

HOD

benessere

Dalla Parte

dei

Bambini



*Contro
il Mal di Gola
la forza
dell'Echinacea:
ECHINACI
ed
ECHINACI GOLA
danno sollievo
e benessere*



Dott. C. CAGNOLA s.r.l.

Via A. Vannucci, 14 - 20135 Milano

tel: 02.36524486 • fax: 02.36525436 • e-mail: info.cagnola@tiscali.it



KEM BIO

Prodotti naturali per il benessere della Vostra Pelle

La **Kem-Bio srl** è una giovane azienda farmacologica nata dall'idea di un gruppo di giovani farmacisti. La **Kem-Bio** propone una linea dermocosmetica (ATHENA) completa per rispondere alle esigenze di cura, protezione e benessere del viso e del corpo. La qualità e l'efficacia dei componenti dei prodotti **Kem-Bio**, tutti testati clinicamente e autorizzati all'immissione in commercio dal Ministero della Salute, assicurano un ausilio terapeutico alla soluzione dei problemi della pelle ed il rispetto dei valori fisiologici della cute anche di quella delicata dei più piccini. La linea dermatologica ATHENA si rivolge ad un pubblico esigente, che per il benessere della persona pretende esclusivamente i prodotti più efficaci e sicuri e ai farmacisti che sanno consigliare con professionalità e competenza i propri pazienti. Nel corso del 2009 la Kem-Bio srl presenterà la linea Nutraceutica.



ATHENA KALÒS: Emulsione schiarente contro le macchie solari, età, gravidanza, farmaci e profumi; Arricchita con filtri UV ad alta protezione

MODO D'USO: Applicare su viso ben deterso, mattino e sera.

ATHENA AKROMOS:

È una innovativa crema gel per la vitiligine localizzata o generalizzata.

La Vitiligine è una condizione progressiva, che si manifesta con chiazze bianco-latte circoscritte, dovuta a distruzione o inattivazione dei melanociti.

MODO D'USO: Applicare sulle zone interessate mattina e sera, massaggiando fino a completo assorbimento.

Il gel può essere applicato da solo o in associazione a trattamenti di fototerapia.



ATHENA NUTRITIVA: gel ad alta concentrazione di ac. Ialuronico, Burro di Karité

L'azione idro-nutriente del gel è affidata all'acido ialuronico (sostanza idratante), contenente in sospensione microcapsule di burro di karité (sostanza nutriente), che con il massaggio si fondono e vanno a nutrire l'epidermide. L'efficacia del gel si manifesta immediatamente già dalla prima applicazione dando nutrimento e idratazione a tutti i tipi di pelle.

www.kem-bio.com

E-mail: kem-bio@libero.it



Presenta Linea dermatologica ATHENA



ATHENA
Idratante

Applicare mattina e sera con un delicato massaggio.

* Ac. Ialuronico - Collagene - HMF



ATHENA
Nutritiva

Applicare mattina e sera con un delicato massaggio fino a rottura delle fibre.

* Ac. Ialuronico - Burro di Karité



ATHENA
Tripla Azione
Irritante - Tonificante - Rassodante

Applicare mattina e sera fino al completo assorbimento.

* Glicopoli - S. Geraniolo - Collagene - Vit. E - Biotina - glucosammina.



ATHENA
Kalbs
Essenza per occhi e labbra - Qualitativa - 20

Applicare due volte al giorno sulle zone interessate fino a completo assorbimento.

* Ac. Fitico - Acido Hialuronico - Alantoina - Sio. Di Riboflavina - Vit. E - Vit. B12 - Vit. B5 - Vit. B6 - Vit. B9 - Vit. C - Vit. D - Vit. E - Vit. K - Vit. P - Vit. U - Vit. X - Vit. Y - Vit. Z - Vit. AA - Vit. AB - Vit. AC - Vit. AD - Vit. AE - Vit. AF - Vit. AG - Vit. AH - Vit. AI - Vit. AJ - Vit. AK - Vit. AL - Vit. AM - Vit. AN - Vit. AO - Vit. AP - Vit. AQ - Vit. AR - Vit. AS - Vit. AT - Vit. AU - Vit. AV - Vit. AW - Vit. AX - Vit. AY - Vit. AZ



ATHENA
Aprofittos
Verdigrine

Applicare due volte al giorno sulle zone interessate fino a completo assorbimento.

* Curcuma - Meloni - Estratto - Porcellini - Vit. E - Vit. K



ATHENA
Idratante Corpo

Con i suoi principi attivi ha azione riequilibrante favorendo gli scambi nutritivi epidermici. Ha una forte azione idratante.

* Ac. Ialuronico - Burro di Karité, Calendula



ATHENA
Detergente Delicato

Applicare su viso e contorno occhi con un batuffolo di cotone se si desidera non risciacquare, o direttamente sul viso dopo lieve massaggio risciacquando con acqua tiepida.



ATHENA
Protezione Medica

Applicare su viso e corpo uniformemente prima di ogni esposizione al sole. Ripetere con frequenza l'applicazione per mantenere la protezione.



ATHENA
Protezione Alta

Applicare su viso e corpo uniformemente prima di ogni esposizione al sole. Ripetere con frequenza l'applicazione per mantenere la protezione. Il prodotto è adatto ai bambini, ma si raccomanda di tenere i neonati e i bambini piccoli lontani dalla luce diretta del sole.

KEM-BIO S.r.l.
Via Manin- ROMA

Rivolgiti al tuo Farmacista di fiducia o visita il nostro sito:
www.kem-bio.com - E-mail: kem-bio@libero.it
Tel. 329 4239686 - Fax 1782773499

Buongiorno serenità



Lo stress della vita quotidiana può causare tensioni e stati di ansia. In ogni capsula di Melissa d'Oro sono racchiusi i principi naturali di ben 4 preziose erbe rilassanti: Luppolo, Passiflora, Melissa e Lavanda. Per aiutarti a ritrovare una naturale sensazione di benessere.

**Solo erbe naturali,
dall'esperienza Dott. C.Cagnola.**

Dott. C. CAGNOLA s.r.l. - Via A. Vannucci, 14 - 20135 Milano
Tel. 02 36524486 - Fax. 02 36525436
e-mail: info.cagnola@tiscali.it

Tisana dell'inverno & Gravidanza ti voglio bene

a cura della Dott.ssa Cagnola

Anche i bambini soffrono

intervista al Dott. Alberto Podestà

a cura di Marina Robbiani

Disagio e psicoterapia

a cura di Patrizia Egi

La salute comincia a tavola

di Giusi Valent

Test genetici per la ricerca dell'intolleranza al lattosio e glutine

di Marco Mancuso

Bassa statura e disturbi della crescita in bambini e adolescenti

di Cinzia Boschiero

A Pesaro un originale Museo-Albergo d'Italia: l'Alexander Museum Palace Hotel

a cura di Marina Cioccoloni

2 Appuntamenti d'Arte a Milano

Dai bimbi agli adulti:

non dimentichiamo la potenza della vitamina C

a cura di Eurodream

Massaggio al bambino, messaggio d'amore

di Loretta Poncioni e Katia Di Ludovico

6

10

14

16

18

20

22

23

26

30

Direttore Responsabile: Marina Robbiani

Consulente Scientifico: Dott.ssa Cagnola

Consulente Editoriale: Raffaella Ferrari

Grafica: Marco Nava

Pubblicità: info@hod.it • 333.1932913

Edizioni Alice

Viale Col di Lana, 4 - 20136 Milano

Tel 02.83.61.347

info@hod.it - www.hod.it

Stampa: LOGOS s.r.l.,

via Liguria 2/4, Peschiera

Distribuzione: Vipprof srl

Viale della Tecnica 5 - 36100 Vicenza

Tel. 0444.347311

Reg.Trib. Milano n° 305 del 22.4.1998

A questo numero hanno collaborato:

Cinzia Boschiero, Franco Busatta,

Clementina Cagnola, Marina Cioccoloni,

Katia Di Ludovico, Patrizia Egi, Eurodream,

Marco Mancuso, Noi Due, Cinzia Piotti,

Alberto Podestà, Loretta Poncioni,

Irene Taverna Turisan, Giusi Valent.

In copertina: Sonia Kräuliger, Sweet flowers,

© Freshfish, www.freshfish.ch.



Il massaggio del bambino

secondo la tradizione Ayurvedica

di Cinzia Piotti

I bambini e il cibo

a cura di Noi Due

La cucina degli avanzi

Il radicchio in testa

di Irene Taverna Turisan

Un fumetto per capello

Intervista a Franco Busatta

32

34

36

38

40



Vuoi ricevere **HOD**
a casa?

Abbonati!

**Abbonarsi costa 25 euro
per 5 numeri da versare
su un semplice
Vaglia nazionale
intestato a:**

Marina Robbiani

**Via Col di Lana, 4
20136 Milano**

**www.hod.it
info@hod.it**

La Tisana dell'Inverno

Sambuca fiori g 25

Echinacea radice t.t g 20

Menta piperita foglie monde g 20

Tiglio fiori e brattee g 15

Fieno greco semi g 10

Viola fiori bleu g 10

*Fate un decotto, e bevete
2 o più tazze nell'arco della giornata.*

Gravidanza, ti voglio bene

Di certo essere incinte non vuol dire essere malate, però in questi nove mesi è più facile soffrire di alcuni piccoli disturbi che è consigliabile prevenire o curare con prodotti naturali piuttosto che con i farmaci. Attenzione: non pensate che le piante medicinali siano sempre innocue. Anzi, in questo periodo è meglio non prenderne nessun'altra se non quelle indicate, e comunque solo dopo averne parlato con il medico.

Tisana della mamma in attesa

È una bevanda salutare per tutti i nove mesi: è emolliente, leggermente rilassante, antinfiammatoria, previene tanti piccoli doloretto e aiuta a far funzionare l'intestino:

Sambuco fiori g 40

Malva fiori e foglie t.t. g 30

Tiglio fiori e brattee g 20

Menta piperita foglie monde g 10

Fate un decotto e bevete una tazza mattina e sera. Inoltre, qualora si presentassero dei casi di stitichezza, frequenti specie a partire dal secondo trimestre, oltre alla "Tisana della mamma in attesa", alla sera potete mettere a mollo in un bicchiere d'acqua un cucchiaino di semi di lino o di psillio e bere tutto quanto al mattino dopo a digiuno.

Se sentite dei leggeri bruciori al momento di urinare, questo è il Decotto che fa per voi:

Uva ursina foglie t.t. g 30

Malva foglie e fiori t.t. g 20

Prendetene una tazza al mattino e una alla sera.



Fieno Greco



Gustav Klimt, L'albero della vita.



In caso di leggero nervosismo fate questo Infuso:

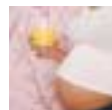
Camomilla romana fiori g 25
 Verbena odorosa foglie t.t. g 25
 Melissa foglie monde g 25
 Tiglio fiori e brattee t.t. g 25

Si può berne una tazza o più al giorno, a seconda delle necessità.

Per curare in modo naturale una infreddatura, fate un Decotto con queste piante:

Altea radice decorticata t.t. g 60
 Echinacea radice t.t. g 40

Due o più tazze al giorno.



A proposito di nauseae

Le nauseae del primo trimestre sono uno dei disturbi più frequenti in gravidanza. Compaiono in genere verso la fine della quinta settimana e cessano verso la fine del terzo mese. Ecco quello che vi consiglio di prendere:

Dieci gocce di acqua di Melissa composta su una zolletta di zucchero. Da succhiare.

Oppure:

Capsule di polvere di zenzero da 500 mg: una capsula due-tre volte al giorno.

E per quanto riguarda l'alimentazione:

SI Se il disturbo compare solo al mattino appena sveglie, può essere utile mangiare un pezzo di pane o un biscotto prima ancora di alzare la testa dal cuscino.

NO Mangiare in bianco o mangiare poco: non serve a niente



*Per irrobustire
i capezzoli,
in modo da prevenire le ragadi
durante l'allattamento,*

negli ultimi mesi tamponate ogni giorno i capezzoli con un batuffolo di ovatta imbevuto di alcol puro (preferibilmente quello da liquori).



*Per prevenire
le smagliature,*

SIA Home Fashion

favorite dal nuovo assetto ormonale e dalla grande tensione a cui viene sottoposta la pelle di ventre e seno, ma anche di fianchi e glutei:

Estratto liposolubile di Echinacea 5 ml

Estratto liposolubile di Coda cavallina 5 ml

Olio di Macadamia 90 ml



Tazza "da Impagliata" offerta alle donne dopo il parto per la colazione a letto, Italia centrale, XVIII secolo.

