VITASANA

tutto sulla salute e il benessere

n.3

La felicità? Ai fornelli

Esperienza...“Floating”

Il metodo T-Shape

Il gelato tra i mobili

I gusti dei Millennials

M&N editori

■ M&N Account srlcr - Via Raffaello, 67 - 65124 PESCARA ■ Supplemento del 18-10-2017 di Zapping ■ Periodico settimanale ■ Direttore editoriale: Mario Sorrì ■ Direttore responsabile: Sonia Di Massimo ■ Redazione 085/4707903 ■ Pubblicità: Tel. 085/73432 ■ Fax 085/4714744 ■ Annunci economici gratuiti: Tel. 085/4714288 ■ Stampa: In proprio

www.sailpost.it/pescara1
sailpost
La Nuova Posta Italiana
AGENZIA PESCARA1 Tel. 085/692485
Via Arnaldo da Brescia, 11/13 - Pescara
agenziapescara1@sailpost.it

GLI ESPERTI D'OLTREOCEANO PARLANO DI "SHARE COOKING"

La felicità passa dai fornelli

La piscologia Emanuela Napoli: cucinare fa bene anche alle coppie

Cucinare fa bene all'umore: a dirlo sono esperti italiani (82%) e internazionali secondo cui la creatività sprigionata tra i fornelli rappresenta un elemento capace di portare serenità e buonumore nella quotidianità. Farlo in compagnia è anche meglio, perché permette di condividere un momento di socialità (47%) e riequilibrare la biochimica del corpo, ovvero stimolare la dopamina, serotonina e ossitocina che servono per star bene, per evitare momenti di depressione, insonnia e malori creati dalla mente (46%). Una tendenza che gli esperti d'Oltreocano definiscono *Share-Cooking*, ovvero un momento di condivisione che può aiutare anche a migliorare la comunicazione, la fantasia e la creatività delle persone, entrando in contatto fisico in modo semplice e spontaneo durante la preparazione dei piatti, con l'effetto di rafforzare la complicità relazionale e, di conseguenza, la percezione soggettiva di benessere e di armonia.

Il perché lo spiegano, tra i tanti, anche i ricercatori neozelandesi della Otago University che hanno studiato l'effetto di alcune attività sullo stato d'animo e sull'umore. In base ai risultati ottenuti esisterebbe un nesso diretto tra lo svolgimento di tali attività ed un aumento della sensazione di benessere grazie alla creatività stimolata dalla cucina.

É quanto emerge da un monitoraggio condotto da Polli Cooking Lab, l'osservatorio sulle tendenze alimentari dell'azienda toscana Polli (*www.polli.it*) su un panel di 50 esperti, tra cui psicologi, docenti universitari di sociologia e antropologi, oltre che sulle principali testate internazionali, per scoprire come la cucina possa influire sull'umore.

"Cucinare è certamente un'attività creativa, e in quanto tale produce un effetto benefico sull'umore – afferma la psicologa Emanuela Napoli - È stato ormai infatti dimostrato che la creatività sia un potente antidoto contro lo stress e la depressione e che praticare un hobby creativo aiuterebbe le persone a essere positive e allegre anche nei giorni successivi, rafforzando giorno per giorno il buonumore. È sempre più frequente infatti l'iscrizione a corsi di cucina da seguire in coppia, unendo il piacere del cibo all'occasione di stare un po' con il partner. Negli USA è nata addirittura la *share cooking therapy*, la terapia del cucinare insieme, pensata per aiutare le coppie in crisi che, attraverso questo momento di relax condiviso, hanno la possibilità di ritrovare il feeling, l'empatia e l'intesa giocosa. Oltre all'aspetto per così dire 'catartico' dell'atto culinario in sé, l'animo verrebbe gratificato anche dalla soddisfazione di toccare con mano il proprio "prodotto artistico", ancor meglio se lo stesso viene realizzato insieme all'aiuto di qualcun altro. Cucinare insieme è infatti un buon modo per migliorare le relazioni di qualsiasi tipo, producendo un effetto positivo a cascata anche sullo stato d'animo soggettivo. Cucinare è quindi anche un modo semplice e piacevole di far crescere il rapporto o di ristabilire, attraverso la condivisione di uno scopo comune, ma anche di percezioni, sapori ed emozioni, un'intesa che può essere venuta meno e ritrovare così il buonumore".

Secondo gli esperti, oltre alla creatività (75%), cucinare in compagnia aiuta ad avere una visione di sé migliore (63%) perché messa in evidenza una capacità o un talento (54%) e aiuta ad entrare in sintonia con gli altri (47%) permettendo di condividere un momento informale e di complicità (52%), distraendosi dai pensieri negativi e dalle ansie quotidiane (46%). Tutto questo genera un influsso sul buonumore (79%), come se si stesse partecipando ad un rito collettivo di benessere.

Quali sono gli alimenti che, cucinandoli e combinandoli in ricette, generano più felicità? In primis frutta e verdura (88%), che portano un bagaglio di vitamine che entrano nel meccanismo di trasformazione del triptofano in serotonina. Ne sono esempio i broccoli, che contengono acido folico,e la lattuga che ha al suo interno il ferro che aiuta a creare globuli rossi e quindi a portare più sangue al cervello generando una sensazione di benessere. Seguono i legumi, come le lenticchie (74%), che contengono ferro e forniscono al nostro corpo potassio e fosforo, coinvolti in processi fisiologici importanti.

