

Hod Benessere n° 50 - Novembre 2008 - Anno XI - Periodico - Diffusione gratuita

HOD

Benessere

Belli

da Mangiare



Dimagrire mangiando

Educare con gusto

Qui trovi la tua soluzione

Como

Cantù Farmacia Sonvico 031.714055

Crema

Crema Farmacia Dr. Bruttomesso 0373.256286

Lecco

Introbio Farmacia Turconi 0341.980332

Lodi

Lodi Farmacia Dott. Gastaldi 0371.420161

Milano

Arese Farmacia Dott. Camaldo 02.93580450

Arluno Farmacia Della Fontana 02.9017202

Buccinasco Farmacia Marischi 02.4882465

Caronno Pertusella Farmacia Gorla 02.9650278

Cesano Maderno Farmacia Centrale Dr. Gusmani 0362.501174

Cologno Monzese Farmacia Lombardia 02.2543834

Cormano Farmacia Brusuglio 02.6151781

Corsico Farmacia Prati 02.4405465

Garbagnate Milanese Farmacia S. Maria Rossa 02.9955424

Lentate sul Seveso Farmacia Parati 0362.561930

Milano Dr. Giovanni Alfieri 02.4985423

Milano Farmacia Bandi Dott.sa M. Bandi 02.2846767

Milano Farmacia Del Corso 02.89423730

Milano Farmacia Fiordalisi 02.428787

Milano Farmacia Vento 02.38100334

Milano Farmacia Ambreck Dott. Alberto 02.29526966

Milano Dr. Santucci Maurizio 348.3623147

Milano Farmacia Gioia 02.66710454

Milano Antica Farmacia Diana 02.29400005

Milano Farmacia Nuova Inganni 02.48304732

Milano Farmacia Centro Milano 02.876457

Nerviano-Garbatola Farmacia Santa Chiara 0331.588931

Paderno Dugnano Farmacia Centrale 02.9181007

Pioltello Farmacia Mariani 02.92106569

Sesto San Giovanni Farmacia De Carli 02.22470980

Vimercate Farmacia Centrale Dr. Quatrocchi 039.6851721

Mantova

Bondeno di Gonzaga Farmacia Dal Trozzo 0376.54022

Gonzaga Farmacia Conti Dr Giuseppe 0376.528359

Mantova Farmacia Perani & Gaburri 0376.320429

Pavia

Vigevano Farmacia Motta 0381.23809

Sondrio

Campovico Morbegno Farmacia Dott. Legnani 0342.642124

Lovero Farmacia Vairetti 0342.775082

Villa di Chiavenna Farmacia Internazionale 0343.40608

Varese

Varese Farmacia Salini 0332.310057



Per Farmacie
Interessate:



Planet s.r.l.
Seregno - Milano
Tel +39 0362.245044
Fax +39 0362.221592
planet@vitalybra.com

Per altre regioni consultare

www.vitalybra.com

La soluzione vincente



**Quando non entri più nei vestiti
Quando ti senti poco vitale
Quando hai gonfiori, pesantezza,
sonnolenza, mal di testa, insonnia,
digestione lenta, ecc...
e ti senti in guerra col mondo.....**

È IL MOMENTO DI CHIEDERE AIUTO

A VITALYBRA

**CHE TI RIMETTERA' IN FORMA
SENZA SFORZI INUTILI**

Il Piano Alimentare Vitalybra ti farà conoscere le tue idoneità alimentari e ti insegnerà a combinare gli alimenti nel modo corretto, senza stravolgere le tue abitudini.

Infatti non dovrai togliere gli alimenti a cui sei intollerante, ma semplicemente imparerai a gestirli senza pesarli.

Migliaia di persone e 14 anni di successo lo dimostrano

www.vitalybra.com



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 del mese &
I classici disturbi del cambio di stagione**

a cura della Dott.ssa Cagnola

Una pelle di pesca

di Sara Termini

Belli e mangiati

intervista a Antonino Di Pietro

a cura di Marina Robbiani

La bellezza allo specchio

intervista a Michele Carruba

a cura di Marina Robbiani

Macrobiotica: la Filosofia nel piatto

a cura di GRASCH

Terme di Stiria

Napoli: non solo pizza e sfogliatelle

a cura di Marina Cioccoloni

Fare la spesa con buon senso

di Giusi Valent

Il radicchio in testa

di Irene Taverna Turisan

Novità rivoluzionaria

a cura di Regulat Italia

Belli da Mangiare

a cura di Noi Due

6

8

9

12

16

18

20

24

26

28

31

HOD
50

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:

Associazione Culturale Grasc, Andrea Bocchi Modrone, Clementina Cagnola, Michele Carruba, Maurice Cereghini, Marina Cioccoloni, Antonino Di Pietro, Noi Due, Regione Lombardia Qualità dell'Ambiente, Irene Taverna Turisan, Sara Termini, Giusi Valent.

In copertina: Foto Cécile Pigeon e Céline Ducros per Maison Fauchon.

BENÉ

Wellness Expo

Fiera di Vicenza

13/16 Novembre 2008

www.benewellnessexpo.it

Luci e ombre sulla vita e sulla morte

Intervista a Maurice Cereghini

a cura di Andrea Bocchi Modrone

32

Il benessere viene dall'intestino e il capello protagonista della tua salute

a cura di IMBIO e IMGeP

36

Due progetti per valorizzare l'agricoltura nelle aree protette lombarde

Regione Lombardia Qualità dell'Ambiente

38

Tre mostre per nutrire l'anima

Per nutrire le nostre cellule e prevenire l'invecchiamento

a cura di Eurodream

39

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**



Lisana del Mese

Echinacea angustifolia radice L. t.t g 60
Rosa canina L. frutti g 40

*Fate un decotto, e se volete,
aggiungete 30 gocce di tintura di propoli.*



Acquerello di Marthe Seguin-Fontes

*Prendetela tutti i giorni
anche a scopo preventivo.*

I classici disturbi del cambio di stagione

Gastrite

La gastrite è un'inflammatione della mucosa che riveste lo stomaco. Può manifestarsi con un attacco improvviso (gastrite acuta) o svilupparsi gradualmente in un lungo periodo di tempo (gastrite cronica).

I sintomi sono: senso di fastidio alla parte superiore dell'addome, che spesso si aggrava dopo aver mangiato, nausea, vomito.

Infuso

Liquirizia radice decorticata t.t. g 25

Camomilla fiori g 20

Passiflora incarnata sommità t.t. g 15

Una tazza durante i pasti e una tazza prima di dormire.

Acacia fiori t.t. g 15

Salvia foglie t.t. g 15

Arancio amaro foglie t.t. g 10



Foto di queste pagine:
SIA Home Fashion

Alimentazione

SI Digiuno per due o tre giorni, a seconda della gravità del disturbo. Poi bevande non zuccherate, e successivamente pasti leggeri con creme di farinacei e puree di verdure o legumi e pane d'avena. Bevete acqua minerale alcalina non gassata.

NO Non mangiate troppo e non saltate i pasti, evitate i cibi troppo piccanti o conditi, i fritti, il brodo di carne. Evitate alcolici, caffè (specie se fumate) e té forte; limitate il sale e lo zucchero bianco.



Bruciore di stomaco

Il classico bruciore di stomaco che inizia circa un'ora dopo il pasto può essere provocato da difficoltà digestive dovute a cibi troppo abbondanti, troppo grassi o piccanti, all'alcol o anche all'uso di farmaci lesivi della mucosa gastrica.

Infuso

Passiflora incarnata sommità t.t. g 40

Camomilla fiori g 20

Liquirizia radice decorticata t.t. g 30

Salvia foglie t.t. g 10

Una tazza durante i pasti e una tazza prima di dormire.

Oppure:

Argilla g 60

Sciogliete un cucchiaino in un po' d'acqua e bevete dopo i pasti.

Liquirizia decorticata radice polvere g 40

Alimentazione

SI Datevi un ritmo regolare rispettando l'orario dei pasti e mangiando con calma. Bevete acqua minerale alcalina non gassata.



NO Non fate pasti troppo ricchi di pane, pasta, riso, legumi e frutta (nello stomaco aumentano rapidamente di volume). Evitate di andare a letto o di sdraiarsi in poltrona per almeno due ore dopo mangiato. Evitate in particolare il cioccolato e le aranciate; limitate gli alcolici, le bibite gassate, i cibi grassi o speziati, le fritture, il caffè, le bibite e le caramelle alla menta, i succhi di pomodoro.

Reflusso gastro-esofageo

Una ricorrente sensazione di bruciore dietro lo sterno può essere provocata dal malfunzionamento del muscolo circolare che chiude lo stomaco verso l'alto, impedendo così la risalita verso l'esofago del cibo in corso di digestione, impregnato di succhi gastrici (reflusso gastro-esofageo). L'acido cloridrico viene prodotto dallo stomaco per i normali processi digestivi, ma quando risale trova mucose diverse da quelle dello stomaco e non protette dalla sua azione corrosiva. Ecco allora il dolore, spesso nel corso della notte.

Infuso

Anguraté (pianta peruviana): una bustina filtro in una tazza di acqua bollente per 15 minuti.
Una tazza durante i pasti e una tazza prima di dormire.

Alimentazione

SI Mangiate con calma, frazionando l'alimentazione in piccoli pasti. Consigliati frutta, verdura e latte scremato. Se possibile, fate due passi dopo ogni pasto (l'ideale è passeggiare per almeno un quarto d'ora).

NO Non fate pasti troppo ricchi di pane, pasta, riso, legumi e frutta (nello stomaco aumentano rapidamente di volume). Evitate di andare a letto o di sdraiarsi in poltrona per almeno due ore dopo mangiato. Evitate in particolare il cioccolato e le aranciate; limitate gli alcolici, le bibite gassate, i cibi grassi o speziati, le fritture, il caffè, le bibite e le caramelle alla menta, i succhi di pomodoro.

Per saperne di più:
www.dottoressacagnola.it



Una Pelle di Pesca

Un frutto semplice ma prezioso per la salute della pelle e dell'intestino

La pesca è uno dei frutti per eccellenza dell'estate. Arriva sulle nostre tavole nel periodo che va da maggio a settembre e grazie all'alto contenuto di acqua, alla succosità e al gusto delicato viene particolarmente apprezzata per le sue qualità dissetanti.

Ha un'importante azione diuretica, è leggermente lassativa e contribuisce a regolare le funzioni intestinali. Inoltre, avendo un basso valore energetico, solo 28 Kcal per 100 grammi, risulta idonea per qualunque regime nutrizionale.

Le pesche contengono tanta acqua, fibre, vitamina B3 e pro vitamina A e, grazie all'elevato contenuto di potassio che le rende diuretiche e adatte nelle diete, sono anche indicate in caso di ipertensione. Saporite, poco caloriche, sazianti e tanto idratanti per la pelle: le pesche sono il frutto ideale per l'estate ma non solo. Leggermente lassative, soprattutto se molto mature, possono risolvere le stitichezze dei bambini, anche molto piccoli.



Non bisogna dimenticare infine l'applicazione della pesca nella cosmesi: il succo fresco è un eccellente tonico per la pelle dal leggero effetto esfoliante, estremamente benefica per le pelli secche, delicate e sensibili.

**Per una pelle di velluto,
splendente, morbida e liscia come la pesca....**

Vi consiglio PELLE DI PESCA,

il nuovo integratore naturale della ditta Dott. C.Cagnola srl di Milano

ideale per ritrovare una pelle fresca, morbida e liscia.

Ideale

- ◆ per pelli disidratate e spente (da uso di farmaci, fumo, diete o disordini alimentari)
- ◆ in menopausa
- ◆ per prolungare trattamenti medico-estetici
- ◆ per amplificare i trattamenti cosmetici abituali
- ◆ per prevenzione durante gli sbalzi climatici stagionali, prima e dopo l'estate per stimolare il ricambio cellulare.

PELLE DI PESCA contiene **Lycoxtase**: un brevetto esclusivo che dona una pelle luminosa e brillante e fornisce un effetto dermoprotettore; la sua formula innovativa contribuisce all'equilibrio della pelle e ne migliora le qualità. La **Viola del pensiero**, l'**Avena**, il **Grapeol** (brevetto esclusivo), il **Tarassaco**, le **vitamine C e E** favoriscono il trofismo dell'epidermide per una pelle pulita e luminosa.



Una compressa al giorno per ridare in breve tempo benessere e salute alla vostra pelle!

Pelle di pesca è in confezioni da 45 compresse, disponibile in Farmacia e in Erboristeria

Belli e mangiati

INTERVISTA AL **PROF. ANTONINO DI PIETRO** A CURA DI **MARINA ROBBIANI**

Da un recente sondaggio della ISPLAD (Società Italiana ed Internazionale di Dermatologia Plastica ed Oncologica), negli ultimi cinque anni le visite dal dermatologo per risolvere i danni causati da terapie estetiche scorrette e improvvisate sono aumentate del 40% ca. Cosa sta succedendo? Lo abbiamo domandato al Prof. Di Pietro:

Che problemi causa una "cattiva" chirurgia plastica del viso?

Dopo un lifting malfatto che cambia la fisionomia del volto, la forma degli occhi, c'è il rischio di perdere la propria identità, di non riconoscersi più davanti allo specchio, di non accettarsi.

Cosa bisogna fare per evitare questi e altri danni?

Prevenirli, prendendo coscienza che sono molti quelli che si improvvisano. Per essere sicuri che tutto vada bene è fondamentale rivolgersi ad uno "specialista in chirurgia plastica" (che oltre alla laurea di medico chirurgo ha sulle spalle altri 5 anni di studio) e non a un chirurgo estetico, che ha mani inesperte per questi tipi di intervento. È la stessa differenza che passa tra un dermatologo e un medico estetico, il primo è specializzato in dermatologia l'altro no. Inoltre bisogna avere bene in mente che la chirurgia plastica ha senso solo quando è davvero necessaria, altrimenti c'è anche la possibilità di ritrovarsi un viso deforme e disarmonico rispetto alla sua fisionomia naturale.

E per quanto riguarda i Filler?

Anche qui occorre discernere tra i Filler permanenti (al silicone o metacrilati) e i Filler che si riassorbono (con collagene o acido ialuronico). Nel primo caso, pericolosissimo, da mettere al bando, vengono iniettati sul viso dei corpi estranei che oltre a provocare crisi di rigetto, possono portare a formazioni di granulomi. Anche dopo anni, le zone interessate possono cominciare a gonfiarsi e a ulcerarsi.

