IDioma

1#/2013/14

FALL WINTER 2013/14

TESSUTI, COLORI,
TENDENZE, STILE.

arte e cultura

DISCORSO ALLA PARI:
LA PERSONA AL CENTRO
DI UN'OPERA D'ARTE

mamma special

FIGLI: RADICI PER CRESCERE
ED ALI PER VOLARE

UNA STORIA DI AMORE PER I CAPELLI. UNA STORIA DI AMORE PER LA NATURA. UNA STORIA VERA.

WWW.MEDAVITA.IT - Seguici su Medavita SPA

MEDAVITA
STILE NATURALE

SOMMARIO

08
MODA
Autunno/Inverno 2013/2014

22
TENDENZE CAPELLI
Autunno/Inverno
2013/2014

28
HERITAGE FALL WINTER COLLECTION 2013-14

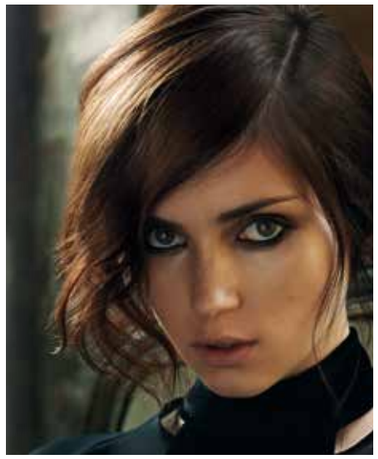
54
WWW.FACEBOOK.COM/MEDAVITA
La parola agli esperti Medavita

56
SALUTE
Lo stress, il cibo comfort e le insidie per la salute

60
I VIAGGI DI VERA
Barcellona: un'opera a cielo aperto

64
STYLE LOVERS
Crea i look con i capi basici

68
MAKE UP PUFF
Una perfetta trousse trucchi



74
LABORATORIO NATURA
Trattamenti tricologici un punto di vista naturopatico

77
COACHING
Dieci passi per aumentare la fiducia in Se stessi e comunicare più efficacemente

80
ARTE E CULTURA
"Discorso" alla pari: la persona al centro di un'opera d'arte

84
AVRÒ DEI CAPELLI FANTASTICI
Sos...
Mi cadono i capelli

90
MAMMA SPECIAL
Figli: radici per crescere e ali per volare

94
CHIRURGIA PLASTICA ESTETICA
Il sognare dell'essere, la voglia di apparire ad ogni costo...

Editoriale

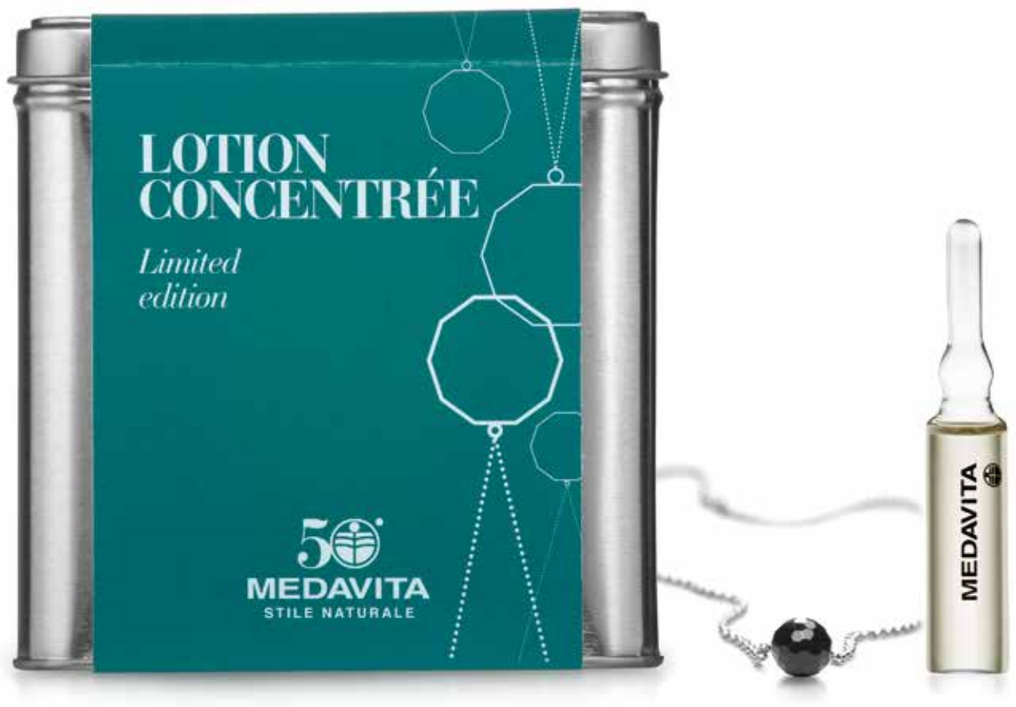
Salute, cura di sé, benessere: espressioni che riconducono ad un denominatore comune, ovvero alla ricerca ed al mantenimento di uno stato di equilibrio ed integrità psicofisica, che ci faccia stare pienamente bene con noi stessi e con gli altri.
Può suonare forse convenzionale e scontato, ma non lo è: in un periodo caratterizzato da forti tensioni esterne, che ricadono pesantemente sulle dinamiche individuali, la capacità di percezione del proprio stato di salute e la sua promozione, la ricerca attiva di benessere permangono come bisogno primario, rappresentando una via concreta per la costruzione di un progetto personale positivo, che contribuisca a dare senso all'esistere.
Basti pensare che, da studi condotti da GFK-Eurisko, il mantenimento della salute si colloca al primo posto fra gli obiettivi di vita degli italiani (61% degli intervistati), percentuale quasi doppia rispetto al mantenimento di benessere economico o a casa e famiglia; inoltre, a livello di consumi, salute & benessere, igiene, cura & bellezza sono i comparti meno intaccati dall'attuale generalizzato contenimento delle spese, secondi solo agli alimentari.
Tali considerazioni rappresentano positivi sintomi dell'affermazione di una "cultura della salute" che si fa sempre più propositiva e proattiva, constando in una crescente attenzione, sensibilità e competenza verso il tema salute, riconducibili al desiderio di ritrovare, nel quotidiano, attività ed interessi - dalle pratiche di salute, all'alimentazione, al tempo libero, alla cura del proprio aspetto - sinonimo di uno stile di vita realmente più sano e finalizzato al benessere globale della persona.

Non possiamo perciò sentirci altrimenti che in sintonia con questo ritratto, considerato che Benessere e Salute hanno come compagna la Bellezza, quella "Bellezza sostantivante" che trascende la dimensione esteriore, intesa come diretta conseguenza della cura di sé.

In tal senso, vi presentiamo qualche interessante spunto dal quale trarre ispirazione.

MEDAVITA

Buona lettura!
Massimiliano Maccarone



13 ATTIVI VEGETALI DI ESTREMA VITALITÀ E POTENZA. UN CONCENTRATO DI NATURA CHE DÀ VITA AI CAPELLI.

TRATTAMENTO INTENSIVO ANTICADUTA*

Riduzione della caduta: **77%****

Ricrescita: **73%****

Capelli più forti: **83%****

WWW.MEDAVITA.IT - Seguici su Medavita SPA

MEDAVITA
STILE NATURALE

*Anticaduta - coadiuvante nella prevenzione della caduta dei capelli - **Test di autovalutazione

AUTUNNO INVERNO 2013//14

DSquared2

Cristiano Burani

Tutte le tendenze.

Foto Andrea Benedetti

fantasia, creatività, sperimentazione

Ad ogni inizio stagione domina la convinzione che ormai la moda non abbia più nulla da inventare o da proporre. Negli anni abbiamo visto tutto e il contrario di tutto ma, nonostante ciò, gli stilisti sono ancora capaci di sorprenderci e stupirci proponendo stagioni, come l'attuale autunno inverno, all'insegna di **fantasia, creatività e sperimentazione.**

La stagione che si prospetta delinea tendenze stuzzicanti ed eterogenee in cui l'immagine femminile si impone in un **mix di contraddizioni** che la rendono unica ed intrigante.

L'INASPETTATO PRIMEGGIA.

Cristiano Burani

Tra **orientamenti futuristici** si collocano **le rassicuranti proposte** ispirate all'**old style** o ai **look retrò**. Sulle passerelle si alternano **ricami, decori, abiti preziosi e vistosi** con **tessuti ruvidi, grezzi e semplici.**

Anche i colori quest'anno s'impongono imprevedibili nei nostri armadi. Tra le aspettative neutre, sobrie, scure, tipiche dell'autunno inverno, all'improvviso fanno capolino tra gli abiti **inserti vivaci, intensi, luminosi** capaci di farci dubitare perfino di avere sbagliato stagione.

IDIOMA VI GUIDERÀ IN UN PERCORSO SPECIALE PROPONENDOVI TUTTI GLI STILI, GLI ABITI, I LOOKS, I COLORI, GLI ACCESSORI CHE NON POTRANNO PROPRIO MANCARE NEL VOSTRO GUARDAROBA.

Kristina Ti

Moschino

I LOOK

DSquared2

Gli stili che caratterizzano la stagione si esprimono in un mix di materiali e trend che, pur incorporando la tradizione, rimescolano le carte in tavola.

LOOK MASCHILE

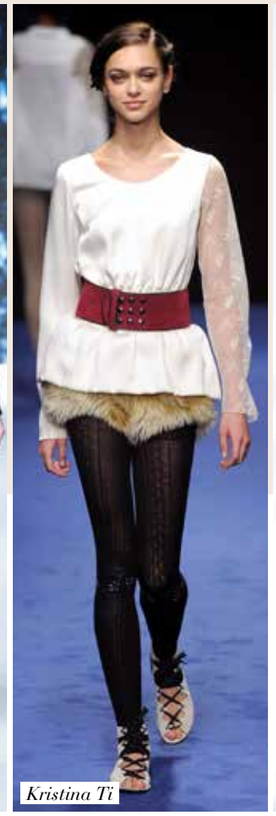
Con sempre maggiore frequenza ritroviamo la donna del nuovo secolo pescare nel **guardaroba maschile**.

Anche per l'autunno inverno s'impone il look definito dalla collezione **DSquared: "Les Dames Masculines"**, una linea caratterizzata da **eleganti completi maschili** ispirati ai modelli indossati negli anni '30 in stile gangster, ricercati cappotti doppiopetto, completi con panciotti, papillon e cappelli bombati.

LOOK NEO PUNK

Se amate gli **stili forti e decisi** la stagione sarà dalla vostra. Tra i tanti look portati in passerella non è sfuggito il **Neo Punk**: un mix di fibbie, pelle nera su pantaloni aderenti o sul chiodo, borchie, vernice e catene, portate su un nude look. L'accessorio perfetto per interpretare al meglio il look? Lo **stivale da biker**. Per avere qualche suggerimento in più seguite **Frankie Morello, Kristina Ti, Ferragamo.**

Salvatore Ferragamo



Kristina Ti

Richard Chai

H&M

LOOK ARMY - CHIC

Il fascino del militare non tramonta mai. Anche gli stilisti a fatica ne fanno a meno. Quest'anno via libera in passerella a giubbe dai richiami militari e bottoni o decorazioni gioiello appuntate su stivali, borsette, o giacche.

Per seguire la scia di questa tendenza ispiratevi a **DSquared2, Mia Bag, Ferretti, H&M**.

DSquared2

»

dalla VITA... IN SU

Come ci vestiremo dalla vita in su?

Le spalle importanti, larghe, strutturate, scolpite nell'abito saranno il minimo comune denominatore per apparire perfette da mattina a sera.
Tra i tagli sono predilette per questa stagione le **forme a clessidra**, spesso sottolineate da una **cintura stretta in vita**.
Di grande tendenza si profilano le **felpe**, ma si abbandonano le linee esclusivamente sportive per costruire mix interessanti di tessuti e decorazioni con ricami, piume e tessuti preziosi.

Gli stilisti continuano a volgere lo sguardo agli **anni '50** proponendo **gonne corte a ruota**, dai volumi soft e dal sapore bon ton, evidenziate in vita da cinturine sottili. Per riportarle ai giorni nostri giocano e sperimentano inedite sinergie proponendo stampe animalier e geometriche. Tra le molte varianti vale la pena di citare le proposte di **Dior, Scervino, Rochas.**

dalla VITA... IN GIÙ

Cosa indosseremo per la stagione autunno inverno 2013/2014? Gonne o pantaloni? L'attenzione è quasi totalmente focalizzata sulle gonne.

Sempre in tema di gonne si impone irrinunciabile nel guardaroba invernale la **pencil skirt** o gonna a sigaretta, simbolo di grazia, eleganza e femminilità; che sia a tubo, sopra o sotto il ginocchio, morbida o stringata, l'**autunno 2013** non può assolutamente farne a meno.
Per le più giovani o audaci tornano alla grande i **mini dress** che, a sorpresa, vista la stagione, si propongono corti, colorati e freschi. Sono perfetti da indossare con penny loafers o accessori dal sapore maschile. Interessanti le proposte di **Pucci** e **Valentino**.
La gonna per l'autunno inverno è suggerita, comunque, davvero in tutte le varianti: anche il **lungo**, sulla scia di una tendenza estiva molto cool, si mantiene in auge: vistosa e importante caratterizzata da tessuti rigidi e formosi o in stile Gipsy, fluida e variopinta.

E le amanti del pantalone?

Non sarà certamente il mood del momento ma se non potete farne a meno sceglietelo dal **taglio maschile, lineare**, a sigaretta ma comunque morbido e **fluente**.
E per finire, anche per la stagione 2013/2014 non mancheranno nei nostri guardaroba gli ormai irrinunciabili **leggins**.

i mille cuori della moda estiva

La stagione autunno inverno è all'insegna dell'amore: **cuori, cuori, cuori**, grandi, piccoli, ricamati, stampati. Date un'occhiata a **Rimondi** e **Moschino**.

Valentino

Frankie Morello

Simonetta Ravizza

SOPRA L'ABITO?

Sarà la stagione dell'**oversize**. I cappotti si propongono con proporzioni volutamente esagerate. Staremo sicuramente al caldo grazie a **soffici cappotti peluche** come quelli proposti da **Valli, Burani e Ralph Lauren Collection**.
Le pellicce spopoleranno. La moda le propone in tutte le versioni: morbide e composte o selvagge e spettinate, pelo corto o lungo, anche colorate. Per farvi un'idea date un'occhiata alle sfilate di **Roberto Cavalli, Fendi, Krizia, DSquared2, Marni.**

Per il soprabito la moda riserva ancora alcune sorprese. Tornano a grande richiesta le calde, pratiche, stilose **mantelle** o cappe, perfette da indossare su leggins o gambe nude, freddo permettendo. Scopritele da **Scognamiglio** o **Valentino**.
Per le amanti di un look comodo, caldo ma di estrema tendenza non potrà mancare in armadio il **paltò da camera**, cappotto che richiama le forme di una vestaglia, extra large, sciallato ed elegante, molto cool se in lana. Scopritene interessanti versioni osservando **Laura Biagiotti, Armani, Max Mara, Louis Vuitton**.

Laura Biagiotti

Simonetta Ravizza

Francesco Scognamiglio

Giorgio Armani

la rivoluzione del cappotto

Una proposta eccentrica ma sicuramente nuova per la stagione autunno inverno? Due tagli sotto le ascelle, un bel maxi nodo con le maniche ed il cappotto è rivoluzionato. Vedere per credere? Scopri le proposte di **Cèline**.

Frankie Morello

Dolce & Gabbana

foulard... versione invernale

Il foulard ha impazzato per la stagione primavera estate. Provalo anche nella versione invernale: un **fazzoletto di visone da legare al capo,** o semplicemente da annodare al collo. **Ermanno Scervino** insegna.

GLI ACCESSORI

Gli accessori già da molte stagioni s'impongono come protagonisti assoluti della moda. L'autunno inverno non sarà da meno: guanti, scarpe, foulard, cappelli, bijoux, cinture; c'è davvero l'imbarazzo della scelta. Il buon gusto suggerisce, però, un sapiente accostamento di quest'ultimi. Vediamo insieme i trend più diffusi.

LUNGHI GUANTI

Gli stilisti, tra cui **Frankie Morello, Blugirl e Gucci**, hanno proposto per la stagione **lunghi guanti fino al gomito**, in versione nera o declinati in soluzioni colorate, capaci di conferire in un solo istante fascino ed eleganza da vendere a colei che li indossa.