BOFROST È L'AZIENDA LEADER IN QUESTO TIPO DI DISTRIBUZIONE

Gli italiani preferiscono il cibo a domicilio

Aumentata del 2,5% la vendita "porta a porta"

In fatto di cibo gli italiani sono sempre più esigenti e si orientano sull'acquisto di prodotti di qualità e ad alto contenuto di servizio, specialmente quando a proporli ci sono venditori preparati, professionali e attenti al cliente. Così si spiega la crescita delle vendite a domicilio di prodotti alimentari: +2,5% nel 2017 secondo Univendita, l'associazione di categoria delle aziende italiane della vendita diretta, che rende noti i dati di settore in occasione di Cibus, salone internazionale dell'alimentazione che si terrà a Parma dal 7 al 10 maggio.

La più grande fra le realtà di Univendita che commercializzano alimentari è Bofrost, l'azienda di surgelati che per prima ha proposto le specialità "sottozero" in Italia con la formula del porta a porta, più di trent'anni fa. Nel 2017 Bofrost ha inanellato il decimo anno consecutivo di crescita, con un fatturato di 237 milioni di euro (+77 milioni di euro dal 2007 a oggi), una quota mercato del 10% e 1,2 milioni di famiglie servite ogni anno (fonte GFK-Eurisko, AT ago '17, Totale Italia). In Bofrost lavorano oltre 2.400 persone.

"Gli italiani ci conoscono e ci apprezzano perché mettiamo al primo posto la qualità - commenta Gianluca Tesolin, amministratore delegato di Bofrost Italia - Il nostro reparto Ricerca e Sviluppo studia costantemente nuovi prodotti per intercettare i trend alimentari emergenti: fra le oltre 480 specialità del catalogo Bofrost ci sono prodotti vegetariani e vegani, senza glutine, etnici e con ingredienti selezionati, DOP e IGP".

Per il 2018, nominato dal ministero delle Politiche agricole Anno nazionale del cibo italiano, Bofrost punta su una selezione di specialità regionali basate su ingredienti e ricette che fanno parte del nostro patrimonio di eccellenze: novità come gli spiedini ispirati agli arrosticini abruzzesi, i panzerotti alla pugliese, la mozzarella in carrozza, il cous cous dai profumi siciliani, la fregola sarda, gli gnocchi alla sorrentina e la torta salata con friarielli e salsiccia, per portare in tavola i sapori campani.

"La cucina regionale oggi è di tendenza - spiega Tesolin - e gli italiani amano gustare le ricette della tradizione in ogni occasione, anche quando non hanno modo di cimentarsi con preparazioni spesso lunghe e laboriose. I surgelati sono la soluzione più semplice, veloce e adatta a preservare, meglio di altri metodi di conservazione, il gusto e le caratteristiche degli alimenti». Bofrost offre poi l'ulteriore vantaggio della consegna direttamente a casa, che è comoda e garantisce la catena del freddo. La modalità della vendita a domicilio si dimostra dunque al passo con l'evoluzione delle abitudini dei consumatori".

"I consumatori sono sempre più consapevoli, specialmente quando si tratta di alimentari - commenta il presidente di Univendita Ciro Sinatra - Si informano, valutano attentamente gli ingredienti e la loro provenienza e sono disposti a spendere di più se c'è garanzia di qualità. In questo scenario, il rapporto di fiducia che si instaura nella vendita a domicilio è una carta vincente: i venditori sono preparati su ogni aspetto del prodotto, sanno dare i consigli giusti e persino suggerimenti di preparazione. Inoltre ricevono direttamente dai clienti feedback preziosi per le aziende, che possono così sviluppare novità sempre in linea con le richieste del mercato".

www.sailpost.it/pescara1
sailpost
La Nuova Posta Italiana
AGENZIA PESCARA1 Tel. 085/692485
Via Arnaldo da Brescia, 11/13 - Pescara
agenziapescara1@sailpost.it

Galleggiare fa bene

Ecco tutti i benefici

Ecco alcuni tra i numerosi benefici apportati da regolari sedute di *Floating* che sono praticati nel centro FisicalMed a Pescara in via Nazionale Adriatica Nord.

Elimina lo stress: Riduce notevolmente la tensione muscolare. Attiva i processi di purificazione del corpo. Riduce il dolore. Migliora le funzioni cardiache e circolatorie. Emolliente ed esfoliante per la pelle. Riduce i dolori cervicali. Migliora il mal di schiena. Velocizza i tempi di recupero. Drena i liquidi in eccesso. Ottimo sostegno per l'Artrite Reumatoide. Migliora la qualità della vita dei Fibromialgici. Aiuta l'assorbimento dell'insulina nei Diabetici.

