IL BENessere™

Il mensile **gratuito** sullo star bene

N. 5 maggio 2012

Miss Benessere
Cristina Chiabotto

Fitness
In forma con Fido

Natura
Pensieri profumati

IL BAIO

RELAIS & NATURAL SPA

SPOLETO

★ ★ ★ ★

IL BAIO
RELAIS & NATURAL SPA
SPOLETO

IL TUO BENESSERE LA TUA CERIMONIA

Loc. Camporoppolo - Spoleto
tel. 0743.252103 - tel. SPA 0743.51893 - fax 0743.51198
info@ilbaio.com - www.ilbaio.com

vivere nell'armonia

VIVERE DI DESIGN

Fantauzzi

conceptstore

perugia

via pievaiola, km 5 - san sisto 06121 Perugia - Tel. 393 9650591 / 348 2519842

INAUGURAZIONE NUOVE COLLEZIONI 2012 **sabato 26 MAGGIO dalle ore 16 - PERUGIA**

Fantauzzi
homedesign

www.fantauzzi.it

trevi

via della torre, 10 - torre matigge 06039 Trevi (PG) - Tel. 0742 670661 / 0742 392420 - Fax 0742 670441

INAUGURAZIONE NUOVE COLLEZIONI 2012 **sabato 19 MAGGIO dalle ore 16 - TREVI**

Kocco
Abbronzatura & Estetica

6 TRATTAMENTI CORPO con
prodotti BECOS + radiofrequenza
€449,00

PROMOZIONE
CORPO PERFETTO

KOCCO ABBRONZATURA & ESTETICA
Viale Firenze 73/75 - Foligno
T 0742.22321 - C 339.8496728

KOCCO FOLIGNO

www.elleciweb.com

SANMAGNO

CAFFÈ

Molto più di un semplice Caffè

Voglia di Gelato

FreeWiFi

FOLIGNO Via Daniele Manin 22 TEL.0742.352785

BAR

TABACCHI

PIZZERIA

PASTICCERIA

GELATERIA

LUNCH

APERITIVO

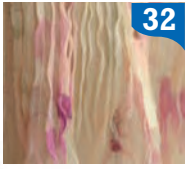
www.studio-immagine.net

SOMMARIO

EDITORIALE

Care Lettrici e cari Lettori,
è tempo di libertà

Con l'allungarsi delle giornate, l'innalzarsi delle temperature e l'avvicinarsi delle ferie, il nostro spirito veleggia libero nel sole lucente. Perché, si sa, l'arrivo della bella stagione solleva gli animi e restituisce la voglia di prendersi cura di sé. Innanzitutto recuperando quella linea che il lungo inverno ha messo alla prova, come dimostrano i chili di troppo accumulati nei soliti punti critici. Per rimettersi in forma non serve un impegno gravoso, ma basta adottare un cucciolo: con il vostro amico a quattro zampe potrete ritrovare la desiderata silhouette, proteggere la vostra salute e conquistare quella serenità che solo un cane sa regalare. Di metodi ne esistono tanti e qualcuno ce lo insegna anche la reginetta di bellezza Cristina Chiabotto, che ha portato il suo amore per gli animali in tv. Un'efficace difesa della pelle e un'indispensabile attenzione alla dieta, soprattutto a quei cibi che possono causare gonfiori da intolleranza alimentare, fanno il resto. E, una volta che si è migliorato il nostro aspetto, basta abbellirlo con l'abito giusto, magari fatto a mano, come propone la stilista nostrana Monica Bisogni.



ASSOCIAZIONE EDITORI UMBRI

FITNESS
In forma con Fido 10

IL PERSONAGGIO
Cristina Chiabotto
Miss BENessere 20

LENTE D'INGRANDIMENTO
Desideri realizzati a mano 32

LOOK
Fantasia di primavera 38

RELAX
Cinema
6 passi oltre la realtà 52

ALIMENTAZIONE
A tavola col sorriso 58

E ANCORA...

EVENTI & APPUNTAMENTI
Le date da non dimenticare 18

NATURA & BENESSERE
Pensieri profumati 48

TRUCCO & BEAUTY
Magie in profumeria 66

POSTA & RISPOSTA
Gli esperti rispondono 70

EDITORE
ELLECI Editore di Leonardo Coricelli
Via Salaria Vecchia - Spoleto
editore@ilbenessereonline.com
www.elleciweb.com

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Coricelli

REALIZZAZIONE
P&M Progettazion&Multimedia

GRAFICA
Skemalibero srl
ELLECI Produzioni

FOTOGRAFIA
ELLECI Produzioni

STAMPA
Grafiche Flaminia srl - Foligno

PUBBLICITÀ/MARKETING
ELLECI Comunicazione
di Leonardo Coricelli
C. 348.2650283
commerciale@elleciweb.com

Anno 3 numero 5 maggio 2012
Registrazione Tribunale di Spoleto
n. 01/2010

È vietata la riproduzione, anche parziale

Prendi la tua copia gratuita dai nostri Partners

www.ilbenessereonline.com

IN FORMA

Se avete un cane, un pizzico di tempo libero e siete intenzionati a praticare un po' di sana attività fisica, fate sport con il vostro migliore amico a quattro zampe.
I medici raccomandano di camminare almeno venti minuti al giorno per rimanere in forma senza un eccessivo impegno e, dovendo portare fuori il cane almeno un paio di volte al dì, ecco che avete la vostra settimana di fitness. I risultati aumentano se di passeggiate se ne fanno tre, raggiungendo

a cura di **Gaia Renzoni**
Istruttore Fitness

con Fido

Adotta un cane e, in estate o d'inverno, rigeneri il tuo benessere fisico e mentale

le otto ore a settimana di salutare movimento. Chi, approfittando della bella stagione, preferisce una sessione di jogging nel verde, può ugualmente farsi accompagnare dalla bestiolina: l'allenamento aerobico e cardiovascolare è assicurato. E anche il divertimento, perché esistono numerose attività che si possono praticare giocando assieme al cucciolone, con il quale, oltretutto, stringerete così un rapporto ancora più saldo, di grande sostegno, è noto, perfino per il benessere interiore. Quindi, armati della necessaria costanza, si possono ottenere risultati soddisfacenti, migliornado la salute psicofisica di entrambi.

Si va dal semplice gioco del frisbee, che in realtà è un utile training aerobico in quanto migliora la coordinazione e la flessibilità, all'hula hoop, indicato per dimagrire e sicuramente spassoso per il batuffolo di pelo che può saltarci attraverso fino a quando non si sentirà perfettamente sgranchito. Allo stesso modo, il nuoto libero è ottimo

per bruciare calorie e potenziare la muscolatura di bipedi e quadrupedi.
Ma, se si è pronti a sperimentare qualcosa di nuovo, con la dog dance non rimarrete delusi. Tale disciplina non prevede regole prestabilite, tanto che è anche chiamata freestyle canino. Praticamente consiste in una coreografia di 1-2 minuti, in cui l'animale e il proprietario si muovono insieme, esprimendo un emozionante feeling. L'obiettivo è quello di realizzare passi coordinati e, magari, anche belli. Per rendere il tutto più piacevole, è possibilie aggiungere l'impiego di qualche oggetto. Cane e padrone apprendono insieme le "figure" base e poi si lavora con creatività, libertà e relax sulla musica, ➲

RAFFINATA MACELLERIA CENTRO CHIANINA

DAL 1914

NONSOLOCICCIA®

ANTICHI ALLEVATORI DI MONTEFALCO

FOSFORICA.it

NONSOLOCICCIA | ANTICHI ALLEVATORI DI MONTEFALCO

LOC. FIAMENGA, 6 | 06034 FOLIGNO (PG) | TEL & FAX 0742.326233 | WWW.NONSOLOCICCIA.IT

caffetteria/
piccola pasticceria/
aperitivi/selezione di
bollicine cantina liquori cocktail

//LALTROCAFFE'