MAXI GIOIELLI

Tra gli accessori si prediligono **maxi gioielli e croci**. Interessanti gli spunti di **Dolce & Gabbana, Emilio Pucci e Alberta Ferretti**.

OCCHIALI DA SOLE

Se portate gli occhiali da sole sceglieteli vistosi e con lenti immense.

SCARPE

Per le scarpe le proposte suggeriscono un tripudio di modelli addirittura ispirati ai look maschili. Abbiamo individuato, però, alcune interessanti macro tendenze: gli **stivali sopra al ginocchio** o **cuillardes**, famosi quelli di **Chanel**; tacchi che sperimentano una nuova pendenza declinandosi in **soluzioni concave o convesse** ma continuando miracolosamente a fare il loro dovere; **suole a carrarmato** abbinate a scarpe dalle forme più svariate.

GLI ACCESSORI

CINTURA

Anche la cintura ritorna prepotentemente in vista: **Prada, Marras, Anteprima e Dsquared2** l'hanno proposta in chiusura di blazer e cappotti. **Sportmax** e **Ports 1961** hanno, invece, utilizzato **fasci in pelle nera** per cingere tubini e abiti in cashmere.

CAPPELLO

Grande protagonista rimane il cappello: irrinunciabile la cuffia tricottata, colorata o in tinta unita, caldissima, morbida, vistosa, perfetta per il giorno e per la sera. Al proposito sbirciate tra le proposte di Giorgio Armani e Giles. **Mila Schön** ha puntato sulle **forme militaresche, Armani** invece ha portato in passerella **deliziosi cappellini anni 20 in lana cotta.**

PELLICCIA

La **pelliccia** viene utilizzata come tessuto di tendenza in capispalla, manicotti, borse, polsini e naturalmente cappelli che quindi si propongono in veste calda e morbida.

BORSE

Per la scelta delle **borse**, la stagione vuole **modelli piccoli**, spesso senza manico, da tenere in mano, stretti al petto. Sono molto richieste le **borse con fascia laterale** in cui infilando la mano è possibile facilitare la presa. Scoprile in **Moschino** e **Sportmax**.

BIJOUX

E per finire i **bijoux**. Sceglieteli tutti, purchè in **versione maxi**. Per essere di particolare tendenza optate per **vespe, libellule, falene e grilli** pronte a posarsi sui pezzi di stagione e decorare a sorpresa vestiti, polsi, décolletées e maxi spille (**Cavalli, Desigual, Marni**).

Fracomina

Mila Schön

calzettoni di lana mania

Stanche dei soliti collant? La moda **propone gambaletti e calzettoni di lana** da portare arrotolati, sotto il ginocchio, su scarponcino o decolletées. Interessanti le proposte di **Moschino** e **Rodarte**.

TESSUTI e FANTASIE

Fendi

Massimo Rebecchi

Moschino

irrinunciabile tartan

Il tartan è uno dei disegni invernali per eccellenza. Ogni stagione viene proposto con una nuova chiave di lettura. Questa volta la reinterpretazione passa da dimensioni sproporzionate, all'uso del motivo in diagonale, decostruito attraverso stampe spalmate lucide e colorate.

Laura Biagiotti

I tessuti sono i grandi protagonisti delle passerelle autunno/inverno 2013-2014.

Regina incontrastata è la pelliccia, proposta in versione full su cappotti e giacche, su top e gonne, o su accessori; pensiamo agli originali occhiali da sole con le aste in **pelliccia** colorata di **Fendi** o ai meravigliosi colli e foulard a triangolo di **Scervino**.
Per questa stagione assisteremo al grande ritorno di **velluti, broccati, seta e tessuti preziosi** e lucenti fatti di paillettes o polveri metalliche. In evidente contrapposizione la moda suggerisce il **pied de poule, i capi in lana e tweed**, tessuti grezzi, androgini, dall'anima vissuta.
Altro tessuto di particolare interesse, strettamente collegato ad una specifica fantasia, è il **tartan**. È stata interessante la scelta compiuta da tutte le case di moda di rivisitarlo in nuovi colori.

Una tendenza particolarmente nuova consiste nella proposta di una specifica tipologia di lavorazione: l'**agugliatura** che si traduce in un cambio di materiali e tessuti senza cuciture, una sorta di **degradé materico**; così il panno sfuma nell'organza, il cappotto si sfrangia, i tessuti si declinano in pizzi e velature. Ne conseguono dei capi tradizionali nella forma ma originali per l'effetto.

TESSUTI E FANTASIE

Tra le fantasie più gettonate troviamo la **sbavatura**, con spruzzate di vernice su francesine e pennellate astratte su tubini; si impongono tra gli abiti anche le **fantasie floreali**, forse non adatte vista la stagione ma reinterpretate in un mood autunnale dai colori caldi e profondi. Interessanti le versioni di **Vera Wang, Ports 1961, Clements Ribeiro.**

Le proposte, come potete notare, sono molte, ma la novità assoluta consiste nel mixarle con creatività e fantasia.

Laura Biagiotti

Vera Wang

Clements Ribeiro

seducente pelle nera

Impossibile farne a meno se si vuole apparire sexy e desiderabili. La pelle nera fasciante, maliziosa, da indossare da capo a piedi ha contagiato addirittura il classico tubino.

I COLORI

Sulle passerelle ne abbiamo viste di tutti i colori nel vero senso della parola. Le tonalità accese si profilano tra gli abiti scoprendo una moda divertente e libera.

La stagione sarà all'insegna di colori forti e nuance intense e brillanti come quelle proposte da **Antonio Marras, Alberta Ferretti, Gucci.**

Just Cavalli

Antonio Marras

Alberta Ferretti

Blumarine

Anche i **pastelli**, caso straordinario per la stagione invernale, s'impongono arricchiti della grinta conferita da forme più decise e importanti (**Giorgio Armani, Blumarine, Gucci, Valli**).

Pantone Fashion Color Report presenta anche per questa stagione la top ten dei colori della moda per l'autunno 2013.
L'**Emerald** resisterà al cambio di stagione, accompagnato ad altre due tonalità di verde, **Lindem Green** e **Deep Lichen Green**. Non mancheranno i tipici colori invernali: **Carafe, Turbulence** e **Mykonos Blue,** ma contribuirà a vivacizzare la stagione il ritorno dell'**Acai** (**viola**), **Samba** (**rosso acceso**), **Koi** (**arancio intenso**) ed un inedito **Vivacius**.

Emerald
PANTONE 17–5641

Linden Green
PANTONE 15–0533

Deep Lichen Green
PANTONE 18–0312

Carafe
PANTONE 19–1116

Turbulence
PANTONE 19–4215

Mykonos Blue
PANTONE 18– 4434

Acai
PANTONE 19–3628

Samba
PANTONE 19–1662

Koi
PANTONE 17–1452

Vivacious
PANTONE 19–2045

smalto sfumato

La saga delle sfumature continua. Dopo i capelli, la moda propone lo **smalto sfumato**. La nuova frontiera della nail art suggerisce due tonalità delicate declinate in smalti gel semipermanenti utilizzabili anche a casa per conferire un caratteristico **effetto sfumato alle unghie**.

Gucci

CON QUESTI COLORI POTREMO OSARE, SPERIMENTARE E CAMBIARE CONTINUAMENTE IL NOSTRO STILE IN PERFETTA SINTONIA CON CIÒ CHE L'AUTUNNO INVERNO 2013/2014 CI SUGGERISCE.

fashion porta Iphone

Dopo i porta Ipad è arrivato il momento dei **porta iPhone fashion**. Per essere davvero glam non basta avere le cover più desiderate; occorre che queste siano anche supercoordinate alla borsa nella quale "vivono". Le proposte sono davvero tantissime: **DSquared2, Alexander McQueen, Rebecca Minkoff.**

TENDENZE CAPELLI

* autunno/inverno 2013/2014 *

Dior

Puntuale come ogni stagione torna il tormentone di sempre:

COME PORTEREMO I CAPELLI IL PROSSIMO AUTUNNO INVERNO?

Per identificare le tendenze dominanti e portare i capelli sulla "cresta della moda" è d'obbligo non perdere di vista **tre punti di riferimento inequivocabili**: lo **star system, le passerelle e ciò che la strada suggerisce**, in particolare le strade di Londra, la città più sperimentale e all'avanguardia d'Europa (pensate, a tal proposito, che i raccolti, ad oggi così gettonati, imperano sulle chiome di moltissime teenagers del Regno Unito da più di 3 anni).

IDIOMA ha condensato per voi tutte le ispirazioni del momento per proporvi un quadro dettagliato e completo al quale potrete riferirvi per ogni cambio look.

Nancy Wilde

I LOOKS

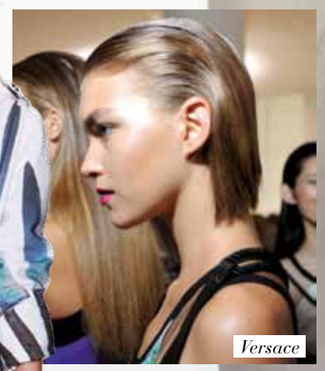
Non avete voglia di cambiare taglio? È ora di sbizzarrirsi con le tante proposte di stile: un'asciugatura speciale, un prodotto styling, un particolare raccolto e in pochi gesti non sarete più le stesse.

EFFETTO BAGNATO

Grande novità della stagione, soprattutto in considerazione del fatto che viene proposto per il periodo invernale, è l'**effetto bagnato**. Il look, proposto naturale o tirato all'indietro, è perfetto per un'occasione particolare o un momento relax. **Prada**, **Alberta Ferretti**, **Versace** o **Missoni** ne propongono interessanti versioni.

MOVIMENTI DEFINITI

La tendenza sembra prediligere chiome lisce e naturali ma per le amanti del mosso le ciocche dovranno essere rigorosamente scolpite da morbide **onde anni '20** definite e perfettamente arricciate con il ferro.



Versace

I LOOK

Fendi

Just Cavalli

Fracomina

Anna Sui

CRESTE

Per questa stagione non mancheranno le ispirazioni **punk-chic** per dare origine a fantastiche **creste**.
Non volete tagliare i capelli ma vi piace l'effetto punk? **Fendi** ha proposto in passerella capelli raccolti in una lunghissima treccia aderente al capo e portati sul davanti in una divertente cresta soffice e colorata, arricchita da inserti di pelliccia dalle tonalità stravaganti (altro must di stagione).
Non ci sono scuse quest'anno: lunghi o corti ma rigorosamente punk.

RIGA CENTRALE

I capelli saranno portati sciolti o raccolti in acconciature romantiche ma contraddistinti, ad ogni modo, dalla **riga centrale**.

Tra molti la propongono **Blue Girl**, accompagnando un look semplice e liscio e **Just Cavalli**, prediligendo onde definite e ricercate.
Sempre in tema di riga, le ispirazioni propongono anche un'idea alternativa: portarla marcata e definita in **prossimità delle tempie** per un effetto sofisticato e di gran classe.

INFLUSSI RETRÒ

Anche per questa stagione la moda richiama **influssi anni '60**: semi raccolti e cotonature leggere sulle radici, come quelle proposte da **Blumarine**; linee piene con frange corte e caschetto come, invece, suggerisce **Anna Sui.**

SEMPLICEMENTE CHIGNON

Dopo qualche stagione di stand by torna a farsi notare in gran stile lo **chignon**, spettinato e fissato sulla nuca o lateralmente, oppure perfettamente liscio, tirato ed altissimo all'insegna di eleganza e fascino.

Luisa Beccaria

Kimberly Ovitz

Valentino

ONDE PIATTE

Sono davvero di gran tendenza e spopolano tra le donne alla ricerca di un look elegante, sofisticato, per molti versi d'altri tempi. Parliamo dei capelli scolpiti con **onde morbide e piatte**! Sono perfette per un look corto o lungo, da declinare sul ciuffo o sull'intera capigliatura, abbinate ad un effetto styling bagnato e lucido. Le varianti sono davvero infinite.

TRECCE...A SORPRESA!

La **treccia** continua ad imporsi nel panorama dei raccolti proponendosi sempre diversa e sorprendente.
Rispetto alle stagioni passate, è più definita e pulita e la ritroviamo come inserto tra i capelli in un ciuffo, in un lato o come accessorio per impreziosire la chioma.

Jean Paul Gaultier

Givenchy

per una sera volete davvero stupire?

L'acconciatura più originale ve la suggerisce Givenchy, avvolgendo i capelli in micro ciocche, schiacciate sulla radice della testa come piccole rose e poi dipingendole con appositi spray, ha dato vita ad una originalissima **cuffia di fiori** dai **colori sgargianti**.
Non ancora soddisfatte? Sperimentate le **tattoo animalier** stampate sulla chioma proposte da **Jean Paul Gaultier**.
Impossibile passare inosservate!

COME LI TAGLIO?

Credete che sia giunta la stagione giusta per "darci un taglio"? Affrettatevi! Adesso o mai più. Sembra che siamo agli ultimi colpi di coda. Il capello lungo sta ritornando alla grande! Prendete al balzo l'occasione per rivoluzionare la vostra immagine. Eccovi pronti alcuni suggerimenti.

INTRAMONTABILE CASCHETTO

Tante star hanno deciso già da qualche anno di abbandonare la loro chioma fluente a favore di un **sensuale caschetto con frangia**. Dallo Star System la moda è arrivata anche sulle passerelle ed ha coinvolto famose modelle (ricordate il clamore suscitato dalla super top model **Karlie Kloss**?Il suo taglio è diventato un irrinunciabile mood). Ora è proprio giunto il nostro momento! Seguiamo la scia di un look fresco e trendy.

DAL PIXIE CUT AL PUNK PIXIE

Ed eccoci alla nuova tendenza in tema di linee corte, il **Punk Pixie**. Se prima spopolava il corto "alla maschietto" ora torna il desiderio di femminilità: le ciocche si allungano ma in modo irregolare e asimmetrico creando un gioco sbarazzino e un pò punk sui capelli.

UNDERCUT E RASATO

Timidamente si è fatto strada ed ora lo vediamo davvero in tutte le salse: su un lato o due, sulla nuca, in contrasto con ciocche più lunghe, su capelli lunghi a lato o in entrambi; **ormai il rasato è entrato a pieno titolo tra i look costruiti per le donne.**
Non ve la sentite di osare tanto? Create l'**effetto rasato** tirando i capelli sulle tempie con lacca, gel e forcine, ed esaltate il contrasto cotonando il ciuffo. Con un pò di pratica, l'effetto moda sarà assicurato.

QUALE LUNGO?

Amate i capelli lunghi ma non volete rinunciare ad un effetto moda?
Optate per un taglio che ponga in risalto diverse lunghezze: più corto sul davanti e lungo dietro. La stessa tendenza la rivediamo d'altra parte sulle gonne: corte anteriormente e con lo strascico posteriore. Lo stile sarà assicurato ed anche la vostra chioma.

FRANGIA

Per l'autunno inverno la frangia torna protagonista! La ritroviamo in tutte le salse: piena, lunga, corta, sbarazzina, sfilata. L'importante è che si adatti alla perfezione alla forma del viso e la valorizzi al meglio.

Massimo Rebecchi

Fendi

accessori mania

Anche per questa stagione non mancano gli accessori sui capelli! Spesso diventano una vera e propria estensione dell'acconciatura stessa. Di rilievo i tridimensionali proposti da **Giambattista Valli** o gli **inserti in pelliccia** tra i capelli proposti da **Fendi**

Gianbattista Valli

NOTE DI COLORE

Tra le proposte moda non può mancare uno sguardo attento al mondo del colore, capace di valorizzare al meglio lo stile dei capelli. Pronti per voi gli orientamenti più cool.

SFUMATURE FLASH SULLE PUNTE ... E NON SOLO

Per il colore dei capelli si ripropone ancora il tormentone dell'estate, possiamo definirlo così, tradotto nel creare **effetti schiaritura** sulle lunghezze/punte. Sembra, inoltre, che si stia facendo strada una variante davvero glamour: il colore cambia non solo sulle punte ma anche in alcune zone delle lunghezze, come se un flash luminoso puntasse improvvisamente con il suo fascio di luce sulla chioma, intensificando le tonalità.
Noi di Idioma abbiamo definito questo effetto: **flash color**.

ISPIRAZIONI NATURALI

Per l'autunno inverno, via libera a toni semplici e neutri.
Rimangono ancora gli influssi degli effetti sfumati ma la moda sta tornando alle **colorazioni naturali**.

