

Belle senza essere stronze: è possibile? Pag U
Il dilemma irrisolto sta sempre lì sospeso

Chi di voi è a dieta? Pag IX
Considerazioni semiserie

Cura il cancro con il bicarbonato e muore. Pag XIV
Sempre più numerosi i video sul web di
"guarigioni" che sopravvivono ai loro autori

Salute e Bellezza

il **Quindicinale**

Redazionale
n. 17 del 26 settembre 2019



**Belli non si nasce,
si diventa**

La bellezza è contagiosa

Ecco quattro ingredienti fondamentali per diventare (più) belli subito. E farlo vedere a tutti

È diffusa la credenza che la bellezza abbia a che fare soprattutto con l'aspetto fisico: riuscire a smantellarla ci renderà immensamente felici.

È vero infatti il contrario: la bellezza è al cento per cento una funzione dell'anima. Lo si realizza frequentando persone elevate, grandi anime: sono belle, affascinanti qualsiasi siano la loro età e conformazione fisica; di loro ci si innamora a dispetto delle rughe.

Se desideriamo diventare più belli, investire sul corpo è dispendioso e poco efficace: la nostra forma esteriore - questo involucro di carne, ossa, sangue - è comunque destinata, nel giro di una manciata d'anni, a entrare in una spirale entropica. Non è forse meglio investire su ciò che ci porteremo dietro, oltre i lidi del tempo?

Che cosa? **Il carattere, il mondo interiore, le qualità dell'anima.** Gli antichi Greci sapevano che virtù e bellezza sono strettamente collegati. Usavano infatti l'espressione: *kalokagathos* che unisce le parole *kalos* (bello) e *agathos* (buono). Di più. Sapevano che la virtù, oltre a produrre bellezza, produce felicità, quello stato di appagamento interiore che tutti ricerchiamo (il più delle volte nei posti sbagliati).

Fateci caso. Quando agiamo bene, ovvero a beneficio di tutti, e proviamo sentimenti alti, nobili, tutto in noi si espande, ci sentiamo più leggeri e ispirati. Benessere e gioia interni si traducono



no all'esterno, nel corpo, in movimenti fluidi, lineamenti del viso distesi, sorrisi, occhi brillanti, pelle luminosa; la voce risuona morbida e le parole gentili. Diventiamo con naturalezza e senza sforzo affascinanti e attraenti. Non c'è stato bisogno di diete drastiche o di costosa chirurgia estetica.

Al contrario quando agiamo e pensiamo male, quando ospitiamo nella mente e nel cuore emozioni tossiche - rancore, invidia, rabbia, avidità... - subiamo una contrazione mentale e fisica: energeticamente ci rimpiccioliamo e fisicamente ci incupiamo. **La luce dell'anima - che è eternamente accesa - viene coperta da una spessa coltre di fuliggine** e non traspare più dai nostri occhi. Il corpo diventa teso, i movimenti rigidi, la voce aspra, spiacevole. Siamo di colpo diventati più brutti.

Sono dunque i nostri atti e i nostri pensieri a lasciare un solco, profondo e visibile, sul nostro mondo psichico e sul nostro aspetto fisico. E noi ogni giorno possiamo scegliere se diventare un po' più gradevoli o sgradevoli alla vista.

È opinione diffusa che siano gli eventi esterni della vita a condizionare la felicità personale. In realtà, è come le persone reagiscono alle situazioni che determina il loro stare bene o stare male. Anche di fronte ai lutti più gravi.

La bellezza è contagiosa e crea un'ecologia sociale. Chi pensa e agisce bene, diventa bello e felice e crea intorno a sé un ambiente psichico ed emotivo pulito, altamente piacevole. Al contrario chi è intossicato, inquina ed è fonte di sofferenza per sé e per gli altri. Assumersi la responsabilità dei propri pensieri e delle



Prodotti e metodi **NATURALI** all'insegna del benessere

Da SETTEMBRE più che mai inizia la PREVENZIONE!

Riflessologia
Ayurveda
Naturopatia
Cristalloterapia
Fiori di Bach
Hot stone
Trattamento Acontratturante
Reiki
Shiatsu
Pulizia dell'anra



Largo di Porta Cadore, 18
Vittorio Veneto
T. 0438 939025



iosa. E crea un'ecologia sociale



Francesca Nicastro
(fotografia di Alfonso Lorenzetto)

proprie emozioni (oltre che delle proprie azioni) è un passo straordinario verso l'edificazione di una società sana e serena.