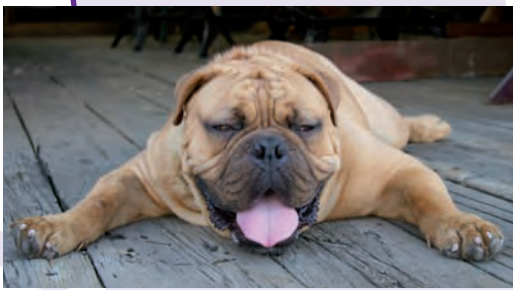
PIAZZA GARIBALDI SPOLETO

www.elleciweb.com

senza mai includere mosse innaturali o ridicolizzanti. Non richiede apparecchiature particolari, se non uno stereo, ed è adatto a cani di tutte le dimensioni, età e razza. Ovviamente, aiuta avere la conoscenza di qualche tecnica di addestramento.
Ugualmente innovativo è il doga, alias lo yoga per cani, nato cinque anni fa negli Usa, dove è diventato subito un cult di tendenza, e appena sbarcato nel Belpaese. Rilassante e piacevole, è efficace per allungare e tonificare la muscolatura di tutto il corpo. I benefici sono ricavati da una serie di posizioni yoga classiche rilette affinché il padrone possa praticarle con il proprio animale.
Poi ci sono gli esercizi più "professionali", come l'obedience, adatto a ogni razza in quanto è una sorta di addestramento che si esegue all'aperto, o l'agility dog, sport competitivo che consiste nel far superare al cane un percorso a ostacoli, iniziando da quelli più agevoli già a otto mesi di età.

Sport sì, ma sicuro

Se in estate si decide di praticare un'attività fisica con il proprio cane, bisogna proteggerlo dalle alte temperature. Una respirazione molto accelerata, un'elevata temperatura corporea e l'arrossamento delle mucose possono essere i primi sintomi di un colpo di calore. In questo caso, bisogna intervenire immediatamente bagnando il cane con acqua tiepida o avvolgendolo in un telo fresco e poi va portato dal veterinario. Comunque, per la salute di cani e padroni, bisogna evitare di fare sport durante ore più calde della giornata, è opportuno portare sempre con sé una borraccia di acqua fresca e vanno usate le migliori creme solari. Ne esistono di specifiche per gli amici a quattro zampe da applicare alle estremità bianche, cioè senza peli, e sulle punte delle orecchie. Infine, il pelo dell'animale va controllato regolarmente per verificare l'eventuale presenza di sgraditi parassiti.



Lo stesso può dirsi del trekking, perfetto per gli animali più forti ma, con le dovute accortezze, adatto a ogni genere di cane. A questi viene calzata un'imbracatura legata a un cinturone indossato dall'uomo, un'attrezzatura facilmente reperibile in qualsiasi negozio per animali o di articoli sportivi.
Lo sleddog, invece, è specificatamente indicato per i cani nordici, trattandosi di una corsa con slitte trainate. Altrettanto peculiari lo skijoring, sport invernale in cui uno sciatore viene trainato da uno o più cani, e la pulka scandinava, che si pratica con sci da fondo e un leggero slittino detto, appunto, pulka. Le categorie su terra più popolari sono il dog bike, ovvero la corsa in bicicletta con uno o due cani, il dog scoooter, che prevede l'uso di un monopattino a ruote grandi, e il kart, cioè un carrello a tre o quattro ruote con quattro o più cani.
Trattandosi di vere e proprie discipline atletiche, vanno conosciute approfonditamente e praticate secondo le regole codificate.

Il Country Resort Santa Croce è una dimora storica situata nel centro di Sant'Anatolia di Narco in Valnerina, nata dal ripristino di un Convento Francescano del XIII sec. di cui conserva ancora il refettorio affrescato, l'antico chiostro, il campanile a vela, la ex chiesa ad oggi utilizzata come sala meeting, terrazza panoramica e giardino pensile.

Le antiche celle sono oggi 12 ampie camere con tutti i comfort per un soggiorno rilassante ed a contatto con la natura.

L'ambiente suggestivo, immerso in questa splendida cornice naturale, si presta ad accogliere cerimonie e matrimoni fino a 400 persone.

Il Country Resort Santa Croce propone nel suo Ristorante il valore della biodiversità e delle tradizioni che vanno scomparendo, utilizzando esclusivamente prodotti locali di alta qualità con presidio Slow Food e DOC IGP.

Country Resort Santa Croce

Albergo Ristorante Ricevimenti Sala Congressi

Piazza del Convento, 4
S. Anatolia di Narco
06049 (Pg)

T +39 (0)743 618305 F +39 (0)743 619288
www.conventodisantacroce.com
country resort santa croce convento santa croce

MAGGIO

Parco Rocca di Narni

Mitico Medioevo

TUTTE LE DOMENICHE

Narni

È nato il primo Parco tematico medievale dell'Umbria, ospitato nella Rocca Albornoz, dove è stato ricostruito un vero e proprio villaggio trecentesco, animato da figuranti. Entrarvi è come ritrovarsi all'istante in un'altra epoca, popolata da spadaccini e cavalieri, maghi e cantastorie, danzatrici e musici, mercanti e artigiani. E poi c'è un campo militare con armigeri e tende, un mercato con 30 espositori di oggetti e strumenti medievali e la taverna dove degustare i piatti della tradizione locale dell'epoca. Unico, infine, l'albero parlante Artù, alto quattro metri, in grado di muovere occhi, bocca e rami. Sono proposti show di sbandieratori, giullarate, concerti di musica medievale e danze storiche, commedie, gare di tiro con l'arco ed esposizioni.

MARTEDÌ 15 MAGGIO

L'AMORE È UNA COSA SEMPLICE TOUR

Perugia

Tiziano Ferro arriva al PalaEvangelisti per eseguire live i brani dell'ultimo cd e i suoi più grandi successi. Il tour prevede anche tre date in Spagna e altre all'estero, comprese quelle di Toronto, Montreal e Atlantic City.

DAL 17 AL 20 MAGGIO

UMBRIA WATER FESTIVAL

Luoghi vari

Nasce in Umbria l'idea della prima manifestazione dedicata all'attuale tema dell'acqua, che prevede le aree Sport, Benessere, Energie rinnovabili, Spettacolo, ma anche gite alla scoperta dei tanti luoghi della regione legati all'acqua.

DAL 18 AL 20 MAGGIO

PORCHETTIAMO

San Terenziano

Al via la quarta edizione del festival dedicato alle porchette d'Italia. Il "cibo di strada", cult della tradizione gastronomica nostrana, è la star di tante degustazioni, abbinamenti, mostre, laboratori e approfondimenti. Previste anche visite al territorio e originali iniziative per famiglie.

E ANCORA...

LA FESTA DEI CERI

Gubbio

Come da tradizione, il 15 maggio, ai primi vespri della festa di Sant'Ubaldo, i Ceri Di Gubbio si lanciano in una emozionante corsa.

CELEBRAZIONE DANTESCA

Foligno

Fino a domenica 20 maggio, ultimi appuntamenti per celebrare la prima edizione a stampa della *Divina Commedia* di Dante Alighieri.

IL TORRIONE

Citerna

A maggio, il teatro Bontempelli ospita gli ultimi due spettacoli della Rassegna Nazionale di Teatro Dialettale, che chiude venerdì 25.

Sabarto 19 e domenica 20 maggio

FUNAMBOLESCO
Santa Maria degli Angeli

Debutta la prima edizione del Festival dello Spettacolo di Strada con show di giocolieri, clown, trampolieri, band itineranti e molto altro ancora. Un importante spazio è dedicato alla Mostra Mercato del Gioco Antico, con tanto di artigiani al lavoro.

Mercoledì 30 maggio

BIAGIO LIVE
Perugia

Sapessi dire no è l'undicesimo album in studio di Biagio Antonacci, un disco fortemente ispirato, variegato e ricco, contenente quindici brani, pubblicato lo scorso aprile e ora divenuto un indimenticabile tour, che fa tappa al PalaEvangelisti.

Fino a giovedì 31 maggio

CANTAMAGGIO TERNANO
Terni

Prosegue la festa popolare che risale alla fine dell'Ottocento e si inserisce nell'ambito di quei riti che celebrano il ritorno della primavera. Tante e varie le proposte che vedono interessati sia il centro cittadino che la periferia.