Fracomina

Massimo Rebecchi

Byblos

Di proposte ne abbiamo viste davvero tante, ma sapete qual è la tendenza più cool della stagione? Ebbene sì, sembra essere tornato: il liscio pulito, naturale e soprattutto semplice. Per essere davvero glamour non potrà mancare tra i nostri look. Non dimentichiamo, quindi, un'attenzione speciale per i nostri capelli per mantenerli lucidi, corposi e sani (presupposto indispensabile per il nostro stile).

NEL SUO PICCOLO LA RICOSTRUZIONE DELLA FIBRA HA QUALCOSA DI MAGICO. RICOSTRUIRE, RIGENERARE E FAR SOGNARE CAPELLI SFIBRATI, SFRUTTATI, SPENTI E IMPOVERITI.

ß-carotene,
Amino Concentrée.

MEDAVITA
STILE NATURALE

WWW.MEDAVITA.IT
Seguici su Medavita SPA

HERITAGE
FALL WINTER
COLLECTION
2013-14
WWW.MEDAVITA.IT
Seguici su Medavita SPA
MEDAVITA
STILE NATURALE

Heritage è l'Essenza pura
della donna Medavita,
intensamente immersa nel
Presente ma al contempo legata
indissolubilmente al Passato,
un passato denso di significati,
dai confini astratti, immateriali,
e proprio per questo capace di
rivelarsi estremamente moderno,
condizionando ed arricchendo
l'esperienza futura con tradizioni
che hanno lasciato un segno
profondo.
Oggi il Passato è ancor più
importante in quanto riveste una
funzione sociale ricostruttiva, di
re-integrazione nel Presente di
alcune qualità ritenute positive
ma perse nel tempo.
E, nell'Universo del Bello,
testimonianza di una Bellezza di
Ieri che Oggi...
si riscopre attuale.

MEDAVITA
STILE NATURALE

INTENSA NOBILE RISERVATA BELLEZZA

Il fascino
anticonvenzionale
dell'Ignoto esplora
zone di intatta e
armoniosa sensualità.
Le Ombre si intensificano,
il desiderio è un timido
disvelarsi di intensa
e nobile, riservata
Bellezza.

MISTERIOSA ARMONIOSA ELEGANZA

Sospesa fra Realtà
e Leggenda, la sua
Bellezza emerge da un
sogno velato di sottile
mistero, apparizione
d'incanto che fonde
armoniosa semplicità
ed elegante romanticismo.

Luminosità di un dolce autunno appena accennato e ancora abbracciato alla tarda estate, bacio di caldi riflessi che richiamano l'eco di sempre-verdi stagioni passate. Simulacro di Bellezza di antica e classicheggiante memoria.

LUCE E OMBRA.

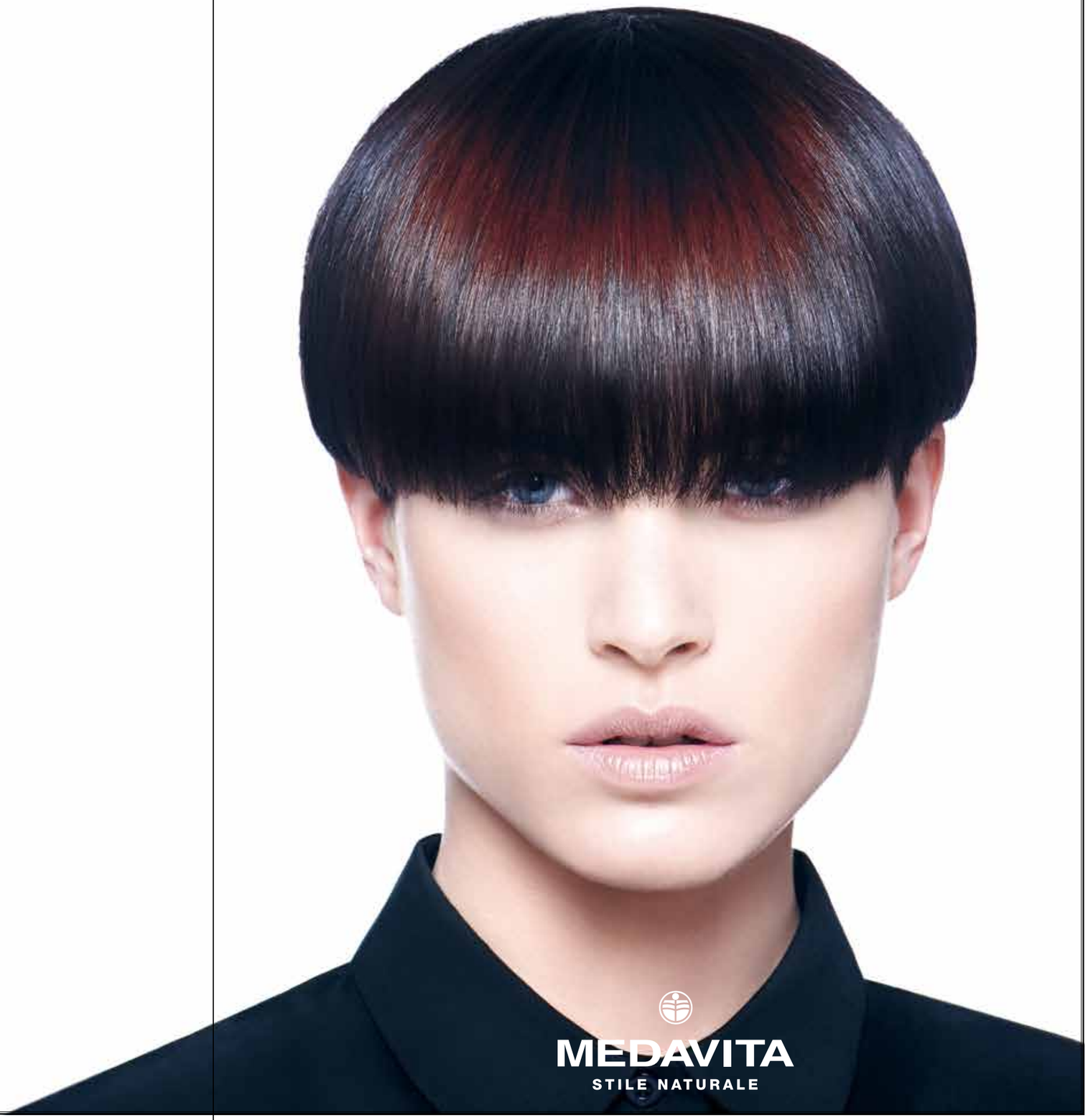
Ombre che riempiono di significato la luce, donandole carattere, sostanza e plasticità, celando ciò che desidera rimanere nascosto ma che, prorompente, trabocca dallo sguardo, da un sussurro, da un'onda flessuosamente dipinta.

HERITAGE

*

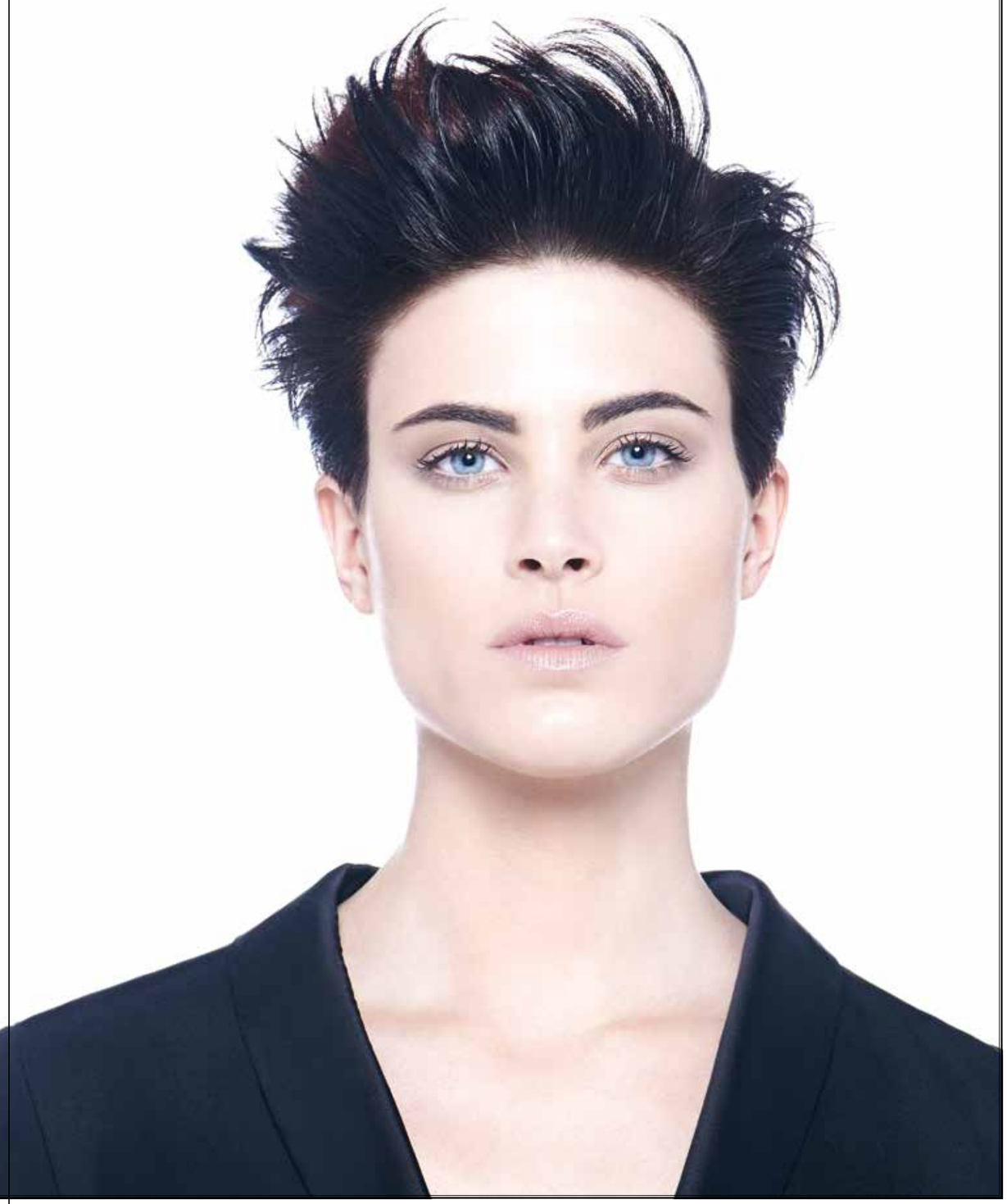
FROM BLACK TO WHITE

Fall Winter 2013(2014)



Styling:
Mousse volumizzante
radice media
Lacca gas forte
HAIRCHITECTURE.

Per l'autunno inverno il corto si conferma di gran tendenza. Non dimentichiamo, però, un rinnovato desiderio di femminilità: le ciocche si allungano e rendono il look eclettico e giocoso.



Torna la frangia: protagonista assoluta e indiscussa. Addolcisce i lineamenti, conferendo fascino ed eleganza.

Styling:
Spray
lucidante
delicato
LUXVIVA

h

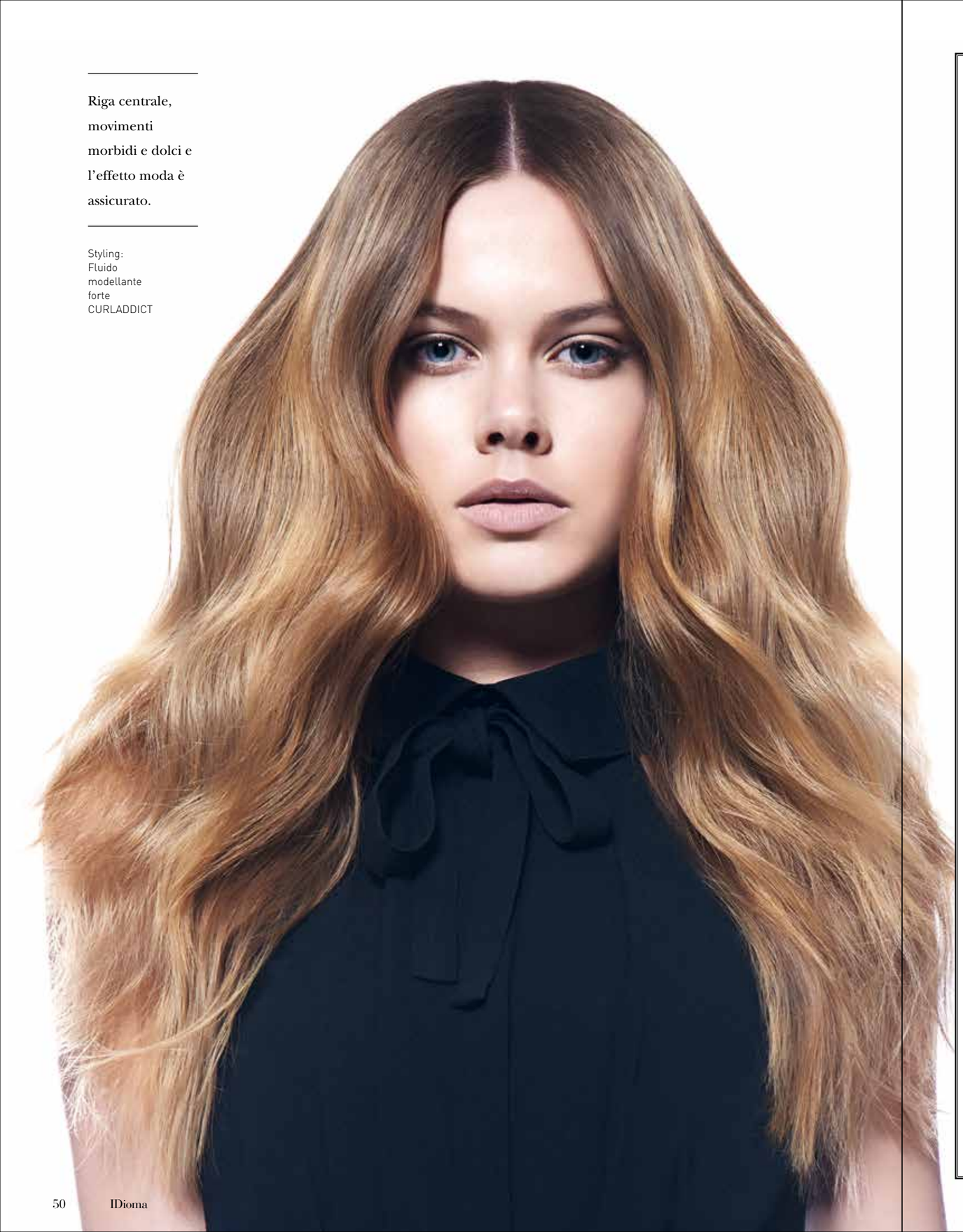
Attraversa le mode
e i tempi ma non
tramonta mai: il lungo.
Sottolinealo costruendo
innovative texture e
valorizzandolo con le
sfumature di colore più
attuali, senza alterare
un'immagine naturale e
senza tempo.

Fall Winter 2013(2014)

Styling:
Mousse riparatrice nutritiva
Elisir nutrilluminante
NUTRISUBSTANCE

Riga centrale, movimenti morbidi e dolci e l'effetto moda è assicurato.

Styling:
Fluido
modellante
forte
CURLADDICT



MEDAVITA: SEDUZIONE E BELLEZZA PER I TUOI CAPELLI

"La nuovissima piastra **Big Waves** di **Diva Prostyling London**"

1
La piastra delle Dive!

Volete provare una **piega innovativa, pratica, estremamente lucida, setosa, alla moda e che non richieda ore di sedute estenuanti dal parrucchiere?** Tutti i vostri sogni sono realizzati grazie a BIG WAVES di DIVA PROSTYLING LONDON. DIVA è una delle migliori case produttrici di strumenti per hair stylist. Ha sede a Londra e fornisce i migliori saloni e i back stage di programmi televisivi e cinema.

2
Capelli sani con la Piastra all'Olio di Argan

BIG WAVES è una speciale piastra che, oltre a donare look impensabili, rilascia benefici straordinari ai capelli in termini di **lucentezza** e **setosità** grazie alle sue plance composte da una speciale **miscela di ceramica coreana infusa in olio di Argan in fase di cottura**. Mentre il vostro hair stylist di fiducia modella i capelli con BIG WAVES di DIVA, contemporaneamente pratica un vero e proprio trattamento di bellezza per i vostri capelli.