L'acido ialuronico non provoca allergie?

Assolutamente no. È una terapia sicura, la cui durata media va da 3 a 5 mesi e quando una persona decide di smettere, torna come prima. Il fatto di intervenire periodicamente permette di seguire in modo naturale i cambiamenti del viso, evitando, ad es. nel caso in cui si dimagrisca, che si formino dei "bozzi" nei punti dove si sono corrette le rughe.

Che consigli dà a chi vuol fare dei Filler?

Evitate di rivolgervi ai medici che operano nei centri estetici (magari nello stesso locale in cui si praticano massaggi o cerette), o ancora peggio nei retrobottega di negozi di estetisti, parrucchieri, profumieri. Sono tutte pratiche fuorilegge. Ma diffidate anche dei "medici ambulanti", che fanno i Filler nei week-end o durante le vacanze nelle località di mare, che hanno diversi studi in giro per l'Italia e l'Europa (sono di moda i francesi), che parlano di miracoli o che a tutti i costi vi spingono a correggere difetti... Fidatevi invece del medico con il suo studio, che si assume le sue responsabilità dandovi la tranquillità che se mai dovesse succedere qualcosa (ad es.



rompersi un capillare) è reperibile in qualsiasi momento. Abbiate fiducia in quel medico che, aldilà di facili entusiasmi, vi spiega anche tutti gli effetti collaterali a cui andate incontro.

Ma la base per avere una pelle sana oltre che bella sono soprattutto lo stile di vita e l'alimentazione. Per questo il Prof. Di Pietro parla anche di "dermocolazione", un breakfast che pur appagando la gola, dona salute e bellezza alla cute:

A colazione non dovrebbe mai mancare la frutta in macedonia centrifugata o spremuta al momento. Tra questa, date preferenza a:

- ❖ Agrumi (arance-pompelmi): vit. C e potassio.
- ❖ Frutti di bosco: ricchissimi di antocianosidi rinforzano i vasi sanguigni del microcircolo (utili per pelli sensibili e affette da couperose), vit. C e A, selenio.
- ❖ Ananas: grazie alla bromelina ha effetto antiedemigeno, antinfiammatorio e contrasta la ritenzione idrica.
- ❖ Kiwi: è il più ricco di vit. C, e poi vit. A ed E, potassio, zinco, rame, ferro e calcio.
- ❖ Fragole: betacarotene, vit. C e PP, ferro, calcio.
- ❖ Mango: beta-carotene e potassio, acido folico, vit. C e E.
- ❖ Mela: acqua e potassio. Diuretica, ha la polpa remine-ralizzante grazie all'apporto di ferro, fosforo e calcio. In particolare nella buccia sono presenti grandi quantità di polifenoli con azione antiage.
- ❖ Melone: più intenso è il colore arancione, maggiore è il contenuto di betacarotene. Nella sua polpa tracce di vit. B2, A, B1 e C. Tra i sali minerali, calcio, fosforo e potassio.
- ❖ Banana: ricchissima di potassio, è utile contro la cellulite.

E tra gli ortaggi da centrifugare freschi:

- ❖ Pomodori rossi: licope-ne (dalle forti virtù antiossidanti), vit. B1, B2 e A, potassio, calcio e ferro.
- ❖ Zucchina: diuretica, rinfrescante e disintossicante fornisce potassio, vit. E e C, acido folico.
- ❖ Ravanello: vit. C e B, ha proprietà depurative e diuretiche.
- ❖ Carota: autentico concentrato di betacarotene, con vit. B e C, ferro, calcio, fosforo, potassio, magnesio, zinco e zolfo. Idrata e rende elastica la pelle grazie all'estensina, che funziona come il collagene.
- ❖ Finocchio: acqua e potassio, con buone quantità di vit. C e A.

Per un buon breakfast, a frutta e verdura si possono affiancare due fette di pane integrale con un velo di burro e di marmellata al naturale (senza zuccheri aggiunti) ai frutti di bosco; una tazza di latte (di mucca, soia o riso) con fiocchi di mais o riso soffiato e polvere di frutta secca (la frutta secca è ricchissima di vit. E ed acidi grassi polinsaturi che combattono la disidratazione, ma usando la polvere si riduce il rischio di eccesso calorico); Yogurt naturale; Thè verde; Acqua (gasata o naturale, meglio se oligominerale e a



Document Kodigo 4

basso contenuto di sodio: stimola la diuresi, garantisce l'idratazione e depura); Zuccheri, meglio fruttosio e zucchero di canna.

E il caffè?

È una buona fonte di potassio e antiossidanti. La caffeina tonifica i vasi sanguigni e aumenta la velocità del flusso ematico, favorendo una migliore ossigenazione dei tessuti. Con la sua azione stimolante, migliora il metabolismo cutaneo. Utile anche in caso di cellulite: accelera l'assorbimento dei grassi. Più energetico e tonico è il caffè al ginseng, che sfrutta le proprietà rinvigorenti, immunostimolanti e antistress di questa radice. Il caffè d'orzo è privo di caffeina e più calorico. L'orzo è un cereale che assicura preziosi nutrienti, tra cui vit. PP, B1 e B2, acidi grassi essenziali e oligoelementi.

Prof. Antonino Di Pietro

*Medico Chirurgo,
specialista in dermatologia e venereologia,
dermatologo plastico a Milano
e presidente ISPLAD.*
www.antoninodipietro.it

ISTITUTO LINEA

Centro Terapia Fisica Dimagrante

Il compito del nostro centro è prendersi cura ed educare le persone ad un corretto rapporto con il proprio corpo. Riducendo gli inestetismi, combattendo la cellulite e rassodando il corpo, aiutiamo a mantenersi in salute e in splendida forma anche con il passare degli anni.

Tra i molti moderni apparecchi d'avanguardia di cui disponiamo, vi proponiamo una novità assoluta:

Il letto **Hydrocare** ad acqua termoterapico

Grazie ai principi dell'aromaterapia e della cromoterapia, questo importante letto ad acqua e calore svolge un'azione di rilassamento e cura le infiammazioni osteoarticolari:

- ✓ l'acqua fa lavorare la parte "primitiva" del cervello (quella che secreta le endorfine capaci di alleviare il dolore e la fatica);
- ✓ il calore favorisce il rilassamento, lo scioglimento delle contratture muscolari e riequilibra le funzioni dell'organismo;
- ✓ la cromoterapia irradia con luci di diversa colorazione le parti del corpo più colpite da inestetismi, intervenendo sulle vibrazioni disarmoniche delle cellule.



✓ E ancora: la pressione idrostatica esercitata dall'acqua massaggia dolcemente il corpo, facilita l'ossigenazione del sangue e stimola l'eliminazione delle tossine. Contemporaneamente, su questo letto dove il corpo non sente più la gravità del peso, viene praticato un linfodrenaggio profondo con oli essenziali. Combattendo l'inestetismo su tutti i fronti, il letto

Hydrocare vi permetterà di riscoprire il piacere di dimagrire e insieme di migliorare il funzionamento dell'organismo in generale.

Centro dimagrante

- ✓ Pressoterapia
- ✓ Relaxing
- ✓ Starvac s.p.2
- ✓ Vacuumterapia
- ✓ Ultrasuoni a cavitazione
- ✓ Laserterapia

ISTITUTO LINEA

Via G. Ceradini, 24 • 20129 Milano
(fil. 90/91/92 o bus 54/61/62 o tram 5)
Tel 02.715890 o Cell 335.8437370
www.centrobenesserelinea.com

*Gratis
per i lettori di Hod
il primo trattamento
sul letto Hydrocare*

La Bellezza allo specchio

INTERVISTA AL **PROF. MICHELE CARRUBA** A CURA DI **MARINA ROBBIANI**

Secondo il professor Carruba, la bellezza è qualcosa di molto soggettivo. In poche parole, dipende dalla storia culturale di ognuno. Ma sebbene sia fatta di tante cose, la bellezza deve risultare armonica perché significa innanzitutto equilibrio. Equilibrio delle forme e armonia tra l'individuo e il suo ambiente. L'estetica può essere importante al primo impatto, ma se non è supportata da tutto il resto, diventa sterile e fine a se stessa.

Peccato che mass media e moda (anche con le recenti sfilate "a taglie forti") ci raccontino ben altro.

Non tutti sono interessati ad andare a fondo di una persona. Pensiamo al fascino: non è solo contatto superficiale ed estetico, ma un insieme di cose che comprende anche tutto il contorno che ci sta dietro. La bellezza deve essere condivisa. Fondamentalmente è un modo di rapportarsi al mondo affinché gli altri recepiscano il nostro vissuto. È comunicazione. E in questo contesto la responsabilità dei media (e della pubblicità correlata anche ai prodotti di bellezza) è davvero grande: i modelli di magrezza estrema sono autentiche mine in termini di impatto sociale. Da qui nasce l'impegno della comunità scientifica di modificare messaggi potenzialmente pericolosi soprattutto per il target adolescenziale.

Obesità e anoressia: in che modo queste due patologie rispecchiano lo squilibrio tra psiche e corpo?

Noi non siamo soli, costruiamo il nostro vissuto psicologico insieme agli altri. La vita sociale si snoda nel rapporto con gli altri contribuendo a formare l'esperienza, i comportamenti, il nostro modo di essere. Un bambino deriso per il suo corpo può reagire in modo drammatico ma può anche metabolizzare, fare esperienza e imparare a vivere. Del resto ognuno di noi ha la sua personale immagine corporea, più o meno giusta, più o meno corrispondente, dovuta ad una serie di eventi successi prima. È un'immagine del tutto soggettiva, costruita con il nostro cervello, e non è per niente scontato che corrisponda allo specchio o a quello che gli altri vedono di noi. Certo, quando l'immagine corporea "reale" (come viene percepita dalla maggior parte delle persone) corrisponde a quella costruita nella nostra mente, c'è più equilibrio. Al contrario, se riceviamo un'immagine corporea diversa dagli altri, nascono problemi anche gravi che talvolta si trasformano in ossessione fino a sfociare in una malattia psichiatrica. Per alcuni condizionamenti arrivati in un momento di debolezza, una persona filiforme (un'anoressica può pesare perfino 27 chili) percepisce allo specchio la sua immagine come troppo grassa, e continua a voler dimagrire mettendo a repentaglio oltre alla vita l'intera esistenza, perché chi è colpito da questa patologia si sveglia e va a letto pensando solo e unicamente al cibo.



L'anoressia continua a colpire soprattutto le adolescenti?

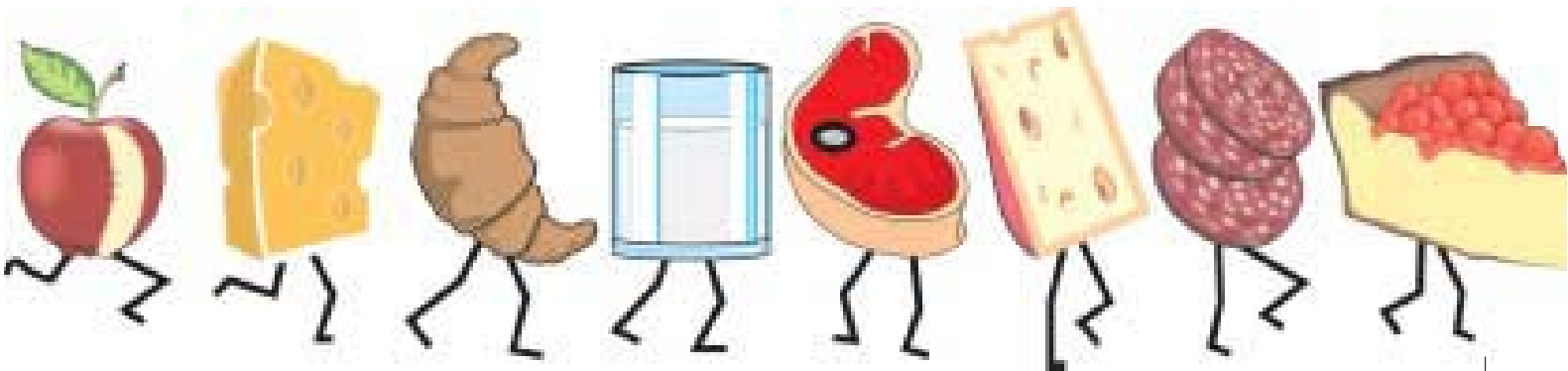
Durante l'adolescenza le forme corporee cambiano anche in funzione della sessualità. In questo momento critico della vita, la bambina che diventa donna deve costruirsi una nuova identità e quando è insicura, quando le influenze esterne diventano troppo pressanti e negative, ha paura di affrontare il cambiamento. Una volta si diceva che le ragazze diventavano anoressiche per cancellare la femminilità, impedire alle forme di modellarsi, andare in amenorrea e non essere in grado di produrre. Spesso però questo rifiuto nasce da traumi, da violenze sessuali subite dalla bambina. Il problema è molto complesso e come sempre esiste un fattore denominatore comune: l'immagine corporea. Il concetto della propria immagine va di pari passo con la stima di sé, e quando diventa indispensabile costruirsi una nuova identità sessuale spesso si ha paura e si rifiuta il problema. Il nostro equilibrio psicofisico è legato al fatto che il cervello adatta i nostri comportamenti all'ambiente in cui viviamo. Se ci sentiamo insultati o non voluti, se il cervello non recepisce bene l'ambiente, l'e-

quilibrio si interrompe e arrivano le patologie. **Un altro momento di grosso cambiamento è la menopausa...**

Purtroppo l'influenza mediatica ha un impatto sempre più forte. Indicare come modello di bellezza delle donne estremamente magre non colpisce solo le adolescenti (comunque le più vulnerabili), ma anche persone più adulte che, sentendosi inadeguate, riducono la stima di sé e vogliono dimagrire. Quando non ci riescono - perché spesso si contrappone la fisiologia - si innesca un meccanismo perverso per cui a furia di diminuire l'autostima si diventa ogni giorno più fragili...

Anche l'altra faccia del problema, l'obesità, ha grosse componenti sociali.

