

0
numero

good living

BODY & MIND • LIFESTYLE • FOOD • WELLNESS

WELLNESS:
PELLE E CAMBIO
DI STAGIONE

TRAVEL:
VIETNAM
VIAGGI DI VITA

IN CUCINA:
FINGER
LIME

DIEGO DOMINGUEZ:
"RUGBY... UNA
FILOSOFIA DI VITA"

Qualunque cosa sogni
d'intraprendere, *cominciala*.
L'audacia ha del genio, del potere,
della magia.

Goethe



joy
of living



977203661600580300





NON ANDARE DOVE IL SENTIERO TI PUÒ PORTARE;
VAI INVECE DOVE IL SENTIERO NON C'È ANCORA
E LASCIA DIETRO DI TE UNA TRACCIA.

Ralph Waldo Emerson

good living

BODY & MIND • LIFESTYLE • FOOD • WELLNESS

DIRETTORE RESPONSABILE
Paolo Brinis

DIREZIONE EDITORIALE
Samantha Tabacchi, Elisa Gelmini

DIRETTORE CREATIVO
Matteo Scorsini

IN REDAZIONE
Angela Inferrera
Francesca Pavesi
Silvia Boccardi
Steven Iron
Zoe Degli Angeli
Anaïs Bonnet
Albertina de Franceschi

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO
Giovanna De Toni (*Astrologa*)
Alessia Martin (*Lillà*)
Ilaria Mattei *Dott. Dermatologa*

GRAFICA E IMPAGINAZIONE
Matteo Scorsini Design

STAMPA
Grafica Veneta Spa - Trebaseleghe (PD)

Good Living è edito da Joy of living srl
P.I.: 04815600285 – Via Dante, 5 Padova
Reg. Trib. Milano n.413 del 15/07/2012

Pubblicità e Distribuzione: JOY OF LIVING srl
Per informazione scrivere a :
redazione@goodliving.it
info@goodliving.it

Tutti i diritti di produzione artistica e letteraria riservati.
Vietata la riproduzione
Quadrimestrale d'informazione – Anno 18 – Numero 0
Fascicolo Marzo-Giugno 2018





Ecco *gli immancabili* per la primavera 2018 che abbiamo scelto *per voi*

SGABELLO AD ANFORA DI KARTELL

Se è vero che il Pantone Ultra Violet è il colore del 2018, non può mancare in casa un "pezzo" di questa nuance: lo sgabello ad anfora di Kartell sta bene dappertutto, dal salotto al terrazzo. € 137



INFUSO ALL'AROMA ROSA LOV ORGANIC

Molto popolare in Sudafrica, di cui è originario, il rooibos, una pianta dal sapore dolce e rotondo, è privo di caffeina e riconosciuto per le sue proprietà rilassanti. Profumato alla rosa, questo mix esalta il profumo di un bouquet inebriante. Ideale per un afternoon tea. <https://int.lov-organic.com> € 14,90



SPRAY PER AMBIENTI ZENOLOGY

Fragranze delicate e naturali e avvolgono la casa con un aroma primaverile: sono gli spray per ambienti Zenology, disponibili in moltissime fragranze diverse, tutte da provare. Da €15.



DIOR LIP GLOW

È il primo balsamo dei Backstage Dior per valorizzare le labbra rivelandone a lungo il colore naturale. € 35 circa



PURE CYCLES BIKES

Riscoprire la bicicletta anche in città è una cosa che dovremmo provare tutti! Se poi la bici in questione ha un inimitabile gusto vintage, è ancora meglio. Pure Cycles Bikes, €499

KUSMI TEA - SWEET LOVE

Una miscela delicata e speziata, che unisce tè nero, radice di liquirizia, semi di guaranà, grani di pepe rosa e altre spezie. Sweet Love è un invito al risveglio dei sensi: il guaranà dona una sferzata di energia e vitalità, mentre la liquirizia assicura una nota di dolcezza, che rende superflua l'aggiunta di dolcificante. <https://int.lov-organic.com> € 13,40

**CANDELE FORNASETTI**

Aggiungere alla propria casa non solo una fragranza nuova, ma anche un oggetto di design: è possibile con le candele Fornasetti, che mescolano il design dell'iconico artista italiano con profumazioni uniche.

**GIOIELLI SACRAMORE FIRENZE**

Perché non portare sempre con sé una parola, un'idea, un mantra, incisi in modo artigianale in un oggetto realizzato interamente a mano? E' questa l'idea da cui nascono i gioielli Sacramore Firenze, ognuno dei quali è unico e curato nei minimi dettagli.

**MIRTO IN FIORE TASSONI**

Bibita analcolica gassata al gusto di Mirto, dall'inconfondibile colore violetto limpido: delizia i palati con l'aroma tipico del mirto arricchendolo con note floreali.

**MARSUPIO MIU MIU**

Per molto tempo bandito dalle passerelle e considerato un accessorio esclusivamente maschile, oggi è tornato ed è di grandissima tendenza. Stiamo parlando del marsupio, un must della prossima primavera. Questo di Miu Miu in pelle bicolore rosa e bordeaux e fibbia dorata valorizza anche un semplice look in total denim. € 1.200



FOOD

- 22 PRODOTTI DI STAGIONE
Primavera, tempo di fave
- 26 MISE EN PLACE
*il piacere di sedersi a tavola.
Insieme.*
- 28 L'INGREDIENTE
*Finger lime:
buone da mangiare,
belle da vedere*
- 30 RICETTE
Conosci le farine alternative?

NUTRITION

- 34 DIET TREND
Food as friend
- 36 GOOD PRODUCTS
Cross food

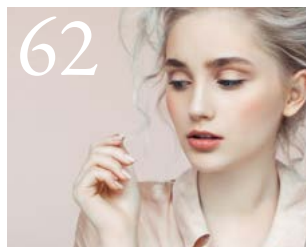
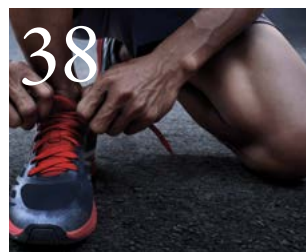
BODY & MIND

- 38 TRAINING
*Allenamenti primaverili outdoor:
prepariamoci all'estate!*

- 42 PROVATA PER VOI
La sbarra a terra
- 44 SOCIAL
*I social network hanno
rivoluzionato le nostre vite:
siamo consapevoli della
loro influenza?*

WELLNESS

- 48 AROMATERAPIA
Non chiamateli solo profumi
- 50 CROMOTERAPIA
Indaco meditativo
- 52 DERMATOLOGIA
*Quei piccoli puntini,
non solo di bellezza....*
- 54 ERBORISTERIA
*Artiglio del diavolo e
yerba matè: alleati naturali
preziosi in primavera*
- 56 FIORI DI BACH
Willow fiore n. 38



BEAUTY

- 58 PELLE
Come preparare la pelle alla primavera: tutto quello che dobbiamo fare... e soprattutto non fare!
- 62 VISO
Perle, lumache, vipere, acidi e oli: dalla natura i trattamenti beauty più incredibili ed efficaci
- 66 CAPELLI
Come prepararci ad avere una chioma a prova di primavera!

LIVING

- 68 DESIGN
Primavera: lasciamola entrare anche nelle nostre case
- 74 BOTANICA
Ghirlande floreali

LIFESTYLE

- 76 VIAGGIARE
Good traveling in Vietnam
- 82 Viaggiare | Le ricette etniche Vietnam in tavola
- 88 BAMBINI
Allergie di primavera: attenzione a pollini e dieta
- 92 SPA
Regalarsi il lusso di un weekend da favola
- 98 PUBLIREDAZIONALE
il VENETO nel CUORE di ITALO TRENO!
- 102 FASHION
Bio, green ed ecologici: ecco i tessuti davvero di tendenza
- 108 SOLDI E RISPARMI
Figli e paghetta, istruzioni per l'uso
- 112 PET
Antiparassitari: come scegliere quello giusto

RUBRICHE FISSE

- 6 Must have
- 10 Editoriale
- 12 Music, books, web, events
- 14 Contributors
- 16 Count down
- 18 Astrologia
- 20 Ritratto



the NEW BEGINNING

Succede che ad un certo punto una storia possa concludersi per dare inizio a un'altra, nuova storia. Com'è successo a Good Living, nato 16 anni fa per raccontare l'evoluzione degli stili di vita mettendo a fuoco le tendenze, i desideri e le problematiche all'alba del terzo millennio.

I contenuti, la grafica, le persone che hanno contribuito a crearlo e a renderlo bello hanno raccontato la loro storia e hanno vissuto nel loro tempo. Ma Good Living è cresciuto e come noi ha risentito del passare degli anni, e per le solite imprevedibili meravigliose fatalità della vita che porta sempre inaspettate sfide e opportunità, ci siamo ritrovate a cambiare con lui e ad affrontare insieme il futuro. Noi ci crediamo. Noi crediamo nel futuro, crediamo che ogni opportunità imprevedibile che la vita ci regala vada presa a piene mani.

E così è stato Imprevedibilmete è arrivata

Il nuovo Good Living, evoluto nella forma e nella sostanza, nasce precisamente con questo intento: sviluppare una nuova opportunità.

Noi ci siamo trovate, quasi fortuitamente, a guidarlo in questa inedita impresa. Ed è un progetto che ci impegna ma soprattutto... ci appassiona! C'interessa scoprire assieme a voi, che cosa siamo diventati oggi, che cosa significhi vivere bene e star bene, e cercheremo di farlo utilizzando nuovi sguardi per intercettare i nuovi stili che stanno emergendo... i nuovi consumi individuali e sociali... le nuove tendenze culturali ed artistiche... Cercheremo di farlo con leggerezza ed eleganza, recuperando la dimensione della bellezza, risorsa fondamentale per riportare l'uomo al centro del nostro pensiero.

Di certo lo faremo con slancio e vitalità, perché il nuovo Good Living è... Joy of Living! Una bella avventura. Per noi e per voi.

Samantha & Elisa

ALANIS MORRISETTE IN TOUR MONDIALE

Ha preso il via il 2 marzo da Scotts Valley, in California, il tour della cantautrice canadese che - dopo una serie di concerti in Nordamerica - approderà nel Vecchio Continente il 29 giugno a Odense, in Danimarca. Previste anche tre date in Italia: Auditorium Parco della Musica di Roma (9 luglio), Pistoia Blues Festival (10 luglio) in Piazza del Duomo e Milano Summer Festival (25 luglio) presso l'Ippodromo.!

MUSIC,



"DELICIOUSLY ELLA", DI ELLA MILLS

È possibile cucinare in modo semplice e veloce, ma mangiando sano? Sì, secondo Ella Mills, ex modella inglese, ora food blogger e imprenditrice. "Deliciously Ella" è diventato rapidamente un best seller mondiale: per combattere una malattia comparsa improvvisamente, Ella, che odiava frutta e verdura e non sapeva cucinare, si è trovata a dover cambiare radicalmente la sua alimentazione e ha aperto un blog in cui raccontava la sua avventura e le sue ricette. Questo suo primo libro raccoglie la sua esperienza e alcuni dei suoi piatti, tutti realizzati rigorosamente con ingredienti veg, senza zucchero e senza glutine. Perché mangiare bene è più facile di quello che sembra!

BOOKS,



MIKUTA.NU, DI JACQUELINE MIKUTA

Con una pagina Instagram da più di 840mila follower, il blog di questa ragazza svedese è una vera e propria guida a tema moda, lifestyle e viaggi, tanto da vincere nel 2017 il premio per Influencer "place to B" nella categoria "Lifestyle". Jacqueline, dopo un passato di fotografa, stylist e make up artist, insieme al compagno Klemens, modello e musicista, ha fondato nel 2015 il suo blog Mikuta.nu mettendo insieme le loro passioni e soprattutto il loro talento per la fotografia. Gli articoli sul blog e il feed Instagram di Jacqueline (@mikutas) hanno un corredo fotografico di tutto rispetto e spaziano dal fashion al lifestyle sempre in chiave rock: da consultare per prendere ispirazione per le prossime mete da visitare e i relativi look da indossare!

WEB,



MILANO, UN CALENDARIO RICCO DI EVENTI

Sotto l'egida del nuovo logo *Yes Milano*, la città si trasforma in un contenitore perenne di eventi e appuntamenti tematici di cultura, arte, moda, design, cinema, musica, cibo, fotografia, architettura, letteratura. Per la stagione primaverile si parte con la *Design Week (17-22 aprile 2018)* con *Salone del Mobile e Fuori Salone*, si passa a *Food City (7-13 maggio 2018)* con eventi, incontri, degustazioni, workshop, mostre e showcooking dedicati alla cultura del buon cibo, della buona alimentazione e alla sostenibilità e si prosegue con *Piano City (18-20 maggio 2018)* con oltre 400 concerti organizzati in tutta la città: dai grandi spazi, ai cortili, alle case e ai giardini spesso sconosciuti.

EVENTS,

MUSIC, BOOKS, WEB, EVENTS

**PAOLO BRINIS**

Pur amando io il sole e le temperature miti, un viaggio che mi affascina è in uno dei luoghi più verdi d'Europa: i paesi Scandinavi. Foreste, città all'avanguardia, porti antichi, escursioni tra i fiordi, la visione dell'Aurora Boreale... e di certo tanto altro mi aspetterebbe in un viaggio in Scandinavia: un'immensa regione geografica dalle terre sconfinite e dal fascino senza tempo.

**ELISA GELMINI**

Pur amando io il sole e le temperature miti, un viaggio che mi affascina è in uno dei luoghi più verdi d'Europa: i paesi Scandinavi. Foreste, città all'avanguardia, porti antichi, escursioni tra i fiordi, la visione dell'Aurora Boreale... e di certo tanto altro mi aspetterebbe in un viaggio in Scandinavia: un'immensa regione geografica dalle terre sconfinite e dal fascino senza tempo.

**ANGELA INFERRERA**

Amo le grandi città: New York, Londra, Barcellona... e Parigi. È lì che ho lasciato un pezzetto di cuore e, a cadenze più o meno regolari, devo tornarci. Non per riprendermelo, solo per ossigenare tutto il resto con quell'aria che sa di nebbia, luce, baguette e pain au chocolat. *Paris... c'est Paris!*

**SAMANTHA TABACCHI**

Nella vita ho viaggiato tanto, spesso anche oltre oceano. C'è una meta però che mi ha sempre affascinata e che non si trova poi così lontano: la Scozia. La sua magia, i suoi castelli e le loro storie, magari raccontate da una voce che le conosce e che te ne svela i misteri: ecco dove mi piacerebbe andare.

**SILVIA BOCCARDI**

Viaggiare è scoprire. È emozionarsi. È vivere ogni volta una vita diversa. Non esiste un posto più bello di un altro. Perché ogni luogo è vissuto da qualcuno che lo considera casa. E nulla è più bello di casa propria.

**FRANCESCA PAVESI**

Amo viaggiare in coppia, mai da sola. E alle mete selvagge, avventurose da zaino in spalla, preferisco le grandi capitali, le città d'arte, i voli brevi. Ma il giro degli Stati Uniti in due on the road mi è rimasto nel cuore e non vedo l'ora di rifarlo con tutta la famiglia.

good living

TRAVEL



Le Birre dai Presìdi Slow Food



Il Birrificio Antoniano, società agricola, sostiene le piccole eccellenze italiane dando vita a specialità birrarie che vedono protagonisti i prodotti dei Presìdi Slow Food e dell'Arca del Gusto.

Birrificio Agricolo Antoniano sostiene il progetto Presidio Slow Food

Seguici su:   



Presidio Slow Food®







Allenarsi *ad* essere felici

Ridere forte, cantare a squarciagola mentre si guida o sotto la doccia, ballare da sole, concedersi un cinema il lunedì pomeriggio, far tardi la sera ad un concerto, cambiare look per un giorno. Rompi la tua routine quotidiana, cambia per un giorno il tuo quotidiano modo di essere e di affrontare la vita. Piccolo o grande che sia, strano o banale che possa sembrare, non importa: conta solo che tu esca dagli schemi e cominci a fare, tutti i giorni, qualcosa che non hai mai fatto prima o come non lo hai mai fatto prima... solo per sentirti, semplicemente, felice.

UN'ORA DI TEMPO PER NOI



spa

cy

Diego

Diego DOMINGUEZ

Il segreto della felicità? Affrontare la vita come una partita di rugby! E se il consiglio arriva direttamente da Diego Dominguez, l'ultimo grande mediano di apertura della nazionale italiana, detentore del record di punti segnati con la maglia azzurra e quarto marcatore di sempre al mondo, non può che essere un saggio consiglio.

Lo raggiungiamo al telefono in Argentina, suo paese natale e buen retiro quando sente il bisogno di staccare la spina e ritrovare la giusta armonia. Una tenuta a 1.300 mt di altezza dove alleva animali e coltiva un grande orto con frutta, ortaggi e legumi *«un posto speciale dove ritrovo il contatto con la natura, qui ospito gli amici ma presto sarà aperto a chiunque desideri un po' di quiete e di ristoro vivendo immerso nell'affascinante paesaggio argentino»*.

Diego Dominguez è praticamente una leggenda vivente del rugby mondiale e la nostra chiacchierata non può che partire proprio da lì. E se chiedi cosa rappresenta per lui questo sport, con il garbo che lo ha sempre contraddistinto dentro e fuori dal campo, parla senza esitazione *«Nobiltà, lealtà, rispetto dell'avversario, spirito di sacrificio, altruismo, gioco di squadra, determinazione, coraggio, disciplina: sono solo alcuni dei valori che fanno parte del codice genetico del rugby e coinvolgono tutti coloro che amano questo sport – dai giocatori ai tecnici, dai dirigenti ai tifosi in tutti i paesi del mondo e a qualsiasi livello»*.