3
Onde definite, brillanti e a lunga durata

Uscirete dal vostro parrucchiere con un look davvero unico, particolarmente amato dalle celebrità.

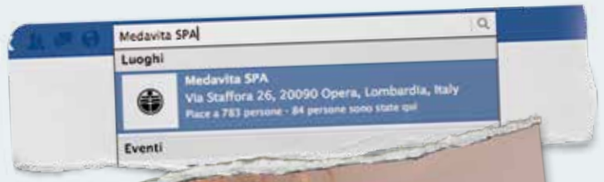
Grazie alla tecnologia del trasferimento immediato del calore, definito "piega flash", il capello si raffredda immediatamente, rimane in piega a lungo e PERFETTAMENTE SANO!

Pochi gesti per un look strepitoso!!!

Potrete trovare Diva nei migliori saloni Medavita. Medavita sceglie Diva perché tutela la Bellezza Autentica, valore primario per Medavita, grazie alla garanzia del massimo rispetto dei capelli.

www.facebook.com/medavita

Segui la pagina facebook di Medavita. I formatori stilistici e tecnici del gruppo ti aspettano per regalarti tanti preziosi consigli per la cura e la bellezza dei tuoi capelli. Iniziamo subito da queste pagine.



Se hai capelli sottili?

Furio Berce
HAI CAPELLI SOTTILI e non sei mai soddisfatta della tenuta della tua piega?
Per avere corpo e volume devi immaginare di costruire un palazzo. E' fondamentale partire dalle radici e arrivare alle punte.
Corri su **www.medavita.com**, sezione trattamenti. Nell'area "corpo e volume" troverai tutti i consigli adatti a te.

Look da Diva!

Angelo Bortolin
In occasione dello shooting autunno inverno 2013-2014 ho utilizzato la fantastica BIG WAVES di DIVA PROSTYLING LONDON.
Consiglio a tutte le donne che desiderano un look alternativo e di tendenza nel rispetto dei propri capelli di provare questa esperienza.
La sorpresa sta nel constatarne l'estrema durata e la favolosa lucentezza.

NB: consiglio per tutte le donne!!!

Paolo Demofonti e Fabrizio Sindici (Artistic team)
Lunedì

SE SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO, I CAPELLI SONO COME LI NUTRIAMO.

Vuoi proporre ai tuoi capelli la DIETA PIÙ CORRETTA per il loro benessere?
Prova NUTRISUBSTANCE. Nutre profondamente, idrata e protegge dall'azione dei radicali liberi, donando ai capelli un aspetto sano e lucente.

Mi piace · Commenta · Condividi 1

Carla Morassut
Lunedì

SEI TORNATA DALLE VACANZE E TI RITROVI CAPELLI SPENTI E SENZA CORPO?

Un rimedio c'è: B-Refibre. Grazie al B-carotene ricostruisce, rigenera e rinforza la struttura capillare.
Capelli sfibrati, sfruttati, spenti o impoveriti ritrovano sostanza, vigore, compattezza.
A me piace! E a te?

Mi piace · Commenta · Condividi 1

Desideri capelli lunghi?

Lakka Group (Leno Romeo e Pino Buono)
DESIDERI CAPELLI LUNGHI E FLUENTI? Tagliali!
Proprio così.
Per permettere che crescano velocemente, ogni due mesi esegui una pulizia del taglio, elimina le punte rovinate ed i tuoi capelli cresceranno forti e sani.

Mi piace · Commenta · Condividi
A 11 persone piace questo elemento.
Medavita SPA Medavita SPA
16 luglio alle ore 17.33 · Modificato · Mi piace

Speciale effetto liscio!

Sara Berce
ADORI L'EFFETTO LISCIO ma i tuoi capelli sono crespi e indomabili?
Niente paura.
Esistono gamme complete di prodotti ricchi di proprietà filmogene e anticrespo. Una risposta concreta la puoi trovare in LISSUBLIME.
Se ami il liscio piastrato, non dimenticare il FLUIDO LISCIANTE PROTEZIONE TERMICA.

P.S.: capelli crespi e indomabili?

Spazio *salute*

a cura del Dr. Domenico Tiso
Medico Responsabile Ambulatorio Nutrizione e Benessere, Clinica Villa Maria di Rimini, Presidente ASAS (Associazione per la Salute correlata all'Alimentazione e agli Stili di vita)

• • •

lo STRESS, il CIBO COMFORT e le INSIDIE per la SALUTE

Lo stress, le angosce, l'ansia sono sempre più frequenti nella nostra quotidianità malsana. Direi che fanno parte del nostro corredo; talvolta, però, diventano eccessive, al punto che il nostro corpo reagisce e prova a difendersi. Come? Spesso ricorrendo a cibi raffinati e iper-saporiti che chiamerei più appropriatamente "non-cibi". Si tratta di prodotti "raffinati" arricchiti di zuccheri, grassi e sale, cibi iper-calorici e ipo-nutrienti, prodotti che giocano il ruolo di soccorritori a valenza consolatoria ma che, nel contempo, innescano sensi di colpa.

E così s'instaura un circolo vizioso, un circuito deleterio che si autoalimenta: stress-bisogno di consolazione-consumo di cibi raffinati e saporiti-gratificazione e comfort-senso di colpa.

»

*Il **Dr. Domenico Tiso** ha ideato "Forma In Forma", un progetto in cui alimentazione, salute e benessere s'intersecano diventando i temi di un percorso consapevole, finalmente svincolati da sterili concetti di dimagrimento e diretti verso l'adozione di stili di vita sani e piacevoli. "Forma In Forma" è un percorso che parte dall'analisi delle abitudini quotidiane per arrivare alla condivisione di scelte consapevoli e fruibili senza fatica. Per informazioni: formainforma@youcangroup.it*

MA LE INSIDIE NON SI FERMANO QUI. PARTIAMO DALL'INIZIO, PER CAPIRE.

La raffinazione dei cibi originali ci evita la fatica di masticare, ci fa mangiare più in fretta e di più, ci abitua a sapori esasperati (iper-sapori), stimolando più efficacemente le nostre papille e il nostro cervello, ci conforta nei tanti momenti di stress, ci spinge a richiedere un carico crescente di zuccheri-grassi-sale, ci abitua alla proposta di cibi mediocri e ci fa precipitare nel girone della monotonia alimentare.

La monotonia è egemonizzata dai cibi processati, veloci da consumare, sempre "a portata di mano", a basso costo, ben impacchettati, opportunamente colorati e aromatizzati con competenza certosina.

Il colore è fondamentale per stuzzicare la curiosità. La qualità cromatica è studiata in ogni sfumatura per colpire l'occhio del consumatore frettoloso, poco attento, irresponsabile della propria salute. La forma della confezione non è per nulla secondaria; è il vestito del prodotto. In molti casi "è il vero prodotto" da acquistare.

E quando il contenuto arriva a contatto del palato e delle papille, il gusto non può essere deluso. Entrano in gioco gli aromi. Il loro ruolo è imprescindibile.

Il consumatore distratto, inconsapevole, incosciente esclamerà: è buono!

Anzi, buonissimo!

E continuerà a comprarne e mangiarne senza sosta.

Il classico "uno tira l'altro".

Il marketing, che studia attentamente anche questi aspetti, sa che un prodotto alimentare diventerà un "blockbuster" solo se il consumatore di turno ne mangerà abbastanza senza esserne assuefatto. Solo se "l'ottavo boccone" saprà dare lo stesso brivido del primo.

Possiamo rompere l'incantesimo? Sì, puntando sulla consapevolezza delle scelte.

Potremo scoprire che i sapori non sono quelli a cui ci abitua il mercato globale: iper-sapori che servono a coprire il vuoto dei non cibi opportunamente raffinati per affrontare la lunga conservazione, indispensabile per resistere ai tempi lunghi del trasporto, al soggiorno nei depositi di transito, alla permanenza sugli scaffali della grande distribuzione, alla migrazione e successiva dimora nelle dispense degli acquirenti finali, fino al definitivo e improbabile consumo.

Potremo scoprire che i non cibi servono solo a titillare le nostre papille ma non procurano felicità diversamente dalle promesse della pubblicità. Potremo scoprire l'incongruenza più evidente, riflettendo sul fatto che raffiniamo i cibi integrali per mangiare non cibi e poi reintegriamo i non cibi con ciò di cui li abbiamo impoveriti all'origine con la raffinazione. Potremo scoprire che tutto questo serve solo ad alimentare il mercato dei pigri, un mercato certamente lontano dalla tutela della nostra salute.

Cosa possiamo fare, allora? Come possiamo reagire alla monotonia? Con piccole scelte che preludono a grandi risultati, senza fretta.

ECCO ALCUNI CONSIGLI.

1

VARIARE I CIBI DURANTE LA SETTIMANA

Evitare di mangiare sempre gli stessi cibi. È buona norma avere un'alimentazione varia ed equilibrata che porti a consumare lo stesso piatto al massimo 2 volte a settimana.

2

IDRATARE LE CELLULE

Le cellule sono fatte, in gran parte, di acqua. È perciò buona abitudine bere durante la giornata: acqua, tè verde in foglie, infusi, tisane, frullati, centrifugati. L'acqua si può anche mangiare con la frutta e la verdura. È, invece, meglio evitare le bevande zuccherate (gassate e non) e le bevande "light", con aggiunta di dolcificanti non calorici.

3

CEREALI, MEGLIO INTEGRALI

Scegliere il pane integrale (di frumento o di farro o ai 5 cereali o con semi di sesamo o semi misti), meglio se lievitato con pasta madre; assumere riso integrale, la pasta di grano integrale o di farro o di kamut. Limitare l'uso di pasta e pane raffinati.

4

FRUTTA E VERDURE DI STAGIONE

Per la frutta e la verdura, dare preferenza a quella di stagione, meglio se del territorio limitrofo e meglio se di coltivazione biologica o a lotta integrata. Variare i colori di frutta e verdura (giallo/arancione, blu/viola, rosso, verde, bianco) per assumere tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno per vivere in salute.

5

NON SALTARE I PASTI

La colazione – una ricca colazione – è fondamentale per iniziare la giornata nel miglior modo possibile; altrettanto importanti sono gli spuntini, il pranzo e la cena.

6

ATTENZIONE AI "FUORI PASTO"

Non è buona abitudine "spilluzzicare" senza sosta e distrattamente (es. mentre si guarda la TV o mentre si è impegnati al computer). È meglio attenersi ai 5 momenti dei pasti giornalieri.

7

LIMITARE I CIBI "PROCESSATI"

Ridurre il consumo dei cibi industriali, limitare gli alimenti confezionati che si spacciano per "salutari", dare poco spazio agli "snack" troppo comodi, non prestare attenzione ai cibi "light" né a quelli che promettono "leggerezza" o che sbandierano un basso contenuto di calorie.

8

GUSTARE I CIBI

Dedicare tempo ad ogni pasto, masticare lentamente, appoggiare le posate tra un boccone e l'altro, fare bocconi piccoli, gustare le pietanze fino in fondo, dare importanza alla convivialità della tavola, mangiare in compagnia.

9

ATTIVITÀ FISICA

Praticare un'attività fisica moderata e costante che ci piaccia. Ogni attività può contribuire a mantenere il peso sotto controllo, a mantenere in salute il sistema cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare, articolare e tendineo e a ridurre lo stress. Il movimento non ha limiti di scelta: va preferito quello che più ci piace: camminare (meglio a passo svelto e per più di 30 minuti), fare ginnastica a corpo libero anche in casa, ballare, nuotare, andare in bicicletta… ■

Ricordiamoci che la salute e il benessere partono sempre dalla conoscenza e dalla consapevolezza. Se saremo capaci di riappropriarci della nostra capacità di pensare, di riflettere, di ragionare, di scegliere con coscienza e responsabilità, potremo raggiungere i risultati attesi, senza fatica.

I viaggi di *Vera*

a cura di Vera Citton

Scrittrice

BARCELLONA

un'opera a cielo aperto

Fino a che non mi sono persa tra i vicoli della parte vecchia di Barcellona, non ho compreso lo spirito di una città che, fiera della propria indipendenza, abbraccia il mare mentre il sole percorre i profili tratteggiati dal genio di Gaudì.

La *ciudad*, plasmata dall'incanto di quest'equilibrio, si rivela incredibilmente a misura d'uomo e, nella sua riservata grandezza, invita ad accogliere una quotidianità chiassosa e famigliare al contempo. Se, da una parte, le popolose *ramblas* e la colorata *boquerìa*, il mercato, incantano il visitatore, dall'altra, la quiete che si respira nei pressi di Santa Maria del Mar ricorda l'atmosfera ovattata di alcuni *campi* veneziani.

Barcellona è davvero un'opera a cielo aperto in cui ognuno può seguire un proprio personale itinerario di scoperta.

Nel mio soggiorno, mi sono fatta guidare da tre chiavi di lettura distinte e complementari: il suo passato mercantile, la genialità di Gaudì e l'irrinunciabile sogno di indipendenza.

Lasciate alle spalle la caotica *boquerìa*, traboccante di mercanzie, avventori e semplici curiosi, e la regale Plaça Reial, vivace piazza ottocentesca, si percorre la *rambla*, il lungo viale che, pullulante di persone, bancarelle e artisti di strada conduce a Port Vell, al Porto Vecchio. Da qui, a piedi, si può raggiungere la bianca facciata di Santa Maria del Mar, la cui essenziale eleganza troneggia nello spazio aperto.

> Dopo la guerra civile degli anni Trenta, la Catalogna perse tutto ciò che aveva faticosamente ottenuto e la sua lingua, il catalano, fu bandita. La *noche negra* che seguì alla dittatura di Franco terminò nel 1975, anno della morte del dittatore.

La semplicità e la leggerezza sembrano plasmare le forme gotico-cristiane della basilica preparando gli occhi a perdersi nel dedalo di viuzze del Barri Gòtic, cuore pulsante della città.

Immergendoci e lasciandoci dunque guidare dalle sue strette e fittissime *calles*, si raggiunge la Cattedrale nella cui cripta, in un tripudio di oro e di meraviglia, riposa Sant'Eulalia, la patrona della città.

Continuando a cavalcare la *storia* e il *tempo*, i passi portano a Passeig de Gràcia, attorno al quale, nel primo Novecento, prese forma il Quadrat d'Or, quartiere così denominato poichè, al suo interno, sono racchiusi gran parte dei più importanti edifici modernisti di Barcellona.

Antoni Gaudì i Coronet, Puig i Cadafalch, Pere Falquès, Lluìs Domènech i Montagner, ruppero la spigolosa geometria precedente plasmando la materia con linee

»

I... PORTI

Percorsa la *rambla*, giungiamo a Port Vell, dove, nel 1902 fu costruita la vecchia dogana nel Portal de la Pau, antico ingresso marittimo. Da qui, lo sguardo, idealmente, può spingersi verso il Port Olìmpic, maestosa opera portata a termine in occasione delle Olimpiadi del 1992 e verso Barceloneta, la spiaggia dei catalani. La Barceloneta fu progettata dall'architetto ed ingegnere militare Juan Martìn de Cermeño nel 1753 per alloggiare quanti erano rimasti senza una casa dopo la demolizione de La *Ciudella*.

CASA BATLLÓ

L'edificio può essere concepito come un libro che narra, tra le numerose interpretazioni, la leggenda di San Giorgio che uccide il Drago. Infatti, mentre all'interno gli stretti archi che sostengono il tetto sembrano alludere allo scheletro dell'animale mitologico, all'esterno le ceramiche colorate e i comignoli ricordano, per fattezze, la sua schiena.

morbide e pregne di colore dando vita così a un nuovo modo di concepire – e vivere – lo spazio.
Nella casa Batlló, ad esempio, ogni elemento architettonico sembra avere vita propria e la combinazione di materiali non decorati, quali legno e pietra, con materiali lavorati, quali ferro battuto, vetro e ceramica, rende gli ambienti del piano nobile luoghi in cui si abbattono le distanze tra esterno ed interno.
Ma Barcellona non è, per antonomasia, solamente la città del Modernismo o dell'astrattismo onirico di Miró; Barcellona è, prima di tutto, una città che ha lottato – e lotta – per l'indipendenza.
In quest'ottica, si può leggere la magnificenza de la Sagrada Familia, nella cui cripta riposa Gaudì, colui che la pensò così come appare oggi.
Tanto all'esterno le sue forme ricordano un meraviglioso castello di sabbia, tanto all'interno esse creano, nelle loro linee aggraziate, una foresta marmorea in cui l'umano incontra il divino.
Sì, la chiesa, unica ed inimitabile, è davvero l'emblema di una città che ama definirsi individualista e che, a propria volta e come l'edificio sacro, è in perenne mutamento.
Ciò premesso, non sorprenderà abbracciare la leggenda secondo cui il protrarsi dei lavori del tempio sono indissolubilmente legati al sentimento nazionalistico che qui si respira ovunque. Si narra infatti che... quando la Sagrada Familia sarà terminata, la Catalogna avrà perso la sua indipendenza.
Lunga vita alla Catalogna!