Dall'1 al 3 giugno

VINI NEL MONDO
Spoleto

Incontri, spettacoli, eventi, degustazioni guidate e molte altre iniziative, compresa la Notte Bianca del Vino di sabato 2, nella splendida città che si trasforma nella capitale delle eccellenze enogastronomiche.

Sabato 9 giugno

INEDITO WORLD TOUR
Perugia

Laura Pausini approda al PalaEvangelisti per la tappa umbra della tournée, inizialmente prevista per il 21 marzo. Il tour segue il successo del cd *Inedito*, pubblicato dopo due anni d'attesa, con quattordici brani.

MOSTRA SCAMBIO AUTO E MOTO D'EPOCA
Bastia Umbra

UmbriaFiere ospita il 26 e il 27 maggio la più qualificata fiera del Centro Italia di auto e moto d'epoca, ricambi, accessori e modellini.

CANTINE APERTE
Luoghi vari

Il 27 maggio si celebra la ventesima edizione del più importante appuntamento in Italia dedicato agli appassionati e intenditori di vino.

GLUTEN FREE FEST
Perugia

Dal 7 al 10 giugno si tiene la prima rassegna del cibo senza glutine per sensibilizzare l'opinione pubblica sulle problematiche dei celiaci.

Miss

Da reginetta di bellezza a "fatina buona" degli animali, Cristina Chiabotto si racconta

Semplice, fresca e allo stesso tempo sicura di sé, è giovanissima eppure è già una veterana del piccolo schermo. Perché Cristina Chiabotto, classe 1986, sa trasmettere tutta l'adrenalina che ha in corpo. Da quando è stata eletta Miss Italia nel 2004, di strada ne ha fatta molta, pronta a ogni cambiamento. Come dimosta anche il suo look, passato da algida bionda a sensuale brunetta. «Sono una continua sorpresa! – racconta ridendo – In fondo, anche se la mia vita è un po' diversa da quella delle altre ragazze della mia età, sono pur sempre una venticinquenne che ama cambiare e sperimentare cose nuove».

Passerelle, pubblicità, programmi radio e tv. Cosa le dà tante energie?
Da quando ho vinto il titolo di reginetta di bellezza, la mia vita è diventata frenetica e non mi sono mai fermata. Certi

BENessere

di **Valeria Marucci**

Corona Extra

BERLUCCHI

MINI

TERRAZZA ELETTRA

PIZZA WINE & COCKTAIL

TERNI • VIA FRATINI

lavori sono arrivati tutti insieme, però questo mondo è così e non ci si può tirare indietro. Bisogna aver voglia di "fare".

Quanto conta il suo aspetto fisico nei continui successi che sta ottenendo?
Il mio corpo, ovviamente, è stata la mia fortuna più grande, non posso negarlo. Ma, in realtà, non mi sono mai sentita così bella. So che la natura mi ha dato un aspetto sano e attraente, però non credo sia la mia più grande qualità. Nella vita servono soprattutto personalità e fascino. Insomma, non sono certo una fissata con diete, palestra o cose simili. Anzi...

Allora come si prende cura di sé?
Cammino molto e poi lo stress lavorativo fa il resto: essere sempre in movimento ➲

aiuta la linea! Nei weekend, inoltre, mi piace andare in bicicletta, magari in un bel parco, però non ci riesco sempre.

Quindi è tutto merito di madre natura?
Di quella e del fatto che ho imparato a mangiare sano. Anche se non si direbbe, sono una "buona forchetta" e fatico a seguire regimi alimentari restrittivi. Essendo alta forse si nota di meno, ma anch'io, come tutti, tendo a ingrassare. Per questo mi sono rivolta a una nutrizionista che mi ha fornito diversi consigli sulla dieta migliore, in particolare su quali cibi preferire a seconda dei diversi periodi dell'anno. Così la mia vita è migliorata.

In cucina con Fabio

«Devo dire che in cucina non sono molto brava, anche perché il mio fidanzato Fabio (Fulco, *ndr*) è davvero un asso ai fornelli - racconta la conduttrice taglia 42 per 184 centimetri di altezza - e a preparare pasti luculliani ci pensa lui. Però mi piacerebbe imparare, tanto che ho comprato tutti i libri di Benedetta Parodi. Comunque, direi che con i primi me la cavo. La ricetta che mi viene meglio è quella della gustosissima pasta con pancetta e noci».

elleci
EDITORE
PRODUZIONI
COMUNICAZIONE
il pubblicazione gratuita
sullo star bene
BENessere
contatti:
Leonardo Coricelli
T: 348.2650283
I: www.elleciweb.com
LAVORA CON NOI
invia il tuo curriculum a
commerciale@elleciweb.com

STANCHI DEL SOLITO MAGAZINE?

Rilassatevi. Una volta al mese arriva il Benessere

tutto quello che c'è da sapere per stare bene tutto l'anno

Cosa pensa della chirurgia estetica?
Sono scelte molto personali e vanno giudicate caso per caso. Io mi sono sottoposta a una mastoplastica additiva e, quindi, non posso certo dire di essere contraria. Ma questi interventi vanno affrontati rivolgendosi alle persone giuste e competenti, facendo tutto con molta attenzione.

Parlando di scelte da fare con attenzione, lei è fidanzata con l'attore Fabio Fulco da molti anni, tanto che spesso si vocifera di nozze imminenti…
La nostra è una relazione positiva e serena, alimentata dalla passione e dalla felicità di stare l'uno accanto all'altra. Certo, è vero che stiamo insieme da tanti anni e, sinceramente, in un mondo come il nostro può perfino sembrare strano, ma sono ancora troppo giovane per pensare alle nozze. D'altronde per ora ci sentiamo entrambi benissimo così. E voglio godermi il momento.

Da Moncalieri in poi

Nata a Moncalieri, in Piemonte, a 18 anni appena compiuti Cristina Chiabotto viene incoronata Miss Italia. Subito dopo partecipa a una serie di campagne pubblicitarie, di cui quella col calciatore Alessandro Del Piero per l'acqua Rocchetta, eccellenza umbra, diventa un fenomeno di tendenza, lanciando popolari tormentoni e proseguendo ancora oggi. Nel 2004 interpreta il ruolo della fatina allo *Zecchino d'oro*, mentre nel 2006 è al Festival di Sanremo. E poi, *Le Iene*, *Festivalbar*, *Il Circo di Montecarlo*, *Controcampo*, *Scherzi a parte*, *Ballando con le stelle* e tanti altri. Oggi si divide tra radio Kiss Kiss, dove conduce *Pronto Kissei?* con Joe Violanti, e Italia 1, dove il sabato e la domenica presenta *Bau Boys* insieme a Marco Berry. «Alcuni colleghi ti guardano con sospetto se ti cimenti in un programma per ragazzi - afferma - ma a me di questo piace il fine, cioè invogliare al rispetto degli animali, che sono spesso più amorevoli di noi. Purtroppo, stando poco a casa, non ho mai potuto adottare un cane, anche se mi sarebbe piaciuto. Nella mia famiglia, però, abbiamo Oscar, l'eccezionale labrador dei miei zii sordomuti, che li aiuta nelle loro necessità».

www.alleciweb.com

Moi

je suis comme je suis

BALLANTYNE

Faliero Sarti

Gold Case

GOTHA

LE PANDORINE

1 ONE

PierAntonio Gaspari

SILKANDSOIE

WALTER VOULAZ

WHO*S WHO

CORSO G. MAZZINI, 70 - SPOLETO
T 0743.40505 www.moispoleto.it

Quali sono, invece, i suoi progetti in ambito lavorativo?
Anche in questo caso voglio godermi il momento. Attualmente il mio unico progetto è quello di continuare a fare esattamente quello che sto facendo. Crescendo, ho capito che preferisco vivere giorno per giorno, con equilibrio e senza angosciarmi per quello che deve arrivare.