*Un bel massaggio
quando si hanno
le caviglie e i piedi gonfi:*

| | |
|-------------------------------------|-------|
| Olio essenziale di Cipresso | 5 ml |
| Estratto liposolubile di Vite rossa | 10 ml |
| Olio di Canapa | 85 ml |



Teiera Wedgwood.



Per saperne di più:
www.dottoraccagnola.it



Senza di te Telefono Azzurro non c'è.

Sempre più bambini sono maltrattati, abbandonati, vittime di abusi. Sempre più bambini hanno bisogno di Telefono Azzurro. Per affrontare quest'emergenza abbiamo bisogno di te. Aiutaci con una donazione sul conto corrente postale 550400, oppure rivolgendoti all'infoline 800.090.335. Senza di te l'infanzia in difficoltà resterà senza voce. **Aiuta i bambini, aiuta Telefono Azzurro.**



www.azzurro.it

Anche i bambini soffrono

INTERVISTA AL **DR. ALBERTO PODESTÀ** A CURA DI **MARINA ROBBIANI**



Massimo Caccia, "Untitled",
AngelArt Gallery, Milano.

Spesso, davanti ai disagi comportamentali dei nostri bambini, tendiamo a chiudere gli occhi. Preferiamo negare la realtà piuttosto che affrontarla. Occorre invece riconoscere l'ADHD, una patologia da accettare e affidare a chi di competenza, utilizzando tutti gli strumenti terapeutici possibili.

Dottor Podestà, oggi si parla tanto di disturbi del comportamento dei nostri bambini. Quali sono le patologie più importanti a cui fare attenzione?

Uno dei problemi più dibattuti è l'ADHD, la sindrome da deficit d'attenzione e iperattività. Oggi riguarda statisticamente il 5% della popolazione maschile, parliamo dunque di grandi numeri. Per fortuna l'espressività di questa patologia è variabile, anche se esistono situazioni conclamate che mettono in crisi la famiglia e il bambino. Un bambino che, pur essendo intelligente, presenta gravi difficoltà ad applicare l'attenzione e ad ottenere risultati proporzionali alle sue reali capacità.

Quali sono le cause?

Molte volte le cause sono di tipo genetico, ma non solo. Se è vero che esiste una familiarità per l'ADHD, a favorirne lo scatenamento è in gran parte la situazione ambientale. L'ADHD è una patologia molto complessa, multifattoriale, che richiede più prese in carico sia da parte della scuola, che spesso invece di accogliere il bambino lo mortifica, sia da parte dei genitori, che altrettanto spesso tendono a colpevolizzarsi.

Quanta influenza hanno videogiochi e playstation?

In linea di massima, poco o niente. Queste nuove tecnologie esistono, si sviluppano sempre di più e non ha molto senso vietarle, sarebbe andare contro la storia. Occorre piuttosto impegnarsi per cercare di governarle, e riflettere su come interagire con questi strumenti potentissimi che possono avere dei percorsi sia positivi che negativi. Quello che dobbiamo fare è imparare a utilizzarli per ottenere solo risultati positivi.

A che età inizia a vedersi l'ADHD?

I segnali sono molto precoci, è la situazione comportamentale nel suo insieme che lancia dei campanelli d'allarme. Un bambino incontenibile, che salta da un gioco all'altro, andando avanti "a macchinetta" in modo eccessivo e senza portare a termine nessun momento ludico, può già far nascere dei sospetti.

Sono bambini aggressivi?

Possono esserlo, ma soprattutto sono bambini che diventano disturbanti in un contesto di socialità, ad esempio all'interno di una classe, ostacolando l'attività del docente e degli altri compagni. Sono incapaci di fissare l'attenzione.

Ma la vera questione è che da noi l'ADHD è completamente sottostimata, come se non esistesse. Invece esiste, come è presente nei paesi anglosassoni e soprattutto in Francia o in Spagna, società molto simili alla nostra dal punto di vista culturale e di organizzazione. Noi invece rimuoviamo il problema, così come abbiamo negato la commercializzazione di alcuni farmaci...

Che farmaci?

Farmaci e psicofarmaci molto discussi quali il metilfenidato (ad es. il Ritalin), che dividono il mondo tra chi sostiene di doverli usare e chi li demonizza.

Qual è il problema?

Il loro uso sbagliato. Si può solo dire che in "talune" situazioni questi farmaci (che pur agendo in modo diverso hanno un'azione simile agli psicostimolanti) possono essere necessari. Talvolta fondamentali. Non va però mai dimenticato che il loro uso richiede più competenze, sia per la diagnosi sia per la terapia. Devono essere prescritti da un medico e tenuti sotto controllo dall'ospedale, non ci deve essere arbitrarietà e soprattutto abuso.

Oltre ad avere il sostegno della scuola e della famiglia, il bambino va inserito in un contesto terapeutico in grado di accoglierlo e di supportarlo dal punto di vista psicologico. Ma, laddove si reputa necessario, è importante intervenire anche farmacologicamente.

Dove si reputa fondamentale il farmaco?

Credo che abbia senso affrontare la problematica nel suo insieme senza pregiudizi, perché in alcune situazioni senza il farmaco il bimbo non è agganciabile. L'errore è sostenere che con i farmaci il problema è risolto. Non avviene mai, in nessuna situazione. Ma come è successo per tanti anni, è stato altrettanto grave non metterli in commercio. Sono stati tolti nel 1986 e la loro reintegrazione è recentissima. L'importante è che vengano individuati dei centri idonei per il trattamento di questi tipi di realtà che si presentano tutti i giorni. È assurdo lasciare le famiglie sole e prive di adeguata assistenza.

Quanto è importante l'aiuto psicologico allargato alla famiglia?

È determinante per affrontare l'ADHD. Non è ipotizzabile estrapolare il bimbo in età evolutiva dal resto del suo contesto educativo, dal suo ambiente familiare. Il discorso vero è che oggi si accoglie poco. Il bimbo non è un organo, ma un individuo da prendere in cura nella sua interezza, anche con i suoi genitori, che possono essere messi in difficoltà e in crisi profonda da una situazione come questa che genera ansia, disgrega e molto spesso, ingiustamente, li colpevolizza come se dipendesse da loro e dalla loro educazione. Mentre non è così, ed è per questo che vanno accolti e sostenuti insieme al bambino, che se viene rifiutato peggiora. Bisogna agire partecipando e togliendo dubbi.

In tutto questo, la cosa che disturba è la disinformazione. L'informazione deve essere corretta: non c'è farmaco senza effetti collaterali.

Che controindicazioni ha il metilfenidato?

Può generare disturbi come la riduzione del sonno, l'inappetenza. Alcuni dicono che porti a tendenze suicide, ma in realtà non è stato mai dimostrato.

Dipendenza?

Curiosamente no. Al contrario, se usato da persone competenti, permette di cambiare la vita a

forte. Certo, educare è faticoso, ma può diventare divertente e comunque è l'unico strumento per pensare ad un avvenire stabilmente migliore. Al contrario, è sbagliato delegare la cura del bimbo all'azione di un unico farmaco, che rappresenta solo una parte di un percorso, di un progetto terapeutico molto più articolato e complesso.

Si esce dall'ADHD?

Quando la patologia viene riconosciuta, accolta e inserita precocemente all'interno di un contesto scolastico di apprendimento, il soggetto può essere in grado di arrivare alla meta che intende raggiungere. Anche laddove applicarsi senza riuscire a porre la dovuta attenzione, comporta un percorso molto più lungo e faticoso. Ma quando l'ADHD non viene curata dura tutta la vita, e un adulto malato di ADHD avrà facilmente percorsi di "devianza" nel senso più ampio del termine.

Aldilà dell'ADHD, quanto incide oggi l'ansia nella vita di un bambino?

Come pediatra, posso dire che rispetto alle generazioni precedenti abbiamo visto un aumento significativo delle patologie di tipo funzionale legate a condizioni di stress, di ansia. In parte le cause sono dovute ad un mutamento del contesto sociale e familiare, di micro e macroambiente in cui i bambini crescono. È cambiato anche l'aspetto ludico dell'infanzia. I bambini, per motivi diversi, giocano meno e in modo meno libero. Fin dai primi anni di età devono affrontare "una vita lavorativa". La loro giornata è strutturata tra la scuola, il catechismo, l'inglese, la musica e le varie attività sportive che a loro volta diventano fonte di stress perché il genitore e l'allenatore quasi sempre pretendono moltissimo. Così il bambino ha paura di deludere le aspettative. E anche qui c'è ignoranza. Chiediamo grandi prestazioni sportive ad età

in cui la struttura neurobiologica non lo permette. Prendiamo il calcio: a 8/10 anni il bambino non è spesso neppure in grado di determinare bene la velocità con cui un oggetto arriva verso di lui. Si avanzano troppe pretese sui nostri figli, generando ansia da prestazione. Mentre quando un bimbo gioca o fa dello sport deve innanzitutto divertirsi.

Si può creare depressione?

Certo, anche se la depressione può avere delle realtà di tipo genetico, familiare. Ma di sicuro, quando un bimbo si trova a deludere le aspettative di un genitore o di chi si preoccupa della sua felicità, finisce a non considerarsi all'altezza e può scivolare nella depressione.

O nell'aggressività...

Sono due modi diversi di richiamare l'attenzione. C'è chi lo esprime riversandolo sull'ambiente esterno, con aggressività. E chi al contrario, non avendo la volontà di mettersi in gioco o di confrontarsi con l'esterno per timore di non essere all'altezza, si ripiega intimamente su se stesso. I genitori devono accettare i propri figli per come sono fatti. Ognuno di loro ha le sue caratteristiche e non necessariamente deve arrivare primo. Il bambino non deve sentirsi amato dal genitore perché è campione di calcio.

Dove sta il nucleo del problema?

Nel fatto che molte volte ci troviamo di fronte a famiglie chiuse, che non si relazionano con il contesto in cui sono inserite. Spesso questo deriva dalla solitudine di famiglie inserite in realtà dove è difficile comunicare il proprio disagio. Iniziare a parlare delle nostre difficoltà significa innanzitutto riconoscerle e ammetterle a noi stessi, in secondo luogo trovare qualcuno con cui condividere il problema, qualcuno che magari può darci una mano. Occorre ritrovare il valore della solidarietà.

DR. ALBERTO PODESTÀ,

Direttore dell'Unità Operativa di Pediatria e Neonatologia dell'Ospedale

San Carlo Borromeo di Milano

Via Pio II, 3 - tel. 02 4022.1 • www.sancarlo.mi.it

Disagio e Psicoterapia

A CURA DELLA **DOTT.SSA PATRIZIA EGI**



Nicoz Balboa, "Whaleless", AngelArt Gallery, Milano.

Che significato assume oggi la psicoterapia di fronte a quel disagio, a quel malessere interiore che spesso colpisce bimbi e genitori fino a isolarli? Ne abbiamo parlato con la Dr.ssa Patrizia Egi:

"La psicoterapia assume sempre più il significato di un percorso di ricerca interiore. Chi decide di intraprendere un lavoro su di sé si pone delle domande esistenziali. La richiesta di aiuto nasce soprattutto dal bisogno intimo di interrogarsi, di comprendere in quale direzione andare, di capire quale sia il senso della propria vita. Le persone hanno voglia di sorprendersi, di ricercare dentro di sé un significato, una verità più profonda.

Alla base dei malesseri che ci spingono verso un percorso psicoterapeutico spesso si cela una domanda più universale, un'esigenza interiore non solo di tipo individuale. Abbiamo bisogno di vivere una dimensione più spirituale, non tanto legata alla religiosità quanto al sentimento del sacro. È vero che si parte sempre dall'individuo e dai suoi disagi, ma poi si cerca di capire il senso della nostra vita all'interno di un contesto più ampio, proprio a partire dal malessere che forse è indicatore di un'evoluzione mancata, di un cambiamento negato. Non siamo solo cibo, soldi, case, oggetti. Dentro di noi c'è una domanda esistenziale più profonda che va aldilà di qualsiasi gratificazione materiale. Mai come in questo momento si rileva così tanto malessere sul piano psicologico."

Sembra che sia molto difficile prendere coscienza di quanto ci sta accadendo.