Style *Lovers*

a cura di Martina Di Chiara
Fashion stylist

• • •

+

Desideri un look strepitoso e personale? Sogni abbinamenti indovinati e valorizzanti? Sostieni fermamente che la moda non appartenga solo alle misure 90-60-90? Allora siiii! Sei nel posto giusto! Style Lovers è per te!

CREA i LOOK con i CAPI BASICI

Ormai è sulla bocca di tutti! Il momento è certamente un pò particolare! Vige la regola di un sano risparmio! E quindi? Che fare con uno dei nostri passatempi preferiti: lo shopping? Di sicuro non lo abbandoniamo! È ipotizzabile, però, adottare qualche piccolo accorgimento sfruttando, ad esempio, i **capi basici**.
Personalmente considero "capo basico" un tipo d'indumento versatile e adatto a molti look perché capace di trasformarsi e rinnovarsi se abbinato o sovrapposto nel modo giusto.
Dubbi? Niente paura!
Ho pronti per voi tanti bellissimi esempi creati proprio sfruttando i capi basici.

Chi di voi non ha nell'armadio una canotta? Un paio di leggins? Un cardigan o dei jeans? Vediamo insieme come possiamo giocarci trasformando il nostro look.

+

*Mi presento! Sono **Martina Di Chiara.***
Adoro il mondo della moda al punto tale da averlo trasformato in una professione: la fashion stylist. In Style Lovers condividerò con voi tutta la mia esperienza: come valorizzarsi, scegliere l'abito in base all'occasione o alla moda e tanto altro ancora.
In questo numero viaggeremo nel mondo dei **capi basici**, *imparando ad abbinarli, sovrapporli, mixarli per creare look ricercati, alla moda e con prezzi contenuti! Il che non fa mai male!*

BASIC LEGGINS + CANOTTA

#1

Ecco un primo intramontabile capo: i **leggins**. Vediamo insieme come valorizzarli. Già di per sé questo look ha una sua personalità. Leggins nero sotto il ginocchio e canotta basica a righe verticali. Nell'immagine è messo in evidenza come un capo basico possa assumere carattere se, ad esempio, valorizzato da un tessuto particolare o una fantasia di moda. In questo caso la scarpa può fare la differenza: decolleté per la sera e tronchetto per il giorno.

a

Desiderate valorizzare un look serale? Suggerisco un must basico per eccellenza: **maglia nera impreziosita da rifiniture in borchie**, da sovrapporre al look basico precedente. Sarete perfette!

b

Fa freddo o c'è necessità di coprire strategicamente qualche punto critico? Niente di meglio che un **caldo cardigan** arancione dal **taglio asimmetrico** (particolare di tendenza), stretto sotto il seno da un cinturino sottile ed annodato come un nastro (io uso portarlo così... diventa davvero originale).

BASIC LEGGINS + CANOTTA PIZZO

#2

Anche in questo caso propongo un look basico sempre composto da **leggins + canotta**, ma dal sapore decisamente più romantico. Notiamo come l'utilizzo di una tinta unica, di una rifinitura in pizzo ed un colore più soft temperino lo stile. Il look proposto, evidenziato anche dal tronchetto basso, è particolarmente adatto per il giorno e il tempo libero. Tendenzialmente, ad ogni modo, è un look molto difficile da portare, a meno che non si disponga di un fisico perfetto. Tutti i tessuti con elastan, infatti, come la canotta con il pizzo, creano aderenza e per loro peculiarità tendono a segnare.

a

Come rendere il look proposto portabile dalla maggioranza di noi? Il trucco è semplice! Accostare una **canotta o maxi maglia** grigia il cui tessuto sia privo di Elastan, ed abbinare un **giacchino corto** in tinta con i leggins. Il risultato sarà perfetto.

b

Altra scelta per costruire il look partendo dal basico presentato: l'accostamento di un **cardigan di lana grigio** tagliato irregolare (è vero che i basici non tramontano mai, ma è sempre bene impreziosirli con qualche dettaglio non usuale).

BASIC JEANS + CANOTTA

#3

C'è un capo che assolutamente non può mancare nel nostro guardaroba? Direi i **jeans**. Esistono in commercio modelli svariati. Ce n'è sempre uno, quindi, capace di valorizzarci (nella maggioranza dei casi).
Vediamo com'è possibile trasformarlo e valorizzarlo grazie ai giusti accostamenti.

a

Sembra incredibile ma è proprio così. Un jeans è capace di assumere tutta un'altra allure se abbinato ad una scarpa trendy e slanciata. Notate la sensazione diversa tra i due tipi di calzature.

b

Desideri un tocco in più? Una bella giacca dorata e delle eleganti decolleté e sarai prontissima per una serata o un incontro di lavoro.

BASIC JEANS + CANOTTA + STIVALE

#4

Ed eccoci nuovamente alle prese con leggins e canotta. In questo caso propongo il look abbinato allo **stivale sotto al ginocchio** per rendere lo stile più deciso. Vedremo come associando pochi capi basici saremo in grado di costruire look davvero sorprendenti.

a

Partiamo accostando alla canotta tinta fard, più comunemente definita "mattone", una **canotta morbida**, all'americana, con scollo sciallato, perfetta anche da portare con le spalline abbassate. Uniamo un altro semplice capo basico: un **top**, comunemente utilizzato per il busto, in questo caso da usare come **gonna** e... et voilà, il risultato sarà sorprendente.

b

Per la sera o per le giornate più fresche propongo un **cardigan di lana arancione** da legare in vita con un cinturino. Attenzione! Consiglio il cinturino solo in presenza di silhouette da prova costume superata.

BASIC CANOTTA SOPRA AL GINOCCHIO

#5

Ecco un capo basico da non indossare mai da solo... sempre che non si stia andando a letto! Vediamo com'è possibile abbinarlo per costruire tanti look differenti.

a

La canotta potrebbe essere adoperata, ad esempio, per allungare una **maxi maglia** da utilizzare come abito, perfetta anche per camuffare qualche piccolo difetto. Il tutto viene valorizzato da un **foulard fantasia** che richiama i colori indossati.

b

Anche in questo caso è possibile rivisitare completamente il look abbinando un top con funzione di **longuette**. Il risultato è chic e contemporaneamente più facilmente portabile anche con una scarpa bassa per tutti i giorni.

BASIC CANOTTA + BORDO IN VOILE

#6

State a vedere come questa **canotta rifinita in voile** acquista carattere e personalità in pochi gesti.

a

Abbiniamo un **sotto giacca** morbido, con bordo sciallato di un tono più scuro rispetto alla canotta e saremo pronte per il giorno.

b

Una serata speciale o un'occasione importante? Guardate come associando a questo look una giacca chiusa dal tessuto prezioso e un bel paio di tacchi l'effetto finale appaia glamour ed elegante.

*Ciao a tutti. Sono **Marina Iaconfcic**, make up artist di professione ma soprattutto per passione! Adoro seguire tutte le fasi del make up di set fotografici, eventi, sfilate, calendari, pubblicità, video musicali e demo aziendali e lavorare nel settore rivendita perchè è proprio lì che posso sfogare la mia voglia di confrontarmi con tutte voi. Anche in questo spazio potrete contare su di me. Sarò pronta a svelarvi tutti i trucchetti del mestiere.*

Make Up *Puff*
a cura di Marina Iaconfcic
Make up artist

UNA PERFETTA TROUSSE TRUCCHI
(gli irriducibili)

in un solo gesto...
idrata, proteggi e colora con **BB CREAM ESTÉE LAUDER**

Nell'ambito del make up abbiamo a nostra disposizione una scelta infinita di prodotti tra fondotinta, ombretti, eyeliner, blush, mascara… e l'elenco potrebbe continuare quasi all'infinito.
Diciamocelo! A chi non piacerebbe avere a disposizione in casa un intero espositore da profumeria dal quale attingere per ogni evenienza, abbinamento, capriccio!? Tornando su questa terra, però, dobbiamo accettare che ciò non sia fattibile. Non rimane, quindi, che operare delle scelte.
In particolare nella nostra trousse trucchi sarà importante lasciare lo spazio a soluzioni pratiche e intelligenti, pronte a garantire il minimo indispensabile per effettuare un trucco come si deve e trovarci pronte al peggiore dei risvegli.

(1) BASE

Partiamo dal primo step: la **base**. Un buon fondotinta è fondamentale; anche in presenza di una bella pelle, un pò di fondotinta, anche leggero, migliora indiscutibilmente l'effetto finale, leviga, copre, uniforma e protegge. Ad alcune donne l'idea del fondotinta non piace a causa della sensazione di "qualcosa sulla pelle" o perchè non sono abituate a vedersi truccate o perché, non più giovanis-

»

sime, credono che il fondotinta "segni" ed evidenzi le rughe.
Come si diceva prima, il mercato offre tutto ciò di cui necessitiamo; basta veramente saper scegliere. Se desideriamo un **effetto "nude**" possiamo optare per le creme colorate, comodissima la **BB Cream** che, in un solo gesto, tratta la pelle idratandola e proteggendola, dona un colorito naturale o leggermente abbronzato ed è perfetta per le meno esperte perché estremamente pratica da stendere.
Un'altra alternativa, è la **terra liquida, fluida o in gel**. Non garantisce copertura ma rende la pelle radiosa e ambrata. Si applica direttamente con le mani sul viso precedentemente idratato o si mescola al fondotinta per renderlo più fluido e conferirgli una colorazione più scura.

(2) CORRETTORE

Il secondo irriducibile è il **correttore**. In caso di pelle con imperfezioni, borse e/o occhiaie, diventa essenziale. È utile anche come illuminante per creare punti luce o schiarire zone d'ombra. Sarà importante la scelta del colore: un pò più chiaro della tonalità di pelle o basato sull'imperfezione da coprire.

(3) CIPRIA

Nella nostra trousse non deve mancare nemmeno la **cipria**. È il must del ritocco, ma ancora oggi viene molto bistrattata e sottovalutata dalla maggioranza perché associata alle vecchie ciprie di una volta, effetto "sacco di farina caduto in testa". La cipria fissa il trucco! Per questo è fondamentale. Non deve colorare e non serve metterne un chilo perchè tanto non si deve vedere. Serve a fissare e mantenere inalterato il fondotinta e in generale tutto quello che applichiamo con formulazione cremosa come ad esempio la matita occhi. La cipria assorbe l'eccesso di sebo e il sudore. È basilare anche sotto la terra perché protegge la pelle stessa dalla terra che tende a macchiare ovunque a causa del calore della pelle. Applicando un filo di cipria, la stesura e la tenuta saranno perfette. La cipria è indispensabile anche per mantenere la durata della matita occhi che tende ad aprirsi a macchia d'olio, o per eliminare quel fastidiosissimo effetto lucido di metà giornata. Mai sentita nei film la frase: "Vado ad incipriarmi il naso"? Ebbene sì; non è esclusivamente un escamotage per sfuggire a situazioni noiose o imbarazzanti. Una buona ragione c'è!
L'illuminante non lo considero essenziale, però è bello! Se non abbiamo voglia di truccarci troppo o desideriamo un trucco veloce e naturale, ci regala un aspetto davvero irresistibile.

(4) MATITA OCCHI

L'altro irriducibile, a mio avviso, è la **matita occhi**: definisce, enfatizza e corregge la forma dell'occhio e, in base al colore, risalta l'iride. La matita occhi è un "risolvente"! Non ho tempo o voglia di fare un trucco elaborato? Un filo sottile di matita, applicata infracigliare, sottolinea la forma dell'occhio; ad esempio se la ispessisco verso l'esterno e la faccio andare verso l'alto ottengo con facilità un occhio allungato da gatta. Non ho voglia di mettere l'ombretto? Tiro una linea di matita e la sfumo in modo da creare un' ombreggiatura. Ho cambiato idea e desidero all'ultimo anche l'ombretto? Bene, la base è già pronta!
Per il colore opto per un neutro che sta con tutto: marrone, nero, grigio o antracite.
In caso di buona manualità andrebbe benissimo anche l'eyeliner. L'effetto è più spigoloso e strutturato ma sempre molto bello e veloce. Se il prodotto lo permette e siamo svelte, è anche possibile sfumarlo leggermente per conferire profondità all'occhio e poi ripassarlo per ridefinire la forma.

Cosa significa mettere la matita infracigliare?

È un tipo di applicazione che prevede l'uso di una matita, per lo più nera, con la quale va disegnata una riga sottilissima, quanto più vicina alle ciglia.
Si chiama infracigliare perché per ottenere un buon risultato è bene che essa si infili tra le ciglia in modo da scurirne la base e far apparire più profondo lo sguardo, garantendo al contempo un trucco sobrio e delicato.

(5) OMBRETTI

Nella trousse di trucchi andrebbe anche inserita una **palette di ombretti neutri o colorati** o almeno un duo chiaro/scuro per creare luci e ombre e dare profondità all'occhio. Se ci turba l'idea della sfumatura tra più colori, addestriamoci almeno all'uso di un ombretto singolo che ci vesta la palpebra mobile con un pò di luce o di colore.

(6) MASCARA

Per concludere la zona occhi, tra gli irriducibili e indispensabili la sottoscritta non può rinunciare al mascara. L'intensità che un buon **mascara** riesce a regalare allo sguardo è incomparabile: allunga, infoltisce, incurva, apre l'occhio e insieme alla matita crea una cornice intensa per esaltare lo sguardo. Nel caso ne avessimo bisogno, teniamo nel beauty case una **matita per sopracciglia**, perfetta per ridisegnarle, scurirle, definirle o riempire eventuali buchi. Ricordiamo che le sopracciglia sono la cornice del viso; se ben tenute danno un senso di ordinato e di cura.

(7) BLUSH

Per concludere, nella nostra trousse non possono mancare un **blush rosa/pesca** che sta con tutto e ci regala il tanto amato effetto bonne minne o **ambrato** per scolpire gli zigomi. Se ci piace, e siamo abituate ad usarla, mettiamoci anche una bella **terra** che ci fa sempre sentire più in salute perchè conferisce colore.

(8) ROSSETTO

Non dimentichiamo, infine, di vestire le labbra con un **bel rossetto o un luminoso gloss**. Anche in questo caso non abbiamo che l'imbarazzo della scelta. Possiamo optare per bellissimi lucidi coprenti che rimpolpano e danno alle labbra un aspetto turgido e levigato o puntare su rossetti gloss a lunga tenuta. Abbiniamoci una matita contorno labbra preferibilmente dello stesso tono per completare il tutto e saremo davvero perfette.

effetto audace
un mascara dall'effetto terribilmente audace? Prova **EFFECT FAUX CILS BABY DOLL** di **YVES SAINT LAURENT**

È tempo di chiudere la zip della nostra trousse.
Ora è completa e possiamo portarla con noi ovunque senza trovarci mai impreparate!

SECCHI, INARIDITI O SENSIBILIZZATI RITROVANO IL LORO NUTRIMENTO QUOTIDIANO. CAPELLI CHE SEGUONO UNA DIETA CORRETTA SI NOTANO SUBITO.

Karitè (Butyrospermum parkii),
Amino Concentrée.

MEDAVITA
STILE NATURALE

WWW.MEDAVITA.IT
Seguici su Medavita SPA

Laboratorio *natura*

a cura di Nevio Latini
Haircare consultant Medavita

• • •

TRATTAMENTI TRICOLOGICI:
un punto di vista naturopatico

Il Triangolo della Salute è una delle tante possibili rappresentazioni schematiche dell'equilibrio a cui si deve tendere per mantenersi in stato di benessere.

PERCHÉ UN TRIANGOLO?