PUBBLIREDAZIONALE

"Floating", esperienza sensoriale unica

Il dottor Mattia Di Paolo

FisicalMed: una serie di trattamenti contro lo stress fisico e mentale

Un programma rigenerante atto a migliorare la qualità psicofisica della vita, contrastando le problematiche derivanti da ansia, fobie, stress, insonnia, restituendo benefici al nostro derma e ottimizzando la preparazione atletica (aumenta il tempo di recupero, la prestazione fisica, la concentrazione; riduce il dolore da trauma, migliora la circolazione sanguigna, accelera l'eliminazione di acido lattico e riduce la possbilità di infortuni): si chiama Deprivazione sensoriale, ovvero Floating (galleggiamento). È il trattamento effettuato nel centro FisicalMed, ubicato sul territorio pescarese in via Nazionale Adriatica Nord e coordinato dal dottor Mattia Di Paolo, responsabile della sede. Un metodo premiato e testimoniato anche dalle numerose recensioni favorevoli, nonché dal grande riscontro conseguito grazie a "Float your mind", ossia il network nazionale in cui il dottor Di Paolo si occupa della formazione ai centri di prossima apertura. Sono pochissime le limitazioni riconducibili a particolari condizioni di salute valutate in sede che non consentono l'accesso al Floating. La seduta di Deprivazione Sensoriale comincia sempre con un galleggiamento all'interno di una vasca insonorizzata (contenente 25 cm di acqua a temperatura corporea con 500 kg di Sale di Epsom - solfato di magnesio) che permette il ristabilirsi dell'interazione con l'esterno per poi evolversi in un'esperienza piacevole e di puro benessere. Si tratta di una vasca progettata negli anni 50 dal dottor John Lilly, neuro scienziato americano. Durante il Floating iniziano a lavorare in sinergia tre condizioni fondamentali che rendono questo mezzo efficace, non solo per il rilassamento ma anche come supporto per numerose problematiche legate al corpo e alla mente. Sedute regolari contribuiscono a eliminare le tossine e a migliorare il funzionamento del cuore e del sistema circolario.

Attraverso la soluzione salina il corpo galleggerà privo di gravità in modo naturale. Con questa metodologia nella vasca vengono ridotti tutti gli stimoli sensoriali: il suono grazie all'insonorizzazione; la vista grazie al buio che si crea all'interno; la gravità si annulla quasi totalmente grazie al galleggiamento, la percezione tattile si annulla grazie alla temperatura controllata della vasca identica a quella corporea. Con la Deprivazione Sensoriale si possono raggiungere profondi livelli di rilassamento e meditazione che andranno a riequilibrare lo stato psicofisico; infatti ,durante questa pratica si passa gradualmente dalle onde alfa (stato di rilassamento iniziale), theta (onde del sonno REM) alle delta (sonno profondo): uno stato solitamente raggiungibile dopo molte ore di meditazione e anni di allenamento. Ma non solo. Un ampio ventaglio di servizi è disponibile nel centro, tra cui trattamenti manuali, sedute di fisioterapia e linfodrenaggio.

Insomma, un'oasi del benessere immersa in una struttura qualificata e dalle metodologie altamente innovative.

FisicalMed - Centro di Galleggiamento, Studio Chinesiologico, Centro Massaggi

Via Nazionale Adriatica Nord, 1 - Pescara - 085 4710589

www.fisicalmed.com

www.sailpost.it/pescara1
sailpost
La Nuova Posta Italiana
AGENZIA PESCARA1 Tel. 085/692485
Via Arnaldo da Brescia, 11/13 - Pescara
agenziapescara1@sailpost.it

TECNOLOGIA E PRODOTTI DI QUALITÀ IL MIX PER UN CORPO RIMODELLATO

Perfette con la tecnica innnovativa T-Shape

Il Centro estetico Image e la rivoluzione della bellezza

DI CRISTINA FALCONIERI

Essere donna oggi non è mica semplice: casa, ufficio, figli, famiglia e chi più ne ha, più ne metta. E con tutti questi impegni, come fare per mantenersi in ordine e con un aspetto giovanile e curato? Per fortuna, ad aiutarci in questo faticoso compito, intervengono alleati vincenti come il Centro Estetico Image, un angolo di benessere a pochi passi dal centro di Pescara.

Il Centro Estetico Image offre trattamenti e servizi personalizzati per ogni esigenza di chi ama prendersi cura del proprio corpo e della propria immagine. "Ho scelto di dedicarmi all'estetica e aprire questo centro solo per la mia passione per la bellezza, un interesse che coltivo fin da bambina": a parlare è Ketty Di Giulio, titolare del centro, che da trent'anni si occupa di bellezza e benessere. Specializzata in materia estetica, Ketty continua a mantenersi aggiornata sui nuovi progressi frequentando corsi e fiere specialistiche.

Per questo motivo, il Centro Estetico Image è sempre al passo con i tempi, dotandosi delle migliori tecnologie e di prodotti eccellenti. Ultimo arrivato è il moderno T-Shape, multisistema che rimodella il corpo e rivitalizza la pelle del viso, attrezzatura unica in tutta la provincia di Pescara. T-Shape combina tre diverse tecnologie che comprendono la Radiofrequenza multipolare, il Laser LLLT e l'aspirazione Vacuum.

"L'esclusività di questo macchinario è data dal fatto che tutte e tre queste tecnologie si trovano sullo stesso manipolo, agiscono contemporaneamente e hanno come risultato il modellamento (shaping) ossia riduzione e tonificazione del corpo" spiega Ketty che afferma inoltre che gli effetti sono eccezionali ed evidenti già dalla prima seduta. Il trattamento è consigliato per migliorare la cellulite, ridurre cellule adipose e circonferenza, come terapia post liposuzione, ma anche per ricompattare la cute con effetto lifting.

Con trattamenti viso e corpo, servizio manicure e trucco e i percorsi benessere offerti, persino la donna più impegnata può sentirsi coccolata al Centro Estetico Image, aperto dal lunedì al sabato con orario continuato per andare incontro alle varie esigenze di tutta la clientela.

Ketty Di Giulio

I danni dell'udito: colpa del rumore

Sensibilizzare le scuole e i giovani

Oggigiorno sono vari i fattori che sono imputabili per arrecare danni all'udito. Tra questi, non tutti sapranno che l'inquinamento acustico rappresenta un pericolo per la salute dell'orecchio oltre che dello stato psico-fisico generale. Infatti, oltre a danneggiare l'udito, l'esposizione prolungata al rumore può causare stress, disturbi del sonno ed emicrania e nei bambini anche difficoltà di concentrazione e di apprendimento. Ogni anno si celebra la campagna promossa da Inad *International Noise Awareness Day*, svoltasi lo scorso 26 aprile in tutte le scuole italiane, con il tema della giornata sarà *Liberiamoci dal rumore,* per sensibilizzare i bambini e i ragazzi sul tema dell'esposizione al rumore, dei rischi che essa comporta e informare sulle possibili soluzioni.