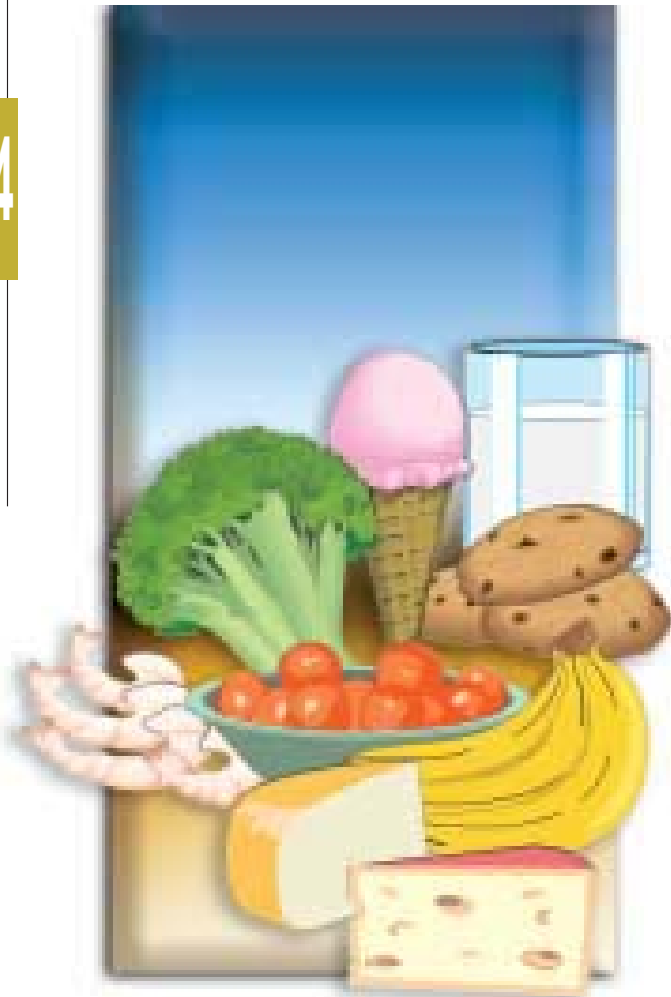
L'obeso ha sicuramente dei grossi problemi di rapporti sociali. Non a caso la persona che raggiunge un certo grado di obesità si isola, non si espone, ha vergogna del suo corpo e va incontro a grosse depressioni. Aldilà dello stereotipo del "grassone sempre allegro", chi è troppo grasso non riesce a controllare i propri comportamenti e invece di chiedere aiuto pensa di arrangiarsi da solo, con una serie di diete "fai da te" sbagliate.



L'alimentazione corretta risponde ad un comportamento equilibrato

Non si può parlare di nutrizione e obesità senza aver studiato il comportamento alimentare. Sono due i segnali che l'organismo utilizza per portarci in equilibrio: uno ci spinge a mangiare quando esiste il bisogno di energia (fame), e l'altro ci fa smettere quando questo bisogno è soddisfatto (sazietà). Tant'è vero che in natura non esistono animali obesi, salvo i cani e i gatti che noi alleviamo in casa condizionandoli e confondendoli nel dargli il cibo come premio, prova d'affetto...

Nel nostro mondo di oggi i condizionamenti sono enormi ma nel corso del tempo, soprattutto grazie all'esperienza, avremmo dovuto imparare che ogni comportamento deve essere congruo ai bisogni reali dell'organismo. Occorre percepire i segnali veri di fame e sazietà.



E l'appetito?

È un altro segnale che coinvolge il significato edonistico del cibo, il piacere. È giusto che ci sia, ma dandogli troppa importanza perdiamo le misure, l'equilibrio, e anche lo stesso gusto del piacere. Il fatto di mangiare dolci tutti i giorni alla fine diventa normalità e così si va alla ricerca di qualcos'altro che ci piaccia ancora di più, rischiando un'escalation senza fine. Oggi la scelta alimentare è condizionata da parametri che non rispondono più al bisogno dell'organismo ma al piacere. Ad esempio i bambini scelgono i cibi non in base a quello che fa bene, bensì secondo quello che piace. Al contrario dovrebbero essere educati a mangiare di tutto. Manca la tradizione, che significa anche educazione. "Mangiare sano" in buona sostanza vuol dire saper bilanciare quantità e qualità dell'alimentazione quotidiana.

Che dieta equilibrata consiglia?

Dal punto di vista qualitativo, la dieta Mediterranea è ancora una dieta ideale, molto varia ed equilibrata, basata su pasta, frutta e verdura, pesce (poca carne). È una dieta salubre tramandata per generazioni da madre in figlia, che risponde a quei segnali biologici (ed anche edonistici, non dimentichiamolo) che ci indicano la necessità di un certo tipo di alimento. Si è ripetuta nel tempo perché la gente ha visto che oltre ad essere buona faceva stare meglio, capiva che quel piatto mangiato in quel momento rispondeva ai bisogni dell'organismo e produceva benessere. Purtroppo però questa cultura alimentare si sta perdendo e va recuperata. Si è bombardati da messaggi e diete "sbagliate" di ogni tipo, le madri non insegnano più alle figlie a cucinare e quasi nessuno ha più tempo da dedicare alla cucina. Intanto, quella che ci rimette per prima è la salute.

Dulcis in fundo, cosa pensa dei modelli chirurgici che imperversano ad ogni età?

Bisogna seguire la fisiologia. Dobbiamo tenere il nostro corpo nella massima efficienza, ma soprattutto tenerlo collegato al "centro comando", al cervello. È ridicolo pensare di avere un cervello con un'esperienza di 50/60 anni e un aspetto da 20 anni, così come fa specie che una sessantenne si comporti da ventenne. Sono cose che stridono, che non possono andare d'accordo. Non c'è armonia in una persona di questo genere. L'armonia nasce da un buon equilibrio tra psiche e corpo.

PROFESSOR MICHELE CARRUBA

Farmacologo, Nutrizionista e Direttore del
Centro di Ricerca e Studio sull'Obesità dell'Università di Milano.

caolat

β -Galattosidasi + Argilla bianca

LIBERA DALL'INTOLLERANZA AL LATTOSIO



NOVITÀ




IN FARMACIA

L'assunzione anche di una
sola capsula gastroresistente
un'ora prima dei pasti principali,

**favorisce il processo
digestivo del lattosio**

riducendone i sintomi di maldigestione e
contrastando la fermentazione intestinale

 **CORTEXITALIA**

www.cortexitalia.it - info@cortexitalia.it

Macrobiotica: la Filosofia nel piatto

A CURA DI **GRASCH** ASSOCIAZIONE CULTURALE



L Il fine proposto dalla Macrobiotica è permettere a tutti di vivere una vita lunga e realizzata. Il mezzo principale per ottenerlo è la ricerca di un tipo di alimentazione che permetta di stabilire un armonico equilibrio tra il nostro "ambiente" interno e quello esterno. La cucina macrobiotica è una sperimentazione continua alla ricerca del benessere e dell'equilibrio alimentare. Non si basa su regole fisse, esistono solo dei criteri generali che ognuno deve adattare a se stesso.

L La dieta macrobiotica è semplice e si basa sul principio dell'equilibrio e dell'armonia: i nostri bisogni alimentari sono determinati dalla situazione geografica e climatica, dal tipo di attività svolta e dalla nostra costituzione. Saper cucinare tenendo conto di questi fattori (e non di generiche tabelle caloriche ed alimentari) porta alla capacità di gestire la propria salute. Il nutrimento infatti accende le nostre attività vitali, ma se usato con trascuratezza e smodatamente può anche spegnerle. Ecco perché per praticare la macrobiotica si deve innanzitutto imparare a conoscere il cibo.

Ogni alimento integrale è una combinazione unica di vitamine naturali, oligoelementi, acidi grassi insaturi ecc., con una loro specifica funzione e finalità che supera di gran lunga i risultati dell'assunzione degli stessi componenti quando separati in modo artificiale. Paradossalmente la lavorazione e la raffinazione dei cibi, privandoli dei loro componenti naturali completi, li rende squilibrati: questo provoca l'alterazione del processo digestivo ed instaura notevoli carenze nutrizionali, alle quali si cerca di rimediare sostituendole con vitamine e medicinali. Quindi, per seguire una dieta macrobiotica è bene usare il più possibile cibi naturali: integrali e biologici. Una



caratteristica di questi alimenti è quella di poter essere utilizzati con poche e semplici manipolazioni (bolliti in acqua) o addirittura mangiati crudi: sono più ricchi di vitamine, sali minerali, fibre grezze ed enzimi.

Un **alimento integrale** si presenta così come la natura lo propone, completo di tutte le parti che risultino commestibili. Sono alimenti integrali la frutta e le verdure fresche, i legumi, i cereali completi di crusca e di germe, l'uovo, la frutta oleosa, il sale integrale ecc.

Un **alimento naturale** non è solo integrale ma deve anche provenire da coltivazioni biologiche, caratterizzate dall'impiego di concimi organici e dall'esclusione di concimi chimici, diserbanti e anticrittogamici tossici.

Inoltre, al posto del sale raffinato comunemente usato nell'alimentazione (privato di molti e importanti elementi), la dieta macrobiotica suggerisce l'uso di **sale marino integrale**, ricchissimo di sali minerali contenuti in proporzioni ottimali per essere assimilati dall'organismo. Anche l'olio dovrà essere il più possibile naturale e poco manipolato. Useremo, perciò, **olio extravergine d'oliva ottenuto da prima spremitura a freddo**.



Cibi Yin e Yang

La macrobiotica non è un regime alimentare strettamente vegetariano, consiglia semplicemente di introdurre in cucina alcuni principi che permettano di raggiungere un certo equilibrio. La filosofia macrobiotica divide in due categorie principali i molteplici alimenti che servono al nutrimento dell'uomo: i cibi (Yang) e i cibi vegetali (Yin). All'interno di ogni categoria, poi, i singoli alimenti sono classificabili in più Yin e più Yang. In genere possiamo dire che i cibi Yang contengono più sodio, hanno sapore salato, poco dolce o piccante e più alto grado di alcalinità; i cibi Yin contengono più potassio, hanno sapore acido, amaro, molto dolce o aromatico e un più alto grado di acidità. Per preparare pasti equilibrati possiamo combinare tra loro i vari ingredienti sfruttandone le diverse carat-

teristiche per accentuare o attenuare il loro effetto. Inoltre dovremmo tener presente anche i fattori climatici e stagionali: nelle stagioni e regioni calde (Yang) è bene consumare più vegetali, soprattutto quelli di qualità Yin; viceversa nelle stagioni e nelle regioni più fredde (Yin) sarà consigliabile consumare vegetali di qualità prevalentemente Yang.

Anche la cottura è importante. In questo caso è un procedimento che aumenta il fattore Yang degli alimenti soprattutto se viene eseguita con sistema a pressione. In primavera sarà dunque bene diminuire progressivamente i tempi di cottura (che dovranno essere ulteriormente ridotti nel periodo estivo). In autunno, e maggiormente in inverno, si consiglia invece di aumentarli.... Insomma, la macrobiotica è una filosofia di vita.

GRASCH Associazione Culturale

Via Monza, 13 - Lissone (MI) • Tel. 349 7732699 • grasch@associazioni.milano.it

Tutti i giorni è possibile cenare *à la Carte*, mentre ogni Venerdì e Sabato organizziamo **Cene ETNICHE a tema**, a cui seguono conferenze, presentazioni di mostre, libri, progetti socio-culturali, corsi, seminari. • Per saperne di più: www.associazioni.milano.it/grasch

TERME DI STIRIA

La Stiria, una delle più romantiche regioni dell'Austria, rappresenta un viaggio ideale per chi ama i tour alla ricerca del benessere e dei prodotti naturali. Qui l'intero "pacchetto delizia" è servito sia a tavola, sia attraverso una serie di gradevolissime terapie e cure di bellezza, massaggi e impacchi al sambuco, all'olio di semi di zucca, mele, bendaggi al siero di latte di giumenta... È davvero singolare questo lembo di terra conosciuto come Termenland, diventato famoso per le sue calde acque ricche di minerali. In questo territorio ravvicinato, tra rilassanti paesaggi tinteggiati da villette che sembrano costruite in marzapane, rocche e castelli, cantine e osterie che offrono assaggi e degustazioni di prodotti e vini locali, potrete andare alla scoperta delle Terme perfette per voi.

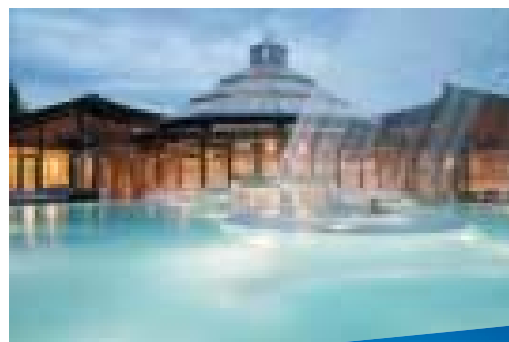


Le Terme che fanno al caso vostro

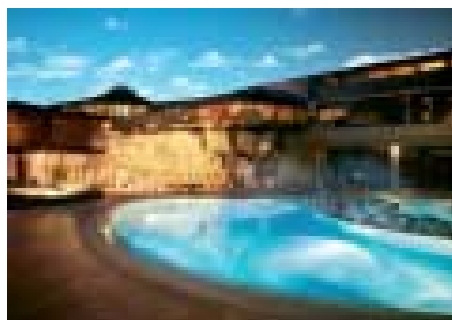
A 65 km di distanza dalla bella Graz (dichiarata dall'UNESCO patrimonio culturale mondiale), la Stiria vanta alcuni stabilimenti termali interessanti sia per le tante proposte di bellezza & benessere sia perché, essendo vicini l'uno all'altro, si possono visitare tutti con calma. In particolare, vi segnaliamo:

Parktherme Bad Radkersburg

La località termale più a sud della regione, dove un lungo tunnel unisce l'albergo alle piscine d'acqua termale a 36°C, al villaggio sauna e all'ampia zona relax. Un accogliente Vitalhotel individua con un check-up il programma più adatto alle vostre condizioni fisiche, un Beautystudio vi mette a disposizione il suo Giardino Kaori con trattamenti di bellezza ed esclusive linee cosmetiche. Massaggi classici e curativi per tutti.