«Il rugby non è solo uno sport bensì è una filosofia di vita. Sul campo da gioco si va avanti passando la palla indietro al compagno che deve essere sempre pronto alle tue spalle per sostenerti e aiutarti. Un esempio di umiltà, di altruismo e di estrema fiducia. Il rugby è uno stile di vita, che ci insegna a come superare gli ostacoli. Per arrivare a far meta, occorre che tutta la squadra sia pronta ad avanzare compatta in totale sintonia e affronti avversari altrettanto agguerriti. Il rugby è l'unico sport che non si può giocare da soli; sia in attacco che in difesa devi per forza legarti al compagno accanto a te per difendere la linea».

A chi osserva che il rugby sia uno sport violento Dominguez dà un'altra grande lezione *«proprio perché*

si tratta di uno sport così fisico è necessario che ciascun giocatore senta profondamente in sé il senso della disciplina, dell'autocontrollo e del rispetto reciproco. E' l'insieme di queste qualità che sviluppa lo spirito di cameratismo e il senso di fair play; tradizioni e virtù antiche, che sono resiste col passare degli anni e sono ancora ben radicate a tutti i livelli di pratica del gioco. Perché il rugby non è solo un magnifico sport, ma anche una straordinaria scuola di vita in grado di dare ai ragazzi il senso di una più civile convivenza e integrazione sociale. Sono convinto che fino ai 16 anni di età il rugby sia lo sport in assoluto più formativo».

Durante le partite gli scontri sono sempre durissimi, ma al fischio finale tutto si dimentica e rimane solo il riconoscimento di come ti sei comportato in campo, indipendentemente che tu abbia vinto o perso. E' il terzo tempo, un momento che nessun altro sport può far vivere. È un momento di integrazione e di confronto in amicizia, dove il rispetto per l'avversario si trasforma in una convivialità condivisa da tutti attorno allo stesso tavolo.

Da tempo Diego Dominguez è impegnato in numerosi progetti di inclusione sociale attraverso il coinvolgimento dei giovani nello sport e da 11 anni organizza il Diego Dominguez Rugby Camp, l'unico camp gratuito in Europa che ogni estate ospita 50 ragazzi per introdurli a questo sport, alla sua pratica e ai suoi valori.

E prima di salutarlo, cariche della positiva energia che è riuscito a trasmetterci anche solo con le parole, non possiamo evitare di chiedergli cosa sia per lui il good living.

«L'ho iniziato a mettere in pratica quando ho smesso di giocare. Per me good living significa qualità della vita, senso del valore civico a favore degli altri, educazione allo stare bene e in forma per poter fare quello che piace – come viaggiare o leggere o cucinare – sempre però con un atteggiamento di rispetto verso ciò che si incontra e si conosce. Good living è una filosofia di vita da raccontare, ma soprattutto da mettere in pratica, dando il buon esempio. Se ognuno adottasse questo leit motif non potrebbe che migliorare la vita di tutti!



PRODOTTI DI STAGIONE

PRIMAVERA, TEMPO *di* FAVE

FRESCHES O SECCHES, CRUDE O RIDOTTE IN PUREA, LE FAVE SONO ALIMENTI PREZIOSI,
PERCHÉ RICCHE DI NUTRIENTI, SOPRATTUTTO PROTEINE,
FERRO E FIBRE, E Povere DI GRASSI.

Conosciuta fin dall'antichità – uno dei maggiori produttori mondiali è la Cina, forse anche perché le fave hanno origini asiatiche, per quanto fossero già conosciute ai tempi dell'antica Grecia e venissero consumate anche dai Romani – e coltivata principalmente nelle aree costiere con clima invernale mite, la fava viene seminata negli ultimi mesi dell'anno, in genere tra ottobre e dicembre e raccolta in primavera, periodo in cui può essere consumata anche cruda, soprattutto quella più tenera. Attenzione solo alla sua permanenza in frigorifero: la fava fresca non dura molto, quindi, passati al massimo tre giorni bisogna consumarla, oppure metterla in un sacchetto ben chiuso e congelarla. Durante il resto dell'anno si possono mangiare comunque fave congelate oppure secche, dopo averle reidratate. Il contenuto altamente proteico di questo alimento ne ha fatto per lunghi periodi uno dei classici cibi poveri, grazie al prezzo economico, alla facilità di coltivazione e diffusione, e alle ottime proprietà salutari e nutrizionali. La pianta delle fave si presenta in numerose varietà, di cui alcune destinate al consumo animale come foraggio (quelle dette favetta e favi-

no), altre, da orto, sono invece quelle che si trovano sulle tavole sotto forma di baccelli che contengono grandi semi schiacciati, di dimensione media e colore verde.

PROPRIETÀ SALUTARI

Tantissima acqua, fibre e proteine, quasi irrilevante la presenza di grassi: queste le caratteristiche che fanno delle fave un cibo ipocalorico e con ottimi benefici per la salute. Il basso apporto calorico, circa 70 calorie per 100 gr di fave, ne fa un cibo adatto nelle diete ipocaloriche. Ovviamente si parla di fave fresche, poiché quelle essiccate hanno valori nutrizionali completamente diversi e sono molto più caloriche. L'acqua e le fibre aiutano sia la diuresi sia la motilità intestinale, insieme ai tanti minerali presenti, tra cui spicca in primis il ferro, seguito dal manganese, un minerale di cui la dieta moderna è spesso carente. Il manganese supporta la funzionalità del sistema nervoso, endocrino e immunitario, ed è necessario per la produzione di un importante enzima antiossidante, utile per prevenire osteoporosi e artrite.

Tante anche le vitamine, soprattutto la C, la E, molte del gruppo B (di cui fanno parte i folati, fondamentali per il metabolismo e per garantire al nostro corpo energia), e la A (che aiuta a mantenere la pelle in salute e a renderla luminosa, favorisce lo sviluppo delle ossa e garantisce il benessere degli occhi e della vista). Una particolarità della pianta delle fave è la presenza di L-dopa, un precursore di alcune sostanze presenti a livello del cervello, come la dopamina e l'epinefrina.

IN CUCINA

Come tipico dei legumi, le fave mostrano una certa versatilità nella conservazione, per cui possono essere reperibili sia fresche, sia essiccate, sia congelate. A differenza di fagioli, lenticchie et simili, però, le fave presentano il vantaggio di poter essere mangiate anche crude: un vantaggio sia dal punto di vista del sapore, sia da quello delle proprietà nutritive, poiché vitamine e minerali non vengono distrutti dalla cottura.

Se si opta per le fave fresche, che in genere si iniziano a trovare a primavera inoltrata, è sufficien-

te aprire il baccello, estrarre il seme ed eliminare la pellicola che lo racchiude, il cosiddetto tegumento. I lunghi baccelli di colore verde al momento dell'acquisto devono essere turgidi, lisci e soprattutto pieni. Crude, le fave sono un ottimo accompagnamento per formaggi – il Pecorino ad esempio – e salumi come pancetta e finocchiona toscana, oppure, se particolarmente tenere, da cucinare con la buccia; in tal caso, cuociono in circa mezz'ora. Diversamente, è meglio sbollentarle per pochi istanti, scolarle e sbucciarle poiché la buccia dura è leggermente amara. Le fave sbucciate cuociono in pochi minuti: da 5 a 15.

Sono ottime saltate brevemente (dai 5 ai 10 minuti) in padella con erbe aromatiche e qualche dadino di pomodoro fresco oppure saltate con un soffritto di guanciale e cipollotto novello.

Stufate in bianco con taccole, carotine novelle e piselli e legate con ricotta e Pecorino, possono essere la base di farce per torte salate o paste ripiene. Cotte, invece, le fave possono arricchire zuppe e minestroni, insieme ad altre verdure e legumi, oppure essere consumate come contorno a sé o dare origine a ottimi purè e creme.



VELLUTATA DI FAVE FRESCHE

INGREDIENTI

PER QUATTRO PERSONE:

600 gr di fave fresche
2 cipolla medio piccola
olio extra vergine d'oliva
½ sale
pepe
prezzemolo tritato
pepe macinato
pepe in grani
brodo vegetale q.b.

PREPARAZIONE:

Sgranate le fave e togliete la loro pellicina. Lessatele per 10 minuti nel brodo vegetale precedentemente preparato. Non devono diventare troppo morbide altrimenti si sfaldano. Scolate le fave e tenete da parte il brodo di cottura.

Prendete una padella antiaderente aggiungete un filo d'olio, un cucchiaio d'acqua e fate soffriggere il trito di cipolla. Una volta appassita andate ad aggiungere le fave scolate ed un cucchiaio del brodo di cottura precedentemente tenuto da parte. Spolverizzate con il sale, il pepe macinato ed il trito di prezzemolo. Fatele cucinare per qualche minuto poi versate il tutto nella ciotola del mixer e lavoratelo con il brodo di cottura fino ad ottenere la cremosità desiderata.

Impiattatelo aggiungendo qualche grano di pepe e dei crostini di pane appena tostati





MISE EN PLACE

il PIACERE *di* SEDERSI *a* TAVOLA. INSIEME.

In una società in continuo movimento, del mordi e fuggi, del tutto e subito, spesso da soli, il sedersi a tavola, meglio se ben apparecchiata, insieme ai propri cari o agli amici, dedicando il giusto tempo al momento del pasto, è un piacere, anzi un vero e proprio lusso. Dedica del tempo alla convivialità e alla cura del dettaglio e segui la stagionalità nella scelta della mise en place e degli ingredienti che usi in cucina. Cibi e vini accostati in modo sapiente, tovaglia e servizi coordinati, luci, cristalli, porcellane, fiori e voci, conversazioni, risate che si snodano da un commensale all'altro mentre le portate si succedono...

Perché anche la tavola sia un'occasione di benessere e di felicità, per te e chi ti sta intorno.

L'INGREDIENTE

FINGER LIME:

buone da mangiare, belle da vedere

COLORATE, SUCCOSE, DAL SAPORE ESOTICO,
REGALANO AI PIATTI UN GUSTO ORIGINALE E UN EFFETTO SCENICO SPETTACOLARE.

Conosciuto anche come *australian finger lime* o semplicemente *finger lime* (per la particolare forma dei suoi frutti che assomigliano alle dita di una mano), il *citrus australasica* è un agrume che cresce bene nel nostro clima e che, per la consistenza e la forma della sua polpa, è stato ribattezzato *limone caviale* o *caviale vegetale*. Originario dell'Australia, la pianta si presenta come un piccolo alberello, perenne e sempreverde, che fiorisce 2 – 3 volte all'anno a partire da marzo, ha fiori bianchi o rosa chiaro e frutti di forma cilindrica e dalla buccia rugosa, che, una volta aperti, nascondono un vero spettacolo. All'interno, infatti, la polpa è composta da una miriade di piccole perle succose e colorate, che assomigliano al caviale sia per dimensioni sia per consistenza. A seconda della varietà, il colore della polpa varia dal quasi trasparente al rosa, dal giallo al verde, dal rosso al bordeaux fino al blu. Il gusto è un mix acidulo tipico degli agrumi ma cambia molto in base al colore e alla varietà del frutto: un *finger lime* verde presenterà un aroma più acidulo, mentre se siete alla ricerca di un sapore dolce orientatevi su un frutto dal colore rosa che ricorda il mandarino.

IN CUCINA

In Italia, fino a qualche tempo fa, questa prelibatezza era praticamente sconosciuta. Poi sono successe due cose: anche nel nostro Paese hanno cominciato a diffondersi le prime coltivazioni di *finger lime* e, in tv, è andato in onda uno spot in cui si vedeva un noto chef abbinare il caviale di limone alle patatine

in busta. Voilà, da allora gli italiani hanno cominciato ad aggiungere questo ingrediente alle ricette per dare ai piatti un sapore diverso e un effetto scenico spettacolare. Per utilizzarlo basta tagliare il baccello nel senso della lunghezza ed estrarne il contenuto con un cucchiaino, oppure schiacciare il frutto, una volta tagliato a metà. Grazie al suo sapore dolce-amaro, il *finger lime* è perfetto nelle ricette di pesce, sia quelle a base di crostacei sia in piatti che hanno come protagonisti pesci interi, ma anche anche per esaltare muffin salati, nei dolci con la frutta o con le creme, dove viene utilizzato per smorzare sapori troppo intensi grazie alla sua freschezza. È molto usato, inoltre, nelle ricette vegane al posto del caviale o per realizzare caramelle gelatinose, gelati e plum cake sostituendo le uvette e i canditi con perle di *Microcitrus australasica* candita: oltre ad essere cruelty free, infatti, le sue vescicole colorate sono davvero bello da vedere. Un cocktail delizioso si ottiene mettendo nello shaker il succo di un lime, il succo di due mandarini, un po' di vodka, un cucchiaino di vescicole di *Microcitrus* e un po' di ghiaccio tritato. La polpa di questo frutto è ottima e coreografica anche nella macedonia di frutta, su una semplice fetta di pane con un goccio di olio e capperi, in un risotto di capesante, su una millefoglie di tonno fresco e lime o in una cheesecake di cioccolato bianco, sulle tartare di scampi e calamaretti, con le puntarelle e con l'insalata iceberg. Il *finger lime* si conserva bene per un periodo da 4 a 5 settimane ad una temperatura di 5-10° C, mentre frutta e polpa possono essere conservate a -18° C anche per molti mesi.



RICETTE

CONOSCI *le farine alternative?*

PER CHI È INTOLLERANTE AL GLUTINE O È MOLTO ATTENTO ALLA SALUTE, O SEMPLICEMENTE HA VOGLIA DI VARIARE IL SUO STILE ALIMENTARE, LA SCELTA NEL CAMPO DELLE FARINE È DAVVERO VASTA. PERCHÉ ALLORA FERMARSI ALLA CLASSICA 00?



La farina non è solo bianca e di tipo 00. È forse quella consumata abitualmente, quella più conosciuta, ma non è sicuramente l'unica, né la più consigliata da un punto di vista nutrizionale. Durante la sua macinazione, infatti, il chicco viene disintegrato e con esso tutti gli elementi nutritivi che lo compongono: i processi di raffinazione a cui è sottoposta la privano del tutto di fibre, con il risultato che gli amidi in essa contenuti sono più facilmente assimilabili. Quella di tipo 00 è dunque una farina molto "raffinata" ma anche molto povera, che in compenso tende ad alzare la glicemia rischiando di causare nel tempo malattie legate al sovrappeso e al diabete.

La farina si classifica a seconda del livello di macinazione (ovvero di raffinatura): oltre al tipo 00, troviamo la farina 0, 1 e 2 fino ad arrivare a quella integrale, dove i chicchi rimangono quasi intatti preservando gli elementi nutritivi che lo compongono. Le farine dunque non sono tutte uguali, oltre ad essere più o meno raffinate, fino alle integrali, esistono quelle con o senza glutine, quelle derivate dai legumi o da cereali ancora poco diffusi e conosciuti nel nostro Paese. Imparare a utilizzare anche queste farine alternative è utile e salutare, in primis per assumere nella dieta maggiori e diversi nutrienti, ma anche per una questione di gusto, per assaggiare ricette tradizionali preparate in chiave più salutare.

DI SEGALE, FARRO, MIGLIO E DI ALTRI CEREALI INTEGRALI

Il segreto è questo: variare il più possibile, scegliendo farine integrali, farine provenienti da legumi, farine senza glutine... Ce ne sono diverse, ognuna con caratteristiche che le rendono perfette per preparare dolci, pizze o pasta. Vediamone alcune.

FARINA DI CECI

Si potrebbe pensare che la farina di ceci risulti adatta unicamente per alcune preparazioni salate, tra cui la cecina toscana, le panelle siciliane o la farinata ligure. In realtà la farina di ceci può essere impiegata anche per la preparazione di pasta fresca, gnocchi, grissini, crespelle, plum-cake salati e biscotti dolci. È inoltre ottima per la panatura delle verdure e per la preparazione di burger vegetali.

FARINA DI RISO INTEGRALE

È una farina completamente priva di glutine, adatta quindi per coloro che soffrono di intolleranze per la preparazione casalinga di gnocchi e pasta fresca e per la panatura delle verdure. È inoltre utile in sostituzione della farina di frumento raffinata nella preparazione della besciamella e come addensante per budini e creme dolci. Alcuni cucchiaini di farina di riso integrale aggiunti negli impasti delle torte rendono i dolci più soffici.

FARINA DI MAIS

Esistono diverse tipologie di farina di mais, che si differenziano a seconda di quanto sia stata raffinata la macinazione: dalla bramata, alla farina di mais fioretto. La farina di mais a granelli più fini può essere utilizzata per la preparazione di piccole piadine o tortillas, in sostituzione della farina di frumento raffinata. Può essere inoltre impiegata, in abbinamento ad altre farine, per la preparazione del pane, di biscotti, grissini e di altri prodotti da forno. La farina di mais è naturalmente priva di glutine. Il suo impiego più noto è legato alla preparazione della polenta.

FARINA DI LENTICCHIE

È una farina di legumi anch'essa priva di glutine. Presenta un maggior contenuto proteico rispetto alle farine di cereali e ha il beneficio di arricchire i comuni impasti a base di farine di cereali di sostanze nutritive utili come le proteine vegetali, il ferro e i sali minerali che caratterizzano questo legume. Contiene anche carboidrati ma presenta un indice glicemico più basso rispetto alle comuni farine di cereali, vitamina del gruppo B, come la vitamina B1, B2 e B3, ferro, sali minerali quali zinco, fosforo, calcio e potassio, e fibre.