La bellezza dell'anima la si coltiva come una pianta: avendone cura, innaffiandola, mettendola al riparo dal gelo e dal solleone, concimandola con i giusti integratori.

Ci hanno spiegato che alimentazione e movimento sono fattori fondamentali

per il benessere e la salute. Ed è vero. Non introdurremmo mai nella nostra bocca del cibo avariato, perché sappiamo che danneggerebbe i nostri organi interni e il nostro stato di salute. Ma non abbiamo la stessa attenzione per cosa introduciamo nella psiche. **C'è infatti un cibo anche per la mente.** Essa è come una spugna e si impregna degli stimoli sensoriali che le offriamo: letture, immagini, film, spettacoli, musica, discorsi... Per conservare e incrementare la nostra bellezza dobbiamo selezionare con cura quali stimoli introdurre nel nostro campo coscienziale, sapendo che esso prende la forma dell'oggetto con cui viene via via in contatto. I saggi di tutti i tempi invitano a introdurre nel nostro tempio interiore solo vibrazioni ispiranti: parole, immagini, musica, suoni, mete che nutrano l'anima.

Ci sono molti altri suggerimenti per custodire e accrescere la nostra bellezza, piccole grandi pratiche di consapevolezza che danno da subito risultati straordinari.

Eccone quattro. Indispensabili.

Frequenzazioni. "Dimmi con chi vai e ti dirò chi diventi!" ripete spesso Marco

Ferrini, filosofo e guida spirituale. Le persone che abbiamo intorno, con i loro campi psichici, condizionano fortemente la qualità della nostra vita. Scegliamo di trascorrere il nostro tempo con persone elevate, magnanime, ispiranti!

Alimentazione e movimento. Il tipo di cibo che ingeriamo condiziona il nostro umore e le nostre emozioni. Ci sono cibi che eccitano e rendono aggressivi. Altri che calmano e rilassano. Ci sono cibi che favoriscono la concentrazione, altri che agitano la mente. La scelta è nostra.

Il giusto movimento. "Il corpo è il tempio dell'anima" diceva Iyengar, un grande maestro yoga. Esso va tenuto pulito e sano in modo che, dentro, l'anima ci possa stare bene. L'energia vitale va dunque riattivata e fatta circolare attraverso il movimento quotidiano.

Le qualità dell'anima. Pazienza, tolleranza, compassione, gentilezza, benevolenza, perdono, considerazione per gli altri, umiltà... I saggi di tutti i tempi hanno speso il loro tempo per elencarci le virtù che rendono belli. Cosa ci impedisce, ancora, di coltivarle in noi?

Francesca Nicastro
Seguimi su: [FB/viveredayogi](#)



Per noi alunni
l'occhiale
COSTA LA METÀ
CON GARANZIA UN ANNO

Da noi oltre alla
QUALITÀ e il **PREZZO**
hai il controllo della vista **GRATUITO**
con **OTTICI OPTOMETRISTI**

La Bottega
dell'Occhiale

OCCHIALI DA VISTA
LENTI A CONTATTO
SERVIZIO FOTOTESSERA

Via Lioni 9 VITTORIO VENETO (fronte cinema verdi) Tel. 0438 553991

[f](#) [i](#)

Via La Corona 16 TARZO Tel. 0438 92505



S.O.S.

Capelli

Parrucchiera Uomo - Donna

PROMOZIONE
AUTUNNO

colore ricostruzione
capello e piega
~~euro 85~~
63,50



San Fior - piazza G. Marconi, 18

Tel. 0438 768490

www.soscappelli-sanfior.it

Il taglio giusto per te

Lo studio e la consulenza per la tua immagine lo trovi da **Dentro lo Stile**

C'è un taglio di capelli giusto per ogni donna e dipende ...dalla forma del nostro viso.

Proprio così: le caratteristiche e la morfologia del nostro volto sono un fattore importante – se non il più importante – per scegliere una pettinatura adeguata.