Terme di Loipersdorf



Rappresenta uno degli spazi termali più interessanti e più all'avanguardia della zona, dove l'offerta è particolarmente ricca e fantasiosa. C'è anche una laguna termale con idromassaggi, vortici d'acqua e uno speciale sistema d'illuminazione che regola l'intensità della luce a seconda dell'ora del giorno. In mezzo alla laguna, una grotta salina - "Salarium" - permette di sfruttare i benefici del sale, ottimi sia per le vie respiratorie che per la pelle. Saune e piscine si alternano a spazi Wellness che vi propongono anche dei meravigliosi impacchi a base di vinaccia e sambuco.

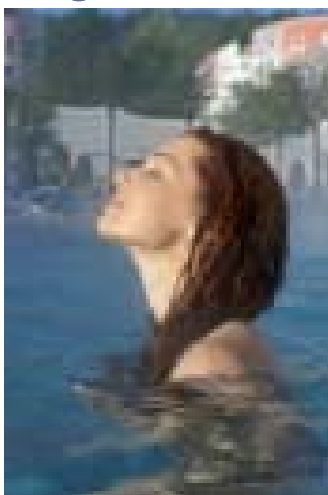


H2O Hotel Terme Resort

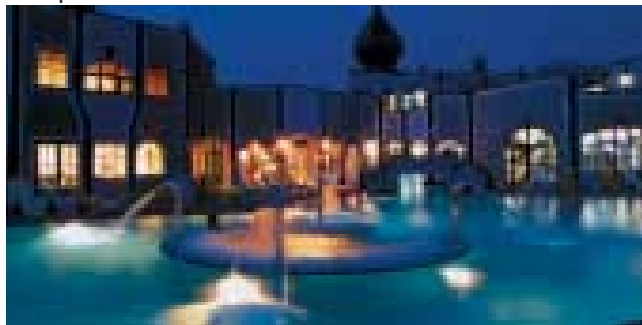
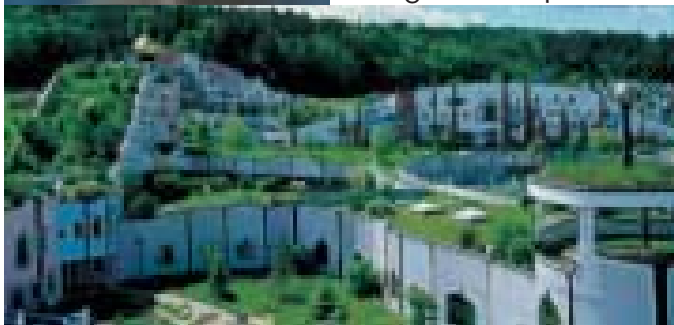
Realizzato per ospitare le famiglie con tanto di bambini, è il regno di divertimento per i piccoli con piscine fatte apposta per ogni età e un doppio scivolo, il più veloce e grande dell'Austria. Piscine anche per i grandi, più un meritato settore relax e una zona sauna che occupa oltre 10.000 mq. A disposizione ci sono il bagno a vapore aromatico o la tiepida sauna soft, la tradizionale sauna finlandese e quella siriana in legno di larice, il piacevole tepidario e la calda pietra di tufo.



Rogner-Bad Blumau



Conosciuta come "la miglior Spa di tutta l'Austria", è di sicuro la più bella dal punto di vista architettonico. Ideata dall'artista F. Hundertwasser, ricorda con le sue fantastiche costruzioni Gaudì e la *Sagrada Família* di Barcellona, ed appare come una coloratissima cittadina dalla stravagante atmosfera teatrale con al centro le terme di forma circolare. È nota per la fonte termale Melchior e la fonte curativa Vulkania, che con i suoi 110°C e l'alto contenuto di sale è talmente ricca di minerali che chi ha la fortuna di bagnarsi nella sua acqua gode dell'impressione di immergersi nella seta. Tra i molteplici trattamenti che offre, i massaggi con essenze alle pietre preziose e quelli alle mele (anticellulite), il massaggio hawaiano *Lomi Lomi Nui*, i bagni al latte, zafferano e miele, i magici rituali per il relax completo.



Per qualsiasi altra informazione relativa alla Stiria e alle sue Terme:

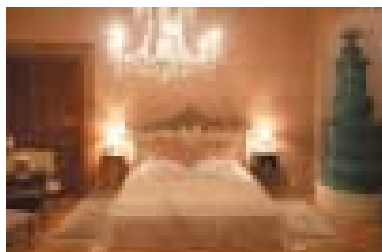
Termenland Stiriana - Steirisches Thermenland

Radersdorf 75, A 8263 Grosswilfersdorf • tel. +43 3385.66040, fax +43 3385.66040-20

E-mail: info@termenland.it

www.termenland.it • www.steiermark.com/it

CASTELLO DI OBERMAYERHOFEN



Costruito nell'XI secolo, il Castello di Obermayerhofen, con i suoi 110.000 mq di parco è oggi uno Schloss-hotel

che organizza matrimoni, congressi e feste private. Restaurato dal conte Kottulinsky, è un elegante albergo (28 camere) con una "Spa benessere per 2" e con un ottimo Ristorante. Da vedere.

GASTRONOMIA

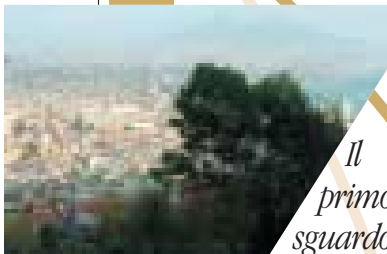
Pranzando nel ristorante del vostro albergo o in quello delle terme, così come in un locale rinomato o in una tipica osteria



della Stiria (Buschenschank), non dimenticate di bere un buon vino della zona, di assaggiare piatti tradizionali e prosciutti, e di condire le insalate con l'originale olio di semi di zucca, dal profumo di noce.

NAPOLI:

non solo pizza e sfogliatelle Passeggiata per i vicoli di Napoli tra odori e sapori, sacro e profano



Il primo sguardo su

Napoli merita darlo dall'alto. Si fa presto con la funicolare di Montesanto a salire al Vomero e fatte le poche centinaia di metri che separano dalla Certosa di San Martino e da Castel Sant'Elmo ecco che, sotto gli occhi di chi si affaccia dagli spalti dell'antico castello medioevale oggi adibito a museo o dai giardini della Certosa, la città si distende fino al mare.

In basso Spaccanapoli, l'arteria che, come dice il nome, divide in due la città vecchia, pulsa col suo traffico caotico. A destra ecco Santa Chiara, il Teatro San Carlo, il porto e il mare. Sull'altro lato il Gesù, il Duomo, i Quartieri Spagnoli e Via Toledo. Diritto davanti a noi il nuovo e modernissimo centro direzionale e sullo sfondo lui, il Vesuvio, il vulcano dormiente. Ai suoi piedi scorre la vita della città e del golfo, nella segreta speranza che non si risvegli all'improvviso come avvenne nel 79 d.C., quando sotto i suoi lapilli finirono Pompei ed Ercolano.

Dedicate tempo alla visita della Certosa e di Castel Sant'Elmo. In particolare nella prima visitate la sezione dei presepi, una tra le più importanti raccolte pubbliche di un'arte in cui Napoli è maestra. Tra

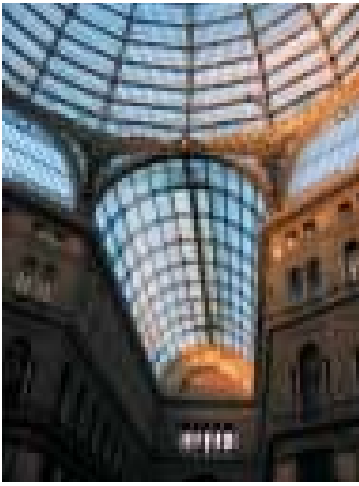
i più belli c'è il notissimo presepe Cuciniello, cosiddetto dal nome dell'architetto e commediografo Michele Cuciniello, che lo realizzò su una grandiosa base in sughero, cartapesta, legno e terracotta. Tra le statuine più famose il mendicante cieco con le cataratte, opera di quel Giuseppe Sanmartino che eseguì pure il Cristo Velato. A ragione il presepe Cuciniello è stato definito la "traduzione in dialetto napoletano della nascita del Salvatore".



Da Piazza Vanvitelli, salotto-bene del Vomero, la funicolare centrale vi fa scendere direttamente in Via Toledo, la più celebre della città. Lungo il suo percorso chiese e palazzi si alternano a negozi di ogni genere, per tutti i gusti e le tasche. A sinistra ecco i Quartieri Spagnoli, una delle zone più popolari di Napoli, da visitare con cautela. Il nome risale al '500 quando erano abitati dalle truppe spagnole e ricordano quella Napoli descritta così bene dalle commedie di Eduardo De Filippo. Ma proseguendo su Via Toledo, con una

sosta da Gay Odin per un'ottima cioccolata e da Pintauro per una sfogliatella, si arriva alla Galleria Umberto I, un tempo luogo di ritrovo dei musicisti napoletani, non a caso a due passi da uno dei più antichi teatri lirici del mondo, il San Carlo. Entrati in Galleria, perché non fare una nuova sosta alla pasticceria che sforna una delle migliori sfogliatelle di Napoli? Non c'è bisogno di indicazioni: basta seguire il profumo e la lunga coda di gente che fa la fila, garantito!





Una breve passeggiata in Galleria, luminosa grazie alla maestosa volta in ferro e vetro, porta proprio davanti al Teatro San Carlo. Il tempio della musica napoletano è a due passi da Castel Nuovo, o **Maschio Angioino**, con le sue cinque torri cilindriche. A destra il seicentesco **Palazzo Reale**, che guarda su **Piazza del Plebiscito**, oggi isola pedonale e meta delle passeggiate domenicali dei napoletani. E all'angolo del palazzo, ecco un'altra icona e tappa sia per i buongustai in cerca di leccornie che per gli amanti della storia: il **Gran Caffè Gambrinus**, nel secolo scorso ritrovo di artisti, politici, letterati e musicisti. Qui, in un ambiente stile "belle époque", si può sorseggiare un buon caffè alla nocciola come solo a Napoli sanno fare.



Un'altra chicca da non perdere è il chiosco di spremute a fianco della chiesa di **San Ferdinando**, dove il venerdì santo si esegue lo **Stabat Mater** di Pergolesi. Qui ha la sua bottega uno degli ultimi "acquafrescai" di Napoli. È uno di quei mestieri antichi che va scomparendo: sono sempre di meno le "api", i tipici carrettini che si spostano per la città con i loro limoni appesi offrendo bibite fresche preparate con i limoni della Costiera. D'inverno poi il loro numero si conta sulle dita. L'**acquafrescaio di Piazza Trento e Trieste** è ormai un'istituzione, fino al giorno in cui, ahimé, anche lui deciderà di chiudere. Conviene quindi approfittare per una sosta rigenerante con una delle sue favolose limonate da bere subito, mentre il bicarbonato aggiunto all'ultimo sta ancora producendo il suo effetto schiumoso.



Dirigendo lo sguardo verso il mare ecco a sinistra **Santa Lucia**, il **Castel dell'Ovo**, la **ri-viera di Chiaia** (con alcuni dei negozi più eleganti di Napoli) e la passeggiata a mare su **Via Caracciolo** lungo la villa comunale fino a **Mergellina**, inanellando uno dopo l'altro locali e ristoranti rinomati in tutto il mondo. Dopo Mergellina Napoli continua lungo la collina di **Posillipo**, dove lussuose ville e palazzi ricordano che nel '600 questa zona, oggi inglobata nella città, era il luogo di villeggiatura preferito dalla nobiltà spagnola. Ed è qui che si trova **Marechiaro**, il vecchio borgo di pescatori immortalato dalla celebre canzone di Salvatore di Giacomo. Per una sosta, tra ristoranti, bar e uno stabilimento balneare, non c'è che l'imbarazzo della scelta.

Ma è nella parte vecchia della città, a **Spaccanapoli**, lungo i vicoli che si sono sovrapposti agli antichi decumani dell'Impero romano, che scopriamo gli altri mille volti di Napoli. Poi, tornati al Teatro San Carlo e Piazza Municipio, non resta che dirigersi verso il **Gesù Nuovo** e il maestoso complesso di **Santa Chiara**.

Eccoci a **Spaccanapoli**. L'arteria lungo il suo percorso prende quattro nomi diversi, in questo tratto si chiama **Via Benedetto Croce**, poi diventa **Via San Biagio dei Librai**. Al n. 114 c'è uno dei palazzi che per secoli ha scandito la vita quotidiana di tanti napoletani: il **Monte di Pietà**. L'istituzione era così diffusa che perfino i Borbone vi si rivolsero per ottenere prestiti. L'edificio merita una sosta perché nasconde un vero gioiello da non perdere: la **Cappella del monte di Pietà**, con il pavimento in cotto e maiolica e le pareti completamente ricoperte di affreschi. Notevoli anche i quadri, l'altare e il resto della decorazione della volta.

Gaspar Butler, "Napoli da ponente", 1730.



Il **Gesù Nuovo**, la chiesa dei Gesuiti con la tipica facciata a bugnato e l'interno barocco, ospita al suo interno la cappella con le spoglie di San Giuseppe Moscati, un medico vissuto agli inizi del secolo scorso che dedicò la vita a curare i poveri senza mezzi, veneratissimo dai napoletani e canonizzato una ventina d'anni fa. Le pareti delle stanze dove viveva sono letteralmente ricoperte dagli ex-voto, ed è un pellegrinaggio continuo di fedeli che senza sosta vengono a venerare la salma.

Di fronte al Gesù ecco il complesso di **Santa Chiara**, convento, chiesa e chiostro. Da vedere il coro delle Clarisse, le Tombe Reali e il magnifico chiostro, con i 72 pilastri ottagonali e i sedili completamente rivestiti da maioliche dipinte.

Tra ambulanti, negozi tipici ed etnici si arriva a **Piazza San Domenico**, sede della storica Pasticceria **Scaturchio**, nome ben noto tra gli estimatori di pastiere, babà al rhum, cassate napoletane e naturalmente sfogliatelle, "frolle" o "riccie". Si prende il numero e si fa la fila, aspettando pazientemente il proprio turno per essere serviti.