FARINA DI TEFF

Si ottiene dai minuscoli chicchi di un cereale molto diffuso in Etiopia ed Eritrea, dove è un ingrediente prezioso della cucina locale. È una farina ricca di vitamine, fibre e calcio ed è perfetta per impasti come frolle, brisée, biscotti e crespelle. Il chicco, di vari colori (bianco, rosso o marrone

scuro), è caratterizzato da una dimensione ridottissima, molto più piccola di un seme di papavero (ne occorrono 3000 per fare un grammo...). Ed è proprio per la dimensione minuscola, che le popolazioni seminomadi di Eritrea ed Etiopia ne hanno fatto un elemento alla base della loro alimentazione: ne basta, infatti, mezzo chilo per produrne, in solo 2 settimane, una tonnellata. Inoltre il teff ha la capacità di cuocere in brevissimo tempo, e quindi necessita di un minor quantitativo di combustibile, elemento da non sottovalutare in un'economia di sicuro non agiata.

FARINA DI SORGO

Detta anche "di durra", è naturalmente senza glutine, altamente digeribile e contiene importanti vitamine e sali minerali. Alimento ricco di proprietà nutritive, il sorgo è una pianta erbacea che produce una pannocchia contenente semi dai colori

che variano dal bianco al rosso, al marrone. Dalla loro macinatura, si ottiene una farina ancora poco diffusa in Italia, ma che sta prendendo piede negli Stati Uniti e che è da sempre utilizzata in Africa e in parte dell'Asia. È un ottimo alimento per una dieta senza glutine, in quanto assai ricca di fibre (soprattutto nella versione integrale) e con un indice glicemico basso. Tendenzialmente i tipi di farina di sorgo in commercio sono due e si distinguono per il tipo di macinatura. Quella macinata grossa ha una grana più grezza ed è ideale per impanature, impasti o da aggiungere a ripieni di carne o di verdure, per ammorbidirli. Quella macinata fina, più simile, come consistenza, alla farina bianca classica, è perfetta per impasti di torte, ciambelle, biscotti e pancakes, ed è ideale per addensare le salse. Il suo aroma è piuttosto neutro ed è quindi ideale nelle ricette in cui la farina non deve sovrastare i delicati profumi degli ingredienti di base.

MIKS è la nuova linea di farine naturali e ad alte prestazioni nutrizionali firmata Molino Favero.

Farine native (ossia ricche di fibre, proteine e vitamine, provenienti da coltivazioni selezionate) di mais, riso, ma anche di cereali e legumi quali quinoa, amaranto, chia, teff, lenticchie e ceci, senza glutine e OGM free dalle molteplici proprietà nutrizionali, perfette per ricette dolci e salate. Declinate in più di venti proposte numerate, si possono mixare in modo personalizzato per portare in tavola dei piatti più completi sia dal punto di vista nutrizionale che organolettico, grazie a materie prime selezionate e studiate per trovare le migliori combinazioni nutrizionali e gustative. Con un recupero dei sapori locali unito ad uno sguardo alle nuove tendenze. **Molino Favero** è un moderno impianto che produce, impiegando mais e riso di prima qualità, farine crude, farine precotte, miscele pregelatinizzate e semilavorati per l'industria alimentare, coprendo tutte le fasi della lavorazione dalla cottura al confezionamento, privilegiando l'utilizzo di cereali biologici, scegliendo colture che non fanno uso di pesticidi chimici e garantendo la reale tracciabilità.



MIKS
PRO CHEF

FARINE
in PUREZZA



BON BON DI LEGUMI, PEPERONI ARROSTO E SALSA ALLO YOGURT

PER I BON BON

500 ml brodo vegetale e alghe
20 g farina di lenticchie rosse
20 g farina di fagioli bianchi
20 g farina di ceci
100 g brunoise di verdure
10 g sale fino

Portare ad ebollizione l'acqua col sale. Miscelare le farine e versare a pioggia sull'acqua. Cuocere 5 minuti. Aggiungere la brunoise e regolare di sapore. Formare delle sfere da 30 g.

PER LA PANATURA

100 G FARINA DI CECI

100 g farina di lenticchie rosse
100 g farina di fagioli bianchi
300 ml acqua fredda
400 g ceci tostati tritati

Miscelare le farine e stemperare con l'acqua. Immergere le sfere nella pastella e passare sui ceci tritati. Friggere in olio di semi di arachidi a 165°C fino a doratura.

PER COMPLETARE

100 g peperoni rossi arrostiti e aromatizzati
80 g yogurt greco
1 g buccia di lime

Aromatizzare lo yogurt con la buccia di lime ed i peperoni con le erbe aromatiche.

PANCAKE ALL'AVENA, CARPACCIO DI RAPA ROSSA, ASPARAGI E PERLE DI ACETO BALSAMICO

PER I PANCAKE

75 g farina d'avena
50 g farina di riso
200 g latte
2 uova
q.b. sale e pepe
25 g burro

Un pizzico di lievito in polvere

Frullare tutti gli ingredienti, filtrare e mettere nel sifone. Sifonare direttamente sulla piastra calda e cuocere per alcuni minuti da entrambi i lati.

PER LE PERLE DI ACETO

100 ml aceto balsamico
1 g agar agr

Portare il tutto ad ebollizione. Versare in un dosatore e far cadere delle gocce direttamente su dell'olio di semi tenuto per 30 minuti in freezer. Recuperare le sfere con un cucchiaino forato e sciacquare in acqua e sale.

PER COMPLETARE

Rapa rossa cotta
Asparagi verdi freschi
Olio evo
Sale e pepe

Cuocere gli asparagi a vapore, raffreddare velocemente per fissare il colore e condire con sale, pepe ed olio evo. Tagliare la rapa a fette sottili, condire con sale, pepe ed olio evo. Avvolgere su se stessa e adagiare sopra i pan cake.



DIET TREND

Food *as friend*

UNO STILE ALIMENTARE ADATTO A CHI SOFFRE DI DETERMINATE PATOLOGIE,
MA ANCHE UN APPROCCIO DIVERSO AL CIBO, CHE STRIZZA L'OCCHIO ALLA SALUTE
E AL BENESSERE ATTRAVERSO UN'ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA.

Il cibo come amico, come terapia e mezzo per stare bene, sia se ci sono dei motivi di salute sia quando, semplicemente, si cerca un nuovo equilibrio e uno stato di benessere psicofisico che passino anche attraverso l'alimentazione. Perché che l'alimentazione oggi sia, insieme all'attività fisica, uno dei cardini per vivere bene è risaputo, lo dice l'Oms nelle sue Linee Guida così come lo suggeriscono medici e pediatri. A maggior ragione questo vale quando si soffre di qualche patologia o disturbo (dall'emicrania, alla psoriasi, alle dermatiti) o si è intolleranti ad alcuni alimenti, come il glutine o i latticini per citare i più comuni, per cui diventa ancora più importante mangiare in modo sano ed evitare quegli alimenti che portano infiammazioni o scatenano allergie. In queste situazioni, le soluzioni sono due: o ci si prepara tutto in casa – con evidenti problemi di praticità e di conservazione – o si ricorre a prodotti pronti che possano rispondere a esigenze specifiche.





GOOD PRODUCTS

CROSS FOOD

"CREDO CHE LA MIA ESPERIENZA POSSA ESSERE MOLTO SIGNIFICATIVA
E DI ESEMPIO PER TANTE PERSONE CHE, COME ME, SOFFRONO DI PATOLOGIE AUTOIMMUNI E DISTURBI
VARIE CHE NON TROVANO UNA SOLUZIONE NEI FARMACI O NELLE CLASSICHE DIETE"...

... racconta Giordana, 37 anni che, insieme al marito Dario, ha fondato Cross Food, azienda, unica in Europa, a produrre e vendere snack free, artigianali che non contengono glutine, mais, latte e derivati, soia, lieviti e zuccheri raffinati. Giordana soffre di tiroidite di Hashimoto e per tutta la vita ha avuto grandi difficoltà ad alimentarsi: sembrava non esserci nulla che non le scatenasse reazioni e crisi. Poi, attraverso l'incontro con medici e professionisti e un approccio semplice e sano all'alimentazione, è riuscita a rimettere in equilibrio il suo corpo e a mantenerlo stabile. Da qui l'idea di realizzare degli snack in atmosfera protetta che potessero conservarsi ed essere commercializzati per aiutare le persone come lei.

"La nostra mission vuole essere proprio quella di trovare nel cibo un alleato, un amico per la cura del proprio corpo. Crediamo fermamente che una buona nutrizione sia il giusto rimedio naturale per star bene con se stessi, e la cura per determinate patologie. In sintesi una terapia per vivere meglio, con un approccio al cibo semplice e sano e prodotti creati nel rispetto di diverse esigenze nutrizionali". L'utilizzo di questi prodotti da parte di persone che soffrono di patologie autoimmuni

non consente di guarire ma permette una revisione ossia una riduzione dei sintomi (ad esempio diminuendo gli stati infiammatori) e la possibilità di vivere meglio e convivere con la malattia. "Quello che mi piace sottolineare – conclude Giordana – è che i nostri prodotti non sono destinati solo ai malati, ma si rivolgono ad un ampio target di consumatori, che aumenta continuamente con sempre nuove richieste dal mercato. Tra di loro c'è chi ha intolleranze e patologie autoimmuni, perché nei prodotti è previsto l'utilizzo di materie prime antinfiammatorie, ci sono i bambini, perché le ricette sono semplici ed essenziali, gli sportivi, dato che gli ingredienti sono ideali per il fitness, senza zuccheri aggiunti, ricchi di fibre e vitamine essenziali. E poi c'è chi, semplicemente, cerca prodotti salutari da sostituire ai classici snack presenti sul mercato. Un esempio su tutti? Le nostre chips di platano: sono uno snack veloce, gustoso e croccante che può sostituire benissimo una merendina o un sacchetto di patatine, ma che, a differenza di queste, contiene solo olio d'oliva e sale dell'Himalaya, ha un carico glicemico basso e una grande quantità di fibre. Una soluzione perfetta quindi per dare sazietà senza appesantire".



www.cross-food.it

TRAINING

ALLENAMENTI PRIMAVERILI OUTDOOR:

PREPARIAMOCI ALL'ESTATE!

LA PRIMAVERA È LA STAGIONE IDEALE PER ALLENARSI
ALL'ARIA APERTA... MA COME AFFRONTARE QUESTA SFIDA DOPO
UN INVERNO CHIUSI IN CASA?

Sta per arrivare la primavera: l'aria si riscalda, gli alberi fioriscono, i boccioli sbocciano... e noi abbiamo voglia di uscire all'aria aperta! Niente di più salutare, soprattutto dopo mesi trascorsi al chiuso, ad allenarsi in palestra o in casa con l'aria rarefatta dal riscaldamento, oppure, in caso di uscite outdoor, costretti a fare i conti con pioggia, fango, neve o temperature rigide.





LA PRIMAVERA È INVECE IDEALE PER L'ALLENAMENTO ALL'APERTO. IL CLIMA NON È NÉ TROPPO CALDO NÉ TROPPO FREDDO, L'UMIDITÀ È QUELLA GIUSTA E ANCHE L'UMORE NE RISENTE POSITIVAMENTE: BASTI PENSARE AGLI EFFETTI BENEFICI CHE HA UNA SEMPLICE CAMMINATA NELLA NATURA, SUL LUNGOMARE O IN UN BOSCO. LA BELLA STAGIONE È DAVVERO IL MOMENTO MIGLIORE DA SFRUTTARE PER AGGIUNGERE ANCHE LA FORMA FISICA AL NOSTRO STATO DI BENESSERE PSICOLOGICO.



QUALI SONO QUINDI GLI ALLENAMENTI CHE POSSIAMO AFFRONTARE ALL'APERTO?

L'allenamento outdoor è paragonabile, in termini di risultati raggiungibili, a quello che si fa in palestra, con la differenza che può diventare più stimolante e creativo a seconda dell'attività e del luogo che si sceglie per allenarsi. Corsa e bicicletta, sia su strada sia su percorsi più impegnativi con la mountain bike, senza dubbio la fanno da padrone. L'ideale è variare i percorsi, in modo da alternare, ad esempio, salite e discese, oppure tratti asfaltati o sterrati, che stimolano i muscoli in modo diverso. Per migliorare l'efficacia dell'allenamento, inoltre, si può lavorare anche sul ritmo degli esercizi. Nel caso della corsa, ad esempio, alternando i livelli di velocità con sprint e camminate di recupero. Anche il *circuit training* è un allenamento stimolante ed energizzante da eseguire

outdoor: si tratta di una serie di esercizi da svolgere a circuito, in qualunque luogo all'aperto. Oggi, senza bisogno di cercare dei luoghi specifici, anche molti parchi cittadini sono attrezzati con percorsi vita adatti a tutti. Si può suddividere il training in due parti: una prima più cardio, che aiuta anche a ridurre la massa grassa, e una fatta di esercizi di potenziamento muscolare.

Per gli amanti della natura, invece, via libera a canoa, triathlon, nuoto, vela, arrampicata, surf per tonificare braccia e spalle e aumentare fiato e resistenza.

Un dettaglio da non trascurare: avere sempre pronto un piano B! In caso di maltempo, per evitare di saltare troppo spesso l'allenamento, è bene avere un'alternativa: una seduta in palestra oppure un ciclo di esercizi da eseguire a casa, magari con una fase cardio più breve a favore di una più lunga di potenziamento muscolare. Alla fine di qualunque tipo di allenamento, non dimentichiamo lo stretching: è fondamentale per distendere i muscoli dopo lo sforzo continuato, prevenendo crampi e addensamenti di acido lattico.



PROVATA PER VOI

la sbarra a terra

ISPIRATA AI MOVIMENTI ESEGUITI ALLA SBARRA DALLE BALLERINE,
È UN METODO EFFICACE PER CHIUNQUE DESIDERI AVERE UN BEL
PORTAMENTO E UN CORPO TONICO ED ELASTICO.

A metà strada fra un corso di stretching e di ginnastica posturale, la sbarra a terra permette di lavorare sulla flessibilità e il rafforzamento muscolare e articolare attraverso esercizi mirati a migliorare la postura, l'equilibrio e la tonicità dei muscoli. Al tempo stesso, tuttavia, è un ottimo metodo per rilassarsi e dedicare del tempo a sé stesse lavorando sulla propria silhouette. Il termine venne introdotto verso la metà del secolo scorso per indicare una serie di esercizi, solitamente i primi in ordine cronologico durante le lezioni di danza classica, da eseguirsi distesi a terra, sulla base del metodo di insegnamento ideato dal maestro russo Boris Kniazeff, che diffuse questa tipologia di lezione come alternativa alla lezione quotidiana di tecnica classica. La sbarra a terra si può definire come la trasposizione a terra, davanti ad un grande specchio e sempre accompagnati dalla musica, dei movimenti eseguiti alla sbarra in piedi e in appoggio, ma senza, appunto, l'ausilio della sbarra.

ESERCITARSI COME LE BALLERINE

“Per praticare questa ginnastica – in Italia ancora poco conosciuta ma molto apprezzata e diffusa ad esempio a Parigi – non è necessario essere dei ballerini professionisti o aver frequentato corsi di danza classica, l'attività è accessibile a tutti” ci spiega Maria de Guz, insegnante formata alla Scala di Milano e successivamente al centre de danse international Rosella Hightower di Cannes dove si è diplomata come ballerina e ha ottenuto il diploma di stato di professore di danza. Ciascuno potrà progredire seguendo il proprio ritmo, a condizione, però, di seguire i corsi regolarmente. L'ideale, come per tutte le attività fisiche, è di frequentare due volte alla settimana”.

COME SI SVOLGE UNA LEZIONE

I movimenti sono eseguiti due volte, sia a destra che a sinistra, per poter far lavorare le due parti del corpo in maniera simmetrica. Ogni seduta dura un'ora e ha come obiettivo quello di far lavorare in maniera progressiva l'insieme del corpo intorno a tre posizioni: sedute, sulla schiena e prona, toccando ogni gruppo muscolare dai piedi alla testa, passando dagli addominali alle gambe, con l'aiuto di tensioni, contrazioni, allungamenti e rotazioni.

QUALI SONO I BENEFICI

I benefici sono davvero tanti: gli esercizi sono al tempo stesso sia dolci che dinamici rendendo la sbarra a terra ideale per tutte quelle donne che desiderano migliorare silhouette (i muscoli si sviluppano in lunghezza e non in spessore) e postura, acquisire grazia e delicatezza nei movimenti, tonificare e rendere più elastico il fisico, ma anche evitare l'insorgenza di dolori lombari e sciatalgie e dare sollievo alle gambe pesanti.

CONTROINDICAZIONI?

“Non esistono controindicazioni – assicura Maria – così come non hanno importanza l'età o il livello sportivo di chi partecipa al corso, la sbarra a terra è per tutti. Tutti gli esercizi sono eseguiti in allungamento e sugli assi naturali del corpo, nulla è fatto in maniera forzata cosicché non si corre il rischio di farsi male in nessuna parte del corpo.



SOCIAL

I SOCIAL NETWORK HANNO RIVOLUZIONATO LE NOSTRE VITE: SIAMO CONSAPEVOLI DELLA LORO INFLUENZA?