La scelta della forma non è a caso. Nel triangolo, infatti, la modifica delle dimensioni di uno dei lati si ripercuote con effetto domino sugli altri due, influenzandone le rispettive dimensioni.
Lo stato di benessere psico-fisico (ricordando che il benessere o è psicofisico o non lo è) viene rappresentato da un triangolo equilatero in cui i tre lati descrivono i tre piani fondamentali:

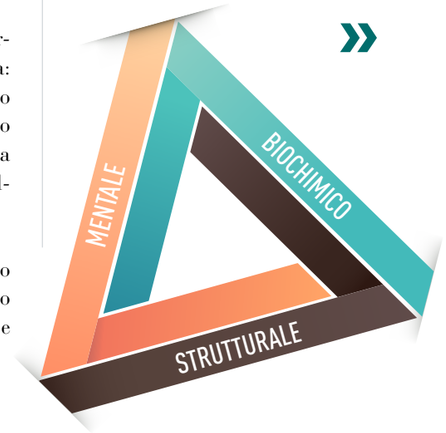
- **strutturale** (ossa e muscoli),
- **biochimico** (insieme di reazioni chimiche che regolano il metabolismo),
- **mentale** (il pensiero e le sue emozioni).

Essendo l'uomo un Tutto costituito di energie vitali in continua comunicazione, **qualunque problema presente su un lato del triangolo si riversa sugli altri lati.**
Questa visione olistica si ripercuote in ogni scelta quotidiana: non solo l'attività fisica, non solo la corretta alimentazione. Tutto deve essere bilanciato. Tutto va rapportato al resto; anche la scelta del cosmetico.

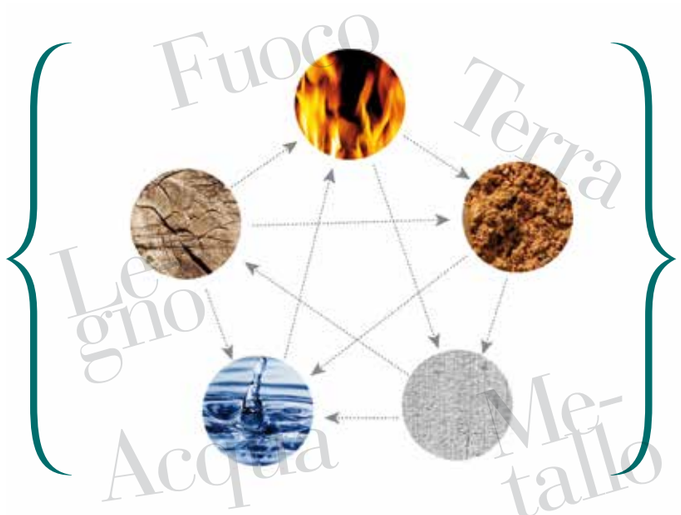
Nel nostro triangolo il cosmetico interferisce con il lato biochimico e dovrà tenere conto del tutto e non del solo particolare.

QUALE TUTTO?

La visione olistica dell'uomo segue l'approccio analogico di **osservazione della natura** e delle sue leggi, da cui nacque, oltre 3000 anni fa, la medicina tradizionale cinese legata al taoismo.
L'uomo antico non usò un ragionamento logico per capire come la natura si manifestava. Utilizzò l'approccio analogico. Tale approccio vuole che si osservino gli andamenti della natura, vuole che si osservi come tutto si manifesta.
Nel sistema terra, prima di ogni altra cosa, si osserva la ciclicità delle manifestazioni: il ciclo giorno/notte e il ciclo delle stagioni.
Nel sistema universo, si osservano il muoversi dei pianeti, delle stelle e gli eventi che ne conseguono. Da migliaia di anni gli uomini li osservano, li inquadrano, classificano e codificano.
Anche il sistema uomo può essere osservato da un punto di vista analogico: dalla nascita, la sua primavera, alla maturità, la sua estate, fino ad arrivare all'autunno della vita che conduce alla morte (una fine relativa, un momento di passaggio, una attesa verso altro, una fine senza la quale non può esserci una nuova primavera ed un nuovo fluire di eventi).



Riportando su grafico le osservazioni degli eventi in natura ed il loro manifestarsi, l'antico saggio rappresenta le stagioni della vita e dell'anno:



Leggiamo il grafico da sinistra, dove troviamo il legno.
In primavera il legno si risveglia e si arricchisce di gemme e boccioli, così la loggia del legno identifica la primavera dell'anno e della vita.
Legno: primavera, nascita.

Quando la stagione si fa calda, il legno genera il fuoco.
Fuoco: estate, maturità.

Il risultato della combustione del legno che brucia, è la cenere: terra.
Terra: fine dell'estate, maturità inoltrata.

All'interno della terra si trovano i minerali: metallo.
Metallo: autunno, vecchiaia.

Il metallo, durante la fusione, diventa liquido, acqua.
Acqua: inverno, morte.

Anche il sistema uomo è regolato dalle stesse leggi e viene caratterizzato da logge. Ne consegue una tipizzazione di ogni individuo nel quale le differenti caratteristiche lo identificano come appartenente, caratterizzato da una o dall'altra, delle differenti logge. Un pò come siamo abituati a dire per i segni zodiacali dove alla domanda "Tu di che segno sei?" si può rispondere "Toro ascendente Ariete" così, nella Medicina Tradizionale Cinese, si può essere Legno con un pò di Terra, Metallo con un pò di Fuoco e da qui tutte le caratteristiche peculiari che ne conseguono.
Per analogia, ad ogni loggia, attribuiamo una coppia di organi che la rappresentano (dominano).
Ad esempio, per la loggia del Fuoco, abbiamo cuore e intestino tenue; per la Terra stomaco, milza-pancreas; per il Metallo polmone, intestino crasso; per l'Acqua rene, vescica urinaria; per il Legno fegato, cistifellea.
Tutte le stagioni sono dentro di noi.

Ogni loggia deve essere in equilibrio, secondo la legge dello Yin-Yang e della visione olistica dell'uomo che non separa il lato strutturale da quello emotivo, psichico e da quello biochimico.

Ad esempio un problema emozionale, tipo la depressione o lo stress, si riversa immediatamente sul piano strutturale e/o su quello organico.
Per mantenere un equilibrio dinamico con una buona omeostasi, dobbiamo trattare tutte le nostre "stagioni", tenendo conto di tutti i lati del triangolo. Ad esempio nella stagione del Fuoco, mentre l'alimentazione dovrà essere maggiormente accurata ed equilibrata per le combustioni folli tipiche di questa stagione, anche l'attività fisica andrà particolarmente seguita.
Anche la scelta dei trattamenti cosmetici da consigliare non va fatta, quindi, solo sulla base di come l'anomalia si manifesta, ma tenendo conto della loggia di appartenenza (caratteristiche bio-tipologiche), e della stagionalità. Ecco, allora, che in estate dovremmo garantire carburante alle combustioni e rigenerazione agli elementi che verranno sostituiti. La scelta dovrà, quindi, cadere su nutrienti e rigeneranti, sapendo che nella stagione che seguirà ciò che si vedrà non sarà altro che la conseguenza di ciò che accade in questo periodo, secondo un moto perpetuo e in continuo divenire. ■

Coaching

a cura di di Lucia Giovannini
Consulente formazione e life coach

• • •

***Lucia Giovannini** è Master Trainer di Firewalking, Trainer di Programmazione Neurolinguistica e Neurosemantica (ISNS USA), Coach certificata (ACMC USA), Master Trainer di Breathwork e insegnante del metodo Louise Hay. Da oltre quindici anni tiene corsi per privati e aziende in tutta Europa.*

SEGUI I 10 PASSI X

aumentare la fiducia in te stesso e comunicare più efficacemente

Molto spesso si tende a confondere l'autostima con la fiducia in noi stessi. Sono due concetti diversi, ma strettamente correlati.
L'autostima ha a che vedere con l'essere, mentre la fiducia in noi stessi – cioè l'autoefficacia – ha a che vedere con il fare. L'autostima è un diritto dalla nascita, costante e solida, ed è proprio questa capacità che ci permette di accettare la nostra fallibilità e abbracciare i nostri punti deboli. La nostra autostima è stabile e incondizionata, ma a volte il nostro ego ci gioca brutti scherzi e si mette in mezzo, facendola vacillare e variare a seconda delle circostanze. Useremo quindi il lavoro, la nostra posizione sociale, i figli, i partner per dare una prova del nostro valore a noi stessi. Questo può rivelarsi un meccanismo molto pericoloso che non solo mina le nostre potenzialità, ma ci impedisce di creare un rapporto di autenticità con gli altri.
Si tratta di celebrare e onorare chi siamo in quanto esseri umani, solo per il semplice fatto che esistiamo, che siamo vita pulsante. Non dobbiamo aspettare di raggiungere alcun obiettivo.
Possiamo decidere di sentirci così adesso.

É una consapevolezza che nessuno dall'esterno può offrirci. Deve arrivare da noi; per questo si chiama autostima e non «stima da altri». **Per sviluppare l'autostima occorre separare ciò che siamo come persona dai comportamenti che abbiamo.** Avere un comportamento sbagliato non significa essere sbagliati. Siamo molto di più dei nostri comportamenti, dei nostri risultati e delle nostre azioni. Identificarci con questi può farci soffrire. La fiducia in noi stessi, invece, è una qualità che sviluppiamo in base alle esperienze che facciamo ed è condizionata dai risultati che otteniamo. Ognuno di noi ha fiducia in se stesso in qualche ambito più che in un altro.

»

Ecco allora 10 consigli per aumentare la fiducia in te stesso.

1| SCOPRI I TUOI TALENTI

Tutti noi abbiamo doni e qualità che ci rendono unici. Prendi coscienza di questo. Fai una lista di 5 risultati grandi o piccoli che hai raggiunto nella tua vita e che ti hanno dato soddisfazione e chiediti: come ho fatto a farlo? Che capacità ho usato? Ecco, quelle capacità sono alcuni dei tuoi talenti! Puoi anche chiedere alle persone che ti conoscono bene di dare il loro feedback. Una visione oggettiva ti può fornire un nuovo punto di vista che nemmeno tu avevi preso in considerazione.

2| LIBERATI DAL GIUDIZIO DEGLI ALTRI

"Chissà cosa diranno di me"... quante volte lo hai pensato? Quando non ti senti sicuro di te stesso, ti senti costantemente sotto la lente di ingrandimento, continuamente giudicato come se il mondo aspettasse solo un tuo errore per fartelo notare. Non è così! **Smettila di sentirti al centro dell'universo altrui**.
Il tuo valore è indipendente da ciò che pensano gli altri. Piacere a tutti è impossibile e non è neanche necessario. Se ti vengono rivolte delle critiche, riconosci quelle costruttive e sincere da quelle distruttive e considerale uno stimolo per migliorarti e crescere, non per sentirti attaccato.

3| ESERCITATI E PREPARATI

Non ti senti abbastanza bravo o preparato? Studia, preparati, prova e riprova. Pensa a quando hai imparato un'attività (suonare uno strumento, praticare un sport), come ti sentivi all'inizio? E come ti senti adesso dopo anni di pratica e allenamento? **Maggiore è la tua preparazione, maggiore sarà la fiducia in te stesso.**

4| SBAGLIA E IMPARA

Fare degli sbagli è normale ed è parte del processo di apprendimento. Anzi è proprio necessario. Come possiamo raggiungere i nostri obiettivi se non falliamo, apprendiamo una lezione e la mettiamo in pratica?
È solo quando ci permettiamo di non essere perfetti, di sbagliare, di provare e riprovare che possiamo evolvere e migliorare.

Scarica gratis
i primi capitoli dei libri
di Lucia Giovannini e
oltre 10 e-book con
articoli ed esercizi su
www.luciagiovannini.com

5| AZIONE!

Non rinviare a domani quello che puoi fare oggi!
La pigrizia è la nemica numero uno della fiducia in se stessi. Passa all'azione, adesso.
Non aspettare.

6| IMPARA A SDRAMMATIZZARE E A PRENDERTI IN GIRO

L'ironia smorza le tensioni, rilassa i muscoli, ti fa sentire a tuo agio ed è una qualità molto apprezzata anche da chi ti sta intorno. **Ridici su!**

7| PANCIA IN DENTRO E PETTO IN FUORI

Lo dicevano anche le nostre nonne e forse dovremmo tornare a farlo. Una postura corretta giova a tutto l'organismo e aumenta la fiducia in se stessi. Cerca di osservare la tua postura nel corso della giornata e correggila se ti accorgi che sei curvo o rannicchiato. **Raddrizza le spalle e apri il petto.** La tua schiena ti ringrazierà e ti sentirai più sicuro di te stesso.

8| CURA IL TUO ASPETTO E FAI SPORT

Molto spesso la fiducia che abbiamo nei confronti di noi stessi è legata all'immagine che proiettiamo nella nostra mente. Il problema è che a volte questa immagine appare deformata dalle nostre convinzioni limitanti e finiamo per dare più peso ai nostri difetti che ai nostri pregi. **Prenderci cura del nostro corpo ci aiuta a modificare l'immagine mentale che noi stessi costruiamo**. Il movimento poi sviluppa le endorfine: sostanze che hanno un effetto calmante, danno benessere e sicurezza.

9| UN APPLAUSO AL GIORNO

Prova questo esercizio tratto dal mio libro "Tutta un'altra vita". Ogni sera prima di addormentarti, scrivi su un diario almeno una cosa che hai fatto e che consideri un piccolo o grande successo. Può essere legato al lavoro, ma anche aver aiutato uno sconosciuto, avere cucinato un buon piatto. **Dopo aver scritto il tuo successo, fatti un applauso e trova un modo per celebrare!**
Avere sotto gli occhi, nero su bianco, le tue esperienze positive può aiutarti ad avere un'immagine più obiettiva dei risultati che hai raggiunto, indispensabile per la tua motivazione e per aumentare la fiducia in te stesso.

10| AFFRONTA UNA TUA PAURA

La paura non è un limite, ma un'occasione per diventare una miglior versione di te stesso. **Affronta situazioni nuove e allarga il recinto delle tue esperienze.** Basta anche un piccolo passo alla volta per sconfiggere la paura e aumentare la fiducia nelle tue capacità.

Arte e *cultura*

a cura di Anna Piratti
Artista visiva italiana

• • •

“DISCORSO ALLA PARI”

La persona al centro di un’opera d’arte.

“Ritengo che il bello alzi le difese immunitarie” *(Anna Piratti)*

ph Lorenzo Scaldaferro

DAP: Discorso Alla Pari.
Scegli un oggetto senza sentirti superiore o inferiore senza imbarazzo o sospetto, semplicemente alla pari.
E parla con lui!
Buon esperimento (...)

Così com’è scientificamente dimostrato che vivere in un ambiente insalubre, a contatto con persone sgradevoli, agire contrariamente alla propria indole (fare un lavoro che non si ama per esempio), porti ad un abbassamento della propria vitalità, allora è vero anche il contrario.
Vivere in un luogo confortevole, soleggiato e con del verde, conoscere persone interessanti, fare esperienze promuoventi, ridere, rinforza tutto il proprio essere.

Da questa convinzione sboccia l’idea del progetto visivo/performativo Discorso Alla Pari.
Credo che la bellezza alberghi dentro ognuno di noi. È un patrimonio di cui disponiamo dalla nascita e che appartiene a tutti, per quanto talvolta possa sembrare completamente nascosta.
Ma cos’è la bellezza?
È autenticità. Una cosa è bella quando è vera, autentica.

Nella società multimediale in cui viviamo, costantemente connessi attraverso una tecnologia che ci permette di interpretare i ruoli più svariati, d’indossare maschere, di nasconderci o di esporci abilmente, quand’è che siamo davvero noi stessi? Quando siamo autentici?

Ricercando la risposta è emersa dentro me questa ipotesi: siamo autentici quando agiamo, quando operiamo una scelta. La scelta diventa un atto comunicante.
Ma come potevo dimostrare quest’ipotesi?

Anna Piratti

Anna Piratti è un'artista visiva italiana, si occupa di pittura, disegno, arte digitale, progetta performance, happening, workshop. Esegue opere su commissione per aziende e privati ed è consulente presso enti pubblici e organizzazioni per la creazione di percorsi espressivi.