Un'ultima piccola curiosità campanilistica: conosce l'Umbria?
Non come vorrei, perché ci sono sempre stata solo per lavoro, mentre mi sembra un luogo ideale anche per una vacanza. Infatti ci torno ogni volta molto volentieri, in quanto ci sono tante cose che mi piacciono, a partile dalla cordialità delle persone, la natura rigogliosa, l'arte, il buon cibo e pure l'eccellente vino!

www.elleciweb.com

enoteca hostaria

DIVINI NCANTO

aperitivo cena dopocena

Largo Garibaldi, 6
Sant'Eraclio Foligno

tel. 0742 677039
cell. 340 8273154
www.enotecadivinincanto.com

DESIDERI realizzati a mano

Info: 348.2519841
www.monicabi.it

È un lavoro speciale quello della stilista Monica Bisogni, dai risultati unici. Dal borgo di San Nicolò, a Trevi, la designer raggiunge le case di donne desiderose di una consulenza sul look e, insieme a loro, crea abiti su misura, pennellati sulla persona o studiati per le occasioni speciali. Matrimoni, lauree, compleanni ma anche l'intero guardaroba viene totalmente realizzato a mano, esattamente come i capi d'alta moda, però al costo del prêt-à-porter. «Credo fermamente nella sartoria - dichiara la modellista - e se si ha la possibilità di usufruirne al prezzo delle confezioni, non c'è alcun motivo per rinunciarvi».

Come si svolge il suo lavoro?
Non ho un negozio, perché mi reco direttamente dalla persona interessata. La prima fase è di studio, di ricerca per individuare la soluzione migliore per la committente. Poi ci sono due prove, sempre a casa, e alla terza si consegna. In due settimane l'abito è pronto.

Come mai ha scelto questa attività?
Ho sempre amato e creduto nel Made in Italy, nelle creazioni

di **Mia Leone**

Per chi sogna l'alta moda al prezzo del prêt-à-porter

artigianali di elevata qualità, realizzate da personale altamente specializzato con gusto ed eleganza. Mi piace creare abiti e anche il rapporto confidenziale che nasce con le clienti.

Effettivamente affrontare lo specchio può essere un momento molto intimo...
Andando nelle case delle mie clienti, instauro con loro un contatto profondo, che mi guida e mi ispira verso l'invenzione del modello più indicato per ciascuna personalità, con un di più che nessun esercizio commericale, se pur di lusso, può offrire, cioè calore e sentimento.

Ha mai dovuto discutere le sue idee?
Propongo sempre quello che piace a me sulla figura che ho ➲

Esercizi di stile

«Prediligo come colore assoluto il nero - afferma Monica Bisogni - perché esprime forza e determinazione. Poi adoro i beige e tutti i colori morbidi, in quanto mi trasmettono serenità, e il bianco, che è sinonimo di purezza. Come tinta accesa amo il rosso, tra il corallo e il fuoco, con il suo carico di energia. Per quanto riguarda le stoffe, i tulle impalpabili, pure carezze sulla pelle, mi ricordano le mani esperte che tessevano con passione su antichi telai». Infine, sottolinea l'importanza dell'accessorio: «Mi piace creare accessori personalizzati, che nascono specificatamente per un abito, per una persona. In particolare, mi conquistano le borse che di sera si fanno piccole e diventano un desiderio slegato dai bisogni, coccolando i nostri sensi».

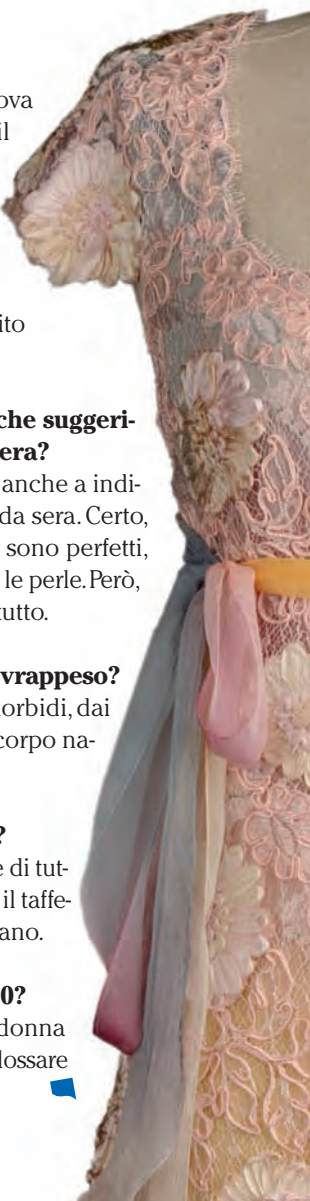
di fronte e poi, eventualmente, si trova una mediazione. Però ritengo che il vestito non debba mai "arrivare" prima dell'individuo, predominando sulla sua personalità. Non deve essere teatrale, bensì un'espressione della propria identità. L'essere chic ha molto più a che fare con lo spirito che con l'aspetto esteriore.

A proposito di essere chic, qualche suggerimento per il perfetto abito da sera?
Sono le rifinuture a fare un abito e anche a indicare se è da giorno, da cocktail o da sera. Certo, georgette, chiffon e pizzi chantilly sono perfetti, come il tessuto lamè, le paillettes e le perle. Però, oggigiorno la moda mixa un po' tutto.

Un consiglio per le signore sovrappeso?
Di prediligere modelli ampi e morbidi, dai tessudi fluidi, che scivolano sul corpo nascondendo i chili di troppo.

E per le magrissime, invece?
Le longilinee possono indossare di tutto, sebbene i tessuti rigidi, come il taffetà, siano migliori perché gonfiano.

Infine, che dire alle over 50?
Che i capi che rendono una donna avvenente non si possono indossare a tutte le età. Ne vale lo stile.



plasmedia.it

Fantauzzi
homedesign
presenta

CREATIVITÀ

come fare design, arte, moda, cultura, solidarietà ad emissioni zero

19 Maggio 2012 - ore 16.30
c/o SHOW ROOM · Fantauzzi homedesign
Via della Torre 10 - TREVI (PG)

Presentazione Collezione Primavera/Estate 2012
Monica www.monicabi.it
sogni ed emozioni da indossare

in collaborazione con

Donne Insieme Onlus
Una parte del ricavato sarà devoluto in beneficenza per il progetto che sostiene il reparto Oncologico di Foligno

Trattamenti di bellezza e massaggi

Monica
www.monicabi.it

Narcisi Auto
presenta
auto elettrica
Renault Twizy

cuorebio i negozi biologici
naturaSì il supermercato bio
FOLIGNO (PG) | PERUGIA
www.equoebio.com
www.facebook.com/equoebio

Le voci dentro incontrano

Il Benessere

Questo invito è prodotto ad emissioni ZERO nel pieno rispetto dell'ambiente

cuorebio®
i negozi biologici

equo e bio

supermercato biologico

Un impegno comune per la salute dell'uomo e la vita della terra.

VIVI BENE, VIVI BIO

FOLIGNO (PG)
Via Vasari, Zona Paciana - Info: **+39 0742 615152**

www.equoebio.com
www.facebook.com/equoebio

L'agricoltura biologica consente di essere sempre a conoscenza di ciò che si consuma, poiché i suoi prodotti non subiscono modificazioni genetiche nè trattamenti chimici e fa sì che il sapore di ogni alimento possa essere esaltato, grazie alla preservazione delle sue qualità naturali.

I prodotti biologici sono indicati per tutti coloro che ricercano il benessere naturale attraverso un' alimentazione sana ed uno stile di vita in armonia con la natura ed i suoi cicli.

naturaSì
il supermercato bio

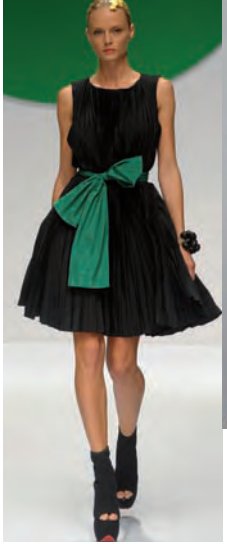
PERUGIA
Via Piccolpasso, 119 - Info: **+39 075 9975149**