"devo organizzare la festa di mio figlio di 5 anni a tema spiderman, ma non so da dove cominciare... quasi quasi do un'occhiata a pinterest, magari mi viene qualche idea diversa dal solito." "devo andare ad un matrimonio a maggio e non ho idea di cosa mettere... vediamo se sul feed instagram di quella blogger carina c'è qualche spunto." "vorrei aprire uno shop on line, ma non so proprio come fare: forse su quella community facebook che seguo posso trovare qualche dritta..."



sembrano situazioni familiari, vero? Io sono, per moltissimi di noi, e mi sono fermata solo ai tre social network probabilmente più conosciuti e più utilizzati, tralasciando volutamente i sistemi di messaggistica istantanea come whatsapp e telegram, sul cui utilizzo si potrebbe scrivere un trattato. Sia per noi adulti che per i nostri figli, in particolare per gli adolescenti, questi nuovi media rappresentano ormai la quotidianità. Ma siamo consapevoli del peso che hanno sulle nostre vite? Sappiamo fino a che punto possono influire sul nostro approccio al mondo?

Il confronto con i modelli proposti dai social è sempre più invasivo. Una volta, questo compito era delegato alla pubblicità: affissioni, manifesti, pagine di giornale ci dicevano cosa comprare, in che locali andare, come vestirci. Ora questa attività spetta agli influencer, la cui potenza, in termini di marketing, è stata da tempo annusata (e sfruttata) dalle aziende: sono più incline a seguire un consiglio se mi viene dato da una persona che mi assomiglia e di cui mi fido. Facile ed efficace.

Se per un adulto una situazione di questo tipo può "semplicemente" ledere l'autostima, proviamo a riflettere su cosa questo possa comportare per un adolescente, il cui gusto e carattere e la cui capacità di discernere autonomamente si stanno formando. Pensate cosa possa voler dire per una ragazza non esattamente filiforme doversi confrontare quotidianamente non solo in classe con altre compagne il cui fisico è migliore del proprio (o almeno così lo percepisce lei), ma anche sul web: Facebook, Instagram, Snapchat... un continuo senza tregua. Da qui, il passo per scivolare nelle pieghe più tragiche del cyberbullismo è breve.

Senza voler arrivare a questi estremi, proviamo semplicemente a chiederci quanto tempo passiamo a guardare le stories di Instagram, a scorrere la bacheca di Facebook. Perché lo facciamo? Cos'è che ci manca? Di cosa siamo curiosi?

Un conto è voler prendere spunto, ispirarsi, lasciarsi consigliare. Un altro paio di maniche è vivere la nostra vita in funzione di questi social, di come verremo giudicati per quello che postiamo, per l'angolazione che avrà una nostra foto, per il locale in cui siamo andati al sabato sera.

"CARPE DIEM", DICEVANO I LATINI.

FORSE DOVREMMO RICORDARCELO DI PIÙ...

NON PER IMMORTALARE QUELL'ATTIMO

IN UN POST INSTAGRAM. PER VIVERLO:

QUELL'ATTIMO È UNO SOLO.





NON CHIAMATELI SOLO PROFUMI

LE FRAGRANZE CHE UTILIZZIAMO NON SI LIMITANO A PROFUMARCI: SONO ELISIR CHE PARLANO DI NOI,
STIMOLANO I NOSTRI SENSI, RISVEGLIANO LE NOSTRE FORZE

Le fragranze si indossano, proprio come degli abiti e, allo stesso modo, parlano di noi. È bello variare il nostro aroma quotidiano con l'arrivo della bella stagione. Una semplice fragranza, inoltre, esercita su di noi una serie di azioni complesse, molto più articolate di quello che si potrebbe pensare. Perché non utilizzarle quindi per ottenere degli specifici risultati e fare in modo che ci siano d'aiuto nella nostra quotidianità?

Ecco sette elisir ideali per raggiungere sette diversi effetti benefici e ottenere il massimo ogni giorno.

ELISIR DI FORZA

Spesso in primavera ci si sente giù di tono, si ha bisogno di recuperare le energie perse durante la stagione invernale. Il mix giusto è un insieme di essenza di arancia unito a spezie sontuose e profonde come la cannella, i chiodi di garofano, il cardamomo. Queste sono essenze stimolanti, che possano risvegliare le nostre forze dormienti e che giochino sulle corde più profonde delle nostre memorie.

ELISIR DI MEDITAZIONE

Una riflessione sui mesi freddi appena conclusi e una su quelli soleggiati e positivi che stanno per venirci incontro: per stimolare la concentrazione ed aiutare la meditazione, l'ideale è un insieme di legni preziosi con l'aggiunta di gocce di liquirizia e anice insieme a spezie raffinate come lo zafferano. Da utilizzare in piccole dosi, in modo da poter pensare ai nostri ricordi più remoti un passo alla volta.

ELISIR DI SUGGESTIONE

Non lasciamoci frenare dalla realtà, troviamo il coraggio di rincorrere i nostri sogni... la primavera è la stagione giusta! Le fragranze perfette per accompagnarci sono quelle di erba appena tagliata, bacche selvatiche, foglie di pomodoro e fiori primaverili... a piacimento e in abbondanza!

ELISIR DI FASCINO

La primavera è la stagione degli incontri, dell'amore che sboccia e fiorisce. La fragranza giusta può aiutarci ad affermare le nostre capacità seduttive. Profumi caldi come il sandalo e la rosa damascena, la vaniglia e la torba, mescolati a due gocce di ambra grigia: otterremo un profumo non scontato e carico di magia... per una Circe del nuovo millennio!

ELISIR DI INNOCENZA

Per tornare un po' bambini, per sentirci freschi e puliti dentro: le fragranze avvolgenti del talco e della radice di Iris, una nota muschiata e leggera aggiunta ad una di bergamotto... e sarà come tornare nel riparo sicuro dell'abbraccio di una mamma!

ELISIR DI SPENSIERATEZZA

Per staccare con la mente, per lasciarci trasportare lontano: orchidea selvatica e caprifoglio, muschio e gelsomino aggiunti ad un pizzico di tiglio riporteranno i sensi in una dimensione parallela di serenità e spensieratezza.

CROMOTERAPIA

INDACO MEDITATIVO

È UNO DEI SETTE COLORI DELL'ARCOBALENO, HA PROPRIETÀ RILASSANTI
E MEDITATIVE ED È IL SIMBOLO DEL RISVEGLIO.
LO RITROVIAMO INFATTI IN MOLTI FIORI CHE
SBOCCIANO A PRIMAVERA.

Fin da bambini si rimane sempre affascinati dal colore più misterioso dello spettro luminoso... un po' perché non si sa bene che colore sia, un po' perché, quando lo si scopre, si rimane ipnotizzati dalla sua profondità. Ed è proprio a primavera che la natura decide di incantarci facendo sforgare fiori con tonalità intense e irriproducibili. È a primavera che il colore del risveglio interiore ci mostra come si sveglia anche la terra.

L'indaco è il colore misterioso, il colore del risveglio, il colore meditativo per eccellenza. Nello spettro dei colori si trova subito dopo l'azzurro-blu, con la sua tonalità molto scura tra il blu e il viola. Utilizzato da più di 4.000 anni (già gli Egizi e i popoli dell'Asia lo usavano per tingere gli indumenti), l'indaco si ottiene dall'ossidatura del fiore dell'indigofera tinctoria e, da sempre, è il colore più legato alla spiritualità e alla meditazione. In molte popolazioni rappresenta il simbolo della nobiltà: basti pensare agli uomini blu delle regioni del Sahel che si distinguono da proprio per le loro intensissime vesti indaco scuro. In realtà l'indaco per le tuniche viene utilizzato anche per un altro motivo: questo colore ha proprietà termoisolanti e anche laddove le vesti non coprono la pelle, i nomadi mauritani si cospargono con una polvere della stessa tonalità capace di proteggerli dai raggi del Sole.



DERMATOLOGIA

QUEI PICCOLI PUNTINI, NON SOLO DI BELLEZZA....

I nei sono sempre stati considerati simbolo di bellezza. Specialmente se posizionati in particolari punti del viso, donano al volto una sensuale personalità. Basta pensare a Marilyn Monroe o alla top model Cindy Crawford. È fondamentale però tenerli regolarmente controllati per evitare che possano trasformarsi in patologie. Durante la stagione invernale, macchie e nei (o nevi, termine medico corretto) spesso non vengono notati perché nascosti sotto gli strati dei vestiti, ma in primavera con la natura si risveglia anche il nostro corpo e sale il livello di attenzione.

“È proprio questa la stagione in cui le visite dermatologiche subiscono un'impennata” – spiega la dott.ssa Ilaria Mattei, medico dermatologico – “ma io raccomando sempre di tenere sotto controllo la propria pelle tutto l'anno, perché i nevi e le macchie non hanno stagione!” Sempre secondo la dott.ssa Mattei, la percentuale di rischio di nevi pericolosi nei bambini è molto bassa, poiché queste lesioni si sviluppano con l'età e soprattutto in seguito a cinque fattori: familiarità, scottature solari – e nei bambini si è sempre particolarmente attenti a proteggere la pelle – terapie immunosoppressive, lampade abbronzanti e lampade UV per nail art, ormoni, in particolare quelli sessuali (gravidenza, allattamento, pillola estroprogestinica, stimolazione ormonale). Lo spartiacque è l'età puberale, il momento cruciale in cui si passa dall'adolescenza all'età adulta.

“Per fare questa visita – continua la dott.ssa Mattei – viene utilizzata una lente particolare, il dermatoscopio o dermoscopio, in grado di eseguire un'osservazione del nevo ingrandita e poter valutare la sua morfologia, la reale dimensione, il colore e le possibili anomalie strutturali. In casi specifici viene inoltre utilizzato il videodermatoscopio digitale, tecnologia di ultima generazione che permette di osservare la struttura del nevo, di fotografare e memorizzare la lesione per effettuare una valutazione comparativa ad un successivo controllo. Si tratta di una analisi assolutamente indolore e non invasiva ma fondamentale per la prevenzione del melanoma e di altri tumori non melanocitari della cute. L'ispezione viene fatta sull'intera superficie cutanea per individuare le eventuali lesioni che presentano, a giudizio del medico, delle caratteristiche di atipia, ossia quelle caratteristiche morfologiche che si discostano

da una normale struttura”.

Capita spesso che le persone vedano qualcosa di anormale sulla propria pelle, ma attenzione perché non tutte le lesioni sono nei. Le macchie più frequenti sono le cosiddette lentigo solari o lentigo senili, di forma tondeggiante, di colore bruno, con bordi ben delimitati, che affiorano di solito dopo i 40-50 anni – ma ora a causa dell'abbronzatura artificiale, anche nei soggetti più giovani – sulle zone esposte al sole, come viso, dorso delle mani, décolleté. “Per eliminarle si possono usare il laser o la crioterapia. Bisogna però essere assolutamente certi della diagnosi poiché, nel caso in cui si voglia intervenire per rimuovere una lesione nevica melanocitaria, è necessaria un'asportazione di tipo chirurgico con relativo esame istologico” raccomanda la dott.ssa Mattei.

Infine, un suggerimento: negli ultimi anni sono tornati di gran moda i tatuaggi, ma bisogna considerare quanto questi possano essere dannosi per la salute. L'uso di attrezzi sterili e di opportuni pigmenti scongiura il rischio di contrarre delle malattie durante l'esecuzione del tattoo, ma si dovrebbero anche intensificare i controlli dal dermatologo ed evitare di farlo eseguire nella sede del nevo in quanto i pigmenti di colore, in prossimità o sopra una lesione melanocitaria, ne rendono più difficoltosa l'individuazione dei cambiamenti. Il tatuatore esperto può eseguire il disegno saltando il nevo e questo alle volte può essere d'aiuto al paziente e allo specialista, in quanto dona un dato oggettivo e comparativo per valutarne la crescita nel tempo.

**Con il contributo della dottoressa Ilaria Mattei,
medico dermatologo di Venezia**



ARTIGLIO *del* DIAVOLO e YERBA MATÈ:

ALLEATI NATURALI PREZIOSI IN PRIMAVERA

I SEMI DELL'UNA E LE FOGLIE DELL'ALTRA POSSONO ESSERE MOLTO UTILI
NEI CAMBI DI STAGIONE. MA COME VANNO UTILIZZATI?

La natura ci offre da sempre moltissimi rimedi per aiutarci a combattere qualunque tipo di problema o malanno. In particolare durante i cambi di stagione, poter contare sul contributo benefico dei principi attivi di alcune piante è importante per farci raggiungere uno stato di benessere psicofisico.

Tra quelle che vengono più largamente utilizzate per i loro effetti benefici troviamo l'artiglio del diavolo e l'erba mate: entrambe utilissime, vengono impiegate in modi e con risultati molto diversi.

ARTIGLIO DEL DIAVOLO

Si tratta del nome che viene dato all'arpagofito, una pianta rampicante che cresce nell'Africa Meridionale, in Namibia, Botswana e Madagascar. Il suo nome è dovuto alla forma dei suoi frutti, caratterizzati da escrescenze dotate di uncini simili ad artigli che, se pestati dagli animali, possono fare molto male. A scopo terapeutico viene utilizzata una parte delle escrescenze laterali della radice tuberosa, quella che contiene i principi attivi. Gli effetti benefici di questa pianta si apprezzano soprattutto nella cura di dolori e infiammazioni: le sue proprietà antinfiammatorie e analgesiche, infatti, sono un vero e proprio toccasana per tendiniti, artrite reumatoide, mal di schiena e dolori cervicali. Inoltre, l'artiglio del diavolo può essere utilizzato anche per favorire una corretta digestio-

ne, dal momento che contiene principi attivi che stimolano la produzione di succhi gastrici e bile. La somministrazione di questa pianta, proprio per la potenza dei suoi effetti, può essere controindicata in alcuni casi, come gravidanza, allattamento, alcune patologie dell'apparato digerente, problemi cardiovascolari o diabete. Va quindi assunto e dosato sotto la guida di uno specialista.

YERBA MATÈ

Questa pianta, da noi chiamata erba mate o più semplicemente mate, è un agrifoglio sempreverde che cresce in America meridionale. Le foglie, essiccate e spezzettate, vengono utilizzate per la preparazione di infusi dal tipico sapore amaro e dal profumo aromatico.

L'erba mate è nota per la sua alta percentuale di caffeina e proprio per questa ragione viene utilizzata come tonificante, cardiotonico e riequilibrante ma anche come "brucia grassi": può essere quindi una valida alleata in caso di diete dimagranti. In questo caso, viene sfruttata anche la sua attività diuretica, utile per combattere la ritenzione idrica, problema spesso particolarmente sentito da chi desidera perdere peso.

Oltre a questi effetti energizzanti, stimolanti e coadiuvanti nella perdita di peso, non bisogna trascurare il fatto che questa pianta è ricca di proteine, minerali e vitamina C.





FIORI DI BACH

WILLOW

FIORE N. 38

NOME SCIENTIFICO SALIX VITELLINA, NOME COMUNE SALICE GIALLO

È IL RIMEDIO ADATTO ALLE PERSONE CHE PROVANO RISENTIMENTO E AMAREZZA PER COME È ANDATA LA LORO VITA, VORREBBERO RITROVARE FIDUCIA IN SE STESSI E NEGLI ALTRI E AVERE UNO SGUARDO POSITIVO SUL MONDO CIRCOSTANTE.

Tra le molte specie di salice, il salix vitellina è facilmente riconoscibile, perché d'inverno i suoi rami diventano di un colore oro-arancione intenso. Cresce su terreno umido e basso, lungo i corsi d'acqua.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Il dott. Edward Bach lo dava "... a coloro che hanno sofferto a causa delle avversità o della sfortuna e trovano difficile accettarlo, senza lamentarsene e senza provare risentimento, poiché giudicano la vita in base al successo. Sentono di non aver meritato una prova così grande, lo trovano ingiusto e ne sono amareggiati. Spesso accade loro di provare un interesse minore verso quelle cose della vita che prima facevano loro piacere..."

Il tipo Willow è un borbottone: continua a ripetersi "che nessuno lo capisce" o "cosa ho fatto di male per meritarmi tutto questo?", ma in realtà ha preso poco in mano il timone della propria esistenza. Incolpa gli altri del proprio insuccesso ed è invidioso del successo altrui – un modo in realtà per non affrontare le proprie responsabilità. L'atteggiamento, fortemente ostile e risentito contro tutto e tutti, tende a contagiare anche gli altri in modo negativo. Con il passare del tempo il tipo Willow perde interesse anche per quelle cose che

prima lo gratificavano, confermando il vittimismo e il ripiegamento nella solitudine, nell'odio, nel risentimento, nella depressione e nella rabbia. Questa disarmonia si riflette, a livello fisico, in disturbi quali reumatismi e dolori alla schiena, cefalea, disturbi dell'apparato respiratorio, dell'appetito e del sonno. L'amarezza psicologica genera problemi affettivi, alterazioni dell'umore, ipocondria, manie di persecuzione.

Spesso si sprofonda in questa situazione ad una certa età, quando si arriva a fare il bilancio della propria vita, del successo ottenuto, della posizione sociale raggiunta e non ci si sente sufficientemente ricompensati e amati dalla vita, nonostante i propri sforzi. Si pensa che gli altri siano stati maggiormente ripagati di ciò che hanno fatto e siano quindi, immeritatamente, più fortunati.

COSA AIUTA A RISOLVERE IL RIMEDIO

Willow viene indicato per ridare coraggio, ottimismo, positività e fiducia in se stessi e nella vita, riprendendone piano piano il controllo armonico. Consente di riacquistare un atteggiamento più responsabile e la consapevolezza che si è padroni del proprio destino, affrontando la vita con nuovo vigore e capacità di apprezzare le cose belle che questa offre. Aiuta a comprendere e perdonare il mondo attorno a sé e i torti da esso provocati.