Link

www.annapiratti.com • http://issuu.com/annapiratti • http://www.grafricheperuzzo.it/ROOT/HTML/Realizzazioni_edit_Dap.html • http://www.youtube.com/watch?v=g8Yzxo5lO90 • http://www.youtube.com/watch?v=PAQAmwAndJU

Ho creato un luogo sperimentale, inizialmente il mio studio, dove ho invitato un gruppo di persone ad ampio raggio, che dovevano portare con sé un oggetto qualsiasi, di uso comune, scelto senza imbarazzi, un oggetto vicino, amico, un qualcosa con il quale si potesse dire d'essere a proprio agio. **Un oggetto alla pari.**
Hanno risposto all'invito venti-quattro persone, incontrate in appuntamenti separati.
Una volta nel mio atelier ho indagato il motivo delle singole scelte, ascoltando la risposta di ognuno e invitando a dare un titolo che rappresentasse il proprio "discorso".
Inizialmente le persone non capivano. Di solito è un quadro, un libro, un film ad avere un titolo.
In questo caso sono gli esseri umani. **Quando un individuo esprime la propria scelta, la motiva con i propri sentimenti, la propria esperienza, racconta la propria interiorità, siamo di fronte a qualcosa di meraviglioso, ad un'opera.**
Ecco allora che chi ha portato una scarpa rossa con il tacco ha fatto un *Discorso Alla Pari sullo Svago*, chi ha presentato una molletta per stendere i panni ha fatto un *Discorso Alla Pari sul Rispetto di sé*, chi ha portato un pettine ha fatto un *Discorso Alla Pari sull'Ironia*.
E via di seguito.
Ho documentato tutto fotograficamente, ho scritto le didascalie estrapolando il succo del discorso e concordandolo con la persona affinché tutto avvenisse nel pieno rispetto e fosse quanto più possibile la rappresentazione del momento appena vissuto.
Ho visto come l'attenzione, la concentrazione che offrivo, il fondale disegnato su cui le persone posavano per le foto, rappresentassero quel luogo dove si potesse essere, anche solo per qualche istante, al centro di un'autentica opera d'arte. **O meglio, autori di un'opera: se stessi.**

Ricordo chi è arrivato nel mio atelier con una melanzana dicendo **"Anna, sono partito da casa con questa idea, sono andato al mercato, ho comprato la melanzana più bella, ma non so perché!"**
Oppure chi è arrivata con un innaffiatoio e ha detto **"avevo in mente un oggetto da qualche giorno, pensavo e ripensavo, poi prima di uscire per venire da te ho visto l'innaffiatoio e non ho avuto dubbi: era quello l'oggetto giusto!".**
Ogni scelta porta con sé un mondo, il Discorso Alla Pari comincia nel momento in cui ti chiedo **"scegli un oggetto che senti alla pari, con il quale puoi parlare di tutto"**. Anche tu che leggi, che oggetto hai in mente?'

Discorso Alla Pari è diventato in seguito una **mostra** (Centro Nazionale di Fotografia - Galleria Sottopasso della Stua - PD) ed è stato portato nel mondo **'là fuori'**, quello delle aziende, dove la gente lavora, trascorre gran parte del proprio tempo. L'ho realizzato con musicisti e cantanti, con donne sopra i 60 anni, con i giovani esponenti della movida brusselese e continuo a diffondere questa idea di bellezza che arricchisce me e gli altri aumentando il sistema immunitario collettivo, rinforzando il meglio di noi.

DAP SULL'INDOMANI/ CESARIA EVORA

DAP SUL DONO/ LUCIA

Ma lasciamo parlare i Discorsi Alla Pari!

DAP SUL DONO/LUCIA
(scarpette da danza)
Danzare non è un esercizio di stile, ma una forma di comunicazione, una ricerca personale e uno slancio verso il mondo. Ciò che so, ciò che sono, lo condivido (...)

DAP SULLA LIBERTÀ/ GIOVANNA
(peluche)
Sono affettuosa con le persone care e rispettosa degli altri; ma tengo molto alla mia autonomia e libertà personale che proteggo ed esercito anche per soli venti minuti al giorno, ogni giorno (...)

DAP SULLA POTENZA/GUIDO
(vinile)
Così come questo vinile ha un aspetto superato, ma emette un suono unico, impareggiabile e contemporaneo, allo stesso modo io ho dei valori antichi, che esprimo nel quotidiano e che fanno di me quello che sono (...)

DAP SULL'AMORE/JIHENE
(collana)
Abito lontano dalla mia famiglia e dal mio paese: il legame è forte nonostante la distanza. Qui sono felice, ho la mia vita, ma il cuore è uno solo, non si può dividere, è qui e anche lì (...)

DAP SULLA VOLONTÀ/PAOLO
(tazza)
La tazza che ho tra le mani è il primo incontro del mattino, a lei affido il compito di darmi la carica. Ma come può fare al posto mio? Eppure pensarlo mi aiuta. E parto (...)

DAP SULL'INDOMANI/ CESARIA EVORA
(anello)
Mi sono sempre piaciuti i gioielli, è importante averne qualcuno perché è come un investimento, puoi sempre rivenderlo in caso di bisogno. Non sai mai quello che ti può succedere in futuro.
Tre cose sono importanti: la salute, i soldi, l'amore (...)

DAP SU L'OCHUN/OMAR SOSA
(Rosa)
Ochún è la dea dei fiumi, della bellezza, della maternità, della ricchezza, del miele e dell'oro, patrona di Cuba. Se ho questo particolare fiore tra le mani è perchè sono qui e non da un'altra parte, dove questo fiore non cresce, mi dice dove mi trovo, esprime l'identità del luogo, l'appartenenza e la nazionalità.
Esiste in Natura, non è opera dell'uomo. É così delicato e potente (...)

DAP SULLA MUSICA/ FRANK MAROCCO
(spartito musicale)
Non sono un musicista perchè suono sul palco, sono un musicista quando cammino, quando dormo, quando mangio, perchè la musica è sempre con me, è la più grande passione della mia intera vita (...)

Avrò dei capelli *fantastici*

a cura di Tamara Rosso Duva
Haircare consultant Medavita

• • •

SOS.... MI CADONO I CAPELLI

"Aiuto! Mi cadono i capelli"!
Quante volte abbiamo pronunciato questa frase smarrite e preoccupate, davanti al nostro lavandino?
Certo crea sempre qualche disagio ritrovarsi con "i capelli in mano", ma per fortuna da qui a parlare di caduta il passo è lungo.
Sfatiamo intanto un primo luogo comune: i **capelli cadono**!

Questo fenomeno è assolutamente naturale. In media ne perdiamo dai 40 ai 100 al giorno. Solo in alcuni casi, quindi, la situazione può essere considerata anomala. In particolare è fondamentale soprattutto monitorare cambiamenti importanti nel ciclo di vita della propria capigliatura, perchè la quantità di capelli persi è soggettiva e dipende da diversi fattori.

Ma cosa determina la caduta?
Facciamo chiarezza.
I capelli nascono dalla pelle, l'organo più esteso del corpo umano. La bellezza e la salute di quest'ultima, quindi, influisce in modo direttamente proporzionale sulla loro stessa vitalità.
La chiave per conservare bella e sana la pelle è mantenere il turnover rapido delle cellule, ricostruendo così le proteine - collagene ed elastina. La pelle è costantemente esposta all'azione degli agenti esterni; è quindi una struttura a rischio di stress ossidativi. La luce del sole non è, ad ogni modo, il solo fattore che fa invecchiare la pelle. Con l'avanzare dell'età, la velocità e qualità della sostituzione delle cellule è ridotta, e ciò dà origine ad una pelle più sottile e fragile. A 20 anni la pelle è sostituita ogni 4 settimane mentre a 50 anni ogni 8. Dopo i 25 anni la produzione di sebo inizia a diminuire: ciò riduce l'acne ma produce una pelle più secca. Dopo i 25 anni la pro-

»

LA PELLE
è una vasta membrana che riveste il corpo dell'uomo. La composizione approssimata della pelle è: 70% acqua, 25% proteine, 2% grassi, 0,5% minerali ed il restante 2.3% composto di altre sostanze. La pelle protegge dall'invasione dei microrganismi esterni e dalla perdita di fluidi. Essa comunque deve essere sufficientemente permeabile per lo scambio di calore, di aria e di alcuni fluidi.
ANCHE DA ESSA DIPENDE LA BELLEZZA DEI CAPELLI STESSI

Un capello di trenta centimetri sulla testa di una ragazza di vent'anni è giovane? Un capello di quindici centimetri sulla testa di una donna di cinquant'anni è vecchio?
Non ci sarà una sola risposta per queste due domande, ma due risposte ad ognuna di esse.

ANDIAMO CON ORDINE: innanzitutto consideriamo che il capello soffre gli eventuali insulti, le possibili aggressioni da due diversi fronti. Il suo invecchiamento è dovuto in parte al fatto che nasce da strutture follicolari che avranno una loro età. E' vero anche che un capello di trenta centimetri ha subito, in gran parte della sua lunghezza e punta, anni di esposizione alla luce del sole, all'umidità atmosferica, alle asciugature con phon e piastra, a decolorazioni e colorazioni.

QUINDI POSSIAMO DIRE CHE IL CAPELLO HA UNA SUA ETÀ CHE DIPENDE DALLA LUNGHEZZA CHE ESPRIME, CON UN CENTIMETRO AL MESE, IL TEMPO DI ESPOSIZIONE AD AGGRESSIONI ESOGENE.
Inoltre avrà un'altra età dipendente dall'età della pelle che lo ha prodotto.

duzione di collagene, elastina ed altri fattori diminuisce, avviando la formazione di rughe e la perdita di elasticità.
All'interno della pelle è presente il follicolo pilifero che, a sua volta, contiene, sul fondo, una papilla che sarà la cellula madre delle cellule che comporranno il capello. L'area che circonda la papilla deve mantenersi elastica per garantire due momenti topici della vita del capello:

- la **crescita costante**: il capello deve essere trattenuto ancorato al follicolo ma nello stesso tempo deve essere garantito il suo scivolamento verso l'alto in fase di crescita;
- la **permanenza all'interno del follicolo del capello**: se il capello ormai morto se ne andasse subito verrebbe compromessa la corretta crescita del successivo capello.

Per questo è importante la giusta azione di "ancoraggio" elastico. Il tutto è garantito dal **collagene**, proteina strutturale della nostra pelle che ne costituisce l'impalcatura, e dall'**elastina** che tiene insieme la rete di collagene, permettendole di muoversi e riprendere lo stato originario dopo il movimento, anche dopo una forte trazione.

Se il collagene cede anche il capello risulterà meno ancorato. Questo comprometterà la sua regolare crescita e determinerà una perdita di qualità, corpo e forza.

È assodato, quindi, che la perdita di capelli può essere anche determinata da uno stato più o meno elastico del cuoio capelluto in cui essi nascono, o da un rallentamento dell'intero metabolismo. Il fenomeno diventa però generalizzato per tantissime persone alle prese paradossalmente con il ritorno dalle vacanze estive. Proprio in autunno, infatti, si manifesta spesso una caduta intensa che si prolunga per qualche tempo.

Con l'esposizione ai raggi solari (raggi UV), infatti, il nostro cuoio capelluto è sottoposto ad uno stress ossidativo superiore rispetto ad altri periodi dell'anno; a ciò si sovrappone il ricambio fisiologico dei capelli che coincide con l'avvento della stagione autunnale.
Questo comune fenomeno di caduta avviene per cause ancora non del tutto chiare. C'è chi lo riconduce a una semplice eredità genetica che ha le sue radici nel processo stagionale di muta del pelo tipico dei mammiferi. Alcuni studiosi, invece, ritengono sia dovuto alla variazione del rapporto fra ore di luce e ore di buio che, incidendo sull'equilibrio ormonale, causerebbe la perdita di capelli. Altri ancora propongono una spiegazione più psico-sociologica del fenomeno indicando nel ritorno alla vita malsana della città, col suo carico negativo di stress da lavoro, ritmi frenetici e inquinamento atmosferico, la causa primaria dell'aumento della caduta di capelli.
Se lo stress, infatti, si inserisse in una situazione di capelli già deboli, il rischio che si attivi un proces-

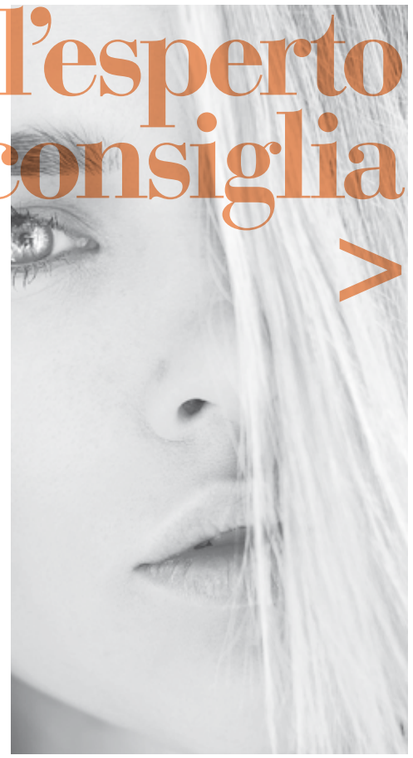
so di deterioramento importante sarebbe alto. Ci sono anche alcuni campanelli d'allarme che segnalano il rischio che la perdita dei capelli abbia caratteristiche patologiche: **prurito alla testa e dolore del cuoio capelluto**. È, quindi, importante prestare attenzione ai segnali di allarme in modo da intervenire tempestivamente.

Dalla fitoterapia derivano molti principi attivi efficaci utilizzati nel trattamento della caduta dei capelli di cui certamente non possiamo più fare a meno; praticamente ogni tradizione culturale ha la sua erba anticalvizie. La terapia per mezzo di piante ed erbe è antichissima e tutti i popoli primitivi sono in possesso di vaste e tradizionali conoscenze sulle piante curative. Tra i principi attivi più efficaci che l'industria cosmetica propone vi sono gli **estratti di Achillea**, **Farfara** e **China**, ribattezzati **Auxina tricogena**. Questi principi sembrano poter influenzare l'attività di riproduzione cellulare dei capelli, **contrastando la caduta dei capelli**, **stimolando la ricrescita** ed andando ad agire sul **miglioramento del microcircolo** e dell'ossigenazione del cuoio capelluto.

La prevenzione è la vera salute dei capelli e continua a rivestire un ruolo essenziale contro la caduta.

Per chi si sottopone ad un **ciclo anticaduta** a base di specifiche fiale è opportuno utilizzare anche altri prodotti coaudiuvanti che ne potenzino l'efficacia. Innanzitutto scegliere uno shampoo specifico anticaduta che, oltre a detergere in modo funzionale, funga da preparatore cutaneo. È molto importante, inoltre, effettuare trattamenti ciclici delicati che purifichino la cute in profondità eliminando le tossine presenti sul cuoio capelluto e riportando il follicolo pilifero alle ideali condizioni di vitalità e crescita. A coadiuvare il trattamento andrebbero uniti inoltre: un sano stile di vita e una dieta adeguata ricca di vitamine, aminoacidi e minerali, utili per il trofismo degli annessi cutanei.

l'esperto consiglia >



TRATTAMENTO LOTION CONCENTRÉE

Frutto di un unico ed esclusivo processo di preparazione, stimola il microcircolo ed inibisce gli enzimi responsabili delle modificazioni funzionali alla base della caduta. Contiene un esclusivo pool di potenti principi attivi vegetali funzionali (Aloe, Zenzero, Calamo, Canfora, Arnica, Galbano, Rosmarino, Cannella, Mirra, Noce moscata) vaso attivi, antiossidanti ed ossigenanti, che stimolano la ricrescita, rinforzano il sistema di ancoraggio del capello al follicolo pilifero e allungano la fase di vita del capello, permettendo l'ideale trofismo del bulbo nella sua fase di crescita vitale.

TRATTAMENTO LOTION CONCENTRÉE HOMME

È la cassetta degli attrezzi di ogni uomo che intende affrontare con energia la caduta dei capelli. L'azione multifunzionale del trattamento LCH risponde alle fasi di sviluppo dell'alopecia androgenetica: inibisce l'enzima 5-α reduttasi, svolge un'azione lenitiva, incrementa il microcircolo, rinforza il sistema di ancoraggio, corporizza e rinforza il fusto del capello, aumenta la velocità di crescita.

TRASFORMA CAPELLI FINI E SENZA VOLUME IN ARCHITETTURE SVETTANTI, PARTENDO DALLE RADICI E ARRIVANDO ALLE PUNTE.