Se il malessere è dei più, la coscienza non è di tutti. Ma non è un problema di cattiva volontà, bensì di educazione a nuovi modelli di espressione di sé. In questo senso va affrontato alle radici. Noi come Credes (Centro Ricerche Evolutive dell'Essere) promuoviamo da anni in alcune scuole di Milano e provincia un progetto di educazione all'ascolto delle emozioni per favorire nei bambini un colloquio con sé e con l'altro, perché imparino a esprimersi, a raccontarsi, ad ascoltarsi, a entrare in contatto con sentimenti spesso negati, ad accogliere e valorizzare il loro sentire, i bisogni, le emozioni. Abbiamo utilizzato il gioco, la fiaba, la drammatizzazione e abbiamo potuto constatare che c'è molto lavoro da fare... Personalmente avverto anche nei più giovani la mancanza e l'esigenza di valori spirituali, spesso confusi con i valori religiosi. È invece importante riferirsi al senso del nostro "esserci", alla sacralità della vita come percorso evolutivo, alla ricerca del significato di ciò che ci accade e ancora più semplicemente al recupero del contatto con l'interiorità. Allo stesso tempo occorre non fissarsi "nel momento", ma lasciare che il movimento della vita si dia in un susseguirsi di morti e rinascite, che sono i passaggi evolutivi del nostro essere.

Spesso si ha paura di comunicare, si preferisce scappare.

Il fatto che le persone scappino significa che non hanno gli strumenti per accogliere il "sentire", soprattutto se doloroso. Ogni giorno divoriamo grandi quantità di dolore, ma per lo più lo facciamo nascosti dietro schermi: del televisore, del computer... Manca una partecipazione autentica, attiva e in diretta, ognuno tende a proteggersi o con la distanza fisica o con quella psicologica, un atteggiamento di indifferenza che è un vero e proprio meccanismo di difesa. Al contrario, a partire dallo stimolo esterno, bisognerebbe incontrare l'effetto che produce dentro di noi, ascoltare il proprio dolore, accoglierlo, accettarlo, osservarlo. È molto impegnativo e noi non siamo educati a farlo perché viviamo in un contesto edonistico dove tutto ciò che è doloroso, brutto, vecchio, triste e malcelato viene allontanato. Allo stesso tempo i bambini sono grandi consumatori di immagini violente e di morte attraverso i video giochi, dove si vince quanto più si spara, si elimina, si uccide.

Qual è l'alternativa?

Penso che un bambino debba giocare alla lotta con il corpo, con il cuore, con le emozioni. La lotta virtuale è dannosa, autistica. Il video gioco carica il bambino di emozioni che tendenzialmente si accumulano in lui senza che possa scioglierle e lasciarle fluire. Vanno recuperati il corpo e la relazione con l'altro.

Cosa succede quando manca la dimensione del cuore?

Si può produrre un forte senso di solitudine, molto diffuso a prescindere dalla vicinanza fisica degli altri. È un sentimento che riguarda il rapporto con noi stessi perché denota una separazione tra noi e noi. Siamo soli perché non abbiamo la capacità di prenderci per mano, di parlarci, di aspettarci un po' di più. Quando ci troviamo in queste condizioni, la prima cosa che tendiamo a fare è andare in mezzo agli altri, cercare conforto nelle persone che ci circondano (ma attenzione, perché in questo caso stare con un'amica può semplicemente diventare l'alternativa alla pastiglia!). Oppure, all'opposto, la risposta è isolarsi.



Ana Bagayan, "Peter Petal", AngelArt Gallery, Milano.

Cosa fare di fronte a tanto disagio?

È importante accogliere quel malessere che rappresenta un segnale, il desiderio di un cambiamento di cui non siamo consapevoli fino in fondo e che non riusciamo a esprimere. Istintivamente verrebbe voglia di eliminarlo, ma se lo cancelliamo non ne cogliamo il significato più profondo. Sarebbe meglio decidere di non opporre resistenza, facendoci magari delle domande: che senso ha questo malessere in questo momento della mia vita, cosa vuole dirmi, come devo capirlo?

Sarebbe utile dedicarci del tempo di riflessione. Nei modi che ci sono più consoni, con tecniche di rilassamento, di visualizzazione che portano ad un ascolto interiore più focalizzato. Si può anche chiedere aiuto ad uno psicologo, ma talvolta può bastare un atteggiamento più accogliente da parte nostra, prendere in considerazione che quanto ci sta accadendo è arrivato per comunicarci qualcosa, è un segno da decifrare, una spinta per cambiare atteggiamento.



Dr.ssa Patrizia Egi

Psicologa, Psicoterapeuta a orientamento analitico. Esperta in tecniche di rilassamento, psicoterapia ipnotica e floriterapia. Collabora con il CREDES, Centro Ricerche Evolutive dell'Essere con sede a Milano.

patrizia.egi@tiscali.it

La salute comincia a tavola

Di Giusi Valent

Secondo l'esperienza di Awahoshi Kavan, il primo passo per aiutare i bambini in difficoltà consiste nel correggere la loro alimentazione



Ll celebre intellettuale-gastronomo francese Brillat-Savarin diceva "Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei". Numerosi studi scientifici si sono spinti ancora più in là, sostenendo che il cibo influenza anche il nostro stato emotivo. Come spiega il professor Leonardo Pinelli, docente di Pediatria Preventiva e Sociale presso l'Università di Verona, "un eccessivo consumo di carne, a causa di meccanismi competitivi fra aminoacidi, comporta una carenza di triptofano e serotonina con conseguente nascita di un comportamento energico, aggressivo e violento". Viceversa, gli alimenti vegetali aumentano la disponibilità alla produzione di serotonina, neurotrasmettitore che favorisce serenità, tolleranza, creatività, socievolezza, superamento degli stadi d'ansia e di depressione, controllo del desiderio smodato di dolci, calma, gioia ecc.

Una buona dieta alimentare, preferibilmente vegetariana, e uno stile di vita sano sono le basi di partenza anche per il lavoro di Awahoshi Kavan, terapeuta statunitense, nota in Italia soprattutto per il suono delle campane di cristallo. Abbiamo approfittato della sua presenza a Milano (grazie alla Fondazione Arbor) in occasione del Simposio internazionale di cultura e spiritualità per raccogliere la sua esperienza sul campo e porle alcune domande.

Prendiamo spunto dalle polemiche scatenate in questi tempi a proposito dell'uso di farmaci come il Ritalin per calmare bambini ipercinetici, psicotici o semplicemente troppo vivaci:

Nel corso degli anni lei ha lavorato spesso con persone, anche bambini, con problemi psicologici e comportamentali. In che modo si relaziona e quali strumenti usa?

Quando ho iniziato la mia carriera come logopedista, negli anni Settanta, i bambini con tendenze autodistruttive venivano ancora ricoverati nei reparti degli adulti psicotici. Ricordo in particolare due ragazzini all'interno del manicomio: avevano entrambi meno di dieci anni, e uno doveva portare un casco da rugby per evitare che si procurasse ferite e contusioni alla testa. In quel caso ho ottenuto dei risultati utilizzando una strategia di modificazione del comportamento che premiava la loro verbalizzazione con una gratificazione alimentare.

Sono poi stata la prima logopedista a sbarcare sulle isole Marianne Settentrionali, al largo del Pacifico. Lì ho trovato bambini con gravi scompensi alimentari, dovuti al minore consumo di frutta fresca e verdure per il passaggio a una dieta occidentale ricca di zuccheri e cibi lavorati; ho iniziato a considerare la situazione in modo più olistico, cercando di vedere che cosa era possibile fare.

C'era un bambino che era nato idrocefalo e gli era stato applicato chirurgicamente uno shunt, un sondino. Aveva il braccio destro completamente inerte. L'ho conosciuto che aveva sette anni. Non aveva ancora iniziato a pronunciare parole comprensibili e si succhiava spesso la pelle del braccio.

A livello alimentare ho introdotto una bevanda nutritiva a base di alimenti integrali con tutti gli aminoacidi essenziali, oltre a un integratore di alghe marine, mentre a livello fisico e relazionale esercitavo una stimolazione del linguaggio che coinvolgesse tutto il corpo, con esercizi di riequilibrio psicoperceptivo e l'uso di carte con immagini e parole.

Dopo tre mesi ha cominciato a esprimersi con frasi di senso compiuto, e grazie all'integratore di alghe marine e agli aminoacidi ha smesso di succhiarsi la pelle del braccio."

Allora, vuole dire che anche certi "piccoli" disagi dei nostri figli si possono cominciare a risolvere a tavola?

Direi di sì. Faccio un esempio. Non c'è niente di più imbarazzante per un bambino che continuare a fare la pipì a letto. Diventa un problema così grave che impedisce di dormire a casa dei compagni di classe o di partecipare ai campeggi estivi. A me è capitato di trattare sia un bambino inglese di nove anni che una bambina italiana della stessa età. Entrambi hanno smesso di bagnare il letto dopo pochi giorni della seguente dieta: niente zuccheri, niente prodotti animali (nemmeno il latte), niente farine bianche, 50 milligrammi di vitamina B tre volte al giorno, un trattamento di riflessologia, tanta frutta fresca, verdure, cereali integrali, centrifugati e crema di semi oleosi a volontà, secondo le preferenze di ognuno.

Noi avveleniamo i nostri figli. Basta togliere il veleno, ed essi guariscono da soli.

Quindi, riassumendo, quali sono secondo lei i fondamenti di una "buona dieta" per un bambino?

Il primo passo è permettere al bambino di riconoscere il cibo reale. Mettete in tavola vassoi di frutta, verdure lavate, crema di sesamo o di altri semi oleosi, in modo che possa assaggiare e sentire la differenza tra gli alimenti naturalmente dolci e quelli con coloranti chimici, conservanti o che hanno subito processi di lavorazione che li hanno allontanati dalla forza vitale originaria.

Nei supermercati, sopra ogni scaffale con cibo in lattina, inscatolato o avvolto nella plastica, dovrebbe esserci appeso il cartello: "Attenzione: l'uso prolungato può nuocere alla salute e provocare problemi vascolari, tumori, diabete, artrite, obesità, disturbi alimentari, depressione e accessi di rabbia".



E per concludere, lasciando correre libera la fantasia, qual è il sogno di Awahoshi Kavan sulla medicina del futuro?

La medicina che mi piace immaginare per il futuro sarà incentrata sulla gioia e sulla bellezza, che consentiranno alle persone di avere un sano rapporto di cooperazione con il pianeta in cui vivono. Penso a campi di ringiovanimento pieni di amore, e alla condivisione che permette la principale via di trasmissione dell'amore universale. Penso alla nascita di ipotetici HODS (Human Opening Developing Shares, Luoghi di condivisione per l'apertura e lo sviluppo dell'umanità), dove la gente potrà andare e sperimentare come vivere in modo sano, e diventare "energeticamente attiva" nell'ambiente in cui vive. Gli HODS saranno locali pubblici, tipo bar, dove non ci sarà bisogno di prendere appuntamento. Offriranno succhi di frutta, latte di cocco, buffet con macedonie e insalate, creme di arachidi, mandorle, sesamo e tanti tipi di germogli, ma soprattutto prenderanno il posto degli ospedali, i quali cesseranno di esistere una volta che gli esseri umani ricorderanno che cosa significa nutrirsi davvero con cibi naturali, tenendo conto dell'utilizzo che la natura aveva pensato per loro. In questo modo ognuno di noi ritornerà al suo Sé naturale, sano, puro e incontaminato.



La campane di cristallo, nate nel campo dell'industria elettronica per accrescere la potenza dei chips di silicio, hanno un suono ricco di armonici e vengono oggi utilizzate a scopo terapeutico per favorire uno stato di profondo rilassamento e riallineare le energie fisiche, mentali ed emozionali degli ascoltatori.

Awahoshi Kavan, *Campane di cristallo*, CD Audio, Red Edizioni 2003, € 9,90

Awahoshi Kavan, terapeuta del suono e del linguaggio, è laureata in Disordini della comunicazione e Tecnologia educativa. Gira il mondo tenendo concerti terapeutici e seminari.

thewomanconservancy@gmail.com

TEST GENETICI per la RICERCA dell'INTOLLERANZA al LATTOSIO E GLUTINE

DR. MARCO MANCUSO



Con il termine "intolleranze alimentari" si intendono reazioni avverse determinate dalla ingestione di alcuni principi alimentari che provocano una serie di disturbi spesso subdoli e di difficile inquadramento. I quadri clinici riferibili ad intolleranza sono generalmente in aumento; tale fenomeno riveste poi particolare importanza nell'età pediatrica perché può avere importanti ripercussioni sull'accrescimento del bambino.

