:** Via Antonio Bertoloni, 14 - tel. 06.8072481

**VITERBO**

Piazza della Rocca, 31 - tel. 0761.1844444

**MILANO**

Via San Pietro all'Orto, 6 - info 800864696