Dopo la sosta golosa, una breve deviazione a sinistra e subito a destra immette nel vicolo che porta alla **Cappella Sansevero di Palazzo Sangro** dove è custodito uno dei gioielli segreti di Napoli: il **Cristo velato**. La scultura raffigura il Cristo giacente coperto da un velo ed è meta ogni anno di migliaia di visitatori, ma si dice che l'effetto "velato" sia stato ottenuto coprendo la statua con una tela poi solidificata con un processo chimico. Il Principe Raimondo de Sangro, che aveva commissionato l'opera a Giuseppe Sammartino, era alchimista e scienziato, amante dell'esoterismo, massone, membro dei cavalieri di San Gennaro e la fantasia popolare non lo ha risparmiato. Voci popolari che affollavano i vicoli della Napoli del '700 raccontavano che quel velo non è di marmo bensì l'effetto di qualche "strano" esperimento.

Ma torniamo su Spaccanapoli, perché poco più avanti ci attende la chiesa di **San Nicola a Nilo**. Non è tanto la chiesa, molto bella, che ci attira, ma le sue gradinate, dove il rigattiere Quaglioza espone vari oggetti in vendita: un angolo pittoresco proprio da non perdere! Poco lontano un'altra visita interessante: l'**Ospedale delle bambole**, una piccola bottega artigiana in Via San Biagio dei Librai n. 81 dove il sig. Luigi e sua figlia Tiziana si dedicano da sempre all'arte del restauro di bambole di tutti i tipi.



L'incrocio con Via San Gregorio Armeno collega Spaccanapoli con Via dei Tribunali. Siamo nel regno dei "presepiari", i mitici artigiani specializzati in pastori: figure

con testa e braccia in terracotta e corpo in ferro e stoppa, vestito con tessuti cuciti da sarti esperti. E non solo pastori, ma anche minuterie, arredi urbani, casette, cascate, un mondo di colori e fantasia. Qui gli appassionati dell'arte del presepio trovano di tutto, c'è solo l'imbarazzo della scelta.

Durante il periodo natalizio non è raro incontrare giovani coppie di napoletani con bambini al seguito che cercano il pezzo da aggiungere al presepe di famiglia, il pastore che manca, o il sughero con cui costruire 'o presebbio. Nelle varie botteghe, dove gli artigiani lavorano tutto l'anno, si possono ammirare dei veri capolavori, costruiti tutti rigorosamente a mano. E per sorridere non mancano nemmeno le statue dei personaggi famosi contemporanei: politici, calciatori, personaggi dello spettacolo... Nella strada hanno la loro bottega alcuni tra i più famosi e conosciuti artisti presepiari quali, solo per citare tre nomi, Ferrigno, Gambardella, Di Virgilio.





E ammirando le meraviglie di quell'arte di cui Napoli è regina, ancora così viva da riportare alla mente i tempi in cui Edoardo scriveva *Natale in casa Cupiello*, si percorre la stretta strada fino a Piazza



San Gaetano e Via dei Tribunali, dove c'è una friggitoria che sforna in continuazione succulenti bontà. Antesignane degli

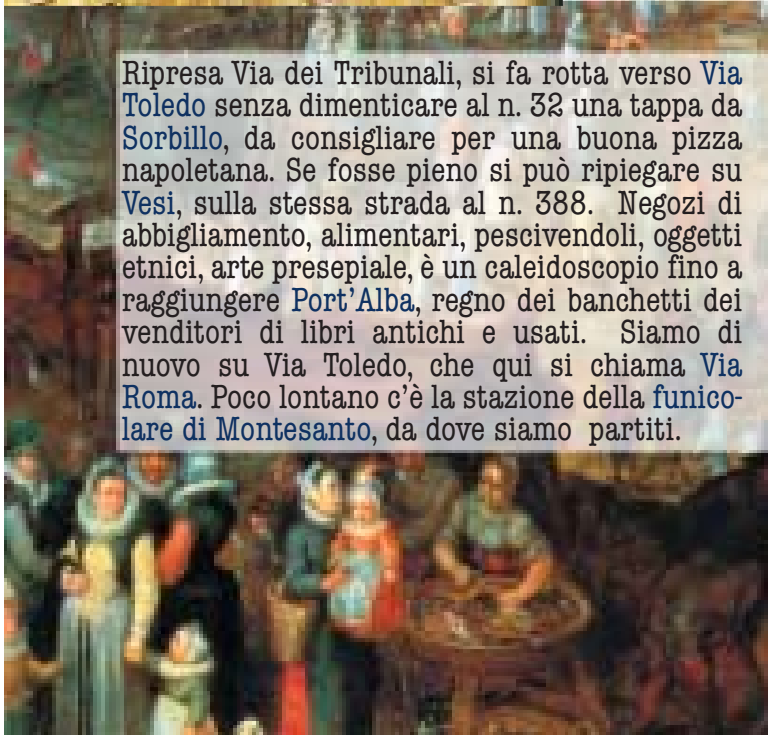
odierni fast food, le friggitorie di Napoli offrono ogni genere di cibo da strada: arancini, crocchette, panzarotti, scagliuzzi e la pizza fritta, con ripieno a scelta di ricotta, salsiccia, verdure, pomodoro... da piegare a libro e mangiare mentre si passeggia. Il locale offre anche una sala interna dove chi vuole può consumare un pasto seduto.

E che dire di un salto nelle viscere della città? Sulla sinistra della piazza al n. 68 c'è l'ingresso di "Napoli sotterranea". Accompagnati da una guida si scendono 133 gradini raggiungendo il sottosuolo tufaceo della città: un interessante percorso di 90 minuti fatto di cunicoli, gallerie, scalinate, fontane.



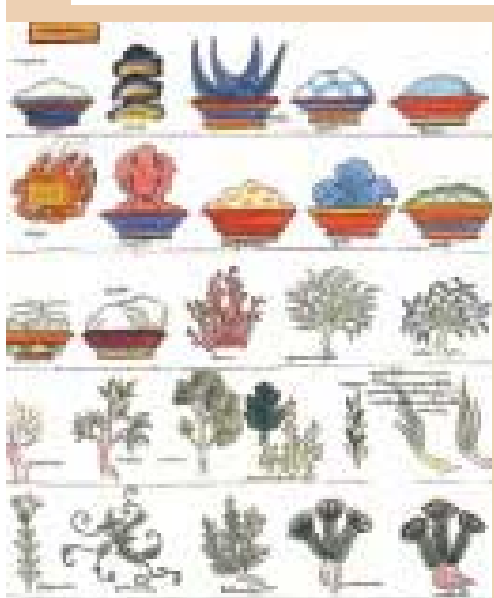
Riemersi, meritano una visita il Duomo e la cappella di San Gennaro, trionfo barocco di argenti e tempio della devozione al santo più venerato della città. Il 19 settembre di ogni anno, in occasione dello scioglimento del sangue, l'antico busto del santo (1305) in oro e argento viene portato in processione per le vie di Napoli. Coperte di raso e drappi di seta vengono allora esposti sui balconi lungo il percorso, e petali di rosa lanciati al passaggio del corteo.

Ripresa Via dei Tribunali, si fa rotta verso Via Toledo senza dimenticare al n. 32 una tappa da Sorbillo, da consigliare per una buona pizza napoletana. Se fosse pieno si può ripiegare su Vesi, sulla stessa strada al n. 388. Negozi di abbigliamento, alimentari, pescivendoli, oggetti etnici, arte presepiale, è un caleidoscopio fino a raggiungere Port'Alba, regno dei banchetti dei venditori di libri antichi e usati. Siamo di nuovo su Via Toledo, che qui si chiama Via Roma. Poco lontano c'è la stazione della funicolare di Montesanto, da dove siamo partiti.



Il segreto di Pinuccio

Di Giusi Valent



Oggi più che mai ognuno si destreggia come meglio crede, o come meglio può, tra mercati, supermercati, ipermercati, negozietti di quartiere, boutique specializzate e siti online, cercando di far quadrare i conti tra gusto, portafoglio e salute.

Ma procediamo con ordine. Il *primo passo* per seguire una corretta alimentazione è prestare attenzione ai segnali inviati dal proprio corpo, in modo da distinguere tra reali esigenze fisiche e sfizi passeggeri.

Il *secondo passo* è allenare il palato a riconoscere i sapori genuini degli alimenti.

Il *terzo passo* è prediligere prodotti freschi, possibilmente di coltivazione biologica, perché anche se costano un po' più degli altri hanno una resa maggiore, sia come gusto sia come nutrimento, e quindi basta consumarne meno per sentirsi

sazi. Detto questo, soprattutto nelle grandi città si apre una vasta gamma di possibilità di fare la spesa.

L'alimentazione naturale, più o meno biologica, in questi anni fa tendenza (perfino McDonald's ha inserito le "insalatone" e rifatto in tinta sabbia e marrone gli arredi). Anche a livello di grande distribuzione, alcune catene di supermercati gestiscono da anni con un certo successo una linea di prodotti biologici, sia freschi sia conservati, e vari alimenti equosolidali. Come sapore non si registra però una grande differenza rispetto ai prodotti tradizionali, e credere che siano davvero biologici a volte è un atto di fede. (Per informazioni su qualità e prezzo di numerosi prodotti, si può avvalersi dei test comparativi forniti dall'**Altroconsumo**, www.altroconsumo.it.)



Chi è decisamente orientato verso il biologico la scelta maggiore la trova nei supermercati **NaturaSi**, che vendono sia prodotti freschi che confezionati (<http://www.naturasi.it/>).

Più piccoli ma ricchi di sorprese i punti vendita della catena **Superpolo**, nati una ventina di anni fa e specializzati in prodotti "introvabili", provenienti da tutto il mondo, alimenti dietetici e biologici (**tel. 02-89405749; info@superpolo.it**). I prezzi sono piuttosto alti, soprattutto rispetto a quelli dei numerosi negozi etnici sorti negli ultimi anni, ma fare un giro tra gli scaffali è comunque stimolante. Si trova praticamente di tutto.

La crisi economica non pare invece toccare i lussuosi negozi milanesi del **Centro Botanico** (www.centrobotanico.it). A sette anni di distanza dal primo, aperto in *piazza San Marco* e a quattro da quello di *via Vincenzo Monti (ex Girasole)*, è stato inaugurato quello di *via Cesare Correnti 10/12*. "È vero che in genere vendiamo prodotti più costosi che in altri supermercati del biologico, ma a tutti coloro che si iscrivono diamo una tessera che assicura il 5% di sconto e quindi, alla fine, i prezzi si equivalgono" spiega con soddisfazione Angelo Naj Oleari, socio fondatore.

Tutt'altra filosofia è quella che ispira i **GAS (Gruppi di Acquisto Solidali)**, formati da persone che comprano all'ingrosso prodotti alimentari e di uso comune per poi dividerli tra loro. Il concetto base, come dice il nome, è quello della solidarietà. Requisiti fondamentali sono il rispetto dell'ambiente e dei lavoratori. L'elemento prezzo viene dopo la genuinità del prodotto, "anche se è cruciale non far diventare la nostra una merce d'élite, perché sarebbe contrario ai principi che ci animano" spiega Giuseppe Vergani, uno dei responsabili del gruppo Retina. Chi non vuole spostarsi da casa può scegliere servizi come **Bioexpress**, che una volta la settimana recapita a domicilio una borsa o una cassetta di verdura e frutta biologica del Trentino, con pagamento a fine mese ([tel. 848 694 693](tel:848694693); info@bioexpress.it).

La stessa proposta offre a Milano anche **Mens Sana**, lo storico negozio di "cibi biologici e cultura alimentare" che dal 1990 ha sede in *via Sirtori 17*. Inoltre,



consegna a domicilio gratuita a partire da 12 euro di spesa ([tel. 02 29408982](tel:0229408982); <http://www.mensana.mi.it/>).

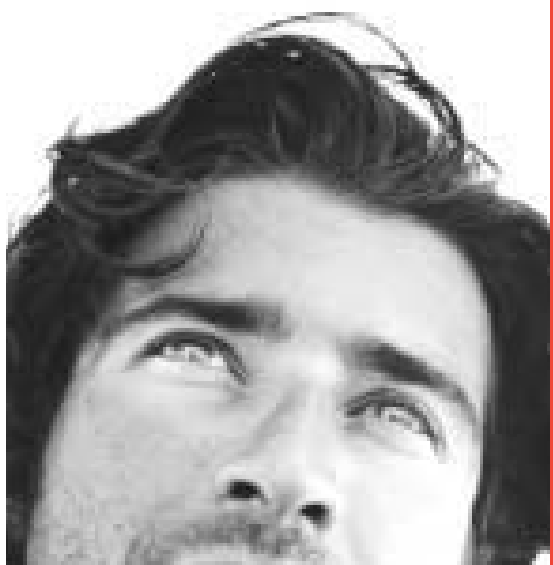
Anche il tradizionale mercato settimanale, però, può dare le sue belle soddisfazioni, come dimostra l'affezionata clientela che da anni si serve da **Pinuccio**, in *via Papiniano*. Ma attenzione ad arrivare prima delle 11, altrimenti si rischia di non trovare più niente. Il segreto di tanto successo? Prodotti selezionati, di ottima qualità, a prezzi accettabili. "Oggi, per esempio, i datterini erano a 5 euro al chilo e non li ho comprati" spiega Giuseppe, che nonostante l'aspetto giovanile ha quasi trent'anni di lavoro alle spalle. "Adesso ho trovato un coltivatore da cui compro direttamente queste mele che sono una meraviglia" dice mostrando quattro casse di Golden. "Queste o le compra oggi o per quest'anno basta: l'ho scoperto tardi, ma l'anno venturo le avrò a partire da settembre." Ovviamente colgo al volo l'occasione e aggiungo un'altra borsa alla mia spesa. Tanto ho la bicicletta.

Augusto Vignali, "Gran Bar"
olio su tela, cm 470x185 (Costa Crociere/FMR Gruppo)



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, mischiato 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 **Loràl 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.



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.


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

NOVITÀ RIVOLUZIONARIA



Con Regulat, la ditta di Hohenbrunn Dr. Niedermaier Pharma ha sviluppato un concentrato altamente funzionale per la regolazione del metabolismo. L'effetto sull'intero organismo è già stato dimostrato in studi scientifici ed è stato confermato attraverso sondaggi sui consumatori. Molte persone non riescono ad avere un'alimentazione sana e bilanciata rispetto alla piramide alimentare della DGE (Ente Tedesco

per l'Alimentazione). Sono presenti carenze soprattutto per quanto riguarda la frutta e la verdura: da un lato per una mancanza di tempo, ma anche a causa di conoscenze lacunose. In ogni caso anche se queste persone ci provano, si aggiunge il fatto che molti alimenti nel frattempo non contengono più sostanze nutritive sufficienti.