L'intolleranza al lattosio consiste in una completa o parziale riduzione della capacità di assorbimento del lattosio da parte dell'intestino tenue per carenza dell'enzima lattasi. La produzione di tale enzima varia a seconda dell'età: è massima nei primi 2-3 anni di vita per ridursi progressivamente nell'età adulta.

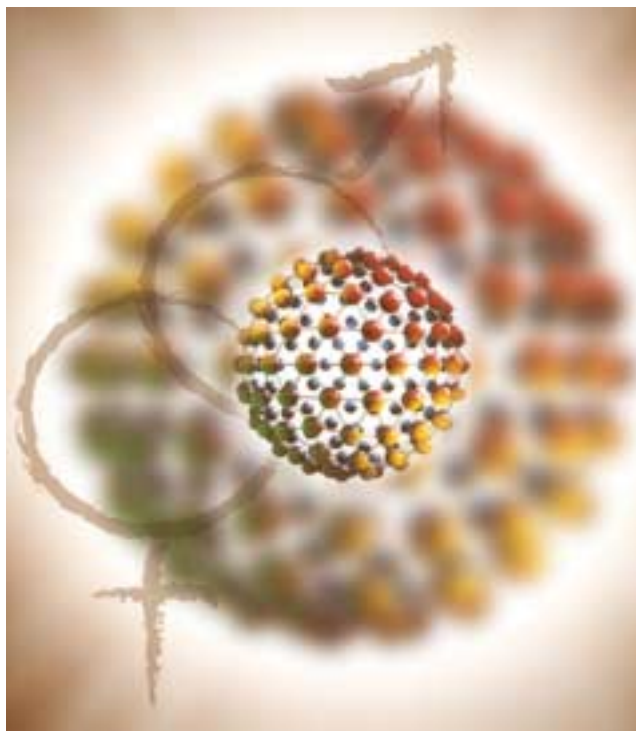
La riduzione dell'attività dell'enzima che digerisce il latte si riduce progressivamente durante lo sviluppo. In alcuni casi è completa già dai primi mesi di vita ed è determinata geneticamente.

Anche in caso di patologie gastrointestinali come coliti e gastriti si può riscontrare una sua diminuzione. In genere anche in caso di carenza di lattasi piccole quantità di lattosio vengono ben tollerate con la dieta, ma al di sopra di una certa soglia (pochi grammi al giorno) possono comparire **sintomi intestinali** quali **diarrea, dolori addominali, meteorismo** oltre alla tendenza a ridurre il consumo di latte e derivati e quindi anche di calcio con tutte le possibili conseguenze.

Un'altra intolleranza frequente, chiamata **celiachia** (o **morbo celiaco**) è nei confronti del glutine; l'incidenza di questa **condizione** è stimata intorno a 1/150 persone. La patologia dipende da una intolleranza permanente alla gliadina, proteina contenuta nei cereali, su base genetica.



L'introduzione del glutine determina gravi danni alla mucosa intestinale con sintomi determinati dal **malassorbimento: diarrea, dolori addominali, stanchezza** e, **nei bambini, arresto della crescita**. Non esiste una cura specifica se non una dieta rigorosamente priva di glutine. Nell'età pediatrica la più frequente è la forma classica che insorge durante lo svezzamento, tuttavia **ci sono numerose forme potenziali o silenti determinate da un corredo genetico che predispone alla intolleranza al glutine che possono manifestarsi in qualunque periodo dell'accrescimento o nell'età adulta**.



Le due forme di **intolleranza al lattosio** e **al glutine possono anche coesistere** originando quadri clinici complessi che, seppure così comuni, spesso non vengono prese in considerazione nell'iter diagnostico. Inoltre esistono anche **alcuni esami specifici che possono dare risultati non univoci o addirittura contraddittori**, per cui il paziente presenta disturbi insistenti senza una diagnosi certa.

Presso **l'Istituto di Medicina Biologica abbiamo approntato l'utilizzo di test genetici** che possono dare risposte significative in molte situazioni. In particolare, sono in grado di definire la presenza o una predisposizione alle intolleranze al lattosio e glutine studiando la composizione genetica. Ciò permette di definire un comportamento alimentare e uno stile di vita adeguato e personalizzato nell'ottica di una medicina curativa ed anche preventiva.

Il test è di facile esecuzione e non invasivo: con un apposito spazzolino, si preleva dalla mucosa del cavo orale il materiale necessario all'indagine genetica; può essere eseguito in prima istanza o, meglio, rappresentare un approfondimento diagnostico nell'ambito delle intolleranze alimentari, soprattutto nei casi contrassegnati da sintomatologia persistente con quadro diagnostico non chiaro.

Per informazioni al pubblico

IMBIO - Istituto di Medicina Biologica

Via Molino delle Armi, 3 - 20123 Milano

Tel. 02 58300445 • Fax 02 58300670

IMBIO info@imbio.it - www.imbio.it
info@windsorcommunication.it

Per informazioni al medico

IMGeP

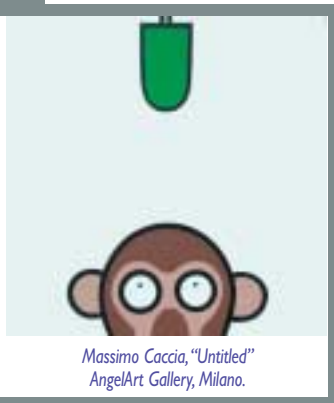
**Istituto di Medicina Preventiva
e Personalizzata**

IMGeP

Tel. 02 58300376

Bassa statura e disturbi della crescita in bambini ed adolescenti

DI CINZIA BOSCHIERO



Massimo Caccia, "Untitled"
AngelArt Gallery, Milano.

Presentata a livello nazionale la prima terapia con rhIGF-1 (fattore di crescita insulino-simile di tipo 1) per il trattamento a lungo termine del deficit di accrescimento nei pazienti - bambini e adolescenti - con grave deficit primario di IGF-1 (Insulin-like growth factor 1). La molecola e il farmaco re-lativo sono ora disponibili anche in Italia e sono soggetti a prescrizione medica in ambito ospedaliero.

Oggi è finalmente arrivata anche in Italia la prima e unica terapia approvata in Europa specificatamente indicata per il trattamento del deficit primario grave di IGF-1. Il farmaco contiene mecasermina (rhIGF-1), una molecola prodotta con tecnologia DNA ricombinante, formulata per essere iniettata come soluzione acquosa ai pazienti.

La novità è che il farmaco, distribuito e in vendita prima solo negli Usa, in Gran Bretagna, Spagna, Germania e Francia, di recente è stato ammesso anche in Italia per la vendita ospedaliera. L'efficacia e la sicurezza di questa unica terapia sostitutiva sono comprovate da studi a lungo termine condotti a livello internazionale. L' rhIGF-1, fattore di crescita insulino-simile di tipo 1 umano prodotto con la tecnologia del DNA ricombinante, apre una nuova frontiera nel trattamento del deficit severo di accrescimento in pazienti - bambini e adolescenti -, per i quali fino ad ora non erano disponibili alternative terapeutiche. Le più recenti acquisizioni nel campo della biologia molecolare consentono oggi una migliore gestione clinico-terapeutica dei difetti della crescita nei bambini e negli adolescenti. E alle due sessioni del Workshop svoltosi di recente a Genova ("The Fourth International Congress of the GRS and the IGF Society"), dove hanno partecipato esperti provenienti da tutto il mondo, si è visto che secondo gli studi condotti sui pazienti che hanno ricevuto il trattamento con rhIGF-1, c'è stato un reale aumento di velocità di crescita e di altezza finale da adulti.

“Il corretto approccio clinico ai disturbi della crescita, e le varie problematiche inerenti alla bassa statura nei bambini, negli adolescenti e nei giovani adulti, rappresentano temi di grande attualità,” dice il Prof. S. Cianfrani, Direttore del Centro di Endocrinologia Pediatrica dell'Università Tor Vergata di Roma. Per questo è importante formare i medici e informare cor-

Edmund Dulac,
“E was an exquisite Elf...”



rettamente su come diagnosticare subito queste patologie e sui nuovi approcci terapeutici". Potranno beneficiare della nuova terapia bambini ed adolescenti con mutazioni del recettore del GH, alterazioni della via di trasmissione post recettoriale e difetti del gene del IGF-1. L'aspetto che viene monitorato nel corso del trattamento con rhIGF-1 è l'accrescimento staturale progressivo del paziente. Si tratta di un farmaco per il quale sono stati definiti di recente regime di dispensazione, rimborsabilità e prezzo di vendita dall'AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco), permettendo la sua immissione in commercio in Italia e il suo inserimento nel Prontuario Farmaceutico Nazionale (www.ipsen.com).



Richard Doyle, "The Fairy Queen Takes an airy Drive"

Richard Doyle, "Fairy Child's Play"



La crescita umana non è lineare. Nell'utero si assiste ad una rapida fase di crescita che rallenta immediatamente dopo la nascita; l'infanzia è caratterizzata da una prolungata fase di crescita che decelera prima della pubertà per poi subire una rapida accelerazione nell'adolescenza. La crescita è regolata dall'integrazione di fattori ambientali, quali la nutrizione e i cicli stagionali, e da risposte neuroendocrine endogene. Il principale meccanismo coinvolto nella risposta neuroendocrina è l'asse GH-IGF-1. Un individuo viene definito di bassa statura se la sua altezza si trova al di sotto del terzo percentuale dell'altezza calcolata per età e sesso, mentre generalmente il ritardo nella crescita inizia durante i primi cinque anni di vita, superati i quali la velocità di crescita appare normale o solo leggermente rallentata.

- **Gastronomia Biologica**
- **Catering**
- **Consulenze Alimentari**
- **Corsi di Cucina Naturale**
- **Vendita Prodotti Alimentari**
- **Centrifugati Bio di Frutta e Verdura di Stagione**



*Dal Lunedì al Venerdì
dalle 10.00 alle 15.00
dalle 16.30 alle 19.30
Sabato e Domenica Chiuso*

via Tortona, 20 • 20144 Milano
tel 02.83.95.380 • cell 339.56.41.360
e-mail: tathagata@email.it

A Pesaro un originale Museo-Albergo d'Italia: l'Alexander Museum Palace Hotel

Dormire circondati da opere d'arte? Sul lungomare di Pesaro è una realtà, grazie al conte Alessandro Ferruccio Marcucci

Pinoli di Valfesina, che in quattro anni di lavoro ha creato il più originale "museo-albergo" d'Italia, il nuovissimo Alexander Museum Palace Hotel. Un albergo-museo nel quale sono stati coinvolti artisti famosi ed emergenti per un totale di nove piani di arte contemporanea. In tutto 63 camere firmate da 75 artisti, oltre alle parti comuni decorate da altri 25, per un totale di 100 fra pittori e scultori. Sui corridoi, 18, si affacciano le porte decorate di ogni stanza che li trasformano in gallerie di dipinti appesi geometricamente alle pareti. Ogni stanza porta la firma di un autore diverso. Nelle sale comuni è presente poi una grande collezione di sculture e quadri dei principali protagonisti dell'arte contemporanea in Italia (tra i quali Sandro Chia, Giò Pomodoro, Enzo Cucchi, Mimmo Paladino, Primo Formenti, Arnaldo Pomodoro, Nanni Valentini, Simon Benetton, Mauro Brattini, Loreno Sguanci), oltre ad un'ampia galleria per mostre, eventi e compravendita di opere d'arte.

L'Hotel, che nasce da una grande passione per l'arte contemporanea, offre alla città di Pesaro un nuovo polo culturale in un moderno contesto di ricezione turistica. L'idea di fondo è celebrare l'arte in ogni sua forma, e divenire un punto di incontro per l'arte contemporanea, uno

spazio aperto dove giovani creativi italiani e stranieri possano ritrovarsi. Ognuna delle 63 camere è un'opera d'arte a sé, realizzata con materiali (ferro, plexiglass, resina) e tecniche diverse (affresco, découpage, dripping). In ogni stanza tutto è decorato, sia le pareti che i mobili, soffitti, pavimenti e i bagni. Le porte di ogni stanza anticipano l'opera.