L'International Noise Awareness Day (Giornata di Sensibilizzazione sul Rumore) è un evento ideato e organizzato per la prima volta nel 1995 dal Centre for Hearing and Communication negli USA, per promuovere la consapevolezza dei pericoli di esposizione a lungo termine al rumore e per contrastarne gli effetti sia sull'udito che, più in generale, sulla salute dei cittadini. L'evento interessa ogni anno scuole e istituzioni in molti paesi del mondo e coinvolge varie Società nazionali di acustica, beneficiando del supporto dell'EAA e del network Eurocities.

GLI EFFETTI BENEFICI DEL NORDIC WALKING

La Camminata nordica

A tu per tu con l'istruttrice Francesca Mastromauro

L'associazione Camminare in Abruzzo nata 3 anni fa, grazie a Luca Spinogatti dottore in Scienze naturali e accompagnatore di media montagna del collegio regionale delle Guide Alpine d'Abruzzo, si occupa di organizzare escursioni in montagna e precisamente accompagnamento di media Montagna. Oltre a Luca, c'è anche Francesca Mastromauro. Tra le numerose attività realizzate dall'associazione c'è anche il Nordic Wolking.

Che cos'è il Nordic Walking? La camminata nordica è un tipo di attività fisica e sportiva che si pratica utilizzando bastoni appositamente studiati, simili a quelli utilizzati nello sci di fondo. A parlare delle caratteristiche e i possibili benefici di questo sport praticato all'aria aperta, è proprio l'istruttrice Francesca Mastromauro: "Rispetto alla normale camminata, questa richiede l'applicazione di una forza sui bastoni a ogni passo. Ciò implica l'uso dell'intero corpo (con maggiore intensità) e determina il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace, dorsali, tricipiti, bicipiti, spalle, addominali e spinali, assente nella normale camminata. L'attività può generare un incremento fino al 46% nel consumo di energia rispetto alla camminata senza bastoni. È stato anche dimostrato l'aumento di resistenza della muscolatura del tronco superiore fino al 38% in sole 12 settimane. Inoltre, ci si sentirà maggiormente a proprio agio prima di affrontare una situazione".

RIDURRE I MICRORGANISMI DA SUPERFICI E UTENSILI

Il processo di sanificazione

L'obiettivo è l'eliminazione dei batteri patogeni

La sanificazione è un processo applicato con sicurezza e rispetto sia dell'ambiente sia delle persone. Si tratta in sostanza delle di operazioni aventi lo scopo di ridurre il numero di microrganismi entro i limiti di tollerabilità prescritti dalle normative. Nell'igiene degli alimenti, l'obiettivo della sanificazione è l'eliminazione dei batteri patogeni da superfici, attrezzature, utensili impiegati nella lavorazione e nella distribuzione degli alimenti. La disinfezione è una misura finalizzata a ridurre tramite uccisione, inattivazione o allontanamento/dilui-zione, la maggior quantità dei batteri, virus, funghi, protozoi, spore, al fine di controllare il rischio di infezione per persone o di contaminazione di oggetti o ambienti. Ma attenzione ad una distinzione: la disinfezione applicata a superfici e ambienti ha diverso significato rispetto alla sterilizzazione; infatti per sterilizzare si intende l'eliminazione e/o inattivazione totale di qualsiasi forma vivente, compresi virus e spore e nematodi, mentre per disinfezione il processo è circoscritto alle specie patogene.

RINGIOVANIMENTO DEL VISO

SCOPRI IL NUOVO SISTEMA **MICROLIPOFILLING**
RISULTATI ECCEZIONALI E BASSISSIMA INVASIVITÀ

CLINIC BIORIGENERAL

COME FUNZIONA?