P E L L E

COME PREPARARE LA PELLE ALLA PRIMAVERA:

*tutto quello che dobbiamo fare... e
soprattutto non fare!*

SFATIAMO ALCUNI MITI E IMPARIAMO A PRENDERCI DAVVERO CURA
DELL'ORGANO PIÙ ESTESO DEL NOSTRO CORPO: LA PELLE.

Ad ogni cambio di stagione è sempre bene dedicare un po' di attenzione in più alla nostra pelle. È un organo delicato che va trattato nel modo corretto e con le giuste cure, affinché si mantenga giovane e luminoso nel tempo. In primavera in particolare è il momento di operare una detersione profonda, che provveda all'eliminazione delle cellule morte accumulate durante i mesi invernali a causa dell'inquinamento e dell'aria rarefatta a cui siamo sottoposti all'interno dei locali chiusi.

Cominciamo quindi con gommage e scrub, che devono sempre essere delicati e adatti al nostro tipo di pelle, insistendo in particolar modo sulla zona T: fronte, naso e mento, i punti dove tendono ad accumularsi sebo e impurità.

Dopo la detersione, passiamo al tonico, per rinfrescare e appunto tonificare l'epidermide. In seguito, è importante applicare una crema idratante, anche questa da scegliere a seconda del tipo di pelle che abbiamo e della nostra età.

PREPARIAMOCI AL SOLE

Su questo tema sono parecchie le false credenze da sfatare. La prima è che, se siamo truccate e abbiamo il fondotinta, non serva mettere una protezione solare. Falso, falsissimo. Anche se abbiamo l'impressione che il sole non sia forte perché la temperatura dell'aria non è elevata, è fondamentale che la crema idratante contenga un fattore di protezione solare, anche se la mettiamo sotto al fondotinta. I raggi solari dannosi per le cellule della pelle, infatti, riescono a superare lo strato di trucco, a meno che questo non contenga a sua volta un fattore di protezione.

Inoltre, non è mai troppo presto per cominciare a prepararsi all'estate. Anche in questo caso, sfatiamo un altro mito molto (troppo) diffuso: il fatto che le lampade abbronzanti aiutino a preparare la pelle al sole. Al di là del fatto che, anche sottoponendosi a delle sedute di lampade solari, è indispensabile applicare un fattore di protezione, se davvero vogliamo prenderci cura della nostra pelle il modo corretto è quello di agire dall'interno. Come? Assumendo integratori contenenti antiossidanti almeno un mese prima dell'esposizione al sole, soprattutto in caso si soffra di eritemi, le fastidiose irritazioni cutanee causate dai raggi solari.

È importante anche coprire con un fattore protettivo elevato eventuali segni di ustioni o cicatrici: in questo modo le proteggiamo dai raggi solari e non rischiamo che si creino le cosiddette macchie da pigmento, antiestetiche colorazioni più scure della pelle.

DEPILAZIONE ED EPILAZIONE

Con il bel tempo, insieme al desiderio di esporsi al sole per rigenerarci fisicamente e psicologicamente, si comincia anche a togliere qualche strato di abbigliamento. Tra i primi capi che si abbandonano ci

sono sicuramente collant e maniche lunghe... e qui si apre un capitolo delicato: quello della depilazione. Sfatiamo subito un'altra falsa credenza, o meglio, impariamo le definizioni corrette: depilazione ed epilazione sono due cose diverse. Per depilazione si intende l'eliminazione di quella parte del pelo che emerge dalla cute. L'epilazione invece è la pratica che consente di rimuovere il pelo partendo dalla radice, dal bulbo stesso. Le due metodologie differiscono molto e vengono utilizzate in casi diversi.

La depilazione generalmente è quella che si esegue con rasoi, lamette o creme depilatorie. È una soluzione rapida ed indolore che però può avere delle controindicazioni. Innanzitutto, la durata degli effetti: dal momento che il pelo non viene completamente asportato, i segni della ricrescita sono visibili già dopo tre o quattro giorni. La depilazione chimica invece, ossia quella che prevede l'impiego di creme che indeboliscono la struttura del pelo fino a farlo cadere con un semplice risciacquo, non è adatta a chi ha la pelle particolarmente delicata, soffre di disturbi cutanei o ha cicatrici o lesioni. In qualsiasi caso, se è la prima volta che si procede ad un trattamento di depilazione di tipo chimico, è bene cominciare con una piccola area da trattare per verificare l'eventuale insorgenza di reazioni allergiche.

L'epilazione, invece, - la classica ceretta a caldo o a freddo - è adatta se si desiderano ottenere risultati più duraturi. Quando viene eseguita in un salone estetico da personale specializzato, gli effetti possono durare fino a quattro settimane. Attenzione, anche in questo caso, ad alcune controindicazioni: la prima e più fastidiosa è forse il fatto che la ceretta è più dolorosa della depilazione con rasoi o lamette. La soluzione a caldo si dimostra più efficace su zone come le gambe e le braccia, mentre la soluzione a freddo è ideale per zone più delicate come il viso, l'inguine o le ascelle.



OLIO NUXE

L'olio Nuxe, in questa versione in edizione limitata per celebrare i 25 anni del marchio, è un prodotto multifunzione per viso, corpo e capelli, arricchito con olio di tsubaki, altamente nutriente ed antietà, e olio di argan, dalla riconosciuta efficacia riparatrice.

VISO

PERLE, LUMACHE, VIPERE, ACIDI E OLI:*dalla natura i trattamenti
beauty più incredibili
ed efficaci*

LA NATURA CI SORPRENDE SEMPRE, ANCHE QUANDO SI TRATTA DI CURA DELLA PELLE: GLI ULTIMI INNOVATIVI TRATTAMENTI A BASE DI SOSTANZE NATURALI SONO IL MODO MIGLIORE PER AIUTARCI AD AFFRONTARE IL CAMBIO DI STAGIONE.

Li troviamo in creme, sieri, maschere, esfolianti, trattamenti di ogni tipo: elementi naturali davvero impensabili che diventano il componente base di prodotti innovativi, perfetti per aiutare la nostra pelle ad abbandonare i ritmi lenti dell'inverno e cominciare ad affacciarsi alla primavera. Siete pronti? Vi stupirete...



BAVA DI LUMACA

Esatto, proprio lei. Incredibile vero? Eppure questa sostanza è ricchissima di componenti in grado di rigenerare la pelle, come collagene, elastina, acido glicolico, vitamina A ed E. Le sue proprietà idratanti, nutrienti ed esfolianti la rendono l'alleato ideale contro le rughe d'espressione, ma anche contro macchie e piccole cicatrici per la sua azione schiarente.

La bava di lumaca è adatta non solo alle mamme ma anche alle figlie, specie se adolescenti. Il muco, infatti, esercita un'azione purificante mentre l'acido glicolico astringente: risulta quindi perfetta per aiutare ad alleviare i segni dell'acne. Gli effetti benefici di questa sostanza agiscono non solo sul viso, ma anche su altre parti del corpo per correggere perfino uno degli inestetismi che le donne odiano di più: le smagliature! La bava di lumaca è efficace sia su quelle più recenti e rosa, sia su quelle chiare e più datate, sbiadendole.

SIERO DI VIPERA

Proprio quel siero che le vipere rilasciano in fase di attacco! Il siero di vipera ha un'azione paralizzante sulle vittime... e anche sulla nostra pelle. In sostanza, il suo principio attivo si basa sulla combinazione di tre amminoacidi sintetici che riproducono in maniera attenuata e localizzata l'effetto di un morso di vipera, utilizzando le proprietà benefiche del veleno.

Come il veleno paralizza le prede, questo principio attivo svolge l'azione di ridurre le contrazioni muscolari, prevenendo la formazione dei segni del tempo e dando nello stempo un immediato effetto tensore... una specie di lifting senza chirurgia!

ACIDO IALURONICO

Se la nostra pelle è elastica e resistente lo deve proprio all'acido ialuronico, una sostanza che il nostro

corpo produce naturalmente e che diminuisce con l'avanzare dell'età: ecco perché l'epidermide tende a perdere compattezza ed integrità con il passare degli anni. Una delle caratteristiche principali di questa sostanza è di essere altamente solubile, quindi adatta ad essere assorbita dalla pelle: non dimentichiamo infatti che l'idratazione è una degli alleati primari contro l'invecchiamento cutaneo.

OLIO DI ARGAN

L'olio di Argan, detto anche olio del deserto, viene estratto dai frutti dell'Argania Spinosa, una pianta originaria del sud-est del Marocco e usata fin dall'antichità dalle donne berbere per le sue proprietà cosmetiche. I suoi benefici si possono sperimentare non solo come routine di bellezza, ma perfino a tavola. L'olio di Argan è, infatti, un condimento ideale per insalate e verdure. In questo caso, è importante scegliere quello da spremitura a freddo e consumarlo a crudo.

Per quanto riguarda l'aspetto beauty, l'Argan-mania ha contagiato anche le star, da Kim Kardashian a Selena Gomez, che ne fanno largo impiego proprio perché è un vero concentrato di virtù benefiche: composto per il 95% da trigliceridi, idrata, nutre, tonifica ed è spesso utilizzato come ingrediente principale per la composizione di prodotti non solo per il viso, ma anche per i capelli.

POLVERE DI PERLA

Un vero e proprio tesoro della natura! Questa polvere, da aggiungere alle nostre normali creme di routine o addirittura alla base make-up, ha un'azione levigante e ristrutturante. Il carbonato di calcio, che è il suo costituente principale, agisce come delicato esfoliante. La sua proteina unica invece, la conchiolina, è molto simile al collagene e mantiene l'idratazione della pelle rassodandola, levigandola, opacizzandola e rendendola, con il tempo, sempre più luminosa.

OVVIAMENTE, QUANDO SI ACQUISTA QUESTO GENERE DI PRODOTTI BISOGNA SEMPRE FARE ATTENZIONE CHE NON CONTENGANO SILICONI, PARABENI O PETROLATI: OCCHIO QUINDI A LEGGERE CON CURA LA COMPOSIZIONE E A VERIFICARNE L'INCI, OSSIA L'ELENCO DEGLI INGREDIENTI CHE LA COMPONGONO E CHE, SULLA CONFEZIONE, SONO RIPORTATI IN ORDINE DECRESCENTE DI CONCENTRAZIONE. AL PRIMO POSTO È INDICATO L'INGREDIENTE CONTENUTO IN PERCENTUALE PIÙ ALTA, POI A SEGUIRE GLI ALTRI, FINO A QUELLI CONTENUTI IN PERCENTUALE PIÙ BASSA.



BIO LUMA

Una prodotto completo: nutritivo, rigenerante, lenitivo, emolliente ed esfolianti contro gli inestetismi cutanei di uomini e donne.



COSMO LABORATORIES

Crema da notte con siero di vipera, dal potere emolliente e restituivo, concepita per ripristinare durante il riposo notturno il naturale film idrolipidico della pelle e capace di neutralizzare i radicali liberi notturni.



EFORY POLVERE DI PERLA

La polvere di perla Eforý effettua un leggerissimo scrub superficiale che aiuta il rinnovamento cellulare, leviga la pelle e favorisce l'ossigenazione cellulare. Ridona alla pelle il giusto grado di idratazione, leviga e previene le rughe e i segni del tempo.



CAPELLI

COME PREPARARCI AD AVERE *una chioma a prova di primavera!*

IL CAMBIO DI STAGIONE METTE A DURA PROVA I NOSTRI CAPELLI: CIBO, INTEGRATORI E BUONE ABITUDINI, PERÒ, POSSONO AIUTARCI A PREVENIRNE LA CADUTA.

In autunno e primavera, si sa, i capelli soffrono più che in altre stagioni: a causa della loro naturale rigenerazione, del cambio climatico e della reazione allo stress accumulato nel periodo invernale, con l'arrivo del caldo è normale vederli cadere più del solito. Che cure possiamo riservare quindi alla nostra chioma per permetterle di arrivare radiosa fino all'estate?

ALIMENTAZIONE

Il primo passo verso il benessere è il cibo e questo è valido ovviamente anche per quanto riguarda i capelli. È essenziale arricchire la nostra dieta di vitamine, minerali, acidi grassi, Omega 3, zinco, biotina e antiossidanti. Dove si possono trovare tutti questi preziosi nutrienti? Salmone, sardine, trota, branzino e merluzzo sono particolarmente ricchi di Omega 3 e acidi grassi, che rendono le unghie forti e i capelli luminosi. Legumi come fagioli e lenticchie, soprattutto se abbinati ai cereali integrali, forniscono proteine, ferro, zinco e biotina, che aiuta a far crescere i capelli più rapidamente. Fondamentale è anche la frutta secca (noci, mandorle, nocciole, pistacchi), da aggiungere alle insalate oppure da consumare come spezza fame per il suo apporto di ferro, magnesio e potassio, oltre a vitamina B5 e selenio nel caso delle noci. Alle insalate possono essere aggiunti anche i semi di girasole o di lino, che forniscono minerali, proteine, acidi grassi Omega 3 e Omega 6. Carote,

cetrioli e spinaci, invece, sono fonti di vitamine preziose come la A e la C, fondamentali per la ricostruzione cellulare e per la loro azione antiossidante.

BUONE ABITUDINI

In questo periodo dell'anno è meglio non esagerare con lo shampoo e, nel caso di cute grassa, è preferibile utilizzare quello secco. Anche l'utilizzo di fiale anticaduta è consigliabile, soprattutto se contenenti vitamina B o componenti antiossidanti. Vista la fragilità dei capelli in questi mesi, è buona norma non stressarli più del dovuto: evitiamo styling d'urto, piastre e ferri, o phon troppo caldo o troppo vicino. Attenzione anche alla spazzola: meglio sceglierla con setole morbide e larghe.

INTEGRARE

Quando l'alimentazione non basta, gli integratori sono un valido aiuto se i capelli sono il nostro punto debole: l'importante è cominciare ad assumerli giocando d'anticipo e continuarne l'assunzione con costanza per almeno due/tre mesi per poi interrompere e riprendere al cambio di stagione successivo. Scegliamo quelli contenenti vitamina A, B6, B8, C, E, D e selenio, dall'elevata azione antiossidante in grado di contrastare la caduta.

SOLGAR

In fatto di integratori, Solgar è un'azienda che propone una vastissima gamma di prodotti specificamente pensati per le più svariate esigenze, capelli compresi. Le tavolette Vita B8, ad esempio, contengono l'omonima vitamina, chiamata anche biotina, che contribuisce in maniera efficace sia al normale metabolismo energetico cellulare sia a quello dei macronutrienti, favorendo il mantenimento in salute di capelli, membrane mucose e pelle.





TESSUTI D'ARREDO DI NYA NORDISKA

Primavera: lasciamola entrare *anche* *nelle* nostre case

LA BELLA STAGIONE PORTA CON SÉ VOGLIA DI LUCE, FRESCHEZZA, SEMPLICITÀ E RITORNO ALLA NATURA: FACCIAMO ENTRARE QUESTI ELEMENTI ANCHE NELL'AMBIENTE IN CUI VIVIAMO.

CON L'ARRIVO DELLA BELLA STAGIONE,
IMMANCABILMENTE C'È VOGLIA DI NUOVO ANCHE
IN CASA: QUALCHE PICCOLO CAMBIAMENTO, L'AGGIUNTA
DI COLORI FRESCI, DI TONI PIÙ CHIARI IN CONTRASTO
CON QUELLI PIÙ SCURI DELLA STAGIONE INVERNALE
O PIÙ ACCESI DEL PERIODO NATALIZIO... UN RESTYLING
DA REALIZZARE CON PICCOLI TOCCHI CHE POSSONO
RENDERE UNICO UN AMBIENTE, IN MODO CHE PARLI
DI NOI. DA DOVE COMINCIARE QUINDI PER RENDERE
LA CASA PIÙ ACCOGLIENTE E... PRIMAVERILE?



TESSUTI D'ARREDO DI NYA NORDISKA

LAMPADE AELLA MINI S LED A SOSPENSIONE DI LEUCOS



L'ILLUMINAZIONE GIUSTA

Trasparenze, colori chiari, forme morbide: le lampade di nuova generazione non si limitano ad illuminare, ma arredano. Basta scegliere una tonalità e riprenderla in più punti dello stesso ambiente per dare armonia all'insieme. Ad esempio il vetro giallo di un lampadario può abbinarsi perfettamente ad un vaso di narcisi in fiore e ad una tenda giallo chiaro: semplice, naturale e chic.

LAMPADE DA TAVOLO AELLA DI LEUCOS

DETTAGLI METAL

Nell'ottica di illuminare e rinfrescare, aggiungere qualche dettaglio a tema metal può essere la scelta giusta. Bastano anche pochi elementi per creare un contrasto armonioso: un lampadario con elementi silver o gold, inserti tessili luccicanti con elementi in rame, oro o argento, da abbinare a toni pastello più delicati e neutri.





PORTA ASCIUGAMANI IN LARICE SPACCATO E INVECCHIATO CON FINITURA A OLIO DI MOBART BEN

LEGNO E MATERIALI NATURALI

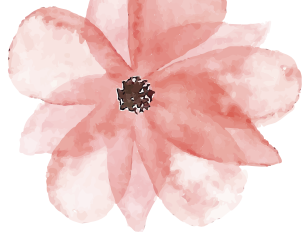
Anche per la scelta dei complementi d'arredo, prediligere gli elementi naturali è sempre l'ideale: mobili che uniscano strutture in legno a inserti in vetro danno immediatamente un'idea di leggerezza e freschezza. Abete, larice e rovere con i loro toni chiari creano una gradevole atmosfera di relax in cui immergersi quotidianamente, oltre a riportarci con la mente direttamente in ambienti lontani dallo stress cittadino, che rilassano la psiche e il corpo.