L'albergo conta due ristoranti dove si possono gustare i migliori piatti e vini della tradizione enogastronomica marchigiana e pescarese. Poichè la filosofia dell'Alexander è di rappresentare uno spazio al servizio dell'arte contemporanea, sono previsti cambi merce di quadri (fino al 50% del prezzo delle camere) e forti sconti per artisti emergenti, galleristi, collezionisti, storici, critici d'arte, studenti e insegnanti di facoltà di Architettura, Accademie di Belle Arti, Scuole d'Arte e Licei Artistici e, a discrezione del proprietario, a clienti che si distinguono per gusto e stile. Chi volesse visitare virtualmente l'Hotel, e scegliere la camera dove soggiornare può visitare il sito www.alexander-museum.it.

Alexander Museum Palace Hotel

Viale Trieste 20, Pesaro

tel 0721 34.441/64750 - fax 0721 30.550

alexandermuseum@viphotels.it - www.alexander-museum.it
www.viphotels.it - www.nani-faivivere.it



2 Appuntamenti d'Arte a Milano

È aperta fino al primo di febbraio l'importante Mostra **IL NOUVEAU RÉALISME DAL 1970 AD OGGI**. Omaggio a Pierre Restany, a cura di Renato Barilli. Presenti quasi tutti gli artisti del movimento: da César e le sue *Compressioni* ad Arnan e il suo ampio repertorio artistico, Daniel Spoerri e i suoi *Idoli*, le sue affascinanti sculture totemiche, Jean Tinguely e le grandi macchine "inutili". E poi ancora François Dufrêne, Raymond Hains, Jacques Villeglé, Christo, Jean Claude, Gérard Deschamps. E Mimmo Rotella, che opera sul *décollage* (tecnica che assembla e sovrappone sulla tela pezzi di manifesti strappati dai muri), e proprio al manifesto pubblicitario e cinematografico si ispira per alcune delle sue opere più note, tra cui le immagini cult di Marilyn Monroe.



Mimmo Rotella, *Aranciata con occhiali, 1966*. artypo su tela. Coll. Schiavi.

PAC Padiglione d'Arte Contemporanea

Via Palestro 14, Milano

Orari: lunedì 14.30/19.30 * da martedì a domenica 9.30/19.30 * giovedì fino alle 22.30

Info: 02 76020400 – www.comune.milano.it/pac



Marcel Dzama, *Hallies Canadian Tragedy, 2004*, Acrilico e collage carta su tela.

"Niente funziona davvero se non è eccitante. Sì, la bellezza estetica, l'intelligenza, lo stile, i messaggi etici, sì, sono tutte gran belle cose: ma tutta questa roba non muove un filo di vento se ad animarla non c'è un'abbondanza di energia e di slancio". (Franco Bolelli, *Cartesio non balla*, Garzanti Ed.) Di certo sono molto intriganti le opere presenti in **BEAUTIFUL DREAMERS** - mostra "chicca" curata da Ivan Quaroni che, unendo linguaggi di sensibilità diversa, allude al mondo onirico (e non a caso infantile) con grande originalità e molteplicità di visioni. Presenti 13 artisti: **Ana Bagayan # Nicoz Balboa # Massimo Caccia # Vanni Cuoghi # Marcel Dzama # Greg Gossel # Alex Gross # Kukula # Fulvia Mendini # Takashi Murakami # Aya Takano # Giuseppe Veneziano # XNO**. Arrivano da Italia, Giappone, Stati Uniti, Armenia e vale la pena incontrarli. Aperta fino al 14 febbraio.

AngelArt Gallery

Via Fiori Chiari, 12 - Milano

Orari: da martedì a sabato 10/13 e 15/19
domenica 15/19

Info: 02 36562022

info@angelartgallery.it

www.angelartgallery.it

Kno, Outerspace, 2008, acrilico su tela.



Vanda 4

Sciroppo per la tosse secca e catarrale



Lo sciroppo medicinale omeopatico **Vanda 4** è indicato per il trattamento della tosse secca e catarrale insorta in corso di affezioni delle vie aeree superiori e inferiori:

**BRONCHITE ACUTA E CRONICA,
BRONCHITE SPASTICA,
BRONCHITE ASMATICA,
FARINGO-LARINGO-TRACHEITE ACUTA E CRONICA**

L'uso di diluizioni decimali ne giustifica l'impiego prevalentemente nelle patologie acute e subacute, permettendo la ripetizione della somministrazione ad intervalli di tempo brevi, evenienza necessaria nelle suddette situazioni cliniche.

Lo sciroppo **Vanda 4** associa la componente omeopatica, ad azione sedativa e spasmolitica locale, con 4 tinte madri (HAB), Polygala, Thymus, Erysimum, Echinacea purpurea, ad azione mucolitica, espettorante ed antinfiammatoria che ne aumentano l'efficacia.

È utilizzabile per tutte le età

con la seguente posologia lontano dai pasti:

Adulti, 1 cucchiaio 3-6 volte al giorno;
Bambini, 1 cucchiaino 3 volte al giorno;
Neonati, un quarto di cucchiaino 3 volte al giorno.

Lo sciroppo può essere somministrato in acqua o bevande calde.

La composizione di **Vanda 4** che si presenta in flacone di vetro da 200 ml è la seguente:

*Corallium r. Sambucus n. D10; Antimonium t. Rumex c. D12; Bryonia a. Drosera r. Coccus c. Ipeca D8;
Polygala s. Ø1% Thymus v. Ø2.5% Erysimum o.
Ø1% Echinacea p. Ø1%.*



Vanda 4 è un prodotto VANDA OMEOPATICI

(info@vanda.it; www.vanda.it; tel.0679031121)

VANDA 57

Spray nasale

Composizione:

Calendula officinalis T.M. 3%
Acqua fisiologica q.s. a 15 ml.

Proprietà e impiego dei singoli componenti:

Calendula officinalis: Rinite con secrezione verde.
Azione antinfiammatoria e antisettica.

Indicazioni terapeutiche

Disinfettante nasale.
Coadiuvante nella rinite e nella sinusite.



Posologia:

1-2 nebulizzazioni per
narice 3 volte al giorno.

Confezione:

Spray nasale 15 ml.

VANDA[®]
OMEOPATICI

Dai bimbi agli adulti: non dimentichiamo la potenza della vitamina C

A CURA DI **EURODREAM**

La vitamina C (acido L-ascorbico) è una sostanza naturale ampiamente distribuita sia nel mondo vegetale che in quello animale. L'uomo, però, al contrario di altri animali, quali il cane e la cavia, ha perso nel corso dell'evoluzione la capacità di sintetizzarla a partire dal glucosio e, pertanto, deve necessariamente introdurla attraverso l'alimentazione. Sostanzialmente la vitamina C interviene in moltissime reazioni biologiche, quali la difesa contro i radicali liberi dell'ossigeno (azione antiossidante), la sintesi del collagene (componente fondamentale del tessuto connettivo), la sintesi di neurotrasmettitori (adrenalina e noradrenalina), la degradazione di ormoni sessuali, la detossicazione nei confronti di xenobiotici ecc. Il suo consumo aumenta notevolmente anche in condizioni minime di stress o in seguito all'assunzione di farmaci comuni (es. pillola anticoncezionale, antibiotici, chemioterapici) per cui è necessario mantenerne sempre costanti i livelli nell'organismo.

Perdite medie (%) di vitamina C in seguito a cottura.

| Processo | Spinaci | Asparagi | Carote | Cavoli | Rape | Patate | Piselli | Pomodori |
|---------------------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|
| Bollitura | 20 - 85 | 26 - 75 | 12 - 80 | 30 - 90 | 25 - 75 | 10 - 70 | 12 - 56 | - |
| Pentola a pressione | 22 | 18 - 20 | 22 - 25 | 22 - 26 | 24 - 37 | 10 - 15 | 12 - 36 | - |
| A vapore | 24 - 70 | 22 | 14 - 25 | 33 - 70 | 39 | 15 - 40 | 24 - 29 | - |
| Inscatolamento | 60 - 65 | - | - | - | - | - | - | 25 |
| Frittura | - | - | - | - | - | 30 - 60 | - | - |

Cosa comporta la carenza di vitamina C

La carenza di vitamina C, nelle forme lievi, si manifesta con debolezza, affaticabilità, nervosismo, insonnia, perdita dell'appetito, diminuzione del tono dell'umore, irritabilità, tendenza alle infezioni, petecchie (piccoli stravasi di sangue capillare) e ritardi nella cicatrizzazione delle ferite. Quando il deficit è grave, può comparire il classico quadro clinico dello scorbuto (sanguinamenti gengivali e lesioni dei denti; emorragie sottocutanee, dolori articolari, lesioni delle ossa ecc.).

La scarsa assunzione di frutta e verdure, cresciute peraltro in terreni frequentemente impoveriti dalle piogge acide, le perdite cospicue di micronutrienti in seguito a cottura eccessiva o inadeguata degli alimenti, la limitata possibilità di accumulo nell'organismo, l'uso protratto di



Jordi Garcia Pons, "Eolo", Costa Crociere/FMR Gruppo.

alcuni farmaci comuni (aspirina, pillola contraccettiva), il fumo di sigaretta e l'alcolismo rendono la carenza di vitamina C un evento nient'affatto raro anche nei cosiddetti Paesi Industrializzati.

Cellfood® Vitamina C+ spray sublinguale: una formulazione unica.

El'unica formulazione a base di L-acido ascorbico disponibile in formulazione spray ad uso orale.

Ciò garantisce ai suoi principi attivi un rapido e completo assorbimento ed un'immediata biodisponibilità, con una distribuzione ottimale nella matrice extracellulare e nei tessuti ad elevata richiesta di vitamina C.

Un delicato aroma di ciliegia ne rende particolarmente accetto il gusto, anche da parte dei bambini. Conosciuta per la sua molteplicità di impieghi, CELLFOOD® Vitamina C + spray sublinguale risulta efficace nella prevenzione e nel trattamento delle carenze di vitamina C dovute sia ad un ridotto apporto (diete squilibrate, assunzione di alimenti di scarsa qualità nutrizionale) che ad un aumentato fabbisogno (gravidanza, allattamento, crescita, stress, assunzione protratta di antibiotici, pillola anticoncezionale ecc.). Previene lo scorbuto, aiuta a prevenire e combattere lo stress ossidativo, mantiene il trofismo della pelle, delle mucose, delle ossa, delle articolazioni e dei tendini; potenzia le proprietà biomeccaniche delle gengive e dei denti, dei tendini, delle articolazioni, delle ossa e dei vasi sanguigni; favorisce i processi di cicatrizzazione; aumenta la resistenza alle infezioni; aiuta a prevenire e combattere il raffreddore comune; facilita l'assimilazione del ferro.

Suggerimenti utili per congelare in modo adeguato i cibi, in modo da prevenire le alterazioni a carico delle vitamine in essi contenute.

- ◆ I prodotti, soprattutto ortaggi o frutta, dopo la raccolta, devono essere immediatamente congelati.
- ◆ La scottatura, qualora sia indispensabile, deve avvenire in tempi brevi, possibilmente con vapore o microonde.
- ◆ Il congelamento deve procedere rapidamente.
- ◆ La temperatura di conservazione deve essere costantemente inferiore o uguale a -18° C (eventuali sbalzi di temperatura compromettono la qualità del prodotto che si degrada attraverso successive fusioni e ricristallizzazioni).
- ◆ I modi e i tempi di scongelamento influiscono notevolmente sulla qualità del prodotto.

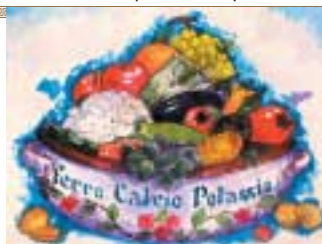
CELLFOOD® VITAMINA C+ spray orale sublinguale

Indicazioni:

- In tutti i casi di carenza
- Nei casi di maggiore richiesta, come nello sportivo o nella fase di convalescenza
- Nello stress sia fisico che psicologico
- Nei casi di intossicazione acuta.

Modalità di impiego:

- Da 4 a 8 spruzzate, tre o quattro volte al giorno, lontano dai pasti
- Trattenere nel cavo orale per 20-30 secondi
- Può essere utilizzata prima di uno sforzo fisico o psicologico.



Disegno di Ettore Maiotti

Per maggiori informazioni: www.cellfood.it - 0187.523320

Letto Papillon



Per i piccoli di oggi...
...i grandi di domani!