Cotone artico (Eriophorum spissum)

WWW.MEDAVITA.IT
Seguici su Medavita SPA

mamma *special*

a cura di Silvia Rigamonti Burei
Life Skills® Italia

• • •

FIGLI: *radici* per crescere e *ali* per volare

Il mondo di oggi e la nostra società sono in continua, inesorabile e frenetica evoluzione e con essa i nostri figli, la famiglia, il mondo della scuola, del lavoro e degli sport, nonché le nostre relazioni con gli amici.
Un principio rimane, però, immutabile: il bambino nasce per essere amato e per dare amore.

AMARE IL PROPRIO FIGLIO VUOL DIRE PER ME:

* *accogliere*, ossia accettare l'altro, essere vicini e condividere le esperienze della vita, ma anche contenere e indirizzare;
* *curare*, ossia avere cura e prendersi cura dell'altro, istruire, guidare verso nuovi traguardi;
* *portare all'indipendenza*, ossia introdurre l'altro al mondo, offrendo in primo luogo il proprio esempio e le proprie modalità di relazione con gli altri.

Il bambino per poter crescere e esprimersi al meglio chiede di essere contenuto: dall'abbraccio del neonato alla definizione di abitudini o regole per bambini e ragazzi. Questa modalità offre ai nostri figli la possibilità di crescere forti e sicuri delle proprie capacità e del proprio essere.
Al contrario è stato riscontrato che troppa libertà e richiesta di autodisciplina – soprattutto in tempi prematuri – possa portare a insicurezze e paure del bambino che si possono trasformare in esplosivi e ripetuti capricci e/o in atti di violenta ribellione. I nostri figli ci chiedono costantemente di indicare i limiti entro cui muoversi: questo, infatti, è il motore che da un lato permette loro di esplorare il mondo "sicuro" e dall'altro li stimola a ricercare e sperimentare, oltre i confini dettati dall'adulto, sapendo di avere una zona di comfort e di sicurezza alla quale tornare in ogni momento.
Paura di sbagliare? È normale, ma ricordiamo sempre che nessuno perdona chi ci fa sognare, ci illude e poi … ci abbandona con il sogno infranto; al contrario tutti noi (ed i bambini in particolare) sappiamo percepire le intenzioni positive di eventuali errori commessi e siamo più disposti a capire e perdonare l'altro.

Essere bravi genitori oggi corrisponde a domandarsi "cosa è bene per il mio bambino in questo momento della sua vita ?".

Secondo un proverbio canadese (a mio parere con valenza universale) i genitori dovrebbero donare ai loro figli due "semplici" mezzi: salde radici per crescere e ali per volare liberi.

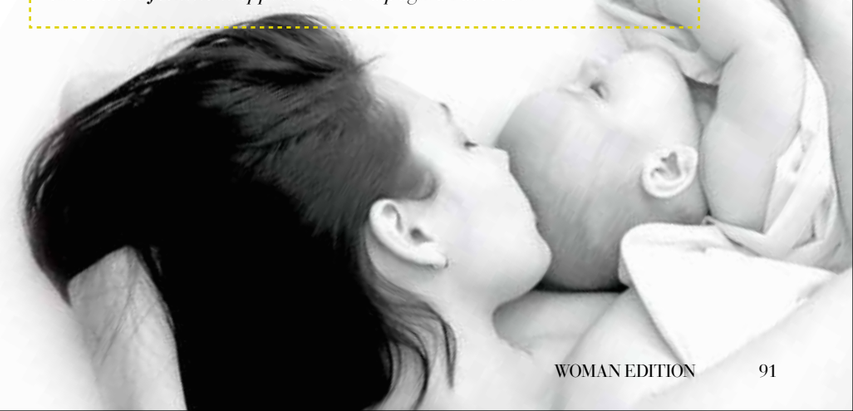
È bene, quindi, che i nostri figli sappiano che il mondo non nasce

L'autonomia è importante, ma va ricordato che bambini eccessivamente responsabilizzati possono maggiormente faticare nel trovare il loro "posto" e – paradossalmente – la loro indipendenza: alcuni possono addirittura sviluppare un sentimento di collera per questo eccessivo peso affidatogli dagli adulti.

AUTONOMIA

LIFE SKILLS® Italia
competenze per la vita

Silvia Rigamonti Burei è membro di LIFE SKILLS
LIFE SKILLS® Italia è un'associazione nata dalla passione, dalla professionalità e dall'impegno di un gruppo di professionisti e genitori uniti dal desiderio di far conoscere le Life Skills - competenze per la vita - a chi ogni giorno si confronta con la crescita personale di bambini e ragazzi. Realizziamo incontri e percorsi ad hoc (per genitori ed insegnanti, professionisti ed educatori, scuole, enti ed istituzioni) su tutto il territorio nazionale con l'obiettivo di promuovere la salute: uno stato di completo benessere mentale, fisico e sociale (O.M.S. 1948). Offriamo inoltre percorsi individuali di coaching e consulenze educative per adulti. Per ogni informazione e aggiornamento sulle nostre proposte, visitate il sito ***www.lifeskills.it*** *oppure la nostra pagina Facebook.*



con loro ma che almeno tre generazioni prima - i genitori, i nonni ed i bisnonni - hanno lavorato e contribuito affinché loro possano essere nel mondo oggi. Conoscere le proprie origini fa sì che i bambini ed i ragazzi non diventino eccessivamente narcisisti e onnipotenti, consentendo di capire che in prima persona lasceranno una traccia su questo mondo grazie a quello che faranno o ometteranno di fare, diranno o taceranno, penseranno o scriveranno, costruiranno o distruggeranno…

Parafrasando Michelangelo Buonarroti, "il bambino è come un blocco grezzo di marmo che con amore, pazienza, dedizione, attenzione, rispetto ed intuizione si può esprimere in una meravigliosa statua: nella pietra è racchiusa tutta la potenzialità inespressa che la trasformerà in mirabile statua … se l'artista saprà coglierne le qualità ed i talenti".

La potenzialità inespressa che ognuno di noi porta con sé è frutto anche di tutto quanto ci è stato tramandato (geneticamente e non solo) da chi ci ha preceduto.

L'uomo per sua natura è un essere organico – non meccanico – ed i bambini ne sono i semi: quando piantiamo un seme non sappiamo esattamente quale sarà la sua espressione finale, possiamo tuttavia dare il nostro costante e miglior contributo affinché possa esprimere appieno le sue potenzialità. Possiamo nutrirlo, sostenerlo, trovare la più idonea collocazione a seconda delle stagioni, amarlo e rispettarlo nei suoi tempi di sviluppo naturale per poi stupirci del risultato finale … alle volte anche inaspettato, se pensiamo alle difficoltà incontrate nel percorso di cura.

La grande sfida cui siamo chiamati come genitori è quella di chi – amando incondizionatamente i propri figli – ne riconosce e valorizza l'individualità mettendosi al fianco per "fare il tifo" e per aiutarli – se necessario – a risollevarsi in caso di caduta per poi rimettersi al loro fianco nell'affrontare le sfide di tutti i giorni.

I genitori dovrebbero essere come gli allenatori che spronano i propri atleti a fare il meglio e ad allenarsi costantemente nelle difficoltà e nei momenti di gloria per essere sempre pronti per nuovi traguardi e avventure.

Ricordiamoci poi che l'allenamento è continuo e costante sia per i figli che per i genitori: ogni giorno abbiamo, infatti, nuove sfide da affrontare.

Sappiamo tutti che il mondo di oggi non è fatto perché i bambini possano goderne ed esprimersi in modo naturale: ai nostri figli, giocoforza, a volte, imponiamo i tempi dell'adulto, del lavoro e delle incombenze, poi ci stupiamo se fanno i capricci e se sono stanchi. I tempi degli affetti, dei sogni e delle fantasie molto spesso sono depennati violentemente dai nostri orizzonti… facendo e facendoci molto male.

A tal proposito, come di consueto dopo l'estate, ho scelto un nuovo proposito che mi accompagni per tutto il nuovo anno scolastico: "vivere con leggerezza i momenti profondi e vivere con profondità i momenti più leggeri".

Auguro a me stessa ed a voi che mi leggete di poter cogliere in questo modo ogni opportunità la vita decida di offrirci.

> Noi genitori dobbiamo evitare di sostituirci ai nostri figli: ognuno di loro è, infatti, "altro" rispetto a noi, e va rispettato per le sue qualità, le sue peculiarità ed i suoi limiti. In particolare è tremendamente importante fare attenzione a non piegare la natura del proprio figlio alle aspettative ed ai paradigmi della società o di chi l'ha messo al mondo: potremmo correre il rischio di generare un bambino (e poi un adulto) profondamente infelice.

É COME SE LE CELLULE DEL CUOIO CAPELLUTO RICOMINCIASSERO A RESPIRARE. TUTTE INSIEME.

Anice stellato giapponese (Illicium verum)

MEDAVITA
STILE NATURALE

WWW.MEDAVITA.IT
Seguici su Medavita SPA

Chirurgia Plastica *Estetica*

a cura del Dr. Demetrio Germanò
Medico chirurgo, specialista in Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica
e-mail: demetrio_germano@yahoo.com

• • •

Il sognare dell'essere, la voglia di apparire ad ogni costo... Non è così, tutto sfugge, resta solo l'armonia del corpo con l'infinito dell' ANIMA

D.G.

La bellezza è ciò che il nostro corpo trasmette, essere ed apparire, l'armonia di due elementi che esprimono il nostro stato d'animo.
Spesso **dietro piccoli dismorfismi si nascondono grossi problemi** relazionali, ed è in questo caso che la **Chirurgia Plastica Estetica** può dare un concreto aiuto, inteso come ripristino dell'armonia dei due elementi e non come ricerca dell'eterna giovinezza. Chirurgo Plastico non è solo tecnica chirurgica ma anche e soprattutto la traduzione della bellezza dell'Io sul corpo, come un pittore traduce la propria idea sul candore di una tela. La Chirurgia Plastica Estetica ha il potere di riprendere in mano la tavolozza dei colori e dare lucentezza a ciò che il tempo ha sbiadito, ma non tolto, restituendo tono ai caratteri che la genetica ci ha regalato senza stravolgerli.
La bellezza è ciò che ognuno di noi trasmette ed emana senza cercare la perfezione esteriore assoluta ed a tutti i costi; è in questo caso che si corre il rischio di creare disequilibrio tra essere ed apparire producendo dei mostri senz'anima ricchi soltanto di effimera bellezza.

la liposuzione

Attualmente, contrariamente a quanto si possa pensare, l'**aumento di seno** non è l'operazione di chirurgia estetica più popolare. La nuova tendenza estetica è il modellamento del corpo: **liposuzione** e **liposcultura** che riguardano un 20% degli interventi; segue l'**aumento del seno**, che rappresenta un **18%,** la **blefaroplastica** e **lifting del sopracciglio**(15%), la **rinoplastica** (10%) e l'**addominoplastica** (7%). Da rilevare il fatto che gli uomini che si rivolgono alla medicina ed alla chirurgia plastica estetica sono in progressivo aumento.

Questa è la mia premessa prima di prendere in considerazione le richieste dei miei pazienti; in caso contrario, rischierei di assecondare la spasmodica ricerca della perfezione che conduce ad un punto di non ritorno e ad una lenta distruzione psico-fisica.
Negli ultimi 20 anni, purtroppo, il bombardamento televisivo di Barbie maggiorate ha lasciato nell'immaginario collettivo la visione del chirurgo plastico, o meglio ancora del chirurgo estetico (molte volte senza un'adeguata formazione ricostruttiva), come un tecnico standardizzato che acconsente alle richieste più disparate ed assurde.

La mia visione è completamente diversa; per me la chirurgia estetica non è trasformare un viso in una maschera o un corpo in un manichino, non è tendere la pelle come un elastico fino al massimo della sua tensione, ma è il riposizionamento delle strutture anatomiche rispettando l'espressività dei tratti somatici che esprimono l'essere.

»

Sempre più spesso, occupandomi di **Chirurgia Ricostruttiva del viso**, mi viene posta la fatidica domanda: *"Mi scusi Dottore ma dopo come sarà il mio aspetto?"*. Da ciò si evince che chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica, debbano essere complementari e garantire, in tutti i casi, un adeguato risultato funzionale ed estetico.
Per questo motivo, prima di scegliere il proprio chirurgo estetico, sarebbe opportuno informarsi in merito al tipo di formazione acquisita, certificata da Laurea e Specializzazione. In un campo così delicato è bene diffidare da chi offre visite gratuite ed interventi a prezzi a volte paragonabili a quelli di un trattamento dall'estetista o dal parrucchiere. Se non si hanno riferimenti, consiglio di richiedere una prima visita recandosi presso ospedali pubblici, dove, quasi sempre, è presente un chirurgo plastico in grado di informare adeguatamente il paziente ed eventualmente precisare se c'è la possibilità o meno che l'intervento venga preso in carico dal Sistema Sanitario Nazionale (opzione in alcuni casi possibile, con l'unico svantaggio delle liste d'attesa).

Per quanto riguarda gli interventi di medicina estetica, e quindi non chirurgici, i principali riguardano le iniezioni della tossina botulinica (35%), le iniezioni di acido ialuronico (20%) e la depilazione laser (15%).
(IPSAS)

Ad ogni modo deve essere chiaro che la chirurgia estetica non può essere considerata "mordi e fuggi". Ogni intervento ha un decorso variabile, non esente da complicazioni che a volte si traducono anche in esiti drammatici; è in questi casi che la sottile linea che divide le due facce della chirurgia plastica - **estetica e ricostruttiva** – scompare definitivamente.

Alcuni interventi di chirurgia plastica estetica possono essere presi in carico dal Sistema Sanitario Nazionale

- orecchie a sventola in età pediatrica (otoplastica)
- ptosi vera, cioè la chiusura, delle palpebre superiori (riposizionamento palpebrale)
- dismorfismi acquisiti, traumi ed esiti chirurgici del naso e del setto (settorinoplastica)
- chirurgia mammaria, nei casi di gigantomastia (taglia sproporzionata) e di esiti chirurgi (contratture o deformità causate dalle protesi)
- chirurgia dell'addome nei casi di diastasi dei muscoli addominali (allargamento dei muscoli con rischio di ernie), post-gravidanza o post-obesità.

ANCHE
I CAPELLI
PIÙ RIBELLI
POSSONO ESSERE
EDUCATI.

Jojoba (Simmondsia chinensis),
Oliva (Olea europaea),
Amino Concentrée.

MEDAVITA
STILE NATURALE

WWW.MEDAVITA.IT
Seguici su Medavita SPA

IDioma

1#/2013/14

Editore:
Medavita SpA

Responsabile Editoriale:
Giorgia Frasson

Direzione Artistica:
Medavita Marketing Dept
Stefano Frasson

Fotografia Servizi Moda:
Andrea Benedetti

Progettazione Grafica:
Valentina Tomba
per Studio Idee Materia www.inmateria.net

Hanno collaborato a questo numero:
Silvia Rigamonti Burei, Vera Citton, Martina Di Chiara, Demetrio Germanò, Lucia Giovannini, Marina Iaconfcic, Nevio Latini, Anna Piratti, Tamara Rosso Duva, Domenico Tiso

Fashion Collection FW 2013/14 Medavita:
Project Direction: Medavita Marketing Dept
Artistic Team Coordination: Salvatore Bongiovì
Hairstyle: Furio Berce, Angelo Bortolin, Davide Carlucci, Vincenzo Porricelli
Haircolours: Sara Berce, Salvatore Bongiovì
Fashion Producer: bookin'
Photos: Andrea Benedetti

COMBATTERE LA CADUTA DEI CAPELLI MASCHILE CON LE SOLE FORZE DELLA NATURA. NEL 73% DEI CASI FUNZIONA.

TRATTAMENTO INTENSIVO ANTICADUTA UOMO*
Capelli più forti: 87%**
Ricrescita: 73%**
Riduzione della seborrea: 87%**

MEDAVITA
STILE NATURALE

WWW.MEDAVITA.IT
Seguici su Medavita SPA

*Anticaduta - coadiuvante nella prevenzione della caduta dei capelli - **Test di autovalutazione

L'UNICA COSA CHE VEDRETE È LA BELLEZZA DEI VOSTRI CAPELLI
MEDAVITA
STILE NATURALE

PV3971 - Pubblicazione di Agosto 2013

WWW.MEDAVITA.IT - Seguici su Medavita SPA