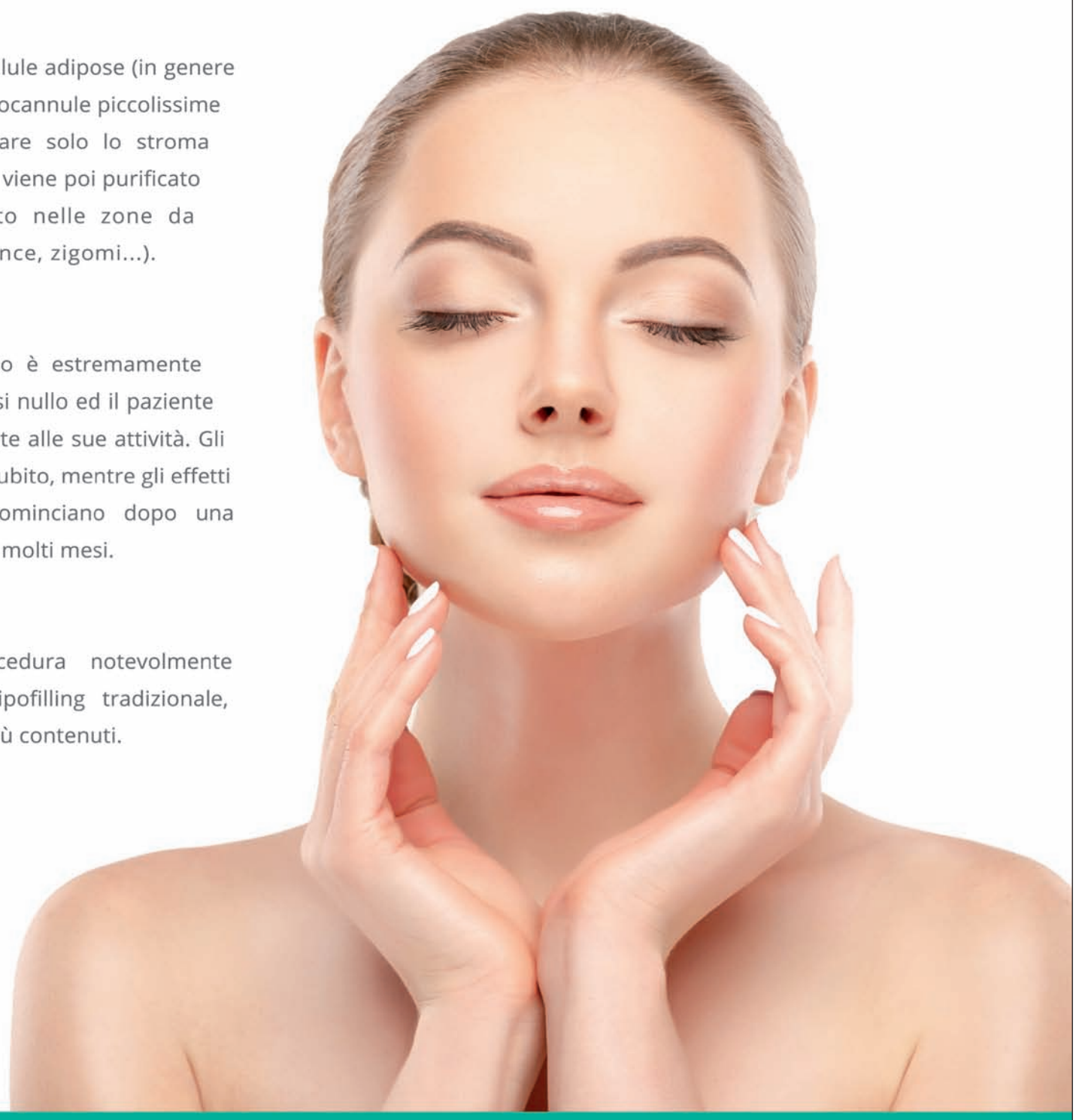
Si effettua un prelievo di cellule adipose (in genere dall'addome) con delle microcannule piccolissime che permettono di prelevare solo lo stroma adiposo. Il grasso prelevato viene poi purificato ulteriormente ed infiltrato nelle zone da riempire/rivitalizzare (guance, zigomi...).

EFFETTI STRAORDINARI

Dal momento che il grasso è estremamente purificato, il gonfiore è quasi nullo ed il paziente può tornare immediatamente alle sue attività. Gli effetti riempitivi si vedono subito, mentre gli effetti rivitalizzanti sui tessuti cominciano dopo una settimana e continuano per molti mesi.

COSTI CONTENUTI

Trattandosi di una procedura notevolmente semplificata rispetto al Lipofilling tradizionale, anche i prezzi sono molto più contenuti.



CONTATTACI PER UN CONSULTO GRATUITO

085 8943217

CLINIC BIORIGENERAL
Via Lago di Garda
64026 Roseto degli Abruzzi (TE)
info@clinicbiorigeneral.com

clinicbiorigeneral.com

085 8943217

RICHIEDI UN CONSULTO GRATUITO

BIORIGENERAL CLINIC SRL - P.I. 01747480679 - sede legale: Via Nazionale ang. Via Lago di Garda, 64026 Roseto degli Abruzzi (TE)

www.sailpost.it/pescara1
sailpost
La Nuova Posta Italiana
AGENZIA PESCARA1 Tel. 085/692485
Via Arnaldo da Brescia, 11/13 - Pescara
agenziapescara1@sailpost.it

MISCELE DI CAPOLAVORI ITALIANI DI VINCENZO FIORILLO DELL'AGRIGELATERIA GUSTO 17

Al Salone del Mobile va in scena il gelato

Ovalia Egg-Cream, Merlot Ice-Chair e il Pouf Strawberry-bignè

Quest'anno al Salone del Mobile l'innovazione non solo si respira, ma si gusta. In occasione della Design Week 2018 infatti, Vincenzo Fiorillo, uno dei fondatori dell'agrigelateria milanese Gusto 17 firma tre gusti speciali che mescolano eccellenze italiane e icone del design ispirate al cibo. L'Ovalia Egg-Cream, il Merlot Ice-Chair *(nella foto)* e il Pouf Strawberry-bignè sono le tre creazioni in edizioni limitata ideate da Gusto 17 che celebrano altrettante opere di design: l'Ovalia Egg Chair di Thor-Larson, la Merlot Chair di Marta del Valle Hernández e i Pouf Bigné di Gugliermetto.

L'Ovalia Egg Chair di Henrik Thor-Larson, l'iconica sedia dall'abitacolo ovale ideata per la prima volta nel 1968 e che reincarna il futurismo minimalista, ispira con le sue forme il primo gusto a base di zabaione con crumble di cioccolato fondente e amaretti. Per esaltare il gusto e rafforzare la connessione tra design e cibo, Gusto 17 ha creato uno zabaione del tutto speciale grazie all'utilizzo di una materia prima di eccellenza: l'uovo bianco di Paolo Parisi, il visionario allevatore Toscano che nutre le proprie galline con cereali e latte di capra, un mix - questo - che regala all'uovo proteine e un inaspettato ricordo di mandorla.