Letto Farfalla



Letto Trilli



Cullissima Farfalla



Farfalla

- 1- Completo Sfilabile ricamato:
Federa, Trapunta (imbottita a
estrattile), Paracolpi
- 2- Coperta Pile ricamata per lettino
- 3- Coperta Piquet ricamata per lettino
- 4- Completo lenzuolino 3 pezzi ricamato
- 5- Lampadario a cupola

- 6- Tappeto per giochi
- 7- Cesta morbida imbottita
- 8- Wc zanzariera coordinata
+ fazzo con applicazione ricamata
+ Asta per wca a zanzariera
- 9- Pannello portaoggetti a muro

ERBESI s.n.c.
Via della Tecnologia, 21
33050 Pavia di Udine (UD) Italy
Tel. +39 0432.685139
Fax +39 0432.685517
info@erbesi.it

www.erbesi.it

Preventivi forniti esclusivamente
dai rivenditori autorizzati
consultabili sul sito www.erbesi.it





Armadio aperto



Cornò aperto



Lampada a terra



Abatjour

La gioia di realizzare i sogni dei più piccoli

Erbesi crea le camerette che li accompagnano nella crescita, giorno dopo giorno.



Una storia di passione e creatività per rendere caldo, accogliente e sicuro lo spazio notte dei più piccoli. È la realtà di Erbesi, azienda nata negli anni sessanta a Corno di Rosazzo,

in provincia di Udine. Fondata da Ermete Cantarutti, oggi coadiuvato dai figli Davide, Enrico e Roberto, e dalla moglie Daniela, Erbesi è leader nella produzione di camerette complete per bambini. Vanto dell'azienda è l'innovativo concetto dell'abbinamento letto - stanzetta coordinata, ottenuto con l'applicazione di soggetti e personaggi su tutti gli elementi d'arredo, compresi gli accessori indispensabili per il benessere dei più piccoli. La sicurezza è garantita dall'alta qualità dei prodotti e dal rispetto delle più aggiornate normative europee del settore: ogni articolo, infatti, presenta angoli smussati, è realizzato con materiali pregiati e rifinito con vernici atossiche. La strategia dell'azienda si basa sul creare modelli di camerette che

durino nel tempo, dalla prima infanzia fino all'adolescenza. Una scelta che dimostra la particolare attenzione di Erbesi nei confronti delle esigenze dei bambini ma anche dei genitori, a conferma delle costanti innovazioni di un marchio "storico" in continua evoluzione. La fantasia e la vivacità Erbesi si ritrovano nella cameretta "Farfalla". Caratterizzata da motivi semplici e colori neutri come bianco e naturale, "Farfalla" è composta da una completa serie di arredi, accessori in legno e tessuti, tutti coordinati con il particolare della farfallina. Molto particolare la "Cullissima Farfalla", con la sua solida struttura in legno massiccio di faggio. È dotata di completo tessile coordinato, realizzato in morbido trapuntino a sacca, e servita da materassino, lenzuolino e piumoncino ricamato sempre con il soggetto della farfalla. La cameretta diventa ancora più luminosa grazie alle lampade "Farfalla". Si può scegliere tra quella a terra, con lo stelo di colore bianco e la plafoniera in contrasto di colori bianco-naturale a forma di farfalla, e l'abat-jour da tavolo, con un design ancora più tenero, ideale per leggere una favola di sera.

Massaggio al bambino, messaggio d'amore

DI LORETTA PONCIONI E DI KATIA DI LUDDICO

Partiamo dal titolo del libro "Massaggio al bambino, messaggio d'amore" della statunitense Vimala McClure (fondatrice dell'International Association of Infant Massage), che agli inizi degli anni settanta ha unito sequenze di massaggi presi dalle culture indiane e svedesi, così come dalla riflessologia plantare, formando insegnanti che hanno l'obiettivo di divulgare il massaggio infantile, promuovere il rispetto del bambino e l'attaccamento materno.



l'esperienza della maternità. Tramite il massaggio è possibile riscoprire ed esplorare i messaggi affettivi che caratterizzano dall'alba dei tempi la relazione madre figlio.

Sono sufficienti brevi interruzioni nella frenesia odierna per scoprire che tutto è ancora lì, basta dedicargli un po' d'attenzione. Cinque minuti a massaggiare il pancino dopo il bagno; il piedino mentre si gioca, la testolina prima di addormentarsi; momenti esclusivi e rilassanti che conducono in una dimensione di naturale simbiosi fra genitore e bambino, in cui è facile riscoprire le primordiali vie d'interazione. Il massaggio aiuta madre e bambino a rilassarsi, ad approfondire conoscenza, comunicazione, confidenza; facilita lo scambio di messaggi affettivi, la conoscenza dello schema corporeo, la formazione dell'immagine di sé e dà al bambino la sensazione di essere sostenuto ed amato. In occidente però, il tocco è divenuto qualcosa di estraneo, sconosciuto, a cui non si è più abituati. Molti genitori si sentono impacciati, non sanno come fare. In questo caso una via potrebbe essere quella di seguire un corso, ne esistono di specifici che si svolgono di regola nell'arco di cinque incontri di un'ora, un'ora e mezza ciascuno, durante i quali si apprendono i benefici del massaggio, si applica in pratica la sequenza completa e il tocco rilassante. Inoltre vi sono momenti di riflessione sul rafforzamento del legame genitore-bambino, esperienze di comunicazione non verbale, si apprende a dare



sollievo in caso di stipsi, meteorismo, coliche addominali e pianto.

Prima di effettuare un massaggio è indispensabile che la mamma sia distesa, ricettiva e pienamente partecipe. Ma anche il bambino ha i suoi sbalzi d'umore di cui è indispensabile tener conto. Questa tecnica di massaggio permette al bambino di distinguere da subito tra tocco buono e desiderato e tocco che non va bene, fastidioso. Gli permette di differenziare i momenti in cui desidera il contatto da quelli in cui preferisce evitarlo. Allo stesso tempo la madre impara a interpretare questi segnali per rispettare gli stati d'animo del bambino. Stati d'animo che soprattutto nella prima fase dell'esistenza, quando la parola ancora è assente, si esprimono nella gestualità, nell'espressione e nel pianto. Nei primi mesi di vita il pianto ha una funzione basilare nella comunicazione del bambino. Per una relazione armoniosa è dunque importante che la mamma sappia interpretarlo e rispettarlo. Non sempre, infatti, il pianto va inter-



rotto. A volte è una valvola di sfogo necessaria per il benessere del neonato; altre volte è un modo di esplicitare un bisogno. E grazie ai momenti di profonda interazione vissuti con il massaggio, la mamma rafforzerà il suo naturale istinto grazie al quale potrà interpretare con sicurezza il pianto del suo bambino, sottraendosi agli influssi spesso fuorvianti che giungono dall'esterno.

L'approccio al massaggio infantile viene adattato alle varie fasce d'età, assumendo per i più grandicelli un aspetto giocoso. Dà l'opportunità ai genitori di bambini con bisogni speciali di essere sostenuti e di riallacciare il legame interrotto con il proprio bambino.

Inoltre è un vero nutrimento per i bambini che sono nati pretermine.



I nostri corsi di massaggio infantile vengono tenuti da insegnanti certificate in più di 40 Paesi al mondo. *Per contattarci:*

Loretta Poncioni,

Comano, +41 (0) 79 731 24 76, loretta@babymassaggio.ch, www.babymassaggio.ch

Katia Di Ludovico,

Mendrisio, +41 (0) 76 420 10 75, k.diludovico@bluewin.ch
www.ch.iaim.net - www.iaim.net



massaggia-ti!
7-8 marzo 2009
Festival del Massaggio,
del Benessere Olistico e Naturale

Ingresso Libero

Ex-asilo Ciani, Viale Cattaneo, Lugano

sabato 10.00 - 22.00 • domenica 10.00 - 20.00

Il primo evento dedicato interamente al massaggio della Svizzera Italiana, un punto d'incontro tra i migliori terapeuti e operatori del settore con la popolazione, con lo scopo di dare informazioni e sperimentare gratuitamente le diverse tecniche presenti sul territorio.

Per informazioni: **Arianna** 0041 (0) 79 63 63 833 • **Cinzia** 0041 (0) 76 507 85 15
massaggia-ti@bluewin.ch • www.massaggia-ti.ch

Maurice Cereghini Institute ***Centri di Pranoterapia e Naturopatia***

Il Maurice Cereghini Institute
è un approccio concreto
ed interdisciplinare
per la cura naturale e
la salute olistica delle persone.



In Italia

Milano

Presso il Centro
Le Radici del Cielo
Via Pecchio, 18
Tel. 333 8291110

Cantù (Co)

Via Ariberto, 17
Tel. 031 709409

In Svizzera

Lugano

Via Motta, 24
Tel. 0041 78 6334148

Mezzovico

Presso il Centro Aquamarina
Tel. 0041 78 6334148

Per ulteriori informazioni: www.cereghini.ch

I BAMBINI E IL "CIBO"

A CURA DI NOI DUE



Le abitudini alimentari del bambino si impostano e consolidano in età scolare, pertanto è in questa fase della vita che la famiglia e la scuola devono contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare salutare, che permana nell'età adulta. È importante sottolineare che il bambino mangia prima con la testa, poi con gli occhi e infine, se tutto fino a questo punto è di suo gradimento, con la bocca.

I bambini percepiscono lo stato d'animo di chi gli porge il cibo, e dal loro atteggiamento dipende la loro condiscendenza. Il bambino non ha bisogno solo di cibo, ma anche di amore, di attenzione e di tempo. Se vuoi fare un piatto gradito dal tuo bambino aggiungi sempre amore.

Soufflè di cavolfiore

Ingredienti

1/2 cavolfiore
farina 2 cucchiari
pangrattato
latte 1/2 litro
burro 100 g

Preparazione

Lessate il cavolfiore un po' al dente in acqua salata. Preparate la besciamella versando in un pentolino il latte, il burro e la farina, un pizzico di sale. Fate stemperare la farina a freddo nel latte fino quando sia sciolta del tutto. Mettete sul fuoco il composto e girate continuamente fino a quando il bollore del latte addenserà la salsa. In una ciotola unite al cavolfiore la besciamella, versate in una pirofila imburata e spolverate di pangrattato. Infornate per 20 minuti.

Vellutata di patate con crostini di pane

Ingredienti

1 porro
brodo 750 ml
parmigiano q.b.
patate 400 g
latte 750 ml
crostini di pane
burro

Preparazione

Fate soffriggere i porri affettati con un po' di olio. Unite le patate sbucciate e tagliate a pezzi e il brodo di carne o verdure, salate e fate cuocere. Quando le patate saranno cotte, passatele al passaverdure e rimettete sul fuoco con il latte. Condite con una noce di burro a crudo e il parmigiano. Servite con i crostini di pane fritti.

TRATTORIA LATTERIA NOI DUE

Viale Col di Lana, 1
Tel. 02/58.10.15.93

CUCINA VEGETARIANA NATURALE E BIOLOGICA

Siamo aperti tutte le sere
da Lunedì a Domenica
e Sabato e Domenica anche a pranzo
Non si servono alcolici

La Susina, un'oasi di benessere sul Naviglio Pavese... anche per i bambini

**Tutte le mamme sanno che la frutta fa bene ai bambini,
ma se non riuscite a convincerli a mangiarla... fategliela bere!!**

Un frullato appena fatto, per la sua elevata percentuale di frutta, ha un grande potere e non ha nulla a che vedere con i succhi di frutta in commercio, dove spesso manca la componente di fibre e dove c'è un ridotto contenuto vitaminico (i succhi industriali sono sottoposti a processi termici di sterilizzazione che ne alterano il contenuto vitaminico).

Al contrario, i frullati della Susina si consumano freschi, appena preparati, e risultano un concentrato di energia che contiene solo ingredienti di stagione ricchi di principi attivi. L'abitudine a consumare frullati di frutta può essere inoltre un valido espediente per far bere al tuo bimbo una bevanda deliziosa e fornirgli allo stesso tempo una grande quantità di elementi indispensabili per crescere bene sia fisicamente che mentalmente!

E per i bambini più golosi, dalla Susina si possono gustare anche deliziose torte con ingredienti tutti naturali. Come il plum-cake al cioccolato fondente, che contiene solo farina di farro, malto di riso, cioccolato fondente e latte di soia bio.... O la golosissima cioccolata calda con latte di soia e cacao bio, che - come tutti i prodotti offerti dalla Susina - è adatta anche ai bambini intolleranti al lattosio.

.... e la verdura??? A volte far mangiare verdura ai bambini è una vera impresa, ma se i broccoli si trasformano in un carburante liquido e si mescolano con succo fresco d'arancia e di mela, ne risulterà un cocktail delizioso anche per loro!