A PROPOSITO DI TESSILI

La parte tessile è quella che senza dubbio ha più di altre il compito di scaldare una stanza e di renderla accogliente: tendaggi, tappezzerie e piccoli complementi come cuscini, set all'americana o runner possono cambiare radicalmente la percezione che si ha di un ambiente. Per far entrare in casa la primavera, optate per toni che ricordino la natura nei suoi toni pastello più eleganti: il rosa, l'azzurro, il verde giada, il grigio chiaro. Inoltre, prediligete filati naturali come il lino, la seta o il cotone che aggiungeranno matericità e naturalezza. Inoltre, le tinte unite sono belle, ma perché non osare con le fantasie? Le ultime proposte del settore spaziano da righe in toni a contrasto, a fiori che sembrano essere disegnati ad acquerello fino a trame che diventano microfantasie, dedicate ai gusti più classici.

TESSUTI D'ARREDO DI NYA NORDISKA



BOTANICA

GHIRLANDE FLOREALI



LA CONSUETUDINE DI DECORARE LA CASA CON CORONE E GHIRLANDE FLOREALI DA APPENDERE ALLE FINESTRE, FUORI DALL'USCIO PER DARE UN CALOROSO BENVENUTO AI NOSTRI OSPITI O A MENSOLE E MADIEARRIVA DAI PAESI NORDICI.



La tradizione si perde nella notte dei tempi, ma lo scopo per cui venivano e vengono ancor oggi realizzate è da sempre lo stesso: dare alla casa un tocco di eleganza e originalità e al tempo stesso di personalità, oltre a conservare il più a lungo possibile fiori e erbe profumate.

In ogni periodo dell'anno è possibile utilizzare fiori, erbe e bacche di stagione per realizzare ghirlande e decorazioni per la casa o la tavola. Natale è sicuramente uno dei momenti più classici per sbizzarrirsi con pigne, bacche e foglie di agrifoglio, vischio, rami di sempreverdi o fettine di arancia e bucce di agrumi essiccate per creare meravigliose e profumatissime decorazioni per la casa. Ma anche la primavera è un'ottima occasione per regalare agli ambienti domestici un tocco shabby, campestre: la "materia prima" è semplice

da reperire e la realizzazione altrettanto veloce. Basta solo un pizzico di manualità e il gioco è fatto. Se si ha un piccolo orto sul balcone, si possono utilizzare ad esempio le classiche erbe aromatiche (ad eccezione del basilico perché non ha tenuta fuori dall'acqua) creando dei piccoli mazzetti da fissare su un filo di ferro che sia sostenuto, ma allo stesso modellabile.

Oppure si può decidere di impreziosire il lavoro con dei fiori tipici della stagione, facili da procurarsi e adattissimi a dare un effetto di semplicità, freschezza e naturalezza. Via libera quindi ad anemoni, ranuncoli, fresie, wax flower, brunia e iperico abbinati a timo, salvia, rosmarino e menta. Si può giocare sulle misure dei rami e dei fiori e sull'abbinamento di colori e profumi diversi, dando libero sfogo alla fantasia.







VIAGGIARE

Good TRAVELLING *in* **VIETNAM**

SCEGLIERE IL VIETNAM COME DESTINAZIONE DEL PROPRIO VIAGGIO SIGNIFICA SCEGLIERE DI FARE UN'ESPERIENZA DI VITA. PERCHÉ IL VIETNAM NON È SOLO UN PAESE. È UN INSIEME DI CULTURE, DI COLORI, DI ODORI E DI PAESAGGI: UNA VERTIGINE INEBRIANTE PER I SENSI.

Scoprire il Vietnam significa conoscere una nazione che ha subito la dominazione di paesi diversi e che ha trovato orgogliosamente l'indipendenza solo una sessantina di anni fa. Significa scoprire un paesaggio che tra nord e sud si trasforma radicalmente, non solo nel clima ma anche nella cultura: l'estremo nord con la forte contaminazione della Cina, il sud stravolto dal dominio francese e dall'invasione americana. Ma significa anche vivere un'esperienza culinaria che ammalia i sensi: una cucina povera ma raffinata, orgogliosa e sorprendente.

Il nostro viaggio comincia da Ho Chi Minh City, da molti ancora conosciuta come Saigon, la città più popolosa del Vietnam. Città dai forti contrasti, è senza dubbio quella che risente maggior-

mente le influenze occidentali e della guerra: qui i palazzi moderni fanno da contraltare a casupole che sembrano quasi soffocare nel cemento. Non a caso la Bitexco Financial Tower è uno dei simboli di questa metropoli.

Nel centro di Ho Chi Minh City c'è una zona che di giorno sonnecchia ma la sera si risveglia: le vie si illuminano, il volume della musica si alza e i locali si affollano; se si chiudono gli occhi sembra di essere dall'altra parte del mondo. E pensare che a poca distanza si trova il celebre Hotel Continental con il suo fascino polveroso raccontato nei libri di Tiziano Terzani che proprio qui alloggiò, con molti altri giornalisti stranieri, durante la guerra del Vietnam.



HO CHI MINH CITY È DIVERSA DA QUALSIASI ALTRA CITTÀ DEL VIETNAM. E IL CONTRASTO APPARE ANCORA PIÙ STRIDENTE SE LA SI VISITA ALLA FINE DEL PROPRIO VIAGGIO. UN CONTRASTO CHE STORDISCE DISORIENTA. OPPURE AFFASCINA.

Ma basta uscire dal centro e percorrere l'autostrada che porta sul delta del Mekong per riassaporare il vero Vietnam. L'arteria stradale si staglia in mezzo a immense distese di risaie lucide di acqua e puntellate da figure sottili di donne e uomini chini con il loro inconfondibile nón lá, il copricapo di paglia a cono.

Non è un caso che questa area sia soprannominata la risaia del Vietnam, un paesaggio tappezzato da innumerevoli sfumature di verde e al tempo stesso caratterizzato da fiumi e corsi d'acqua che attraversano la regione dando vita a un paesaggio emozionante, disseminato di piccoli villaggi e affollato da imbarcazioni che si insinuano lungo gli stretti canali tra mangrovie, canneti e palme da cocco.



Da Ho Chi Minh City ad Hanoi, la capitale del Paese, il paesaggio si trasforma. Il caos della Città Vecchia conquista immediatamente: le case, una ammassata all'altra, sono basse e decadenti, di un fascino che seduce.

Non distoglieresti mai lo sguardo se non fosse necessario per sopravvivere! In Vietnam il mezzo di trasporto nazionale è il motorino. Lo usano tutti, per portare di tutto, non c'è limite alla fantasia, alle dimensioni o al numero di persone.

E con il motorino vanno ovunque! Dopo i primi tentennamenti la regola è semplice: attraversare la strada senza fermarsi. Andare dritti, mai arretrare e mantenere il passo. Sono loro che evitano te e non tu loro.

Funziona davvero! Bastano questi piccoli accorgimenti e il centro di Hanoi si percorre a piedi: assaporare un caffè affacciati alla balconata di un bar osservando la vita frenetica, perdersi tra le vie curiosando fra i negozietti. Visitare un tempio o una antica abitazione. Ma soprattutto passeggiare tra le bancarelle dei mercati: la frutta e la verdura, la carne e il pesce, un tripudio di profumi e sapori.



HANOI È IL PUNTO DI PARTENZA IDEALE PER RAGGIUNGERE HALONG BAY: PATRIMONIO DELL'UNESCO, QUESTA BAIÀ È COSTELLATA DA ROCCE DI ORIGINE CALCAREA CHE EMERGONO DALL'ACQUA COME FARAGLIONI.

Per visitarla bisogna partecipare a un tour organizzato. Sono decine le compagnie che dispongono di imbarcazioni più o meno lussuose che permettono di fare una crociera di uno o più giorni. Maggiore è il tempo di navigazione e più ci si allontana dalla folla di turisti, ma basta una notte per assaporare la magia di questo luogo. Qualunque sia la stagione, Halong Bay sa stregare: in estate il sole dona risalto alle rocce verdi e alle acque smeraldine, in inverno la nebbia avvolge il paesaggio rendendolo lunare. Una lezione di Thai Chi sul ponte della nave all'alba completa l'esperienza rendendola quasi spirituale.

Ma Hanoi rappresenta il punto di partenza ideale anche per chi desidera spingersi fino a Sapa. Il mezzo di trasporto migliore è il treno, che per-



corre la tratta Hanoi-Lao Cai e ritorno di notte. La quasi totalità dei turisti preferisce questa soluzione al pullman e così anche moltissimi locali. Dimenticate qualsiasi tipo di treno occidentale. Siamo in Vietnam, ogni cosa è un'esperienza e va vissuta come tale!

La prima classe (sono addirittura tre nei treni di alcune compagnie) è organizzata con cuccette a quattro letti e un bagno comune. Se si è fortunati si capita in un vagone nuovo (ma sono ancora pochi). Altrimenti... È un'avventura nell'avventura! Si arriva a Lao Cai che il sole deve ancora sorgere, il tempo di un caffè e si parte alla volta di Sapa, dove inizia il viaggio alla scoperta dei villaggi del nord e dei loro affascinanti mercati come Bắc Hà o Cán Cấu. Qui vivono ancora alcune minoranze etniche che si dedicano all'agricoltura e all'artigianato, ricamando o decorando tessuti tinti di indaco con la tecnica del batik. Da qui è possibile organizzare percorsi di trekking per i più avventurosi o escursioni a piedi fra le tribù. E come sempre sono gli sguardi delle persone che si incontrano a conquistare: volti sorridenti, occhi luminosi, non c'è povertà anche nella povertà. Al contrario c'è

gioia, c'è orgoglio e c'è semplicità. Che si vede con gli occhi e si sente con il cuore. Perché loro non chiedono, ma offrono.

Qui i tratti dei volti si fanno più tesi, siamo al confine con la Cina, Lao Cai è una cittadina di frontiera. Un grande fiume divide le due nazioni, un ponte le unisce: da una parte il Vietnam, dall'altra la Repubblica Popolare Cinese.

Scendendo verso il centro del Paese, tappa obbligata sono le città di Huè e Hoi An. La prima, l'antica capitale adagiata lungo il fiume dei Profumi, conserva ancora i fasti del Vietnam imperiale anche se buona parte dei palazzi più belli è andata distrutta. La cittadella cinta da mura si staglia con il suo palazzo dai lunghi chiostrini con le colonne laccate di rosso e le incisioni dorate. Ma vale la pena noleggiare una bicicletta, uno scooter o un affittare un taxi (le tariffe sono davvero economiche!) per visitare i dintorni dove sono disseminate le maestose Tombe Reali.

E POI C'È LEI - HOI AN. LA CITTÀ DELLE LANTERNE. IL CENTRO STORICO, CHIUSO AL TRAFFICO, È CONGESTIONATO DA TURISTI PROVENIENTI DA OGNI PARTE DEL MONDO. MA LA CITTÀ NON NE RISENTE E IL FASCINO ANZI NE È QUASI AMPLIFICATO.

E quando scende la sera tutto qui sembra fermarsi. Centinaia di lanterne illuminano le vie e il fiume si costella di puntini luminosi: anziane rugose vendono per pochi dong candele racchiuse in scatoline di carta colorata che i passanti affidano al fiume della Nostalgia assieme ai propri desideri.

E per concludere il viaggio, prima di tornare alla vita reale, resta il tempo per una fuga sull'isola di Phú Quốc. Spiagge bianche, palme e acqua cristallina rappresentano lo scenario paradisiaco per rivivere e sedimentare le emozioni di questo Paese che non ti permetterà più, da domani, di essere la stessa persona di prima.



DOVE ACQUISTARE

www.tanmydesign.com

www.craftlink.com.vn

www.hanoia.com



DOVE MANGIARE

A Ho Chi Minh City: www.shgarden.com.vn

A Sapa: Red Dao House Restaurant



PER ORGANIZZARE IL VIAGGIO

www.vietnamstay.com

www.hoianecopapacooking.com

www.dragonlegendcruise.com





VIAGGIARE
LE RICETTE ETNICHE

Vietnam *in tavola*

UNA CUCINA MOLTO VARIA MA LEGGERA E GUSTOSA – GRAZIE ALL'USO DI SPEZIE E AROMI – E UN APPROCCIO AL CIBO GIOIOSO E CONVIVIALE. ECCO QUALCHE SEMPLICE RICETTA DA PROVARE ANCHE A CASA PER ACCOSTARSI AI SAPORI DI QUESTO PAESE.

Posizione geografica, storia, religione e clima hanno influenzato da sempre la cucina vietnamita, che oggi si presenta, rispetto ad altre cucine asiatiche, con una grande varietà di piatti e ricette. Da una parte la Cina, dall'altra la Cambogia e il Laos, la colonizzazione francese e la probabile scarsa diffusione della carne per influsso della religione buddista. Al contrario, la considerevole importanza del pesce d'acqua dolce e salata, delle verdure e della frutta, in una regione che si sostiene principalmente sull'agricoltura.

Un proverbio locale recita che le persone dovrebbero imparare a mangiare prima ancora che a parlare. Accostarsi al cibo in Vietnam è un'esperienza particolarmente legata alla religione, all'essenza delle cose, della natura, allo scorrere dei sentimenti. È un'esperienza positiva, gioiosa, vitale, e come tale va vissuta. E, in effetti, è proprio il cibo il fil rouge che unisce tutto e che meraviglia il viaggiatore che giunge qui per la prima volta. In ogni angolo della strada, con ogni possibile espediente, a qualsiasi ora del giorno e della notte è possibile condividere una ciotola fumante di Phở bò, il piatto nazionale, una zuppa a base di brodo di manzo,

spaghetti di riso, verdure e aromi, una ricetta semplice, ma al tempo stesso elaborata. O una Canh chua cá, la zuppa di pesce speziata e piccante, un Gà kho, pollo e zenzero in salsa di caramello, o la classica Nước chấm, la classica salsa che accompagna diversi piatti. Tra i primi produttori mondiali di riso, il Vietnam ha saputo rendere questo cereale il re indiscusso della tavola. Coltivato al nord su campi terrazzati che disegnano le pendici con geometrie ondulate come fossero quadri dalle mille sfumature, fino alle piantagioni in pianura lungo il delta del Mekong, il riso viene trasformato per accogliere o accompagnare ogni tipo di pietanza: noodle da saltare con verdure o usare nella zuppa, fogli sottili da farcire per gli involtini o nella forma originale con carne, verdure, arachidi o sesamo. Il cibo è talmente radicato nella cultura di questo Paese che tra le attività più diffuse – ma anche più apprezzate – dai turisti ci sono proprio i corsi di cucina. Ma attenzione a considerarli una parentesi ludica della propria vacanza: cucinare per i vietnamiti è un vero rito, da condividere con amici e persone amate perché una tavola ricca è una tavola viva.



PHỞ BÒ

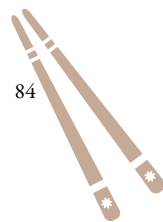
Per prima cosa, bisogna preparare del brodo. Mettete le ossa di manzo in un ampio tegame insieme con la carne, coprite con abbondante acqua fredda, aggiungete le cipolle, il prezzemolo, lo zenzero, l'anice stellato e il pepe e fate cuocere a fuoco lento per circa 3 ore. Con la schiumarola levate la schiuma che si forma in superficie e a metà cottura aggiungete il sale grosso. Trascorso il tempo di cottura, filtrate il brodo e tenetelo al caldo. Lavate e mondate le erbe aromatiche, tritatele e mettetene metà nel brodo e metà servitele a parte in tavola. Tagliate la carne a fettine molto sottili e rimettetela nel brodo. Nel frattempo cuocete gli spaghetti di riso per 5 minuti in una pentola di acqua bollente salata. Aggiungete gli spaghetti al brodo, unite i germogli di soia e, a piacere, il peperoncino tagliato a rondelle e servite ben caldo.

COTTURA: 5 ore

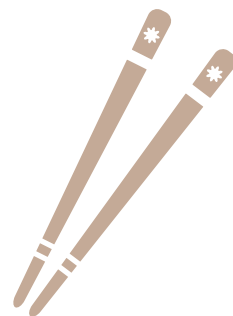
PREPARAZIONE: 20 minuti

INGREDIENTI:

1 kg di ossa di manzo
 400 gr di manzo (controfiletto)
 1 cipolla tritata
 1 cipolla intera
 2 rametti di prezzemolo fresco
 1 pezzetto di zenzero
 1 anice stellato secco
 germogli di soia
 pepe nero in grani
 peperoncino
 sale grosso
 400 gr di spaghetti di riso
 erbe aromatiche a piacere (coriandolo, menta, basilico cinese, rosmarino)



BANH XEO



In una ciotola piuttosto capiente mescolate la farina, la curcuma, il sale e lo zucchero. Aggiungete mescolando vigorosamente il latte di cocco a filo e l'acqua fredda di frigo. Coprite la ciotola con un foglio di pellicola alimentare e lasciate raffreddare in frigo per 1 ora. Pulite i gamberi, eliminate la testa e il carapace. Con un coltello private i gamberi del budello. Fateli scottare leggermente in padella per 30 secondi per lato.