Il secondo gusto prende ispirazione dal lavoro dell'Interior & Product designer spagnola Marta del Valle Hernández - la Merlot Chair - una sedia la cui forma richiama appunto la sezione di un calice di vino rosso. Il gusto pensato per questa opera ha le note morbide e delicate del cioccolato bianco esaltato da un'eccellenza vinicola italiana: si tratta dell'Abundantia 2012, un prestigioso Maremma Toscana DOC Merlot dell'Az. Agricola Il Rigoloccio, già vincitore di numerosi premi italiani e internazionali; L'Abundantia è infatti un Merlot in purezza - fermentato venti mesi in barrique - per esaltare le caratteristiche ed evidenziare le intense e fruttate proprietà organolettiche grazie alle quali è stato premiato come miglior Merlot del 2015.

L'ultimo ma altrettanto creativo gusto trae ispirazione dagli iconici Pouf Bigné di Diego Gugliermetto, il famoso designer italiano che ha contaminato - grazie alle sue incursioni creative - cibo e design. Una contaminazione che Gusto 17 ha esaltato fino a farla diventare una esperienza di gusto grazie al gelato al Bigné con composta di fragola Candonga - eccellenza del territorio lucano - e granella di Tonda Gentile delle Langhe, la varietà di nocciola IGP prodotta nel Basso Piemonte.

NUOVE TENDENZE DELLA CHIRURGIA ESTETICA

Seno e glutei, ritocco...naturale

Basta con il seno da maggiorata e il 'lato b' a mandolino: i modelli femminili sono cambiati e il fisico più desiderato prevede una perfetta combinazione tra il décolleté al naturale di Julia Roberts e il 'lato b' di Jennifer Lopez e dell'attrice e modella brasiliana Paolla Oliveira. È questa la tendenza del 2018 delineata da Renato Zaccheddu, chirurgo plastico ed estetico specializzatosi alla Scuola di Pitanguy a Rio de Janeiro, come dimostrato dai dati dell'American Plastic Surgeon Society, secondo cui gli interventi al seno sono aumentati del 42% mentre quelli ai glutei, definiti "Brasilian Butt Lifting", sono cresciuti del 10% dal 2016. La fascia d'età maggiormente interessata a questi interventi va dai 20 ai 45 anni, ma non sono escluse le over 50 e le neomaggiorenni che chiedono come regalo il ritocco dal chirurgo.

"Quando parliamo di seno, anche grazie alle migliorie della tecnica chirurgica e dei materiali a disposizione, il modello di riferimento ad oggi prevede forme più morbide e contenute che donino un effetto più naturale, afferma Renato Zaccheddu, chirurgo plastico ed estetico specializzatosi alla Scuola di Pitanguy a Rio de Janeiro - Bisogna però dire che sta prendendo sempre più piede l'aumento di seno ibrido o composito, dove ad una protesi non eccessiva come volume si unisce l'innesto di grasso sottocutaneo ad aumentarne la copertura, rendendola quindi ancora meno evidente. Ciò significa un risultato ancora più naturale, maggiormente apprezzato dalle pazienti italiane. Il trend, invece, sembra seguire altre direzioni nei paesi anglosassoni, per esempio, dove in media si mira ad aumenti di seno significativamente maggiori, anche a costo di snaturare la propria figura. L'intervento richiede fino a 2 ore e permette la dimissione in giornata".

FAVORISCE IL BENESSERE FISIOLOGICO

La fitoterapia

La cura arriva dalle piante, la più utlizzata dall'uomo

Tra le varie forme di cura, la fitoterapia è una di quelle in auge. Dal greco "cura con le piante", essa rappresenta in assoluto la prima forma di medicina utilizzata dall'uomo. Oggi la fitoterapia non è riconosciuta come medicina vera e propria ma solo come terapia coadiuvante o preventiva che utilizza i principi attivi dei vegetali per favorire o mantenere il benessere fisiologico. La medicina popolare si serve di queste sostanze dai tempi di Ippocrate. Usare le erbe officinali sotto forma di impacchi o infusi può essere utile per prevenire gli squilibri immunitari dovuti ai cambi stagionali. In questo periodo, ad esempio, le piante che ci apportano i maggiori benefici sono l'echinacea per le proprietà antibiotiche e immunostimolanti e l'amamelide che combatte gli arrossamenti della pelle dovuti al freddo e favorisce la circolazione venosa, quindi anche un ottimo rimedio contro la cellulite. Come sempre è sconsigliato l'uso fai-da-te, molti preparati vegetali interagiscono con quelli tradizionali e fra di loro, causando gravi problemi. Altri prodotti possono provocare allergie, la propoli ne è un esempio. Il ginseng, decantato come un potente stimolante, funziona in realtà solo nelle fasi iniziali della cura, successivamente provoca assuefazione e irritabilità ed è sconsigliato agli ipertesi. L'iperico interagisce con la pillola anticoncezionale riducendone l'effetto, l'aglio e il ginkgo biloba interagiscono con l'aspirina, aumentandone l'effetto con il rischio di emorragie.

OCCHIO CHE VEDE...

Le lenti a potenza progressiva

Conosciute anche come multifocali

La vista è un bene preziosissimo da custodire e preservare molto accuratamente. Oggi i vari disturbi di adattamento possono essere corretti grazie a lenti d'avanguardia, quali le lenti oftalmiche progressive, conosciute anche come Progressive Addition Lenses (PAL), lenti a potenza progressiva, lenti correttive graduate e lenti varifocali o multifocali: sono lenti correttive utilizzate negli occhiali per correggere la presbiopia e altri disturbi di adattamento.