**La Susina,
frutta e verdura da bere**

è a Milano, in via Lagrange, 15
Orario: Mar-Ven 8/19, Lun e Sab 10/19
Tel: 02 37641897 Visita www.lasusina.it

La cucina degli avanzi



Il caro mangiare pesa molto sul bilancio di una famiglia come di una single. Senza intristirci, cerchiamo di risparmiare non buttando via niente e divertendoci a inventare con qualche avanzo e un po' di fantasia dei manicaretti sani e a basso consumo. Pensiamo alla vecchia zuppa di pane (mezza cipolla, pane secco, brodo), ma anche a tutte quelle frittate, polpette, sughi, risotti gustosissimi che ci possiamo inventare mescolando sapori, spezie, profumi, colori diversi. Non a caso un tempo (neanche così lontano, non dimentichiamocelo!), la nostra cucina tradizionale che si tramandava di generazione in generazione era fondamentalmente povera e vantava innumerevoli ricette di questo tipo:

La Panada veneta

Ingredienti per 4 persone

- * 150 g di pane raffermo
- * 4 uova
- * 50 g di parmigiano e aromi vari
- * brodo e olio d'oliva extra vergine q.b.
- * piselli a piacere.

Preparazione

Grattugiate il pane e mescolatelo alle uova, al parmigiano e agli aromi, stemperate il tutto con del brodo tiepido e cuocete a fuoco lento fino a quando il composto sarà denso. Se vi piace l'idea, aggiungete dei piselli cotti a parte. Versate nei piatti e irrorate con un filo d'olio crudo.

Torta di verdura avanzata

Ingredienti per 4 persone

- * una confezione di pasta sfoglia surgelata
- * mezzo chilo circa di verdure già cotte: carote, patate, zucchine, carciofi, spinaci, bietole, cipolle...
- * qualche mandorla o noce sminuzzata
- * 4 uova
- * 2 cucchiainate di parmigiano grattugiato
- * 1/4 di latte ca.
- * burro, noce moscata, sale e pepe q.b.

Polenta piccante con le alici

Ingredienti per 4 persone

- * 4 fette di polenta avanzata
- * 8 alici arrotolate con in mezzo i capperi
- * un po' di formaggio "Canestrato" (pugliese) oppure avanzato, preferibilmente piccante ma va bene anche del parmigiano grattugiato.

Preparazione

Dopo aver fatto rosolare da entrambe le parti la polenta in una padella con olio e burro, disponete su ciascuna fetta 2 alici arrotolate con capperi. Quando le fette sono ben calde toglietele dal fuoco, spolverizzatele con il formaggio e servite.

Preparazione

Fate sgelare la pasta a temperatura ambiente, stendetela con il matterello in una sfoglia dello spessore di pochi millimetri e foderate una teglia appena imburata. Tagliate a dadini le verdure e mescolatele alle uova, al parmigiano e al latte. Unite sale, pepe e noce moscata, versate il tutto nella teglia e cuocete in forno a fuoco medio per circa mezz'ora.

ÈFFLORA “il confetto buono”

PRIVO DI LATTOSIO

DAL BUON SAPORE DI CIOCCOLATO
MASTICABILE • PER ADULTI E BAMBINI

Usalo in caso di alterazioni
della flora intestinale conseguenti a:

- *stipsi*
- *alimentazione scorretta*
- *gonfiori*
- *antibiotici*
- *diarrea*
- *intolleranze alimentari*



ÈFFLORA contiene

• **VITAMINA D3**: è indispensabile per l'assorbimento del calcio nell'intestino. Questo minerale è fondamentale per lo sviluppo scheletrico durante l'infanzia e per il mantenimento di ossa sane e forti in età adulta, soprattutto in allattamento e menopausa.

• **VITAMINA C**: è attiva nella produzione degli anticorpi e rafforza la funzione immunitaria, aumentando la resistenza dell'organismo alle malattie infettive; inoltre rafforza i capillari, migliorando la microcircolazione.

• **VITAMINA E**: è fondamentale nella lotta ai radicali liberi, il cui eccesso è responsabile dell'invecchiamento cellulare, salvaguardando l'integrità di pelle e mucose.

Con due miliardi di **FERMENTI LATTICI**, ÈFFLORA può prevenire e risolvere le disbiosi dovute a un'alimentazione scorretta o all'impiego di sostanze che danneggiano la microflora intestinale.



ÈFFLORA, l'originale
nelle migliori farmacie

www.efflora.com
efflora@efflora.com

ÈFFLORA
nelle farmacie,
erboristerie
e negozi specializzati
è distribuita da
VIPROF

Il Radicchio in testa

DI IRENE TAVERNA TURISAN



L radicchio come terapia contro la calvizie. L'idea semplice e geniale risale al 1975 e il merito è di Mario Lorenzin, barbiere trevigiano che trent'anni fa ha cominciato a cercare una soluzione al suo problema di caduta dei capelli. E la soluzione era lì, nella sua terra: il radicchio. Dopo aver condotto ricerche su antichi manoscritti medievali di erboristeria, e dopo diverse prove, il signor Lorenzin ha messo a punto la sua ricetta: un particolare tipo di radicchio, miscelato con i principi di altre erbe fresche e lasciato macerare per più di 40 giorni, senza aggiunta di composti chimici, conservanti o profumi, quindi interamente naturale. Il risultato (un infuso idro-alcolico alla giusta gradazione) è stato l'oggetto di lunghi studi dermatologici che ne hanno sancito l'efficacia al 90%. Ed è così

che è nata la **Lozione Radicchio**. La sua speciale formula agisce frenando la caduta dei capelli, ristabilendo il loro ciclo vitale e permettendo che si rinforzino e si rinfoltiscano. Proprio per questo la Lozione è adatta a combattere non solo la calvizie, ma anche problemi come l'eccessiva secrezione seborea e la forfora.

Oltre alla Lozione, è stato messo a punto anche uno **Shampoo** speciale, delicato, di alta qualità, che aiuta a migliorare e mantenere i risultati della Lozione grazie al PH fisiologico che non irrita il cuoio capelluto.

I risultati sono sorprendenti: la grande maggioranza delle persone che si rivolgono alla **Lorà Radicchio** è riuscita a risolvere il suo problema, e questo perché il trattamento completo agisce sui bulbi piliferi che sono morti solo in apparenza, ma che in realtà sono "quiescenti", ovvero "addormentati".

Il Trattamento può essere effettuato indifferentemente su uomini o donne di età varia: dai giovanissimi con problemi di alopecia di varia natura, ai più adulti con calvizie di media o lunga durata.

La costanza nell'effettuare il trattamento è comunque indispensabile, e comincia a dare i primi risultati dopo pochi mesi di applicazioni: a prova di specchio!



LORÀL RADICCHIO

Un Marchio sinonimo di un trattamento naturale scientificamente sperimentato
CONTRO LA CALVIZIE E PER LA PROGRESSIVA RICRESCITA DEI CAPELLI



I RISULTATI DEL TRATTAMENTO RADICCHIO, soprattutto estetici, possono essere sbalorditivi: in persone giovani sono solitamente rapidi, in persona anziane, soprattutto se affette da calvizie di lunga data, più lenti anche se concreti. Non solo gli uomini, ma moltissime donne lo usano regolarmente per le sue straordinarie qualità.

La **Lozione Radicchio** favorisce il crearsi delle condizioni idonee alla regressione del processo di caduta dei capelli, al ristabilirsi del normale ciclo vitale dei capelli e specialmente al **RINFOLTIMENTO DEI CAPELLI.**

I PRODOTTI
VENGONO VENDUTI
SIA AL PRIVATO,
CHE AD OPERATORI
DEL SETTORE FARMACIA,
ERBORISTERIA E SANITARIA.

**LORÀL RADICCHIO**
cosmesi



Loràl Radicchio s.a.s.
di M.Lorenzin & C.
Via Brentanella, 59/a
31023 Resana (TV)
Tel. 0423.78.48.40/48.41.98
Fax. 0423.71.82.46
loral@loralradicchio.it
Per ulteriori informazioni
e Shopping on line:
www.loralradicchio.it



Lo **Shampoo Radicchio** è stato studiato appositamente per coadiuvare nel modo più valido l'efficacia della Lozione. Speciale, delicato, di alta qualità e con precise proprietà iso-epidermiche, è **SENZA CONTROINDICAZIONI** verso tutte le specifiche caratteristiche della lozione stessa.

Un Fumetto per Capello

INTERVISTA A **FRANCO BUSATTA** DELLA **BONELLI EDITORE**



I capelli sono una parte molto importante dell'individualità e del sex-appeal di qualsiasi persona. Anche l'uomo ne è consapevole, tant'è che alla sua capigliatura tiene tantissimo, da sempre. Oggi nel mondo del bell'apparire dove barba, baffi e basette segnano il passo, il maschio con dei capelli che contano (attenzione: anche con una bella "pelata") ha un optional in più. E ambizioso com'è, lo sa già fin da giovanissimo. Una prova sono i fumetti intelligenti, ironici, di contenuto, con protagonisti al limite tra la realtà e l'immaginario che strizzano un occhio al cinema e allargano l'obbiettivo su un mondo più poliedrico, ricco di sfumature... anche estetiche.

Prendiamo Dylan Dog. La scelta di quella faccia e di quei capelli alla Rupert Everett che lo rendono un

seduttore del genere dark, in che chiave va letta?

Rupert Everett, modello famoso del personaggio Dylan Dog, è voluto dal creatore della serie, Tiziano Sclavi. Una scelta non certo casuale, perché sia nella tradizione italiana del fumetto popolare sia in quella dell'editore si fa spesso riferimento ad attori, soprattutto a partire dagli anni settanta.

Da cosa nasce questa esigenza?

In primo luogo da una questione pratica. Tecnica. I nostri personaggi sono disegnati da mani e stili diversi. Ecco dunque che un volto reale, tridimensionale, diventa indispensabile per uniformare il più possibile l'immagine cartacea. In particolare Sclavi ha voluto il Rupert Everett di *Another Country* (La scelta, 1984), che alla componente grottesca e horror affianca quel certo malessere esistenziale che nasce affrontando il disagio di una società disastrosa. C'è inoltre la componente di seduttore, un elemento allora insolito e un ruolo che Dylan Dog sfodera molto bene. Nella "scuderia" Bonelli, abbastanza nutrita di personaggi, sono seguite altre figure che non disdegnano certo il gioco della seduzione, ma Dylan è stato un outsider nell'intrecciare una storia affettiva in ogni albo. Anche la ricorrenza di figure femminili rappresentava una novità all'epoca. In questo senso, non fa una piega che i capelli di Dylan Dog indichino un segno di maggiore sensualità rispetto ai personaggi precedenti, che non sono famosi per avere un forte rapporto con l'altro sesso né all'interno della storia né con il pubblico femminile esterno. Possiamo dire che se tradizionalmente i fumetti bonelliani non sono mai stati molto letti dalle ragazze, Dylan Dog ha un po' invertito questa tendenza.

Prima di lui infatti c'era Tex Willer...

Che con le donne ha un rapporto inesistente. Tex appartiene alla tradizione classica del fumetto, nasce nel 1948 rispecchiando perfettamente i modelli maschili esistenti. E visto il suo successo, è rimasto sempre legato alla ripetizione dei moduli narrativi. Rappresenta il Grande Western cristallizzato, dove si muove in piena libertà. In una sorta di "anarchia spirituale" si sovrappone alla legge

facendosi giustizia da sé, secondo i propri principi. C'è un po' un senso astratto della realtà, le stesse avventure sono ambientate in un West mitico, fuori dal tempo e così è, se vogliamo, la sua pettinatura che si ispira ai modelli classici di film hollywoodiani.

È interessante notare come nel fumetto seriale, attraverso i loro personaggi i disegnatori illustrino, secondo l'epoca in cui l'Albo esce, i diversi costumi,...

Prendiamo Mister No:

È un portabandiera, visto che è stato scritto da Sergio Bonelli. Ha un rapporto con l'altro sesso più forte, ha amiche, ha delle storie, fa sesso, nasce da un mix tra Steve McQueen e James Coburn. In realtà, anche se le sue storie sono ambientate negli anni 50, Mister No riflette nel suo aspetto il taglio dei capelli degli anni 70, epoca in cui esce in edicola. E questo gioco con i lettori ha funzionato, evidentemente gli è andato bene rispecchiarsi in un personaggio esteticamente simile a loro.