Fate riscaldare una padella antiaderente a fuoco alto. Aggiungete 1 cucchiaino di olio di sesamo facendo attenzione a non farlo bruciare. Aggiungere un quarto del composto e distribuitelo uniformemente in padella. Cuocete per 5 minuti o fino a quando non sia dorato. Disponete 5 gamberi e una manciata di germogli di soia e piegate la crêpe su se stessa. Servite le crepes ben calde.

COTTURA: 5 ore

PREPARAZIONE: 20 minuti

INGREDIENTI:

220 gr farina di riso
2 cucchiaini di amido di mais
400 ml latte di cocco
310 ml Acqua fredda
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di zucchero
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di olio di semi di sesamo
20 Gamberi
130 gr di germogli di soia



INVOLTINI VIETNAMITI CON SALSA AGRODOLCE

Cuocete gli spaghetti di riso secondo le indicazioni presenti sulla confezione. Scolateli, sciacquateli e metteteli da parte.

Riempite un pentolino con dell'acqua e aggiungetevi uno spicchio d'aglio. Portate a ebollizione, aggiungete i gamberetti e fate cuocere per due minuti, sino a farli diventare opachi. Poi scolateli e Tagliateli a metà per la loro lunghezza e metteteli da parte.

Preparate la salsa. In un mortaio pestate due spicchi d'aglio, lo zucchero di canna e la salsa piccante riducendo tutto a una poltiglia grossolana. Trasferite in una ciotola e con una frusta mischiate il composto con il succo di lime, la salsa di pesce e a cinque cucchiai d'acqua, finché lo zucchero di canna non è completamente sciolto.

Riempite metà ciotola con acqua molto calda. Immergetevi i fogli di carta di riso per 30 secondi circa, sino a renderli malleabili. Eliminate l'acqua in eccesso e disponeteli sulla superficie di lavoro.

Riempite ogni foglio di carta di riso sino a tre cm dal bordo vicino a voi con degli spaghetti, delle carote e dello scalogno, aggiungete tre foglie di basilico e tre di menta. Prendete il bordo del foglio di riso più vicino a voi e arrotolate l'involtino. Chiudetelo saldamente e fate in modo che l'involtino sia ben stretto senza che la carta di riso si strappi. Lasciate uno dei lati aperto. Disponete tre mezzi gamberetti sulla parte esposta del ripieno. Se necessario, potete sigillare più facilmente l'involtino inumidendo la carta di riso con dell'acqua tiepida. Servite immediatamente con la salsa

COTTURA: 1 ora

PREPARAZIONE: 15 minuti

INGREDIENTI:

INVOLTINI

120 g di spaghetti di riso o noodle
1 spicchio d'aglio tritato
12 gamberetti grandi sgusciati e puliti
Carta di riso tagliata in grandi rettangoli
1 carota grande o 2 piccole tagliate a bastoncini
4 scalogni tagliati a metà per il lungo e quindi a listarelle
24 foglie di basilico fresco
24 foglie di menta fresca

SALSA

2 spicchi d'aglio
3 cucchiaini di zucchero di canna
Salsa piccante
3 cucchiaini di succo di lime fresco
2 ½ cucchiaini di salsa di pesce



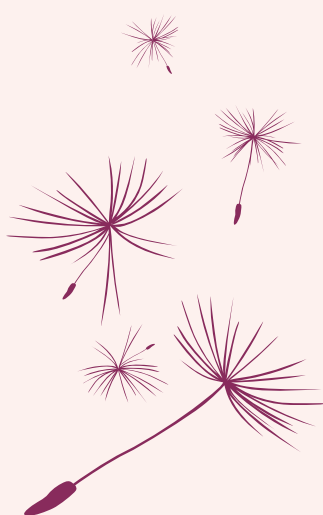


BAMBINI

Allergie *di* primavera: attenzione *a* pollini *e* dieta

LA BELLA STAGIONE PUÒ ESSERE, PER MOLTI BAMBINI, L'INIZIO DI FASTIDIOSI DISTURBI DOVUTI AI TANTI POLLINI PRESENTI NELL'ARIA. ECCO QUALCHE CONSIGLIO PER AFFRONTARE QUESTO PERIODO CON SERENITÀ, GODENDOSI LA VITA ALL'ARIA APERTA SENZA SOFFRIRE TROPPO!

Arrivano le belle giornate e finalmente si può restare a giocare all'aperto, correre al parco, andare in giro in bicicletta. Ma ecco che, puntuali, arrivano i primi starnuti, gli occhi si arrossano e lacrimano e il naso comincia a prudere... è arrivata la primavera e con essa, per molti bambini, il problema dell'allergia ai pollini (altrimenti detta raffreddore da fieno o rinite allergica), che in questa stagione cominciano ad "affollare" l'aria creando disagi a grandi e piccini. Secondo i dati dell'Ospedale Bambin Gesù di Roma, in Italia ne soffrono 18 milioni di persone, di cui oltre 1 milione sono bambini. L'allergia può comparire a qualsiasi età, ma in genere si manifesta nella prima infanzia o durante l'adolescenza. In molti casi i sintomi migliorano crescendo e in alcuni soggetti fortunati (circa il 10-20%) possono anche sparire completamente.



CAUSA E SINTOMI DELL'ALLERGIA

I pollini sono minuscoli granellini che permettono alle piante di riprodursi e vengono trasportati dal vento, dagli insetti e dall'acqua nel periodo dell'impollinazione. Da marzo a luglio la loro concentrazione cresce, soprattutto nelle giornate calde, assolate e ventose. Più elevata di sera rispetto al primo mattino, la concentrazione dei pollini si riduce con la pioggia. Poiché non tutte le piante rilasciano i pollini nello stesso momento, il periodo dell'anno in cui iniziano a manifestarsi i sintomi dipende dal tipo di polline al quale si è allergici. Un piccolo aiuto oggi può venire dai calendari dell'impollinazione stilati dalle Asl. Quale che sia il polline responsabile dell'allergia, comunque, i sintomi più comuni sono sempre gli stessi per tutti: prurito al naso e naso che cola, starnuti frequenti, occhi gonfi che lacrimano, tosse. Nelle situazioni più gravi il prurito può passare agli occhi trasformandosi in congiuntivite mentre la tosse trasformarsi in asma bronchiale.

CHE FARE?

In genere per una diagnosi di rinite allergica è sufficiente per il pediatra ascoltare la descrizione dei sintomi, ma spesso è utile ricorrere a esami specifici che permettano di chiarire con esattezza gli allergeni verso cui si manifestano i sintomi. Il più semplice è il test cutaneo, durante il quale piccole quantità di estratti di allergeni purificati vengono iniettati nella pelle del braccio. Se si è allergici, si sviluppa nel giro di breve un gonfiore nel punto in cui è stata effettuata la puntura. Ad oggi non esiste purtroppo

una cura per risolvere completamente il problema dell'allergia, possiamo tuttavia contare su una serie di farmaci, alcuni rimedi naturali e utili accorgimenti per garantire una gestione ottimale dei sintomi.

LA TERAPIA FARMACOLOGICA

Antistaminici per bocca, cortisonici (in forma di colliri, compresse, spray nasali...) decongestionanti: sono diversi i farmaci che possono essere assunti – per periodi più o meno brevi a seconda del farmaco – per alleviare i sintomi più fastidiosi dell'allergia. Ovviamente, soprattutto quando si tratta di bambini, è necessaria la prescrizione del medico allergologo, anche perché spesso questi farmaci non sono privi di effetti collaterali, quali ad esempio la sonnolenza. In casi particolari – e sempre su stretta indicazione del pediatra – si può prevedere anche un'immunoterapia o terapia di desensibilizzazione a concentrazioni crescenti dell'allergene, una sorta di vaccino da somministrare nell'arco di 3/5 anni. Anche la medicina naturale offre alcune soluzioni per contrastare i sintomi senza aggiungere effetti collaterali: i più conosciuti ed efficaci sono il Ribes Nigrum o il Manganese e lo Zolfo. Un occhio di riguardo, infine, va riservato anche all'alimentazione: a seconda del tipo (o dei tipi) di polline a cui il bambino è allergico. Andrebbero evitati infatti alcuni alimenti, potenzialmente responsabili di quelle che vengono definite "reazioni crociate" (ossia una doppia allergia). In questi casi è lo stesso allergologo, insieme al pediatra, a stilare una lista dei cibi vietati.



NELLA VITA QUOTIDIANA

Se, purtroppo, non c'è modo di prevenire la comparsa dei sintomi, ci sono tuttavia una serie di piccoli accorgimenti che possono aiutare i bambini allergici ad evitare o quanto meno ridurre il più possibile l'esposizione agli allergeni:

Limitare il tempo che trascorrono all'aperto nelle ore centrali della giornata.

Viaggiare in auto con loro tenendo i finestrini chiusi.

Tenere le finestre chiuse nella stanza in cui dormono.

Evitare i luoghi dove è stata da poco tagliata l'erba.

Fare loro la doccia e lavare i capelli ogni giorno.

Evitare gite in campagna nelle ore mattutine, soprattutto nei giorni di sole con clima secco e vento.

Scegliere come meta delle proprie vacanze località di alta montagna o di mare.

Verificare la pulizia dei filtri di condizionamento dell'auto e di casa.

Evitare il contatto con il fumo di tabacco, polveri e pelo di animali.



VOGLIA DI “RIFIORIRE”, LASCIARE ALLE SPALLE L’INVERNO
E DEDICARE UN PO’ DI TEMPO A SE STESSA PER RITROVARE
LA FORMA PSICOFISICA? UN WEEKEND IN UNA SPA È LA
SOLUZIONE IDEALE. SE POI LA STRUTTURA È AL TOP PER
DESIGN E SERVIZI, IL RISULTATO È ASSICURATO!

SPA

SPA & HOTEL TERME
ESPLANADE TERGESTEO

REGALARSI *il* LUSO *di* UN WEEKEND *da* FAVOLA

A VOLTE BASTANO ANCHE SOLO DUE GIORNI
LONTANO DALLA ROUTINE QUOTIDIANA PER
RITROVARE EQUILIBRIO E BENESSERE, RILASSARSI
E PRENDERSI CURA DEL PROPRIO CORPO E,
PERCHÉ NO, DEL PROPRIO SPIRITO.





La primavera, con l'arrivo dei primi tepori, le giornate che si allungano, la voglia di uscire dal torpore invernale, è sicuramente la stagione ideale per concedersi un weekend lontano da casa e intraprendere un piccolo percorso di benessere psicofisico, regalandosi qualche massaggio, una cucina sana e gustosa e, perché no, il lusso di soggiornare anche solo per un paio di notti in una struttura da favola, dove ogni dettaglio, dai materiali scelti all'arredo al servizio offerto, è curato nei minimi particolari per garantire il massimo comfort.

“Tra marzo e maggio sono molte le persone che scelgono di soggiornare per un weekend nel nostro Hotel – racconta Irene Tanzi, dell'Hotel Esplanade Tergesteo di Montegrotto Terme che, con Abano, è la stazione termale più grande d'Europa.

“Generalmente sono in fuga dalla città e cercano da noi una pausa di benessere lontano dai ritmi e dalla frenesia quotidiana, dalle piste da sci affollate, dai luoghi troppo turistici. E, in effetti, qui trovano un angolo di paradiso, una vera e propria oasi di benessere, in una zona comunque centrale (siamo vicino a tante città d'arte da Venezia a Verona...), ma al tempo stesso tranquilla, ai piedi dei meravigliosi Colli Euganei, accolti in una struttura che riesce a coniugare innovazione, design, lusso e che si prende

cura dei propri ospiti, della loro remise en forme e del loro benessere a 360 gradi”.

TRADIZIONE, INNOVAZIONE, SOSTENIBILITÀ

Queste le parole chiave che contraddistinguono l'Hotel Esplanade Tergesteo che, nel corso degli anni e sotto la sapiente guida del direttore Patricia Gruber, si è rinnovato continuamente con importanti lavori di ampliamento e di ristrutturazione degli spazi, che hanno sempre avuto come leitmotiv il benessere dell'ospite, sempre al primo posto, insieme all'attenzione all'ambiente – nella scelta dei materiali – e alla cura del dettaglio. L'Hotel dispone di quattro piscine: una interna ed una esterna con acqua termale, la nuovissima piscina “H2O3” con microbolle di ozono e la piscina panoramica del RoofTop54. In quest'ultima, con acqua salata e vista panoramica mozzafiato, si trova l'Area Spa, interamente costruita con legnami provenienti da foreste certificate e gran parte dei materiali a impatto zero. Nell'area Well54 invece si effettuano massaggi, trattamenti ayurvedici, trattamenti di bellezza e di medicina estetica per viso e corpo, fino ad arrivare all'ultima creazione, inaugurata da poco e che promette di diventare un altro dei fiori all'occhiello dell'Hotel: le nuovissime Vital Room e Vital Suite.

“Le 24 stanze variano per metratura e arredo, ma sono sempre accomunate dall’essere costruite e rifinite in gran parte con materiali ecosostenibili: una scelta, questa, che si ritrova anche in altre aree dell’hotel e che conferma la ferma volontà del direttore di mettere sempre in primo piano la salvaguardia dell’ambiente e l’attenzione al mondo “green”. Tutte le camere dispongono di pavimento in rovere, sono arredate con elementi di design, oggetti d’arte e tanti piccoli dettagli che le rendono uniche nel loro genere. Le tonalità scelte sono quelle della terra, per richiamare la natura, senza però rinunciare ad un fascino discreto e raffinato. Alcune delle stanze si affacciano sul lato dell’entrata

e hanno una meravigliosa vista sulla grande piazza del mercato, su Abano Terme e sui più lontani colli; le camere che si affacciano sul lato sud, invece, guardano sui suggestivi Colli Euganei e sul Duomo di Montegrotto. Il nostro punto di forza sono senz’altro le Vital SPA Suite: 75 mq di camera oltre ai 18 di terrazza, affacciati sul lato della piscina, il più tranquillo. Si distinguono per la presenza in camera di un suggestivo e grande camino a legna, di una sauna finlandese finestrata e panoramica e di una minipool (a 34°C) con cromoterapia e idromassaggi sulla terrazza. Un vero e proprio rifugio intimo, accogliente e rilassante dove è impossibile non rigenerarsi!”.



“REALIZZATE IN GRAN PARTE CON
MATERIALI ECOSOSTENIBILI, ACCOLGONO
L’OSPITE IN UN’ATMOSFERA DI ASSOLUTO
COMFORT E CALORE AVVOLGENTE”



PUBLIREDAZIONALE

il VENETO *nel* CUORE *di* ITALO TRENO!

IN COSTANTE AUMENTO FREQUENZE E COLLEGAMENTI DEDICATI ALLE CITTÀ VENETE

DAL 1° MAGGIO

Italo porterà i suoi nuovi treni ItaloEVO

lungo la trasversale del Nord Est,

TORINO - MILANO - VENEZIA,

collegata in poco più di 3 ore con ben 14 servizi giornalieri

(entro il 1° Luglio)



italo

06

ALSTOM
ntv



I tanti passeggeri che si spostano quotidianamente in quest'area, una delle più produttive del Paese, potranno viaggiare comodamente su treni di ultimissima generazione, i più moderni d'Europa! Le tre Regioni interessate sviluppano quasi il 40 per cento del PIL nazionale e la Torino – Milano – Venezia rappresenta una delle tratte a più grande potenzialità nel panorama italiano.

Approdando su questa linea Italo implementerà il proprio network garantendo nuovi collegamenti: lungo la trasversale ci saranno infatti anche le fermate intermedie di Brescia, Desenzano (servizio attivo a partire da Giugno 2018), Peschiera del Garda, Verona, Vicenza, Padova e Mestre, portando i suoi viaggiatori nel cuore delle città servite. In questo modo località già servite da Italo saranno collegate fra di loro, ad esempio Milano con Venezia, una tratta frequentata costantemente sia dalla clientela business che da quella leisure. In meno di 2 ore e mezza si può viaggiare in massimo confort fra queste due città agevolando gli spostamenti dei numerosi viaggiatori che si muovono per affari fra il capoluogo lombardo e quello veneto; altrettanto numerosi sono i turisti che si immergono prima nella capitale della moda e poi raggiungono Venezia per visitare una città unica nel suo genere. Così facendo Italo collegherà la

dorsale Napoli – Torino alla trasversale Torino – Venezia: ad esempio chi parte da Verona oltre a raggiungere città come Firenze o Roma ora potrà anche andare a Venezia o Milano. Il network Italo, che lungo tutta Italia intercetta il 71% della popolazione, è così in grado di unire i diversi nodi ferroviari, unendo il Paese, offrendo ai viaggiatori nuove possibilità di spostamento ed aprendo nuovi interessanti scenari di mercato.

Fra l'altro l'approdo di Italo sulla Trasversale consentirà al Veneto di essere sempre più al centro della strategia aziendale. Servendo Rovigo, Padova, Peschiera del Garda, Vicenza, Verona, Mestre e Venezia i treni Italo consentono di visitare tutte le bellezze locali, dalle rinomate località termali alle meraviglie artistiche che richiamano turisti da tutto il mondo, basti pensare alle attrazioni che riservano Verona e Venezia ai loro visitatori.

A dimostrazione della centralità del Veneto nei piani di Italo, c'è anche il progetto ItaloBus. Italo infatti è stata la prima società ferroviaria in Italia ad offrire una soluzione di trasporto integrato rotaia – gomma con la comodità di un biglietto unico. E nel Veneto la stazione di Verona Porta Nuova rappresenta un vero e proprio hub intermodale per i collegamenti Italo, consentendo di scendere dal treno e prendere i comodi bus per raggiungere mete quali Rovereto, Trento e Canazei, per citarne solo alcune.