Sono caratterizzate da un graduale aumento della potenza della lente che viene aggiunto alla correzione necessaria per la visione da lontano. La progressione inizia nella parte superiore della lente e raggiunge una potenza massima addizionale che consente la visione di oggetti vicini tramite la parte inferiore della lente. La lunghezza della variazione di potenza progressiva sulla superficie della lente dipende dal modello della stessa, con una potenza finale compresa tra 0,75 e 3,50 diottrie.

Il valore di incremento prescritto dipende dall'entità di presbiopia del soggetto. In genere, maggiore è l'età del soggetto, più è alto l'incremento. Insomma, una soluzione per tutti.

www.sailpost.it/pescara1
sailpost
La Nuova Posta Italiana
AGENZIA PESCARA1 Tel. 085/692485
Via Arnaldo da Brescia, 11/13 - Pescara
agenziapescara1@sailpost.it

L'APERITIVO CON LE AMICHE RESTA IL MUST DELLE GIOVANI: SCELTO DAL 58%

In cucina le Millennials amano sperimentare

Le ragazze ai fornelli: trionfano le verdure, in calo carne rossa

Linguine al tofu, millefoglie di verdure, involtini di cruditè e sushi vegetariani: il menù del terzo millennio è all'insegna della sperimentazione negli abbinamenti e nei sapori, ma con al centro ingredienti provenienti dall'orto, in primis le verdure. Fantasia al potere in cucina che vede come prime fan le donne, soprattutto le più giovani, dai 25 ai 35 anni appartenenti alla generazione dei millennials (38%), rispetto ai coetanei uomini (25%). Pare siano infatti le rappresentanti del gentile sesso le più curiose a sperimentare in cucina e a condividere l'esperienza con le amiche: per questa ragione l'aperitivo risulta essere il momento preferito (49%) rispetto alla tradizionale cena. Cosa sale? In primis vegetali come zucchine (68%), melanzane (62%), zucca (59%) e carciofi (54%), seguite da pesce (52%) e cereali (49%): a non risentire delle novità culinarie sono i prodotti legati alla dieta mediterranea, ritenuta da sempre un modello salutare.

E' quanto emerge da uno studio promosso dal Polli Cooking Lab, l'osservatorio sulle tendenze alimentari di Fratelli Polli, in occasione di Cibus 2018, il Salone internazionale dell'alimentazione. Lo studio è stato condotto mediante metodologia WOA (Web Opinion Analysis) su circa 1.200 italiane e un panel di 80 esperti dell'alimentazione tra cui chef stellati e food blogger, attraverso un monitoraggio online sui principali social network, blog, forum e community per capire qual è la nuova frontiera della cucina mediterranea.

"Siamo famosi nel mondo per la nostra tradizione culinaria - afferma Manuela Polli, Pr& Communication manager di Fratelli Polli – ma ciò non significa essere fermi nelle proprie abitudini alimentari. Questo studio dimostra quanto sia vivo l'interesse degli italiani nello sperimentare nuovi piatti e nuovi abbinamenti, rivoluzionando, seppur solo per qualche occasione, la tanto amata nostra dieta mediterranea".

Ma quali sono i principali alimenti che finiranno sulle tavole delle donne italiane mantenendo un legame forte con la Dieta Mediterranea? Al primo posto troviamo le verdure, da sempre amate dalle italiane perché considerate perfette per stare in forma (89%), che diventano gourmet grazie a preparazioni originali e all'avanguardia. Se nella classifica dei vegetali più amati fanno capolino i carciofi (54%), zucchine (68%), melanzane (62%), peperoni (53%) e radicchio (51%), a fare la differenza sono le lavorazioni. Addio ai soliti pinzimoni o minestroni: spinte anche dalle proposte azzardate degli chef, le italiane amano le ricette alternative: come involtini di verdure con salsa di noci (52%), Baba Ganoush (54%), salsa alle melanzane dal sapore medio-orientale con cui accompagnare bruschette, oppure muffin ai peperoni (42%) o millefoglie di verdure (41%) a base di cavolo cappuccio, cavolfiore e broccoli.

Scende la carne rossa (31%), sostituita persino dalla frutta tropicale che diventa protagonista di piatti unici come la tartare di avocado (39%); si mantiene stabile la posizione del pesce (35%), che però in alcuni casi viene sostituito con seitan (28%) e tofu (29%). Quest'ultimo, alimento che si ricava dal glutine del grano tenero, dal farro o dal khorasan, è protagonista di rivisitazioni di piatti molto amati: come il sushi che può essere preparato con tofu e carote. Chiudono la top five anche i cereali (37%), come la quinoa: in realtà considerato come uno pseudocereale privo di glutine ma ricco di proprietà, tanto da essere definito un superalimento. Anche lei può essere considerata un sostituto della carne: uno degli ultimi trend ad esempio sono gli hamburger con quinoa e verdure in agrodolce. Lo stesso anche per il sushi, da preparare con nocciole e pomodori secchi e sesamo.

"Da chef donna e da attenta osservatrice del mondo femminile – afferma Isa Mazzocchi, stella Michelin e Chef del ristorante La Palta – confermo che le donne sono da sempre le prime a voler sperimentare a tavola azzardando lavorazioni e sapori inediti. Io stessa mi sento espressione di questa tendenza e lo si percepisce anche dalle mie proposte in cui la tradizione assume una veste più moderna e vivace. Penso alla milanese di carciofo su trevigiana, i Saint Honore' di zucca con bignet alla toma Boscasso, oppure la millefoglie di zucchine con crema di parmigiana di melanzane".