Fantasia di primavera

Voglia di osare con inaspettati mix

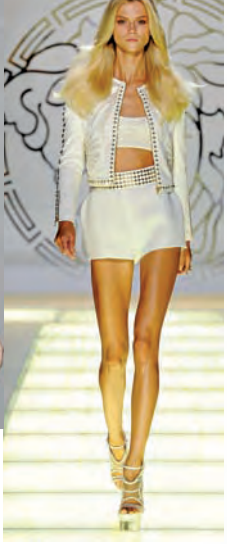
Dopo un inverno dal freddo record, è finalmente arrivata la bella stagione. Tanto che bluse, camicie, pantaloni e abiti si vestono di luce e colori "rubati" alla natura.
La moda per la primavera-estate 2012 è un crescendo di emozioni, rappresentate da un arcobaleno di colori. Si inizia preferendo in questi giorni le tonalità delicate e pastello su tessuti semplici e raffinati e, mano a mano che la temperatura si alza, anche le tinte da indossare diventano più forti e accese. Ed ecco che il color vaniglia, un must di tutte le collezioni, si trasforma in un giallo fluorescente o nel ricercatissimo corallo fino alla nuova nuance tangerine tango, ovvero un arancio neon, fresco e definito. Oppure il verde, che si presenta nelle sfumature del mare per poi esplodere forte come la menta. E, ancora, il rosa pallido che volge al fucsia e il blu baby che diventa elettrico. Ma que-

I pastelli di Chanel



Krizia mixa il nero cult con i nuovi toni vivaci

Stefanel emoziona coi colori della terra



Versace reinventa l'intramontabile bianco

sto non vuol dire che dovete ciclicamente riempire e svuotare il guardaroba, perché la tendenza più fashion di quest'anno è abbinare le diverse gradazioni con coraggio. Davvero chic, il contrasto tra le sfumature pastello e le tonalità sgargianti permette di inventare un look ogni giorno inedito. Così, dalla mattina in ufficio alla sera nel locale più "In", le femme fatale sono avvolte da tonalità innovative e sensuali, senza mai dimenticare gli intramontabili bianco e nero.

Accanto all'acclamata tinta unita, come ogni estate che si rispetti spopolano le stampe floreali, declinate in tutte le forme che offre la fantasia. Ma, attenzione, non siamo di fronte al classico outifit della bella stagione, poiché anche in questo caso vince la regola ➲

Benetton sceglie le tinte pastello anche per le pin up

blumarine

PRADA

Prada rilegge il passato con le tinte pastello e le fantasie

Valentino sperimenta il nuovo colore tangerine tango

Le nuance esplodono sui capi Blumarine

di miscelare ogni indumento come mai pensato prima. Le stoffe dagli enormi boccioli vanno abbinate le une con le altre, meglio ancora se si è in grado di coordinare motivi diversi tra di loro. Anche in questo caso, però, bisogna far chiarezza: si parla di stampe dai toni briosi, spesso e volentieri su fondo bianco o nero. Niente design animalier, dunque, e nemmeno jungle.

Gli abiti, micro o maxi, sono l'espressione più votata dalle grandi firme per esprimere tanta libertà. Sulle passerelle è tornata a sfilare una donna sì decisa, in quanto ➲

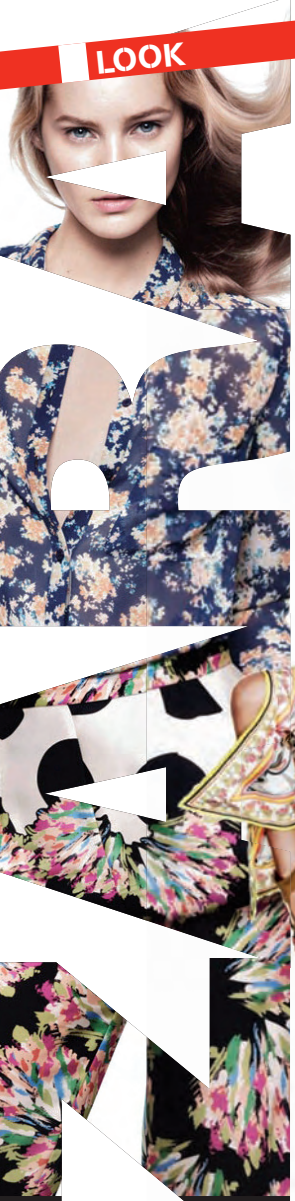
APERTO TUTTE LE SERE

CRU NCH

VIA FRATINI TERNI
(fronte Terrazza Elettra)

T 0744 406048
C 347 6172064

La campagna Just Cavalli lancia la fantasia



Zara: per la donna che non teme la creatività

capace di osare, ma anche eterea, che non intende rinunciare alla propria femminilità in nessuna occasione. Una dea ricca di personalità, però pur sempre romantica. Dalle linee prevalentemente morbide, gli abiti proposti dagli stilisti per affrontare il solleone sono disegnati in modo da mettere in risalto le qualità che rendono unica ogni fanciulla. Il punto vita, comunque, è davvero "l'ombelico del mondo", messo in evidenza sia dai vestiti aderenti, che da quelli che seguono la silhouette fino ai fianchi per poi arricchirsi di mille volumi.

Non mancano le idee audaci dedicate alle dame più estrose, quelle che non hanno paura di attirare l'attenzione. Si parla sempre di capacità di mixare gli opposti con gusto ma, stavolta, si gioca con stili ed epoche diverse. Via libera, allora, a preziosi corpetti e gonne longuette per un salto nel passato, quando i capi si sceglievano in atelier davanti alle modelle che sfilavano in privato, da abbinare ad accessori ultramoderni, come ➲

Fiori e ancora fiori per H&M

I colori Moschino Cheap and Chic

Di gran moda gli abiti, come insegna Giorgio Armani

Foto Daniela Costi
DANIELA COSTI
fotografa
ritratti
cerimonie
pubblicità
+39 393 3954549
danielacosti@libero.it

i sandali in pvc. O ai pantaloni larghi, tanto chic quanto essenziali, da personalizzare con esclusivi coprispalle.

Un discorso a parte merita il denim, dato che piccole e grandi maison puntano proprio su questo materiale per realizzare le linee casual, ugualmente disegnate per esaltare l'armonia e la grazia del gentil sesso. Molti i modelli tra cui scegliere, come quello a gamba dritta, un classico che si lascia facilmente indossare e con cui poter andare perfino in ufficio. Sicuramente trendy il cosiddetto bell bottom, ovvero il jeans largo dal ginocchio fino in fondo, perfetto per chi vuole trascorrere il tempo libero in maniera sbarazzina. Le più grintose, invece, non possono lasciarsi sfuggire il boyfit, modello con qualche influenza maschile ma non troppo. Ma jeans non significa solo pantaloni. Sono tante, infatti, le gonne di tutte le misure, dalla mini a quelle lunghe fino alle caviglie. Infine, completano la mise i gilet, le giacche e i giubbini, meglio se corti. Tante anche le tonalità cool, dal classico blu scuro al chiarissimo effetto vintage passando per il rosa shocking, il grigio avio, il giallo limone e il verde prato. Sì anche al nero, dal sapore un po' anni Ottanta.

Burberry, per le donne che non temo la fusione di stili

I morbidi pantaloni Ralph Lauren accostati al grintoso chiodo

Miu Miu miscela fantasie, materiali e stili

G-Star, quando il jeans è sexy
Sotto: il denim Gas Jeans per essere sempre femminili

RISTORANTE
SANLORENZO

info&prenotazioni:
0743.221847
info@ristorantesanlorenzo.com

HOTEL CLITUNNO
contatti:
0743.223340
0743.222663
info@hotelclitunno.com

OSPITALITA'
RICEVIMENTI
CONGRESSI

PIAZZA SORDINI
SPOLETO

www.ellecivweb.com

Parafarmacia Moderna BARTOLI

PARAFARMACIA MODERNA BARTOLI

AMPIA GAMMA DI PRODOTTI E DELLA **SALUTE,** DEL **BENESSERE**

og Officina Grafica Bastianelli

Nata dall'esperienza e dalla tradizione della famiglia Bartoli, FARMACISTI DA QUATTRO GENERAZIONI, vi aspetta per presentarvi un'ampia gamma di prodotti e servizi:

- *Farmaci da banco senza obbligo di prescrizione*
- *Omeopatia*
- *Fitoterapia*
- *Alimentazione speciale per sportivi*
- *Alimentazione speciale per celiachia, diabete e nefropatie*
- *Puericoltura*
- *Prodotti per l'igiene della persona*
- *Dermocosmesi delle migliori marche*
- *Sanitaria: ausili, apparecchi elettromedicali*