Concentrato di Realizzazione Biologica

La ditta Dr. Niedermaier Pharma è riuscita, grazie ad un composto ottimizzato e ad un processo di produzione rivoluzionario, a sviluppare un prodotto efficacissimo con Regulat. I componenti nutritivi spesso trascurati vengono messi a disposizione del corpo con Regulat in una forma assimilabile in modo ottimale. L'effetto delle sostanze nutritive fresche non elaborate in questo modo viene persino superato.



Regulat è un concentrato a fermentazione multipla di frutta, verdura, legumi, noci e spezie biologiche. Attraverso un processo di produzione brevettato unico al mondo, la fermentazione a cascata, si crea il concentrato, che ha un influsso diretto e rapido sull'intero metabolismo.



***Regulat si trova
in erboristeria e in farmacia.***

Il Segreto: la Fermentazione a Cascata

Il principio della fermentazione a cascata è la suddivisione di tutte le sostanze nutritive in unità attive bioenergetiche utilizzabili direttamente. Tali "unità attive" stimolano tra l'altro la produzione di enzimi e regolano numerosi processi metabolici. Allo stesso modo Regulat è efficace nella lotta e nella profilassi dei più diversi quadri clinici. Così ad esempio le caratteristiche antinfiammatorie e desacidificanti possono rivitalizzare e ripristinare l'efficienza.



Effetto Rivoluzionario



Regulat stimola anche i meccanismi di rigenerazione caratteristici del corpo stesso attraverso la disintossicazione, la stabilizzazione, lo sviluppo del sistema immunitario ed il miglioramento dell'intero metabolismo. Fornisce una quantità così alta di sostanze bioattive che l'organismo, come da un self-service ben assortito, può scegliere le sostanze di cui necessita in un preciso momento.

Le proprietà di Regulat possono essere definite rivoluzionarie, soprattutto considerando gli studi scientifici e le innumerevoli relazioni delle esperienze di medici e terapeuti che confermano esattamente queste caratteristiche. Particolarmente degna di nota è l'efficacia come "cacciatore di radicali", soprattutto in rapporto alla tematica dell'antinviechiamento, che desta sempre più interesse. Regulat è adatto ad ogni persona, anche se non sono presenti disturbi acuti, per la prevenzione o la rivitalizzazione e la stabilizzazione del sistema immunitario.



DR. NIEDERMAIER PHARMA
REGULAT® ITALIA

www.regulat.it



DR. NIEDERMAIER PHARMA
REGULAT® ITALIA

SI TROVA IN
FARMACIA E IN
ERBORISTERIA

HAI BISOGNO DI ENERGIA?

CARICATI CON ...

REGULAT®

**L'ALIMENTO
INNOVATIVO**



REGULAT® ITALIA SAS

VIA ROMA 150 - 39012 MERANO (BZ)
TEL. 0473/231669 - FAX 0473/275049
www.regulat.it info@regulat.it

BELLI DA MANGIARE

A CURA DI **NOI DUE**



È sconsolante come la nostra società presti così poca attenzione all'educazione alimentare a cui è strettamente legata la qualità della vita. La salute è il bene più prezioso che l'uomo possiede, e l'alimentazione corretta è l'unico modo serio e veramente efficace per mantenerla in maniera duratura. Eppure l'uomo si comporta come se la salute non fosse strettamente collegata all'alimentazione ma fosse una variabile indipendente.

Un ricercatore di nome R. Wurtman del Massachusetts Institute of Technology vuol dimostrare come la composizione della nostra alimentazione agisca in modo determinante sui processi chimici del cervello influenzando il sonno, gli istinti, l'appetito e il comportamento dell'uomo. Ad esempio viene messo in evidenza come la produzione di serotonina,

che agisce sul risveglio della facoltà cerebrale e lo sviluppo dell'umore, possa diminuire a causa di un abbondante consumo di proteine animali. Al contrario, quando si assorbono proteine vegetali (cereali, frutta secca, fresca ecc.) essa viene stimolata.



C'è chi mangia passivamente o con voracità ingurgitando cibi e bevande di ogni genere, senza tener conto della loro qualità e provenienza. Bisognerebbe invece aver sempre presente che un'alimentazione sana mantiene l'organismo forte ed efficace anche in età avanzata.

Così attraverso la vitamina E che si trova nei cereali integrali, nell'olio d'oliva, nelle mandorle e nelle nocciole... otteniamo un buon equilibrio muscolare e nervoso, ghiandole della riproduzione e della lattazione, fecondità e rigenerazione. La vitamina D serve invece alla formazione delle ossa e all'utilizzo del calcio, e così via per le altre vitamine e le loro funzioni.

Un'ultima cosa: l'aspetto esteriore dei cibi con cui ci nutriamo è importante, infatti se ogni giorno mangiassimo 5 porzioni "colorate" di frutta e verdura manterremmo sano il nostro benessere.

TRATTORIA LATTERIA NOI DUE

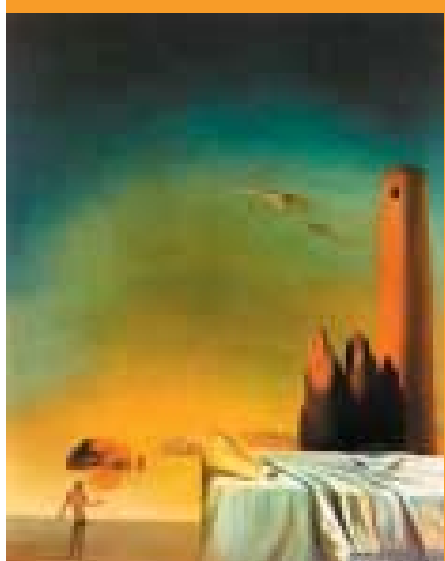
Viale Col di Lana, 1
Tel. **02/58.10.15.93**

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

Luci e ombre sulla vita e sulla morte

INTERVISTA AL **DR. MAURICE CEREGHINI** A CURA DI **ANDREA BOCCHI MODRONE**



Salvador Dalí, *Il sogno si avvicina* (1931)
www.salvadordali.it

*Vivere è la cosa più rara del mondo,
la maggior parte delle persone esiste, nulla più*
(Oscar Wilde)

Il giorno in cui ho incontrato Maurice - mi permetto di usare il suo nome in luogo del Dottor Cereghini vista la sintonia stabilita fin dal principio -, lo schema che avevo preparato per l'intervista restò nel mio taccuino. Persino il registratore si rifiutava di funzionare. Avrei voluto parlare di filosofia e di molte altre cose, ma alla fine parlammo di noi, o forse di tutti visto che l'argomento, presto o tardi, finisce per interessare chiunque. Questa è la sua storia.

In una calda giornata di luglio del 2004 moriva, dati clinici alla mano, Maurice Cereghini. Ma sarebbe ritornato alla vita poco dopo aver varcato la soglia, il tempo necessario per sbirciare l'Oltre e per farsi un'idea che in fondo la Morte, come siamo abituati ad intenderla nel linguaggio comune, non esiste, è solo l'inizio di un nuovo o forse antico e già vissuto, stato del proprio essere.

Laudato sii mi Signore per sora nostra morte corporale

(Francesco d'Assisi)

Il fenomeno denominato *Near-Death Experiences* o più comunemente Stato di Pre-Morte, solitamente si verifica nei soggetti che dopo aver avuto un trauma fisico che avrebbe dovuto portarli al decesso, sono sopravvissuti. Moltissime di queste persone, in tali occasioni, sono state dichiarate clinicamente morte, perchè oltre ad avere il battito cardiaco totalmente assente, non presentano più alcuna attività cerebrale (EEG). Eppure, inspiegabilmente, dopo svariati minuti (in qualche caso anche ore), una volta tornati alla vita, riferiscono ai medici, agli infermieri, ai parenti e agli amici ricordi straordinari: mentre erano "clinicamente morti", avevano continuato ad avere la percezione visiva e sonora di quello che gli stava accadendo attorno e anche in luoghi molto distanti da dove era stato collocato il loro corpo.

Morire, dormire..., forse sognare

(W. Shakespeare, *Giulietta e Romeo*)

“L’esperienza di pre-morte mi ha dato la consapevolezza di una Morte che è Vita. Soffro da sempre di diabete, in forma abbastanza grave, e in passato ho spesso avuto problemi ad accettare la malattia. Lo stato di pre-morte aiuta a comprendere la malattia, ad accettarla, per assurdo che possa sembrare, ad amarla e viverla come un dono. In passato vivevo calato in moltissime fobie: paura degli ospedali, del dolore, delle iniezioni...paura del domani, del dopo, dei forse... questa esperienza mi ha aiutato non solo a superare le paure, ma a viverle in maniera diversa”.

Le diverse tradizioni religiose, l’arte, la pittura ci hanno sempre dipinto la Morte a tinte fosche, ora come uno scheletro ammantato di nero, ora come un’ombra incombente sull’umanità nata dal suo peccato originale. Come è la Morte che hai conosciuto?

La Morte come l’ho vissuta io non ha nulla della tenebrosa figura vagheggiata da certi mistici, è più uno stato di luce che di tenebra. La Morte - e sono consapevole che quello che sto per dire può dare adito a molti fraintendimenti - va vista come un dono: inteso come una possibilità di ricongiungersi con Dio. In quel momento si ha la chiara percezione del Divino che può essere descritto come una sorta di luce assoluta, calda, confortevole. Una sensazione paragonabile all’immagine di un camino acceso nel mezzo di un gelido inverno. È una luce intensa, fortissima, ma non accecante. Calda, sì, ma di un caldo buono e mai opprimente. È una sensazione di totale conforto, che rapidamente ci fa dimenticare tutto ciò che faceva parte della nostra dimensione corporale. In quegli istanti avevo piena consapevolezza di chi fossi, ma nel contempo tutto ciò che ero, tutto ciò che avevo, assumeva un valore completamente differente.

*Se le porte della percezione fossero spalancate,
ogni cosa apparirebbe come realmente è: infinita*

(William Blake)

Perché si torna indietro dalla morte?

Probabilmente si ritorna per il senso di aver lasciato qualcosa di incompiuto, ma non a livello squisitamente fisico, semmai più a livello di evoluzione, di lavoro interiore. La reincarnazione esiste, certamente, ma non è l’unico modo di vivere la Morte (perché la Morte è Vita). Esiste un mondo totalmente vivo aldilà della soglia, con ritmi ed esigenze diverse dal mondo fisico, ma non per questo è una vita morta. Molte anime scelgono di seguirci, guidarci, accompagnarci. Le varie religioni hanno chiamato questi spiriti “angeli custodi”. L’angelo custode è una sorta di tutor spirituale che ci aiuta ad evolverci, e così facendo si evolve esso stesso.

Esiste per te la reincarnazione?

Credo sia nella reincarnazione sia nel potersi reincarnare, in una stessa vita, in più persone.

Puoi spiegarmi meglio questo concetto?

Intendo una sorta di cambio di identità nel nostro essere qui, al punto che a volte si può stentare a riconoscerci in comportamenti passati, in atteggiamenti, in modi di essere.

In questi anni, se da un lato c’è un avvicinamento alla spiritualità, dall’altro si assiste ad una crisi della religiosità istituzionale.

Le religioni, secondo il mio punto di vista, avevano un senso nel passato ed in determinati contesti geografici, filosofici, politici (nel senso alto del termine). Oggi invece si va verso una spiritualità che è sempre meno religione e sempre più Dio. Non dimentichiamo che l’etimologia stessa della parola religione deriva dal termine latino *religare* che significa vincolare, legare. Dio è libertà, e ci fa dono di questa libertà. Dio non ama vederci stare male, non ama farci soffrire e non ci fa venire qui per soffrire. Se è misericordia, amore - e di questo sono convinto - perché avrebbe dovuto creare un inferno? Siamo noi che scegliamo liberamente un percorso, un’identità, una famiglia...delle esperienze di vita in base al nostro percorso evolutivo in quanto spiriti. Perché la nostra vera e più intima natura è quella spirituale. Il vero peccato secondo me è il non fare, il non vivere. Quando anche provocassimo dolore a qualcuno o commettessimo azioni riprovevoli, occorre vedere

con che consapevolezza lo facciamo e fino a che punto lo provochiamo. Aldilà della porta della Morte le azioni, i vissuti assumono una dimensione totalmente differente. Persino il tempo perde significato, si rarefa. Noi siamo liberi, abbiamo totale possibilità di azione: il libero arbitrio. Quello che chiamiamo inferno è una nostra costruzione. Lo costru-



Salvador Dalí, *Metamorfosi di Narciso* (1937)

iamo se non siamo liberi. Dio è amore e dove c'è amore non può esistere la paura, sono due pulsioni che si escludono reciprocamente. L'errore dell'uomo è stato quello di non ascoltare Dio allontanandosi da Lui.

Alcuni vagheggiano un ritorno alle origini e pensano che abbandonando la tecnologia e il progresso scientifico, si possa ristabilire quel contatto perduto con la divinità e con la nostra natura più profonda. Non è però così che funziona. Non serve tornare indietro (la natura stessa e la scienza lo insegnano), siamo esseri in espansione, in evoluzione. Il vero bene è spezzare le catene, è rompere con certi atteggiamenti. Spesso si tenta di piegare la natura dimenticando che è fatta di energia e di vibrazioni intelligenti contro cui le nostre azioni sono nulla.

Pensi che siano possibili dei contatti con l'aldilà?

In realtà siamo sempre in contatto con l'aldilà, anche se non ce ne rendiamo conto. Ci sono poi individui che hanno questa capacità di contatto più sviluppata, doti medianiche. Personalmente mi è capitato di vedere persone (spiriti) accanto ad altre (viventi). Ricordo che una volta, mentre parlavo con un mio paziente, vidi al suo fianco una sorta di gemello, anche se con caratteristiche leggermente differenti. Il mio paziente disse di non avere fratelli. Rimasi perplesso, ma non diedi più peso di tanto alla cosa. In seguito questa persona mi chiamò dicendomi di aver appreso da sua madre che effettivamente aveva avuto un gemello, ma che era morto alla nascita. Quel

gemello era diventato la sua guida, il suo angelo custode e, per strano che possa sembrare, era cresciuto con lui. Questo significa che la vita aldilà della vita è in continua evoluzione, seppure in un contesto temporale differente. Desidero comunque sottolineare che le anime interagiscono tra loro.