Ma a fare la differenza rispetto al passato, è la modalità di consumo: addio cena o pranzo, complice uno stile di vita frenetico e la necessità di ottimizzare i tempi, per un'italiana su 2 (48%) è l'aperitivo il momento ideale per sperimentare a tavola. Preferibilmente preparando in casa le ricette, condividendo con le amiche ogni passaggio della preparazione fino all'assaggio finale. Una scelta che piace perché permette di trascorrere del tempo insieme tra donne (75%) in cui poter dare spazio a fantasia e possibilità di gustare nuovi sapori senza preoccuparsi di preparare qualcosa di più 'tradizionale' per 'lui' (62%). Per i componenti del sesso forte infatti, i piatti innovativi pare non abbiamo fatto presa. In cima alle loro classifiche spiccano sempre carne di maiale (56%) e selvaggina (48%), considerate invece dalle donne troppo pesanti e non in linea con la necessità di leggerezza e desiderio di variare.

BIOMED
MEDICINA E CHIRURGIA AMBULATORIALE
Dott.ssa L. Pagliaricci

Tossina Botulinica
Filler
Carbossiterapia
Epilazione Laser
Needling
Radiofrequenza
Biorivitalizzazione
Chirurgia Ambulatoriale
Per info e prenotazioni 3492343540

Dolce + Sogno
SPECIALISTI DEL RIPOSO
Chieti Scalo - Viale Abruzzo, 92
Info 0871-450100 - e-mail: dolcesogno@libero.it

FARMACIA TIBURTINA
VIA TIBURTINA VALERIA 291, 65129 – PESCARA. TEL. 085/50322
www.farmaciatiburtina.it email: farmaciatiburtina@virgilio.it
FACEBOOK: FarmaciaTiburtina WHATSAPP: 348/7960319

Dal 17 al 20 Maggio 2018:
GIORNATE DI PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE.
Misurazione GRATUITA del COLESTEROLO e della PRESSIONE dalle Ore 8,30 alle ore 10,00.
13 GIUGNO 2018:
ELETTROCARDIOGRAMMA IN FARMACIA
(A PREZZO VANTAGGIOSO)
PRENOTA I TUOI TEST.

I NOSTRI SERVIZI
AUTOANALISI:
- GLICEMIA
- COLESTEROLO
- HDL
- LDL
- TRIGLICERIDI
- EMOGLOBINA GLICATA
- ACIDO URICO
- GOT
- GPT
- GGT
- CREATININA

SERVIZI AGGIUNTIVI
- TEST CELIACHIA
- DENSITOMETRIA OSSEA
- TEST AUDIOMETRICI
- HOLTER PRESSORIO
- INTOLLERANZE ALIMENTARI
- NOLEGGIO TIRALATTE,BILANCIA STAMPELLE E SEDIA A ROTELLE
- APPROVIGIONAMENTO ASL DI PRESIDI MEDICO CHIRURGICI

All'interno troverete numerosi prodotti e tantissime altre promozioni fatte su misura per voi!
La Farmacia dove trovi sempre la massima professionalità e disponibilità, personale pronto ad accoglierti con il sorriso, gentilezza e cortesia, capace di soddisfare con premura ogni tua esigenza ed attento a darti il giusto consiglio in ogni occasione
FARMACIA TIBURTINA. La tua farmacia a portata di mano.

ORARI FARMACIA
Dal Lunedì al Venerdì: 8.30 – 13.00 / 15.30 – 20.00
Sabato: 8.30 – 12.30 / 16.30 – 20.00

AUTOMEDICAZIONE INTEGRATORI IGIENE CELIACHIA ELETTROMEDICALI COSMESI PROFUMERIA BABY CARE GALENICA

lookfantastic	FLACONI	KIKO MILANO	VANIDAY	bloomingdale's	CLARINS
lookfantastic FINO A 20,00 €	FLACONI FINO A 5,6%	KIKO MILANO FINO A 8,8%	VANIDAY FINO A 9,6%	bloomingdale's FINO A 1,6%	CLARINS FINO A 6,4%
SEPHORA	Douglas	L'OCCITANE EN PROVENCE	FragranceX	MYBEAUTYBOX	myBeautik IL MIO NEGOZIO DI BELLEZZA
SEPHORA FINO A 3,2%	Douglas FINO A 9,6%	L'OCCITANE EN... FINO A 8%	FragranceX FINO A 8%	MYBEAUTYBOX FINO A 12%	myBeautik FINO A 7,38%
BenessereMio	Carethy	COMPRO BIO	Cosmetica e Profumi	DinoDirect Saving is believing	DITANO ETHOS
BenessereMio FINO A 2,8%	Carethy FINO A 4,8%	COMPRO BIO FINO A 3,36%	Cosmetica e... FINO A 4,48%	DinoDirect FINO A 6,4%	DITANO FINO A 8%
COSME·DE.COM	FragranceNet.com	bh cosmetics	adorebeauty	Askderm	beauty bakerie
COSME-DE.COM FINO A 8%	FragranceNet.c... FINO A 1%	bh cosmetics FINO A 6,4%	adorebeauty FINO A 8%	askderm FINO A 4%	BEAUTY... FINO A 6,4%

... e tanti altri marchi

Guadagna Cash Back da oltre 10.000+ delle più importanti marche al mondo

Compra dai tuoi negozi preferiti e guadagna fino al 30% di Cash Back su ogni acquisto.

www.dublimarket.it

+6% di cashback con account VIP

Registrazione gratuita e semplicità di utilizzo

Hotels.com · unieuro · Expedia.it · LIBRACCIO · GROUPON

Noi Diamo Piu' Valore al Tuo Denaro