.italo

TORINO, MILANO, VENEZIA,





FASHION

Bio, green ed ecologici: *ecco i tessuti davvero di tendenza*

IL CAMBIAMENTO È SEMPRE PIÙ EVIDENTE E ANCHE LE GRANDI AZIENDE COMINCIANDO AD ADEGUARSI A QUESTO ECO TREND CHE RISPETTA L'AMBIENTE

Una volta c'erano lana, seta e cotone. I capi venivano tessuti in punti imprecisati del globo, colorati con pigmenti non meglio definiti e privi di certificazioni, realizzati sfruttando forza lavoro a basso costo. Finalmente oggi il trend sta cambiando: le aziende sono sempre più attente non solo al tipo di filati che utilizzano, ma anche a come vengono realizzati i prodotti finali, con un occhio di riguardo anche all'ambiente: già nelle sfilate di quest'inverno la pelliccia più trendy era quella fur free, proposta da Miu Miu, Giorgio Armani e Calvin Klein, in versione

coloratissima e morbidissima. Anche grandi maison come Bottega Veneta e Gucci hanno aderito alle campagne per ridurre l'impatto sociale e ambientale del lusso. Ambasciatrice ormai da anni di questo cambiamento è Livia Giuggioli Firth, moglie italiana dell'attore Colin Firth.

Livia, con la sua organizzazione Eco-Age, si batte per far scendere l'impatto ambientale del settore moda, secondo solo a quello petrolifero in termini di inquinamento, coinvolgendo le aziende ed invitandole ad una produzione più responsabile.

IL CAMBIAMENTO INOLTRE, NON COINVOLGE SOLO L'APPROCCIO CHE LE AZIENDE HANNO NEI CONFRONTI DELLA PRODUZIONE, MA PARTE PROPRIO DALLA BASE: I FILATI. UN ESEMPIO SU TUTTI TRA I PIÙ CONOSCIUTI, CHE ULTIMAMENTE TROVIAMO SPESSO AFFIANCATO DALL'AGGETTIVO "BIOLOGICO": IL COTONE.

Lana, seta e cotone, al di là di essere diventati biologici, stanno lasciando lo spazio a materiali alternativi che hanno però una storia millenaria, come la canapa e il bambù. Quali sono le caratteristiche di ciascuna di queste fibre e perché sono così innovative? La canapa ad esempio, è una pianta coltivabile con tecniche a basso impatto ambientale e ha la peculiarità di essere miglioratrice del terreno, quindi produce una materia prima che ha requisiti di eco-compatibilità oltre ad essere rinnovabile e riciclabile. Inoltre, la fibra di canapa è molto resistente a luce e calore e non viene danneggiata da muffe e insetti.

La realizzazione di capi con questo filato è tra le più inquinanti. Basti pensare che per produrre una semplice t-shirt sono necessari quasi 3.000 litri di acqua, la maggior parte dei quali viene utilizzata per il trattamento della fibra e non per la crescita della pianta. Oggi per fortuna si comincia ad utilizzare anche il cotone biologico, che rappresenta solo l'1% della produzione mondiale ma che a livello ambientale ha un impatto molto importante. Il cotone biologico infatti nasce da un seme che deve aver subito almeno quattro germinazioni senza contaminazione di trattamenti chimici. Per coltivare la pianta vengono utilizzati fertilizzanti di origine vegetale e sono banditi pesticidi per combattere parassiti o erbe infestanti. Inoltre, la certificazione di cotone biologico si ottiene solo dopo tre anni consecutivi in cui viene verificata l'assenza di sostanze chimiche per la coltivazione da parte di organi appositi.





OLTRE ALLA CANAPA, STA PRENDENDO SEMPRE PIÙ PIEDE IL BAMBÙ, FIBRA BIODEGRADABILE AL 100% E COLTIVABILE CON TECNICHE NON INQUINANTI. DAL MOMENTO CHE CRESCE MOLTO IN FRETTA, IN PICCOLISSIME AREE DI TERRENO E ANCHE IN CONDIZIONI ATMOSFERICHE ESTREME, LE COLTIVAZIONI DI BAMBÙ SONO DECISAMENTE E COSOSTENIBILI.



La pianta, inoltre, ha proprietà anti-microbiche, il che comporta due vantaggi: il limitato uso di pesticidi e poi il fatto che le sue fibre tessili non lasciano accumulare l'umidità (e quindi il sudore) sulla pelle, evitando la formazione di odori sgradevoli.

Ovviamente, il fatto che la fibra sia biologica o organica deve essere verificato da organi appostiti con certificazioni come la OEKO-TEX standard 100 o la GOTS, che, oltre a certificare la presenza o meno di pesticidi sul prodotto finito, ne verificano anche il loro processo di tintura, oltre all'osservanza di una serie di norme che regolamentano la qualità delle condizioni di lavoro per gli operatori, il rispetto di norme igieniche e di sicurezza, libertà di contrattazione collettiva e il divieto assoluto di sfruttamento del lavoro minorile.

Insomma, se si acquista un capo certificato, si è sicuri di tutto il suo percorso, dal seme della pianta, a ciò che indossiamo. In questo mondo sempre più contagiato dal fast fashion, cioè dal consumo, anche della moda, in tempi rapidi e senza pensare alle conseguenze ambientali del nostro shopping, è arrivato forse il momento di fermarci un attimo a riflettere sulle nostre scelte. L'impatto a livello mondiale di acquisti che possono sembrare banali, come quello di una t-shirt a pochi euro da uno scaffale, ha conseguenze ambientali che si ripercuotono non solo sulla nostra quotidianità, ma anche sul mondo che consegneremo ai nostri figli. Come stiamo attenti alle etichette degli alimenti al supermercato, impariamo a leggere anche quelle dei nostri vestiti: solo dalla consapevolezza nasce il rispetto, non solo dell'ambiente in cui viviamo, ma anche di noi stessi.





SOLDI E RISPARMI

Figli *e* paghetta, istruzioni *per* l'uso

PAGHETTA SÌ O PAGHETTA NO? A CHE ETÀ È OPPORTUNO INIZIARE?
SETTIMANALE O MENSILE? ECCO QUALCHE UTILE CONSIGLIO SU COME
INSEGNARE AI BAMBINI, E AI GENITORI, A GESTIRLA.

Il tema della paghetta è uno degli argomenti all'ordine del giorno in gran parte delle famiglie italiane: sono numerosi, infatti, i genitori che si interrogano sull'opportunità o meno di dare dei soldi in mano ai propri figli, sull'età in cui sia sensato iniziare e sui metodi più adatti per insegnare loro come gestirli. Far imparare a bambini e ragazzi ad amministrare i propri risparmi è un momento educativo importante, perché da un lato è un grande gesto di fiducia da parte dei genitori, dall'altro consentirà ai figli, una volta adulti, di sapersi occupare in modo sensato del proprio denaro e di raggiungere l'autonomia nelle decisioni economiche.

In quest'ottica la paghetta diventa uno strumento ideale per mettere i ragazzi nella condizione di maneggiare correttamente i soldi, comprendendone appieno il valore. Non solo: la paghetta può essere un'occasione di dialogo in famiglia sull'uso del denaro, riducendo le occasioni di conflitto genitori-figli. È inoltre un modo per infondere nei giovani la curiosità di approfondire le tematiche finanziarie e uno strumento per introdurre fin da piccoli il concetto di beneficenza: se si abitua i bambini a sottrarre dalla paghetta una parte da donare, oltre a una parte da spendere e a una da conservare, li si allena alla generosità e all'altruismo.

“Quella della paghetta è un’abitudine molto positiva, innanzitutto perché aiuta i bambini a responsabilizzarsi attraverso una forma di autonomia più adulta, e poi perché in questo modo si inizia ad insegnare loro il valore di ciò che si desidera acquistare. Con la paghetta si impara anche il senso del risparmio: se all’inizio i soldi della paghetta tendono a essere spesi tutti e subito, col tempo si realizza che metterne un po’ da parte consente di fare successivamente un acquisto che nell’immediato non ci si può permettere” ci spiega la dottoressa **Giovanna Paladino, Direttore del Museo del risparmio di Torino**, nato nel 2012 su iniziativa di **Intesa Sanpaolo** e dedicato alle famiglie, agli adulti e ai bambini, con l’obiettivo di spiegare i concetti di risparmio e investimento con un linguaggio chiaro e semplice e migliorare così il proprio livello di alfabetizzazione finanziaria.

“Fin dalla prima infanzia si possono introdurre alcuni semplici concetti legati al valore dei soldi: i bambini dell’asilo riescono a familiarizzare con i concetti di “poco” e “molto” e a capire che esistono dei limiti a quel che si può ottenere con i soldi: se si spiega loro che ogni giro sulle giostre costa una moneta, realizzano che i giri finiscono quando finiscono le monete. Ma è con la prima paghetta, durante le scuole elementari, che i bambini iniziano a prendere confidenza con l’uso del contante, a sviluppare una sensazione delle quantità e delle grandezze, a fare calcoli su piccole somme e gestire le proprie necessità. Finché, arrivati alle superiori, gli adolescenti sviluppano l’autonomia nelle

decisioni economiche, in una prospettiva di più lungo periodo. Ecco perché a quest’età la paghetta da settimanale dovrebbe diventare mensile. Ed è sempre in questa fase che possono anche essere messi a conoscenza dei pro e dei contro dell’uso del denaro elettronico, e delle carte di debito e di credito”.

QUALCHE CONSIGLIO SULLA GESTIONE

“La paghetta non deve essere data a prescindere – prosegue la dottoressa – ma sarebbe opportuno legarla ad alcune attività, ad esempio l’aiuto in casa nelle faccende domestiche, in modo da trasmettere contemporaneamente l’idea che guadagnare dei soldi non è né semplice né, soprattutto, scontato. Allo stesso modo, se i figli si ritrovano “al verde” per una cattiva gestione della paghetta, eviteremo di intervenire subito con nuove elargizioni, anticipi o regali. Inoltre non usiamo la paghetta come forma di punizione: “se non metti a posto la tua camera non ricevi la paghetta” è un concetto che non funziona alla lunga, perché si rischia che siano loro stessi, quando avranno accumulato abbastanza soldi, a rinunciare alla paghetta pur di non fare più nulla in casa. Meglio puntare su altro: un giocattolo nel caso di un bambino o lo smartphone nel caso di un adolescente! L’esempio attivo, comunque, resta la principale forma di educazione. Non si può pretendere che i nostri figli siano oculati e responsabili se non lo siamo noi per primi. E, come in tutte le cose, è giusto dare loro fiducia, la possibilità di sperimentare e anche di sbagliare. È opportuno intervenire solo se strettamente necessario”.



Intesa Sanpaolo e i giovani

Da sempre attenta al mondo dei giovani, Intesa Sanpaolo amplia ulteriormente la sua offerta per questo target, con l'obiettivo di cogliere i bisogni più attuali degli under 18, dall'educazione al risparmio, al desiderio di coltivare interessi e passioni. Le nuove soluzioni che la banca propone seguono una logica di semplicità, sono fruibili online e tramite smartphone e sono fortemente agganciate alla sfera del tempo libero e della vita di gruppo. In partnership con il Gruppo Panini, Intesa Sanpaolo propone XME Conto UP – il nuovo conto corrente a canone zero fino a 18 anni – sottoscrivendo il quale si riceve in regalo un album Calciatori 2017/2018 con 500 figurine e si ha l'opportunità di vincere un pallone Adidas. Oltre al conto corrente, l'offerta di Intesa Sanpaolo dedicata agli under 18 comprende una gamma completa di soluzioni fruibili anche in digitale. Tra queste, XME Salvadanaio, uno strumento digitale di educazione e supporto al risparmio, che consente di impostare gli obiettivi che si vogliono raggiungere nel tempo. L'accantonamento può essere manuale o automatico e consente di mettere da parte i risparmi in una partizione del conto corrente. I genitori, inoltre, hanno a disposizione la funzione del parent control per tenere sott'occhio i movimenti effettuati sul conto.

ANTIPARASSITARI:

come scegliere quello giusto

IN PRIMAVERA È FONDAMENTALE PROTEGGERE I NOSTRI AMICI A QUATTRO ZAMPE DAL PROLIFERARE DI INSETTI CHE, OLTRE AD ESSERE FASTIDIOSI, POSSONO PORTARE MALATTIE. LA PRIMAVERA È SICURAMENTE UNA STAGIONE MOLTO AMATA DAI CANI: SIGNIFICA ANCHE PER LORO, COME PER NOI, IL RITORNO ALLA VITA ALL'ARIA APERTA E ALLE LUNGHE PASSEGGIATE AL PARCO.

Ma, come per gli esseri umani, la bella stagione porta con sé il problema delle allergie: per gli animali domestici, e in particolare per i cani che vivono molto fuori, l'arrivo della primavera significa anche il ritorno di fastidiosi insetti quali pulci, zecche, zanzare e altri parassiti che, con l'arrivo dei primi caldi, proliferano diventando un vero e proprio tormento. Ecco perché è fondamentale per i padroni correre ai ripari per tempo, iniziando prima ancora che sbocci la primavera - e fin dai primi mesi di vita in caso di cuccioli - a proteggerli con i prodotti giusti. "Oggi, rispetto ad alcuni anni fa - ci spiega la dottoressa Chiara Locatelli del Dipartimento di Medicina Veterinaria dell'Università degli Studi di Milano - il mercato offre una gamma molto vasta di prodotti specifici, naturali e chimici: basta scegliere quello più adatto al nostro cane - in base a fattori come peso, età e stile di vita - e alla praticità di utilizzo. È bene comunque leggere sempre i foglietti illustrativi in modo da evitare eventuali allergie o dermatiti e, se in dubbio, chiedere il parere del proprio veterinario".

SPOT-ON, COLLARI O TAVOLETTE MASTICABILI?

Fondamentalmente gli antiparassitari in commercio si possono distinguere tra spot-on, collari e tavolette masticabili. Gli spot-on sono solitamente la scelta preferita dalla maggior parte dei proprietari e, in effetti, sono anche i migliori dal punto di vista del funzionamento: si tratta delle classiche pipette, o fiale, che si applicano sulla schiena del cane e tengono lontani gli insetti. Questi prodotti sono a tutti gli effetti dei medicinali, salvo rari casi, e, anche se

non si comprano in farmacia, bisogna sempre considerare che stiamo sottoponendo il cane a un trattamento medico. Si distinguono tra loro per principio attivo, perché non tutti sono uguali e non tutti hanno gli stessi effetti: alcuni proteggono solo contro determinati parassiti, altri invece coprono uno spettro più ampio, che comprende anche mosche, zanzare (contro le quali altrimenti è necessario fare una terapia ad hoc più avanti nella stagione, perché veicolano la filaria) e pappataci, vettori della leishmaniosi, quasi debellata in alcune zone del sud Italia e in costiera, ma ancora molto diffusa nel resto del paese e soprattutto al nord. Altri ancora possono essere nocivi per i gatti, quindi sono da evitare se in casa convivono le due specie. Per quanto riguarda i collari, un tempo funzionavano meno rispetto agli spot-on mentre quelli di nuova generazione sono altrettanto efficaci e hanno in più il vantaggio di proteggere per tempi più lunghi: non è quindi necessario ricordare di applicare il prodotto una volta al mese. Gli spray, invece, hanno solo un'azione repellente quindi meno efficace e protettiva. Possono essere tenuti comunque a portata di mano per quando si programmano gite fuori porta in aree con l'erba alta o infestate di parassiti (in pratica, come noi ci spruzziamo l'antizanzare, allo stesso modo diamo al cane l'antiparassitario spray).

"Gli antiparassitari per uso orale - conclude la dottoressa - rappresentano una relativa novità in quanto in questa categoria rientrano sia prodotti che proteggono per un tempo più lungo (per 3 mesi, contro un mese dello spot-on) sia prodotti "due in uno" che proteggono dai parassiti interni ed esterni".



the new beginning

*Sono attimi di silenzio, istanti precisi..... inspiro profondamente,
non mi muovo..... un po' mi tremano le gambe
Una miscela di emozioni, di cuori vibranti, di respiri,
di occhi sgranati e di orecchie ritte a captare ogni rumore.
Poi un colpo di pistola da' il via.
Da quel momento solo con le mie emozioni,
solo con il mio cuore che batte a 160 battiti per minuto
per raggiungere quell'obiettivo,
per raggiungere quel traguardo.
In quel momento tutto ti sembra possibile,
ti senti invincibile e senti che è l'unica cosa che vuoi fare.
Ognuno di noi ha un obiettivo e un perché
che forse non tutti capiscono.
Sacrificio, tempo, impegno fisico e mentale
Paura, adrenalina, gioia uno sguardo assorto rivolto in avanti,
pronti ad affrontare quella che poi si scopre essere
la propria battaglia personale.*

*.... Ecco Noi siamo qui ora
.... Siamo alla partenza di questa meravigliosa avventura....
Un po' le gambe tremano Il cuore batte
Ma non vediamo l'ora di correre la nostra gara
Di rincorrere il nostro sogno....
Con passione ed impegno per arrivare insieme al traguardo....
Questo non è un THE END...
è un nuovo inizioil nostro inizio*



JUST FOR COFFEE LOVERS

La passione per una pausa caffè evoluta, l'esperienza nell'accogliere il coffee lover, l'attenzione continua per la buona cultura gastronomica.

Caffè Diemme Italian Attitude Prato della Valle 2, Padova - fb: diemmeitalianattitude



Caffè Diemme
dal 1927
ITALIAN ATTITUDE