Poi c'è Brandon, che ha per autore Claudio Chiaverotti, che ha scritto Dylan Dog per molto tempo:

La sua serie esce verso la fine degli anni novanta, ed è un fantasy post-catastrofico (ci troviamo catapultati in un'epoca "dopo bomba", in un futuro regredito ad una sorta di Medioevo). Ma più che avvicinarsi all'immagine di un attore cinematografico, Brandon ricorda una bellezza androgina legata a famose rockstar quale Mick Jagger. Gli occhi ad esempio sono bistrattissimi, una contraddizione curiosa visto che si muove all'interno di una società in cui non esiste più nulla del passato. Anche i capelli, accentuandone la sensualità, rappresentano un particolare importante del carattere del personaggio, che è un po' figlio di certe intuizioni narrative di Dylan Dog. Non a caso, anche se la figura di Brandon è più romantica e non ha nulla di comico, surreale o bizzarro, il rapporto con l'altro sesso è molto forte, al punto che in ogni episodio nasce una storia con una donna.



Zagor, un giustiziere, a metà strada tra Tarzan e l'uomo mascherato, vive in una palude ed è considerato magico dagli indiani. Inesistenti le figure femminili. Creato da Sergio Bonelli, esce negli anni sessanta e nella prima pubblicazione il suo taglio dei capelli è cortissimo, un po' all'umberta. Poi negli anni settanta si trasforma seguendo la moda dei tempi.

Ma la figura più recente a cui i capelli hanno lasciato il segno, è Magico Vento,

uno sciamano bianco che si ritrova a vivere con gli indiani. Scritto da Gianfranco Manfredi, nasce alla fine degli anni novanta. Da un lato è un po' figlio delle passate tendenze new age, dall'altro ricorda l'inconfondibile volto di Daniel Day Lewis in *L'ultimo dei mohicani* (1992).

I capelli lunghi sono anche simbolo di un'esistenza fuori dalle regole, lontana da una collocazione sociale definita. Anche qui è molto chiaro come i capelli facciano tendenza all'interno della serie. Sono decisamente importanti nell'immagine del volto del personaggio.

Illustrazioni di SERGIO BONELLI EDITORE, Milano.
www.sergiobonellieditore.it



Ad ogni personaggio un suo target

Pur senza fare ricerche di mercato e andando fondamentalmente a intuito (in gran parte si capisce a posteriori), l'idea è che Dylan Dog si rivolga ad un pubblico tra i 15 e i 35/40 anni, Tex invece va dai 35/40 anni in su, Magico Vento (parecchio scritto e quindi non facilissimo) potrebbe coinvolgere soprattutto lettori attorno ai 40 anni, gli appassionati dei pellerossa sulla cui storia e costumi è molto serio e documentato.

Da 90 anni qualità tedesca per il benessere della gente.

Conciliando tradizione e innovazione, Salus-Haus progetta e produce integratori alimentari a base di erbe e tisane.



UNA STORIA CHE PARTE DA LONTANO

Salus-Haus è stata fondata nel 1916 dal dottor Greither ed è sempre rimasta di proprietà della famiglia. Oggi ha sede a Bruckmühl, in Baviera, ed è guidata dal figlio del fondatore, Otto Greither. I prodotti Salus sono presenti in più di 50 paesi in tutto il mondo. Tra questi vi è anche

l'Italia, dove la casa tedesca è presente direttamente con la filiale Eurosalus Italia.



I PILASTRI DELLA QUALITÀ SALUS

La qualità Salus è fondata su tre elementi essenziali:



TRADIZIONE: testimoniata sia dalla longevità dei prodotti sia dalla scelta delle piante, che provengono principalmente dalle zone dove crescono spontaneamente.

TECNOLOGIA: in ogni fase della lavorazione Salus-Haus ricerca gli standard di qualità più elevati. Questo permette di offrire prodotti privi di conservanti e di alcool, nel pieno rispetto delle caratteristiche naturali delle piante.



RISPETTO PER L'AMBIENTE: Salus promuove una vera e propria cultura dell'ambiente, dalla scelta del biologico alla vita stessa della azienda che cerca di osservare una produzione il più possibile ecosostenibile.

I PRODOTTI

In Italia è possibile acquistare integratori di minerali e vitamine e preparati erboristici in forma liquida o in tavolette; inoltre è disponibile un'ampia gamma di tisane. Infine Salus propone anche i succhi di pianta fresca prodotti dall'azienda Schoenenberger.



I prodotti Salus sono privi di conservanti e coloranti e sono compatibili con una dieta vegetariana.



LE OASI SALUS

Alla fine degli anni '80 Salus-Haus ha dovuto fronteggiare il problema dell'approvvigionamento delle materie prime. Infatti, dopo il disastro di Chernobyl era necessario trovare dei territori incontaminati da cui prelevare le piante per i propri prodotti. Questi territori sono stati individuati nel sud del Cile dove, dal 1991, sono operative due fattorie di proprietà di Salus. Qui le piante vengono coltivate biologicamente ed è possibile avere il controllo delle materie prime fin dall'origine.

eurosalusitalia.it

E' on-line il sito internet di Eurosalus Italia, su cui è possibile trovare informazioni sull'azienda e sui prodotti. Inoltre si possono ricercare i punti vendita che distribuiscono i prodotti Salus, conoscere offerte e promozioni e contattare direttamente l'azienda.



Salus-Haus

dal 1916 salute dalla natura

Distribuito da: EUROSALUS ITALIA Srl - via Francia 6 - 37024 NEGRAR (VR) tel. 045.60.00.305 fax 045.60.00.589

www.eurosalusitalia.it - info@eurosalusitalia.it

Penne all'arrabbiata
Gnocchi al formaggio
Scaloppine ai porcini
Pomodori ripieni
Insalata di radicchio e carciofi
Semifreddo al caffè

DIGERITO?

SENZA
ALCOL

Salus

Gallexier®

Da 3 generazioni il tonico alle
erbe amico della digestione

Salus Gallexier® è un tonico gradevolmente amaro a base di *Carciofo, Tarassaco ed erbe amare*.

Salus Gallexier® è utile per tutti coloro che vogliono aiutare la **digestione** senza assumere alcol.


Salus Gallexier® è anche un ottimo **depurativo**, soprattutto nei cambi di stagione.

Potete acquistare Salus Gallexier® in farmacia, erboristeria e nei negozi di prodotti naturali



COD. 988484COD. 98142142

eurosalusitalia.it

Distribuito da **Euro Salus** 
Tel. +39 045 80 30 110 Fax +39 045 80 00 509
info@eurosalusitalia.it



SALUS-HAUS

Il marchio Salus rappresenta una garanzia di qualità in tutto il mondo. Dal 1916 infatti Salus-Haus opera nel settore omeopatico per supportare la salute e il benessere delle persone. In tutti questi anni la filosofia dell'azienda non è mai cambiata e si basa sulle erbe e piante officinali.

TRADIZIONE I prodotti Salus nascono da una esperienza lunga 90 anni che si traduce in una profonda conoscenza del mondo delle erbe. Impracabile in ogni prodotto del nostro marchio.

REGOLAZIONE In ogni fase della lavorazione Salus-Haus ricerca gli standard di qualità più elevati. Questo permette di offrire prodotti privi di conservanti e di alcol.

RISPETTO PER L'AMBIENTE Salus-Haus utilizza piante che provengono principalmente da coltivatori di agricoltura biologica. Cercando le piante officinali nei luoghi naturali d'origine.

LE OASI SALUS

Dal 1911 sono operative in Cile le oasi Salus da cui oggi proviene la maggior parte delle piante officinali usate nei nostri prodotti, coltivate secondo i principi dell'agricoltura biologica e in cooperazione con i contadini locali.



 **Salus-Haus**
dal 1916 salute dalla natura

La linea naturale per la salute di gola, bocca e prime vie respiratorie

Con Propolcomplex®



GOLASEL PRO SELLA è la nuova linea di prodotti naturali per la salute ed il benessere di gola, bocca e prime vie respiratorie. Ideali per prevenire i malanni di stagione!

Propoli, Echinacea, Erisimo, Mirra ed Acerola sono componenti ad azione specifica, in grado di aiutare l'organismo alla comparsa dei primi disturbi invernali e dei sintomi di raffreddamento.

Propolcomplex® è l'ingrediente principale della linea

GOLASEL PRO: un principio attivo multicomposito che rende la propoli ancora più efficace e con un gusto gradevole. Si ottiene da un estratto altamente purificato di Propoli (min. 22% flavonoidi totali).

La **LINEA GOLASEL PRO** è composta da: Sciroppo a base di Propoli, Spray Orale Adulti, Spray Orale Junior, Pastiglie e Propolab Stick Maxi.

Lo **Sciroppo** a base di Propoli con Echinacea, Acerola e Mela, grazie alla sua azione antibatterica ed antinfiammatoria, stimola le difese immunitarie. Utile per combattere e prevenire i sintomi da raffreddamento.

Lo **Spray Orale Adulti e Junior** si caratterizzano per la formula mucoadesiva specifica a base di Propolcomplex, ad azione antibatterica, antivirale ed antinfiammatoria. Ideali per alleviare i sintomi della gola irritata e donare sollievo immediato alla mucosa del cavo orale.

Le **Pastiglie** a base di Propoli, con Propolcomplex ed Erisimo, l'erba del cantore, agiscono

rapidamente calmando l'irritazione della gola irritata e migliorando anche l'impostazione della voce. Infine **Propolab Stick Maxi** con Propolcomplex, Melissa, Vitamine A ed E e Filtro solare è uno stick ad alta protezione che costituisce una barriera nei confronti degli agenti climatici e dei microrganismi patogeni. Reidrata e ripara la cute delle labbra.



GolaseL Pro Sciroppo (150 ml)

GolaseL Pro Spray Adulti (20 ml)

GolaseL Pro Spray Junior (20 ml)

GolaseL Pro Pastiglie (x 20)

Propolab Stick Maxi (7,5 g)

li trovate in farmacia.



**I PROBIOTICI
PER UNA VITA SANA**

BIOLACTINE

**FERMENTI LATTICI SELEZIONATI E ATTIVI
PER IL BENESSERE DELL'INTESTINO**



BIOLACTINE PROBIOTICO

**Formula Benessere Quotidiano
in flaconcini o compresse**

Favorisce il corretto equilibrio della flora intestinale.
Una buona digestione aiuta a mantenere il ventre piatto
e migliora l'aspetto e la tonicità di pelle, unghie e capelli.



NOVITÀ

BIOLACTINE BAMBINI

**7 Vitamine + 7 Fermenti
con Lattoferrina**

Specificamente studiato per le
esigenze dei bambini.



**È stato Tutankhamon o Montezuma
a rovinarti le vacanze?**

BIOLACTINE TRAVEL FORTE

Formula Specifica per il viaggiatore

La contaminazione di cibi da parte di batteri patogeni è la
principale causa della **"Diarrea del Viaggiatore"**.
Biolactine Travel è particolarmente attivo per proteggere
l'intestino in queste situazioni.



**CHIEDI UN CONSIGLIO
AL TUO FARMACISTA**

SELLA FARMACEUTICI
www.sellafarmaceutici.it

VITAMIN C+ spray CELLFOOD®

(Integratore dietetico di Vitamina C, Oligoelementi + CELLFOOD®)
Fornisce l'integrazione di vitamina C in versione spray orale
altamente biodisponibile ed assimilabile.
(SENZA LIEVITO e SENZA GLUTINE).

CELLFOOD® Vitamin C+ SPRAY:

1. Rafforza le difese immunitarie
2. Elimina i radicali liberi in eccesso
3. Ottimo in tutti i casi di carenza
4. Nei casi di maggiore richiesta di vitamine,
come nello sportivo o nella fase di convalescenza
5. Nello stress sia fisico che psicologico



Eurodream srl

www.cellfood.it info@eurodream.net



Numero Verde

800-650-800

In farmacia e nei negozi specializzati

Hai bisogno di energia per tutta la famiglia?

CARICATI CON...



DR. NIEDERMAIER
REGULAT®

L'alimento innovativo ricavato dalla
fermentazione a cascata di frutta,
verdura e noci, tutto biologico.



Si trova in tutte le farmacie
e nelle migliori erboristerie.

enzymproag



DISTRIBUTORE UNICO PER L'ITALIA
REGULAT® Italia | tel. +39 0473 231669 | info@regulat.it | www.regulat.it