Molte persone che come te hanno avuto esperienza di pre-morte, quando sono tornate hanno cambiato completamente modo di essere, molti si sono buttati nello studio e tutti hanno sottolineato l'importanza della Conoscenza.

Nel momento in cui si inizia un percorso di ricerca è impossibile non conoscere, non ci si può più girare dall'altra parte. L'uomo di oggi ha bisogno di sapere queste cose. Abbiamo molti limiti, occorre imparare ad abbandonare la paura per comprendere Dio e disfarsi di molte cose che abbiamo qui. La paura è sicuramente il primo scoglio da rompere e lasciarsi alle spalle.

Noi mutiamo, ma non moriamo. Il dopo la morte è ricchissimo di sensazioni, di colori, di suoni di un'intensità che sfugge ai nostri sensi, impossibile da riconoscere qui se non tramite l'arte, la poesia. Ho ritrovato alcuni suoni, alcune melodie di quel passaggio in un concerto di Ludovico Einaudi (il "Divenire"), anche se in maniera appena accennata paragonata all'intensità di quelle sensazioni.

Che cosa ti ha insegnato questa tua straordinaria esperienza?

Non posso dire che mi abbia insegnato a vivere, ma sicuramente mi ha permesso di dare un sapore ed un senso diverso alla vita. La paura? L'ho lasciata alle spalle e per quanto strano possa apparire sono felice della mia malattia, della mia vita e della mia morte, perché la Morte non esiste. È solo un cambio di prospettiva che abbiamo vissuto infinite volte, dall'inizio dei tempi, dell'uomo e di Dio.

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

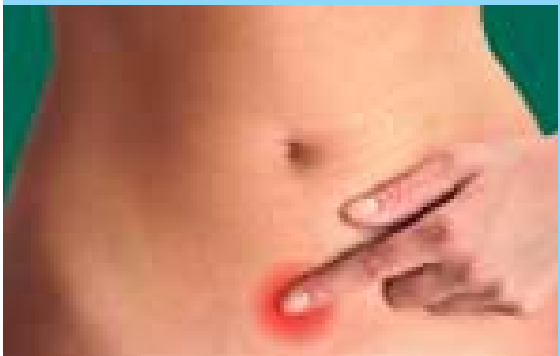
Mezzovico

Presso il Centro Aquamarina
Tel. 0041 78 6334148

Per ulteriori informazioni: **www.cereghini.ch**

Il BENESSERE viene dall'INTESTINO

Nel nostro intestino convivono batteri buoni e cattivi. Nello specifico, quelli "buoni" lavorano per assorbire e trasformare in anticorpi i nutrienti assunti con l'alimentazione: oligoelementi, proteine, carboidrati, minerali ecc. Dunque il buon equilibrio intestinale dipende dal lavoro dei batteri buoni che forniscono all'organismo le armi - gli anticorpi - contro infezioni e malattie. Basti pensare (ed è facilmente comprensibile, visto che l'intestino deve difenderci tutti i giorni dalle sostanze estranee che ingeriamo con l'alimentazione) che l'intestino produce il 70% ca. degli anticorpi del nostro sistema immunitario, mentre solo il 30% è dovuto a linfonodi e milza.



Che cos'è la Disbiosi

Secondo la Letteratura internazionale, la Disbiosi Intestinale è l'insieme dei sintomi e dei disturbi Funzionali Gastroenterici che possono evolvere in malattie in grado di coinvolgere anche organi o apparati distanti dal colon. Questi problemi all'intestino, definiti "Disbiosi intestinale" creano diversi inconvenienti spiacevoli come colite, stitichezza, gonfiore addominale, meteorismo, flatulenza, diarrea ecc. che interessano molte persone e attualmente rappresentano un problema sociale.

Sono svariati i motivi per cui l'equilibrio intestinale si altera. In particolare, le principali cause della Disbiosi sono dovute a: cibi contaminati da fertilizzanti, conservanti, alimentazione scorretta, farmaci, lassativi, antibiotici ecc. Ha inoltre un ruolo importante l'ambiente (temperature non adeguate al periodo climatico).

L'intossicazione dell'organismo che ne deriva è responsabile di queste patologie, più o meno gravi, dovute alla Disbiosi:

- ✘ Predisposizione ad infezioni e infiammazioni ricorrenti, allergie, intolleranze, malattie autoimmuni
- ✘ Infezioni da funghi, in special modo candida, herpes
- ✘ Disturbi dell'umore, quali stanchezza, irritabilità, difficoltà di concentrazione, depressione
- ✘ Diarrea, stitichezza, meteorismo
- ✘ Acne ed altre affezioni cutanee
- ✘ Cefalee, in genere associate ad astenia (debolezza)
- ✘ Vaginiti ed infezioni delle vie urinarie
- ✘ Disturbi digestivi
- ✘ Osteoporosi, reumatismi
- ✘ Ritenzione dei liquidi
- ✘ Obesità e refrattarietà alla perdita di peso con le diete
- ✘ Insonnia.



Che cos'è il Disbiosi Test

Rappresenta il presidio di laboratorio per individuare, valutare quantitativamente e monitorare i pazienti che evidenziano uno stato di Disbiosi Intestinale. È un esame che mediante metodiche analitiche colorimetriche e di cromatografia liquida (HPLC), dosa nelle urine due indicatori della

Disbiosi intestinale che determinano la prevalenza di flora intestinale putrefattiva (derivante dalla fermentazione delle proteine), o fermentativa (determinata dai carboidrati).

Con in mano questo dato, il medico può diagnosticare, curare e monitorare la guarigione della Disbiosi consigliando la terapia personalizzata più adatta.

Il Disbiosi Test si può fare sia in Farmacia che in uno studio Medico Specializzato.

Il Capello, protagonista della tua Salute

Che cos'è l'AMT?

L'AMT, ovvero l'Analisi Minerale Tessutale, è un'indagine di laboratorio riconosciuta e utilizzata dall'Environmental Protection Agency, il Dipartimento Scientifico dell'Ambiente americano, che permette di rilevare con precisione i livelli dei minerali essenziali alla salute, alcuni elementi traccia e i principali tossici depositati nell'organismo.



Come si fa?

Un campione di capelli viene inviato in un laboratorio autorizzato ed esaminato con uno spettrometro ad assorbimento atomico (emissione a plasma). I dati vengono elaborati in modo da ottenere un quadro completo della biochimica individuale.

Perché analizzare i minerali?

Praticamente i minerali regolano tutte le funzioni corporee. Cattive abitudini alimentari, diete restrittive, abuso di farmaci, pillola contraccettiva, stress, inquinamento ambientale, fumo di sigaretta, ereditarietà ed altri fattori possono essere alcune delle cause più ricorrenti di squilibri minerali.

Questi squilibri, rilevabili attraverso la AMT, possono essere l'espressione di tendenze a innumerevoli disturbi, quali:

➔ Allergie ➔ Anemie ➔ Disturbi dell'Apparato Cardio Circolatorio ➔ Disturbi dell'Apparato Digerente ➔ Disturbi Endocrini ➔ Disturbi Neurologici ➔ Disturbi della pelle ➔ Disturbi Psicosomatici ➔ Disturbi dell'Apparato Muscolo-Scheletrico.

Perché analizzare i metalli tossici?

L'eccesso di alcuni metalli tossici (Cadmio, Alluminio, Mercurio, Piombo, Arsenico ecc.) possono alterare le normali funzioni fisiologiche dell'organismo. Per esempio il Piombo provoca gravi disturbi neurologici, cefalee e iperattività nei bambini. Il Cadmio può costituire una concausa dell'ipertensione arteriosa. Piombo, Cadmio e Mercurio provocano dolori articolari, problemi muscolari, renali e dermatologici.

Informazioni che l'AMT vi può fornire

I minerali nutrizionali sono di fondamentale importanza per la funzionalità del Sistema Nervoso Centrale e Periferico, del Sistema Nervoso Autonomo (Simpatico e Parasimpatico), del Sistema Endocrino e per la maggior parte dei processi metabolici organici dove agiscono da catalizzatori o da componenti strutturali. Una loro accurata indagine ci può dare utili indicazioni su questi processi, ma possiamo anche ricavare informazioni sulle condizioni di stress, sulle potenzialità energetiche, sul metabolismo di base, sulla predisposizione a malattie organiche, psicosomatiche, funzionali ed emotive.

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



Regione Lombardia
Qualità dell'Ambiente

Parchi della Lombardia

Due progetti per valorizzare l'agricoltura nelle Aree Protette Lombarde

La tutela dell'ambiente naturale e un'agricoltura sostenibile sono tra gli obiettivi fondamentali della legge regionale sulle aree protette (l.r. 86/83) che individua queste aree prioritarie per le esigenze di protezione della natura e dell'ambiente e lo sviluppo delle attività agricole, silvicole e pastorali al fine di favorire la crescita economica, sociale e culturale delle popolazioni locali.

In questo contesto si inseriscono due iniziative della Regione Lombardia con l'obiettivo di promuovere sinergie per l'ottenimento di obiettivi comuni tra attività agricola e tutela dell'ambiente naturale: il "Progetto Speciale Agricoltura" e il "Marchio dei prodotti agro-alimentari".

Il **Progetto Speciale Agricoltura** è definito da una circolare regionale e attuato dai singoli enti gestori delle aree protette che definiscono il proprio programma di interventi, in base alle condizioni e alle necessità rilevate sul territorio di competenza, per raggiungere i risultati di ripristino e conservazione di elementi del territorio agricolo, conservazione e miglioramento del paesaggio agrario, aumento della biodiversità, fruizione e valorizzazione turistica del territorio agricolo, maggior protezione delle colture da danni della fauna selvatica.

Il **Marchio dei prodotti agroalimentari** nasce per valorizzare le produzioni agro-alimentari delle aree protette in un contesto di sistema regionale,

attestandone le caratteristiche produttive e i caratteri di compatibilità ambientale. È attuato tramite un regolamento applicativo regionale. L'ente gestore registra l'emblema dell'area protetta come marchio collettivo e lo concede in uso a terzi produttori che osservano regole e requisiti specifici di carattere giuridico e tecnico-agronomico, ne controlla inoltre l'uso corretto.

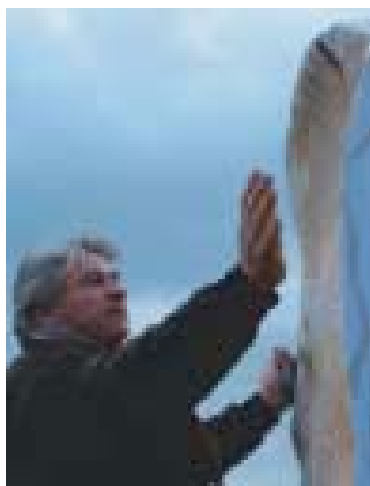
L'utilizzo del logo dell'area protetta vuole fornire una maggiore riconoscibilità al consumatore che è anche spesso fruitore dell'area e, nel contempo, rende più facile la possibilità di promuoverlo difenderlo e valorizzarlo in un contesto di sistema regionale.

Regione Lombardia Qualità dell'Ambiente parteciperà dal 29 novembre all'8 dicembre 2008 alla tredicesima edizione dell'Artigianato in Fiera che si svolgerà presso il nuovo polo di Milano Rho Fiera. La manifestazione, che è divenuta la mostra-mercato internazionale più grande del mondo, vedrà la presenza nell'area dedicata a Regione Lombardia di alcune aziende produttrici di prodotti agro-alimentari (carni, formaggi, salumi, farina, miele) a marchio **Parco** garanzia per il consumatore di genuinità e freschezza.



www.parchi.regione.lombardia.it



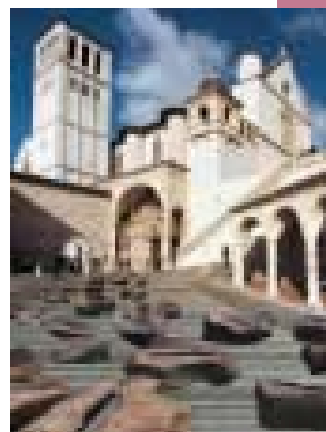


"I Semi della Pace" di Pinuccio Sciola

Piazza Inferiore della Basilica di San Francesco in Assisi

(FINO AL 16 NOVEMBRE)

Una mostra, quella de "I Semi della Pace", realizzata da Pinuccio Sciola per ricordare con semplicità il bisogno di pace e amore, la necessità di avere fiducia nei *pensieri di Dio*, che sono pensieri di pace rivolti all'umanità intera. I Semi di Sciola, richiamando con la forza del loro messaggio spirituale la parabola del seminatore, raffigurano simbolicamente l'idea di questa pace universale che, come qualsiasi altro seme della terra, va coltivata ogni giorno con cura e dedizione. E sono circa 200 i semi che l'artista sardo ha posto sulla splendida piazza Inferiore della Basilica di San Francesco, grandi pietre naturali incise di circa 150 kg l'una. Da ognuna di esse, a richiamare lo straordinario rapporto che esisteva fra San Francesco e la natura, emerge l'anima della materia con tutte le suggestioni primordiali della nascita alla vita.



Dalle Città dell'Aldilà.

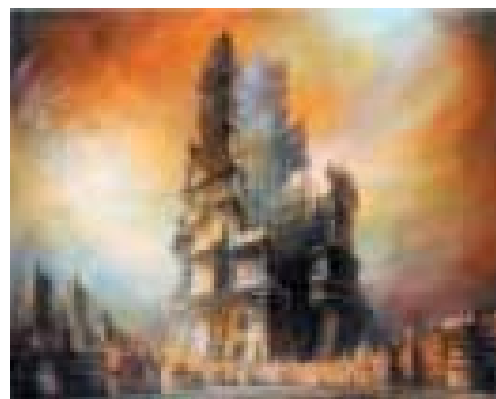
Afterville, Divine Design

Miaao (Museo Int. delle Arti
Applicate oggi)

via Maria Vittoria 5, Torino

(FINO AL 31 DICEMBRE)

Curata da Enzo Biffi Gentili, Luisa Perlo, Undesign e Studio Kha, questa mostra inedita e in qualche modo "inaudita" propone diverse visioni dei (o dai) confini estremi delle città future. Protagonisti artisti e architetti che già ci guardano dall'Aldilà. Il primo omaggio "alla memoria" va al pittore-scenografo parigino **Pierre Clayette** (1930-2005), un "Piranesi moderno" di cui sono esposte 24 opere con paesaggi e architetture fantastiche. Il secondo omaggio è reso all'architetto torinese **Toni Cordero** (1937-2001), protagonista alternativo di un design prossimo a una nuova arte decorativa e innovatore nell'allestimento di mostre in edifici storici, sovente sacri come S. Filippo Neri, sede del MIAAO. Infine **Ettore Sottsass** (1917-2007), con due opere mai esposte prima: il progetto per un Arazzo e una Ceramica architettonica "d'invenzione", esemplare unico intitolata *Torre del Piemonte*.