La Carta della Salute è una carta fedeltà completamente gratuita che permette di partecipare alle varie promozioni proposte dalla parafarmacia nel corso dell'anno

AFFILIATI A PARAFARMACIA MODERNA
se vuoi aprire un'attività di **sicuro successo** grazie alla guida di professionisti seri e al collaudato sistema di lavoro!
Contattaci allo 0742.311431 o visita il sito
www.franchisingparafarmacia.com

Parafarmacia Moderna®
AFFILIATO

SERVIZI PER LA CURA E DELLA **BELLEZZA**

PARAFARMACIA MODERNA
BARTOLI

FOLIGNO (PG)
Via Aspromonte - c/o Centro Comm. "Agorà"
Tel. 0742.23117 - parafarm.moderna@libero.it

PASSAGGIO DI BETTONA (PG)
Via Lombardia 5 - Tel. 075.9885011
parafarm.moderna.bettona@gmail.com

SPOLETO (PG)
Via dei Filosofi - c/o Centro Comm. "Ducato"
Tel 0743.225863 - parafarm.moderna.spoleto@gmail.com

OSIMO (AN)
Via della Vecchia Fornace - c/o Centro Comm. "Le Fornaci"
Tel 071.7232305 - parafarm.moderna.osimo@gmail.com

Pensieri profumati

A ogni sentimento il suo bocciolo

Avete appena ricevuto un mazzo di fiori mai visti prima e ignorate il messaggio che avrebbero dovuto portarvi? Considerando che, con l'equinozio di primavera, che nel nostro emisfero cade tra il 20 e il 21 marzo, si entra nel periodo più ricco di fioriture, questo è possibile. Andiamo allora a pescare nella saggezza popolare l'antico significato assegnato ad alcuni dei più comuni boccioli.

Tutti sanno che per comunicare un amore appassionato l'ideale sono le rose rosse, ma se qualcuno vi regala un bel mazzo di garofani dello stesso colore, di camelie o di fiori di pesco, l'obiettivo è il medesimo. La petunia, pianta che produce un gran numero di fiori, simbo-

FIORITURE DI PRIMAVERA

Anche se oggi è possibile trovare una grande varietà di fiori in tutti i periodi dell'anno, ogni stagione regala i suoi boccioli dai profumi inconfondibili e dagli innumerevoli colori. Quelli primaverili sono: amarillo, anemone, azalea, camelia, caprifoglio, ciliegio, clematide, croco, erica, fresia, garofano, gelsomino, gerbera, giglio, ginestra, gladiolo, iris, lillà, magnolia, mandorlo, margherita, mimosa, mughetto, narciso, orchidea, ortensia, peonia, pero, primula, ranuncolo, rododendro, rosa, tulipano.

leggia l'amore manifesto e incontenibile, proprio per questa sua esuberanza. Anche il croco, pianta erbacea perenne meno nobile ma altrettanto bella, serve per giurarsi amore eterno, così come le viole del pensiero e i nontiscordardime. Invece, per un sentimento appena nato sono più opportuni i fiori bianchi, come le rose, i gigli e perfino le margherite. Le primule, emblema della giovinezza, sono indicate per il primo amore. Inoltre, mimosa, mughetto e fiori d'arancio rappresentano l'innocenza e la purezza, al contrario dell'orchidea, col suo carico di sensualità. Addirittura dal lontano Medioevo arriva poi l'usanza di sottolineare l'intimità e la complicità instauratesi con una persona attraverso i fiorellini colorati della pianta di phlox. Si racconta che colore e profumo di tali corolle fossero irresistibili per le dame. Ma se siete ancora nella fase della "speranza", non andate oltre al biancospino. Al contrario, se vedete recapitarvi un ciclamino, si tratta di un vero e proprio addio.

Quando si prova solamente ammirazione, è perfetto il rarissimo fiore di loto, mentre agli amici cui volete dimostrare simpatia e sincerità regalate gardenie oppure anemoni, immagine della semplicità. A mamma, papà, nonni, fratelli e sorelle prendete l'agrifoglio, per augurare loro tanta forza e felicità, e spighe di grano, che richiamano l'abbondanza.

CI VEDIAMO A DONINGTON (GBR) IL 20 MAGGIO!

www.maurocesari.it

gabetti FRANCHISING AGENCY

XTREME

FONTE TVLLIA

CF SOLAR COSTRUZIONI

Eurolegno SERRAMENTI

ecoFUTURA

NEW MOL

S.T.P.

TRANS LILLI

Edilizia Lattanzio

ROSETTI ASCENSORI

il ramo By Edil s.r.l. Exteriordesign

ISOVER SAINT-GOBAIN

SUPERSTARS INTERNATIONAL SERIES

www.maserati.it www.superstars.it

FG GROUP®

6 PASSI oltre

Fantascienza, gotico, animazione per un mese ai confini del possibile

Le uscite in sala di questo periodo sembrano tutte puntare verso i reami dell'immaginazione, quasi a sottoscrivere il vecchio assunto che, fin dagli anni 30, prescriveva il cinema come antidoto perfetto in tempi di crisi per fuggire in mondi più o meno irreali. Si tratti di futuri ancor più cupi del presente o passati reinventati, di geografie chimeriche o universi digitali, di superpoteri o invasioni aliene, ogni scatto della fantasia è buono per sbalzare mente e sensi nell'altrove, un altrove che può essere totalmente escapista o può servire da lente deformata per capire i tempi in cui viviamo o, magari, le due cose insieme, ché la pluralità di interpretazioni è da sempre prerogativa del miglior cinema.

CINEMA

a cura di **Alessandro Borri**
Critico Cinematografico

la realtà

Hunger Games

Il caso cinematografico degli ultimi mesi nasce da una sinergia di forze dal sicuro effetto: una saga letteraria "young adult" (tre libri, dal 2008 al 2010, firmati da Suzanne Collins); un regista esperto (il Gary Ross di *Pleasantville* e *Seabiscuit*); due divi in erba come Jennifer Hudson e Josh Hutcherson; una colonna sonora che sfodera nomi importanti come Arcade Fire, Neko Case, The Decemberists; una trama incentrata su un futuro postapocalittico dove alcuni adolescenti sono costretti ad affrontarsi nell'arena.

Chronicle

Il primo fu *The Blair Witch Project*, ma negli ultimi anni *Cloverfield* e i due *Rec*, per non parlare del fenomeno *Paranormal Activity*, hanno rivitalizzato la tendenza, ovvero quella di raccontare il soprannaturale e il fantastico col linguaggio (iper)realistico delle videocamere digitali. Qui il tema è la scoperta di poteri telecinetici da parte di tre amici, che filmano le loro imprese sempre più distruttive. Alla sceneggiatura c'è Max Landis, figlio del leggendario John.

Dark Shadows

Dopo la sua controversa versione di *Alice nel paese delle meraviglie*, Tim Burton prosegue nel lavoro di reimpaginazione dell'immaginario fantastico degli ultimi secoli, stavolta prendendo come canovaccio una serie tv andata in onda dal 1966 al 1971. Il fascino immarcescibile del gotico va a confliggere con il look anni 70, per una miscela stilistica esplosiva. Accanto ai fidati Johnny Depp, all'ottava collaborazione con il regista, ed Helena Bonham-Carter, spicca la chicchissima Eva Green.

Another Earth

Forse tra qualche anno sarà davvero scoperto un mondo gemello della Terra. Intanto Mike Cahill e Brit Marling, il primo regista, la seconda attrice, entrambi sceneggiatori, provano a immaginare cosa succederebbe se ci trovassimo di fronte a un pianeta specchio, dove i doppi conducono vite speculari agli originali, almeno fino a quando non vengono a conoscenza dell'altrui presenza. Una parabola sulle scelte e il destino che ha trionfato al Sundance Film Festival dell'anno scorso.

Men in Black 3

Nel carnet di proposte hollywoodiane non può mancare il sequel di turno. Sono passati dieci anni dall'ultimo capitolo delle avventure degli uomini in nero Tommy Lee Jones e Will Smith, i più simpatici cacciatori di alieni in circolazione. Stavolta J dovrà tornare indietro nel tempo per salvare la vita di K nonché il futuro della Terra, con l'aiuto del nuovo arrivato Josh Brolin. Confermati, inoltre, Barry Sonnenfield alla regia e Steven Spielberg alla produzione.