"C'era una volta" ad Assisi

(DAL 5 ALL'8 DICEMBRE 2008)



Kermesse dedicata alla candela e alla cera, C'era una volta vedrà Assisi protagonista di una serie di mostre ed esposizioni dedicate alla candela e alla sua diffusione nella cultura popolare e nel design. Tra gli appuntamenti di questa 2a edizione, dei **mini-corsi** di lavorazione della cera per grandi e piccoli; **Scacco Matto**, una sfida a scacchi in cera su scacchiera gigante; **Lectio Cerae**, per rivivere l'arte della scrittura come al tempo degli antichi romani. Senza parlare di calde proposte di massaggi all'olio di cera e di romantiche cene a lume di candela nei migliori ristoranti di Assisi. In chiusura, un affascinante spettacolo di danze e suoni.

C'era una volta è promosso dal Comune di Assisi e organizzato da Sedecieventi, con il sostegno delle istituzioni locali, il patrocinio della Regione Umbria, ACI (Associazione Cerai d'Italia), la Facoltà di Agraria dell'Università degli Studi di Perugia, Amnesty International.

Per nutrire le nostre cellule e prevenire l'invecchiamento

A CURA DI EURODREAM



DNA



RNA



Proteine



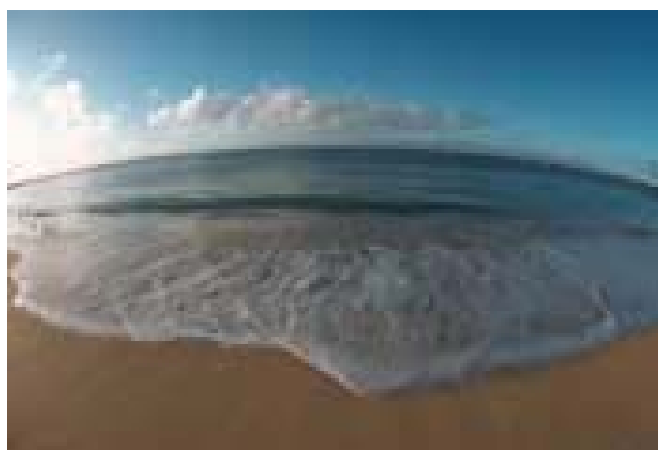
Tutte le cellule dell'organismo umano, eccezion fatta per i globuli rossi e le piastrine, possiedono un nucleo nel quale sono contenuti gli "acidi nucleici" rappresentati dal DNA (acido deossiribonucleico) e dall'RNA (acido ribonucleico). Il primo contiene le informazioni in codice necessarie per la vita cellulare, il secondo consente fisicamente che l'informazione così "criptata" si traduca in prodotti: le proteine. Saranno queste ultime a rendere possibile lo svolgimento di tutte le funzioni vitali. Gli acidi nucleici - "il materiale genetico" per eccellenza - sono sostanze costituite da unità semplici (nucleotidi) legate tra di loro come perle di una collana a costituire catene lineari, spesso a doppio filamento (DNA). Alcuni di questi nucleotidi, però, hanno una propria vita autonoma, cioè esistono come unità non legate tra loro. È questo il caso dell'ATP (adenosintrifosfato), definita a ragione "la moneta energetica cellulare", in quanto deputata ad incorporare l'energia che si libera dalla demolizione dei nutrienti, in presenza di ossigeno, e di rilasciarla all'occorrenza per lo svolgimento delle normali funzioni cellulari (ad es. movimento, accrescimento, riproduzione, assorbimento ecc.).

Un delicato equilibrio

Il perfetto "funzionamento" degli acidi nucleici e dei nucleotidi richiede una serie di vitamine, cofattori e coenzimi. La carenza di questi ultimi, per insufficiente apporto (stili di vita non idonei) e/o aumentato consumo (inquinamento, infezioni, farmaci), provocherà la riduzione dei livelli di ATP e l'innescio di reazioni chimiche indesiderate, quali la perdita di piccoli frammenti (gruppi metilici) dal DNA, la generazione di un amminoacido tossico (omocisteina) e un aumento relativo dei livelli di radicali liberi, eventi che accelerano l'invecchiamento e incrementano il rischio di patologie cardiovascolari e di stress ossidativo.

La soluzione

La novità è CELLFOOD® DNA/RNA SPRAY, che in associazione con la FORMULA EVERETT STOREY contiene tutti i precursori, i coenzimi ed i cofattori. In forma altamente biodisponibile, consente alle cellule di sintetizzare ex novo gli acidi nucleici necessari per la riproduzione





di Anne Gutzwiller

cellulare e per la sintesi delle proteine, e di sostituire quelle parti di essi danneggiate da agenti tossici, come i radicali liberi. Inoltre consente ai sistemi enzimatici cellulari di apportare la giusta quantità di gruppi metili, evitando che la perdita patologica di questi ultimi favorisca l'accelerazione del processo di invecchiamento.

Potente miscela di antiossidanti in grado di potenziare i sistemi di difesa contro i radicali liberi, CELLFOOD® DNA/RNA fornisce alle cellule i precursori della sintesi dell'ATP, con rela-

tivo aumento della disponibilità di energia (fino a 16-18 volte in più rispetto a condizioni di anaerobiosi) per le varie funzioni cellulari.

Quando usarlo

CELLFOOD® DNA/RNA trova utile impiego nel favorire la guarigione di ferite, ad esempio dopo traumi o interventi chirurgici (per la sua capacità di stimolare i processi di rigenerazione tissutale), nel contrastare gli effetti nocivi delle radiazioni (per la sua capacità di agevolare la riparazione degli acidi nucleici), nell'aumentare i livelli di energia cellulare (per la sua capacità di incrementare la sintesi di ATP), nella prevenzione e nella cura dell'iperomocisteinemia alimentare e delle sue conseguenze, quali l'invecchiamento precoce e le malattie cardiovascolari (per la sua capacità di apportare i nutrienti necessari a "smaltire" l'eccesso dell'amminoacido tossico), nei deficit immunitari (per la sua favorevole azione sul metabolismo degli acidi nucleici) e nella prevenzione e nel trattamento dello stress ossidativo e delle patologie cronicodegenerative ad esso associate quali l'arteriosclerosi, l'Alzheimer, il Parkinson ecc. (per la sua spiccata capacità anti-radicali liberi). Infine, è un utile coadiuvante nel trattamento delle infezioni croniche, dei disturbi della sfera sessuale, delle sindromi asteniche e/o depressive e dell'affaticamento dello sportivo.

Per maggiori informazioni: www.cellfood.it - 0187.523320

"Chiacchiere consapevoli" di cultura, scienza, alimentazione e benessere

sapere[®]
IL SAPORE DEL SAPERE



incontri di gusto a milano e dintorni

Erboristeria: naturalmente in-forma

Ideato da Rossella de Focatiis e realizzato da Erredieffe

Venerdì 28 novembre 2008 ore 14.30 - 18.30

Palazzo Castiglioni - Unione CTSP - Corso Venezia 49, Milano

- Francesco Novetti: **La depurazione nella tradizione erboristica: la condizione fondamentale per il nostro benessere.**
- Luca Speciani: **Alimentazione e integrazione naturale per chi fa (o vorrebbe fare) sport.**
- Claudio Viacava: **Aromi naturali e spezie in cucina come medicine naturali.**
- Luca Avoledo: **Le straordinarie proprietà salutistiche dei funghi: dalle tavole orientali ai banconi di erboristerie e farmacie.**
- Giorgio Brandolini: **Medicine etniche e tradizionali: un patrimonio di conoscenze al servizio della salute.**

Si ringrazia A.R.L.E. (Associazione Regionale Lombarda Erboristi)

La partecipazione è gratuita. La prenotazione è obbligatoria

Erredieffe - Comunicazione e Eventi - Tel : 02. 66114397 - Fax : 02.64749456
info@saporedelsapere.it - www.saporedelsapere.it

Con il Patrocinio di:



Con il Contributo di:



- **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

ÈFFLORA “il confetto buono”

Integratore alimentare
con alta concentrazione di fermenti vivi,
calcio e vitamine C – D – E

I buoni confetti di Èfflora, racchiusi in buon cioccolato, sono graditi sia ai bambini che agli adulti.

Contengono:

LA VITAMINA D3, indispensabile per la mineralizzazione delle ossa e per l'assorbimento del Calcio nel tratto intestinale.

Il Calcio è elemento fondamentale per lo sviluppo scheletrico durante la crescita infantile, il mantenimento in allattamento ed in menopausa.

LA VITAMINA C, è attiva nella produzione di anticorpi e rafforza la funzione immunitaria, aumentando la resistenza dell'organismo.

LA VITAMINA E, fondamentale nella lotta ai radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare, salvaguardando l'integrità dell'epidermide e delle mucose.

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

ÈFFLORA può essere d'aiuto in caso di disturbi conseguenti all'alterazione della flora intestinale quali stipsi, diarrea del viaggiatore, diarrea acuta. Inoltre, essendo priva di lattosio, è indicata anche per chi è intollerante al latte e suoi derivati.

ÈFFLORA, l'originale nelle migliori farmacie

www.efflora.com • efflora@efflora.com

ÈFFLORA nelle Farmacie è distribuito da Vipprof



Bambini e ragazzi più forti e più sani con i nuovi INTEGRATORI SELLA



Bambini e ragazzi più forti e più sani con i **NUOVI INTEGRATORI SELLA**, studiati appositamente per le esigenze dei più piccoli. Quest'anno sarà più facile stare bene a scuola con l'aiuto di **Bioton Bambini** e di **Biolactine Bambini**! E chi acquista la confezione doppia dei due prodotti riceverà un simpatico omaggio, utile per tutti gli scolari.

Con Miele, Pappa reale, Mirtillo, Fieno Greco, Acerola e Fosfoferina, **Bioton Bambini** è un integratore utile per aiutare la crescita e lo sviluppo di bambini e ragazzi dai 3 anni in su.

Ideale per affrontare al meglio sia la scuola che i cambi di stagione, gli impegni sportivi e i momenti di inappetenza. Al gusto della fragola. grazie alla presenza di Fosfoferina, stimola la concentrazione e lo studio.

Biolactine Bambini, integratore alimentare di Fermenti lattici vivi e di Vitamine, protegge i più piccoli dalle infezioni intestinali e stimola le difese naturali dell'organismo. Costituisce un valido aiuto in tutti i casi di alimentazione non corretta, disturbi intestinali e terapia antibiotica.

Grazie ad una formulazione innovativa a base di Fermenti, Fibre prebiotiche, Vitamine B e D3 e Lattoferina, l'ultimo nato della Linea Biolactine, al gusto Mou, protegge e aiuta i bambini e i ragazzi nella loro crescita.

Bioton Bambini (12 flaconcini da 10 ml) e
Biolactine Bambini (8 flaconcini da 8 ml)
li trovate in farmacia.



Oggi mi sento un leone!

BIOTON®

La buona energia dalla natura

Se svolgi un'intensa attività professionale, studi, fai sport, sei convalescente e ti senti stanco, il tuo organismo ha bisogno di energia speciale per incrementare la riserva fisica, vitalità e benessere. La linea **Bioton**, grazie alle sostanze caratteristiche dei suoi componenti naturali, fornisce, a tutte le età e nelle diverse circostanze, un'equilibrata risposta **contro lo stress e la fatica**, migliorando il benessere fisico e la concentrazione mentale.



Chiedi un consiglio al tuo Farmacista

www.sellafarmaceutici.it

SELLA FARMACEUTICI
Tel. 0442/670081



CELLFOOD®

Ossigena il tuo Benessere



Depurazione ed integrazione naturale Antiossidante

DNA/RNA spray

Rigenerazione cellulare

Unico al mondo!



Eurodream srl

www.cellfood.it info@eurodream.net

Numero Verde
800-650-800

In farmacia e punti vendita specializzati

MARCUS ROHRER SPIRULINA

L'energia addosso.

Una carica di vitalità
e benessere.

PIU' RESISTENZA

PIU' FORZA

A TUTTE LE ETA'

100% VEGETALE

Armonico
insieme di sostanze
utili per la crescita,
la vitalità e la resistenza
dell'organismo.

Marcus Rohrer Spirulina®
è un integratore nutrizionale
naturale, ideale per dare
più energia in tutti i
momenti della giornata.

Marcus Rohrer Spirulina®
è una piccola alga marina
conosciuta per i suoi
straordinari effetti
energetici e ricostituenti.
Facilmente digeribile,
completa di Vitamine,
Minerali e principi attivi
vegetali rapidamente
e completamente
assimilabili, è un
prodotto di alta
qualità in

compresse, un
concentrato di natura
fresca e pura che
giunge intatto da
oltre 60 anni.



Nelle Farmacie
ed Erboristerie.

L'ORIGINALE

Marcus Rohrer Spirulina® utilizza l'innovativo
vetro **VioSol**, che grazie alle sue proprietà,
protegge e mantiene
inalterate per lungo
tempo la freschezza
e l'energia naturale
del prodotto.



Distribuito
in esclusiva
per l'Italia da:
CABASSI & GIURIATI S.p.A.
Padova.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI
RIVOLGERSI A:
CABASSI & GIURIATI SERVIZIO CLIENTI
FAX 049.879.07.83
info@cabassi-giurati.it - www.cabassi-giurati.it

EPARBIL

l'Amico del Fegato



Dott. C. CAGNOLA s.r.l.

Via A. Vannucci, 14 - 20135 Milano

tel: 02 36524486 • fax: 02 36525436

e-mail: info.cagnola@tiscali.it