Lorax
Il guardiano della foresta

Il Dr. Seuss, al secolo Theodor Seuss Geisel, è per i bambini americani un nome tanto familiare quanto Collodi da noi. Al cinema, negli scorsi anni Jim Carrey ha dato corpo e voce a sue creature come il Grinch o Horton. Adesso è Danny DeVito a prestare, nella versione originale, le sue corde vocali al protagonista, il baffuto essere dei boschi che si contrappone all'avanzare della città. Spirito ecologico e regia del francese Chris Renaud, già "responsabile" di *Cattivissimo me*.

CLARICI
DIGITAL CINEMA
Multisale Cinema Clarici
Cinema, Teatro, Convegni
POLITEAMA
via G. Garibaldi, 147 - Foligno
T 0742.352232
I www.politeamaclarici.it
SUPERCINEMA
c.so Cavour, 84 - Foligno
T 0742.342730
I www.supercinemaclarici.it
www.cinemaclarici.it- facebook.com/cinemaclarici

3D DIGITAL CINEMA

A MAGGIO NELLE NOSTRE SALE

3D DIGITAL CINEMA

E TANTI ALTRI...

A tavola col sorriso

a cura del dott. **Alessandro Gubbini**
Biologo Nutrizionista
www.nutrizionistaperugia.it

Impariamo a conoscere allergie e intolleranze alimentari

Se con l'arrivo della bella stagione ci si trova spesso di fronte alla necessità di debellare fastidiose allergie, sfortunatamente a tavola bisogna stare all'erta tutto l'anno per evitare il rischio di pericolosi disturbi. A tal fine, è opportuno fare chiarezza sui possibili problemi.

Innanzitutto, è erroneamente diffusa la tendenza a pensare che le intolleranze e le allergie alimentari siano la stessa cosa. Invece differiscono le une dalle altre per molti aspetti, a cominciare dai fattori che le scatenano. È comunque vero che entrambe ricadono nella categoria delle cosiddette "reazioni avverse al cibo".

Le allergie alimentari sono caratterizzate dall'intervento del nostro sistema immunitario e possono essere suddivise in allergie IgE-mediate e non IgE-mediate. Nelle prime l'organismo reagisce in modo violento e immediato all'ingestione del cibo che funge da allergene. La componente dell'alimento che viene riconosciuta dal corpo come una possibile minaccia è, in genere, una proteina. Contro tale composto organico si attivano i meccanismi immunitari di autodifesa, cioè le cosiddette immunoglobuline, più comunemente note con il nome di anticorpi. I sintomi sono abbastanza forti e si manifestano a pochi minuti dall'ingestione dell'alimento. Si tratta di vomito, diarrea, eruzioni cutanee, nausea e gonfiori localizzati, per esempio della lingua. Al contrario, nel caso di allergie non IgE-mediate possono trascorrere anche diversi giorni prima che i sintomi si palesino con il loro carico di malessere.

Le allergie sono poco diffuse, basti pensare che solo l'1% della popolazione adulta risulta allergica a qualche alimento. ➲

KRINNER
Ground Screws
FOTOVOLTAICO
ENERGIE RINNOVABILI
IMPIANTISTICA SPORTIVA
CF SOLAR COSTRUZIONI
Via del Lavoro, 45
Castel Ritaldi (Pg)
T 0743.780007
F 0743.780006
www.cfsolar.it
www.allaciweb.com

Dove si nascondono gli additivi alimentari?

I più comuni sono capaci di provocare asma, prurito, cefalea, flatulenza e diarrea. Questi sono i solfiti, i sorbati e benzoati, il nitrato e nitrito di sodio, il glutammato di sodio, l'aspartame e il sorbitolo. I solfiti si possono trovare nel vino, nella birra e nei succhi di frutta. I sorbati e benzoati si nascondono in formaggi, bevande di vario genere, marmellate, pesce in scatola e prodotti da forno preconfezionati. Il nitrato, il nitrito di sodio e il glutammato di sodio sono presenti nelle carni in scatola e nei dadi per il brodo. L'aspartame e il sorbitolo nelle caramelle e nelle gomme da masticare senza zucchero, nei dolci, gelati, creme, budini, bevande e formaggi a pasta molle.

I cibi che più frequentemente causano allergie alimentari sono essenzialmente latte, uova, noci, arachidi, soia, grano, frutta, pesce e frutti di mare. Questi alimenti, messi insieme, sono responsabili di quasi il 90% delle allergie. Nello specifico, le proteine del latte possono generare allergia nel 4% circa dei neonati. Tale incidenza, poi, tende a diminuire con l'età. La durata di quest'allergia è in ogni caso generalmente breve. Anche formaggi e yogurt possono risultare allergenici, perché in essi le proteine del latte rimangono inalterate. Particolare attenzione va posta verso le allergie a noci, mandorle, arachidi e nocciole, poiché il rischio di incorrere in uno shock anafilattico è piuttosto elevato.

Viceversa, si parla di intolleranze alimentari quando nella reazione che si scatena non è coinvolto il sistema immunitario. Queste sono certamente più diffuse: si stima che addirittura circa la metà della popolazione sia intollerante a qualche alimento.

Anche in questo caso i cibi maggiormente incriminati sono gli stessi già citati per le allergie alimentari. Tra loro, però, quelli che hanno una probabilità più alta di causare i classici sintomi da intolleranza, quali gonfiore addominale, diarrea, mal di testa, orticaria, vomito e palpitazioni cardiache, sono gli alimenti contenenti alcuni tipi di zuccheri. Quindi latte e latticini, che includono il lattosio, e poi frutta, verdure e ortaggi, in cui sono presenti fruttosio e sorbitolo, ma anche legumi, con il melitosio e lo stachiosio, e i prodotti "light", composti da xilitolo, mannitolo e sorbitolo, nonché i funghi, con il consistente trealosio.

Vi sono inoltre alimenti naturalmente ricchi di istamina, quali insaccati, alcuni tipi di pesce e carne, formaggi stagionati, tonno in scatola, crostacei, pomodori, spinaci, funghi, birra e vino, oppure che stimolano

l'Ottica più Camiciottoli

Vision technology

Punto qualità

goditi il piacere di vedere bene!
con il comfort dei nostri Occhiali,
con la libertà delle nostre Lenti a Contatto
oppure

ALLENATI MENTRE DORMI PER VEDERE BENE QUANDO TI SVEGLI

PARAGON CRT
CORNEAL REFRACTIVE THERAPY

la qualità firmata Camiciottoli la trovi esclusivamente in

Via Flaminia, 52 Spoleto
0743.48735 - otticaspoleto@libero.it

contattologia avanzata - ipovisione - ortocheratologia

www.elleciweb.com

MISTERIOSA ISTAMINA

L'istamina è un composto organico, derivante dall'amminoacido istidina, presente in alcuni vegetali e in alcuni tessuti animali, causa di molte manifestazioni allergiche. Provoca una dilatazione di tutti i vasi sanguigni e fa sì che arrivi nel distretto una grande quantità di globuli bianchi, perché il corpo vuole liberarsi della sostanza allergica. I farmaci che permettono di controllare la produzione di istamina sono gli antistaminici.

la liberazione di istamina all'interno del corpo, come l'albume dell'uovo, la carne di maiale, la cioccolata, le fragole, i molluschi, l'ananas e la frutta secca.
Per finire, è importante accennare agli additivi alimentari, largamente usati nella produzione industriale dei cibi e che, in alcuni casi, possono essere responsabili della manifestazione di sintomi tipici delle intolleranze. Il colpevole, però, non è l'alimento in quanto tale, ma le molecole chimiche aggiunte durante la lavorazione.

INMEDICA
SORDITA'

Numero Verde
800 23 01 65

I Centri in Umbria:

Foligno: Viale Firenze 4 FOLIGNO (PG)
Tel. 0742.20129

Terni: Via Annio Floriano 1/A TERNI
Tel.0744.59597

Personale qualificato,tecnici specializzati e attrezzature all'avanguardia ti aspettano nei nostri Centri per un

TEST GRATUITO DELL'UDITO.

Prova gratuita 30 giorni
Visite a domicilio gratuite

Tutti i vantaggi delle nuovissime BB Cream

MAGIE in profumeria

a cura di **Gabriela Goffi**
Tecnico Cosmetologo

Sta attirando l'attenzione dei media e di tutte le riviste di moda e di bellezza, se ne sente sempre più parlare, una semplice sigla che facilmente si memorizza: BB Cream. Letteralmente significa Blemish Balm, cioè balsamo contro le imperfezioni. È un prodotto che nasce in Germania negli anni 50, ideato da una dermatologa per proteggere e lenire le pelli sensibilizzate e irritate di donne che avevano subito trattamenti estetici come il laser. La fama dell'innovativo trattamento si è estesa immediatamente in Asia, dove il culto per la cura e la perfezione della pelle è quasi all'esasperazione. Dal lontano oriente è poi arrivata in America e,

IL TOP DELLE BB CREAM

Estée Lauder Daywear Anti-oxidant Beauty Benefit Creme SPF 35
La linea Daywear, nota per l'azione antiossidante e protettiva, si arricchisce dell'innovativa BB Creme spf 35. Con un solo gesto, dona idratazione, protezione UV, anti inquinamento e un colorito luminoso. La formulazione, priva di oli e non comedogenica, controlla l'eccesso di sebo. Disponibile in due tonalità, può essere applicata da sola o dopo l'abituale trattamento, con o senza fondotinta.

Clinique Age Defense BB Cream SPF 30
Crema perfezionatrice, questa BB Cream fa parte della linea Age Defense, quindi, fra le sue azioni vanta anche quella anti età. Può comunque essere utilizzata da giovani e meno giovani e da donne con qualsiasi tipo di pelle, poiché funziona perfino da protezione e prevenzione anti macchia. Uniforma e perfeziona la pelle tutte la mattine, dopo il trattamento in tre fasi Clinique o da sola.

Gabriela Goffi
PROFUMERIA

Largo Ferrer - Spoleto
T. 0743 46748
profumeriagabriela

professionisti del make-up

www.elleciweb.com

recentemente, la sua popolarità sta esplodendo anche in Italia. La BB Cream è una crema multifunzionale che ha azione idratante, copre i rossori e le imperfezioni, uniforma l'incarnato con una leggera colorazione e illumina il viso, vanta una protezione solare da media ad alta e dona una copertura delicata. Non è una crema colorata perché non altera la sfumatura della pelle, ma la uniforma e la rende splendente. Con un solo prodotto si può ottenere un trucco leggero, che "c'è ma non si vede" e che sicuramente piacerà a tutte le donne e le ragazze che amano un make up quotidiano naturale e veloce. È perfetta su tutti i tipi di pelle, normali e miste, sebbene non sia molto consigliata su quelle oleose. Per le amanti del trucco e per chi ha bisogno di una copertura maggiore, può essere utilizzata come base protettiva per il fondotinta oppure fatta seguire solamente da una cipria. Molte case cosmetiche stanno lanciando sul mercato la loro BB Cream, ognuna con una caratteristica sua, ma il concetto base è per tutte lo stesso.

TUTTI I TRUCCHI PER IL TRUCCO!

Per un make up ultra naturale e luminoso, spalmate la BB Cream su tutto il viso. Poi, per illuminare gli occhi scegliete un correttore in crema da stendere sulle occhiaie e sulla palpebra superiore, in modo da ottenere un risultato compatto. Applicate, quindi, un mascara con effetto allungante, magari colorato, e un velo di terra oppure un fard leggermente rosato. Infine valorizzate le labbra con un lucido o un balsamo colorato, anche evitando l'utilizzo della matita.

Correttore: Éclat Lumiere di Chanel

Balsami e lucidi: Rouge Coco Shine di Chanel - Chubby Stick di Clinique

POSTA & risposta

Salve,
non sono una sportiva,
ma con la bella stagione
ho iniziato a camminare
ogni domenica per circa
un'ora. Però poi
mi vengono sempre
tanti crampi:
è l'acido lattico?
Che posso fare?
Grazie, Isabella

Sul tema Sport & Training
risponde **Gaia Renzoni** Istruttore Fitness

Buongiorno Isabella,
in primis sfatiamo subito il mito per cui il dolore provocato da un allenamento, che si affaccia a distanza di 12/72 ore da quest'ultimo, dipenda dall'accumulo di acido lattico. Infatti, tale sensazione di bruciore è da addebitarsi alle microlesioni muscolari causate proprio dallo sforzo in sé. Detto questo, è utile far seguire a un allenamento stancante una serie di esercizi a bassa intensità e, per evitare di assumere antinfiammatori, è importante associare all'attività una fase di riscaldamento, defaticamento e stretching. Infine, è essenziale non dimenticare di bere adeguatamente prima, durante e dopo il training perché, bilanciando le perdite idriche dovute alla sudorazione, si permette al sangue di mantenere intatta la capacità di trasportare ossigeno ai muscoli sotto sforzo. Inoltre, nella sua domanda mi parla di crampi, la cui causa è generalmente dovuta proprio a un'insufficiente idratazione e a una carenza di sali minerali, in particolare magnesio, calcio e potassio. Quindi, è bene consumare tutti i giorni abbondanti porzioni di frutta fresca o secca e verdura e, se non dovesse bastare, aiutarsi con l'assunzione di integratori specifici.

scrivi a ilbenessere@elleciweb.com

Sul tema Trucco & Beauty
risponde **Gabriela Goffi** Tecnico Cosmetologo

In primavera soffro di allergie ma non vorrei evitare di truccarmi: che fare? Grazie, Enrica

Salve Enrica,
posso capire il suo problema poiché lo vivo personalmente ogni anno e come noi tante altre persone. Innanzitutto curi molto la pelle con creme e maschere idratanti, quindi realizzi un trucco il cui focus sia sugli zigomi e sul mascara. Di solito le allergie si manifestano con secchezza della pelle, lacrimazione degli occhi e rinite, le conviene quindi sviluppare il make up solo sulla palpebra superiore. Per una maggiore sicurezza sulla tenuta del mascara ne utilizzi uno resistente all'acqua. Porti con sé una cipria o un fondotinta compatto con cui ritoccare soprattutto il naso e aumenti l'uso della terra o del fard. Per quanto riguarda le labbra, eviti colori accesi, ma prediliga lucidalabbra o balsami idratanti da poter riapplicare facilmente.

Sono Nicoletta e vorrei sapere ogni quanti giorni è opportuno usare l'esfoliante

Buongiorno Nicoletta,
la scelta e la frequenza dell'esfoliante, disponibile per il viso e per il corpo e volto a disintossicare e a rendere più lucente la pelle eliminando le cellule morte, dipende dal tipo di derma. Normalmente si utilizza una o due volte a settimana su una pelle detersa o al mattino o alla sera. Se si hanno pori dilatati e tendenza all'oleosità è opportuno scegliere un gommage più attivo. Esistono in commercio anche prodotti con doppia funzione cioè, a seconda dell'utilizzo, possono essere anche maschera purificante. Da non dimenticarne l'uso durante il periodo estivo, per illuminare e mantenere più a lungo l'abbronzatura.

Marzioli

GIOIELLI

Recarlo · Salvini · Miluna · Philip Watch

Longines · Breil Milano · ti Sento · Morellato

Cesare Paciotti · Just Cavalli Time · Alviero Martini 1ª Classe · Sector Sport Watches

Chimento · Rebecca · Liu Jo Luxury · D&G Dolce & Gabbana

SPELLO

info@marzioligioielli.com

Tel. 0742.301334

ti Sento
www.studio-immagine.net

DECATHLON

IL NEGOZIO DEGLI SPORTIVI

decathlon.it

APPASSIONATI per il calcetto

dal 4 al 12 maggio

KIPSTA

CALCETTO 500 ADULTO

Suola ammortizzata

29,95 €

DECATHLON FOLIGNO

Via Industrie snc - loc. Sant'Eraclio - FOLIGNO

APERTO TUTTI I GIORNI dalle 9 alle 20 con orario continuato

SIAMO APERTI DOMENICA 6 e 13 MAGGIO