Spesso si vede un taglio di capelli portato da un'attrice o da una modella, e ci si innamora di quello stile. Poi, però, spesso non si apprezzano gli stessi risultati dopo aver replicato la stessa acconciatura: questo perché, molto spesso, i lineamenti del nostro viso non sono quelli del modello che vorremmo imitare. Quindi c'è un consiglio fondamentale da ricordare: non tutto sta bene a tutte.

Questo è il punto di partenza che ognuna di noi dovrebbe tenere a mente, e una massima che ogni salone di parrucchiera non dovrebbe ignorare.

La bravura di un parrucchiere sta anche nel dire “no”. E se ci sono dei trucchi fai-da-te per scoprire la morfologia



del proprio volto, la cosa migliore è rivolgersi a degli esperti.

“Qui puntiamo molto sulla consulenza e sullo studio dell'immagine, oltre che sulla valorizzazione della morfologia del viso – fanno sapere dal salone di parrucchiera Dentro lo stile di Cappella Maggiore -. Questo è possibile grazie alla costante formazione a cui tutto il nostro staff si sottopone continuamente”.

Qual è, quindi, il migliore taglio di capelli? Per rispondere bisogna seguire tre punti: la migliore acconciatura è quella che accentua i pregi, rispetta le proporzioni e nasconde eventuali piccoli difetti.

Un esempio? Il viso ovale è quello che rispetta di più le cosiddette proporzioni classiche, ed è il più facile da valorizzare: l'unico “no” va alla copertura del contorno del viso, con il ciuffo o i capelli scalati.

Per chi ha il viso quadrato, invece, vanno evitati quei tagli che rendono rigidi i contorni del viso. Chi ha il viso tondo, invece, eviti la frangia e preferisca la riga laterale.

“Chi viene da noi può contare sul giusto consiglio – continuano da Dentro lo stile -, che non riguarda solo i capelli. Valutiamo la forma del viso, l'acconciatura giusta, il look perfetto per valorizzare la personalità di ciascuna donna, dando anche dritte per il giusto make-up”.

Secondo la filosofia del salone ogni donna è diversa, per questo bisogna valutare di volta in volta quali soluzioni adottare. Affidandosi a chi di capelli (e di immagine) se ne intende.



Dentro lo Stile



Cappella Maggiore
Piazza Vittorio Veneto 32
Tel: 0438.580897
www.dentrolostile.it

Si può essere belle senza essere stronze?

Il dilemma irrisolto sta sempre lì sospeso. Come la spada di Damocle o il mascara della Ferragni

Qualche giorno fa, sulla spiaggia settembrina di Lignano punzecchiata solo dai pali degli ombrelloni che in questa stagione non servono più, io e l'amica Francesca facevamo discorsi topici.

Dopo aver dissertato sul governo Conti bis (1 minuto e 24 secondi), sulle ragioni della Brexit (1 minuto e

2 secondi) e sull'opportunità o meno di inserire cubetti di avocado nella carbonara (3 minuti tondi), abbiamo disquisito di bellezza in senso lato. Nel senso che di lato avevamo due esempi opposti di bellezza maschile. **Da un lato c'era un lui, trenta/quaranta/cinquanta/sessantenne** - non si capiva bene l'età - con uno slipino verde fluo dal quale debordava nella parte superiore una pancia-pongo priva di peluria che se fosse stata isolata dal resto del corpo e fatta galleggiare nell'Adriatico avrebbe avuto dimensioni e forma di un gommone. Del resto, quel lui - tipo più di un quintalone di peso - aveva una



David Gandy, modello di Dolce&Gabbana

zazzera di capelli brizzolati come il pizzetto, occhi azzurri che lo Ionio se li sogna e un naso greco. Oltre a un'espressione malinconicamente ironica alla Hugh Grant. E poi era francese, e curava i figlioletti - o i nipoti, non si sa - con tale amorevole simpatia che era un piacere osservarlo.

Dall'altro lato, su un telo zebraato con il megalogo Dolce & Gabbana

Toelettatura
Shampoo e Coccole
per cani e gatti

Vittorio Veneto Via Div. Nanetti 44 371 327 8805

Self Service
EuroFrutta

SUSEGANA NUOVA APERTURA
SAN FIOR
VAZZOLA
SAN VENDEMIANO
MARENO DI PIAVE

Instagram: @eurofrutta_
Facebook: EurofruttaSELFService

TRAUMI DENTALI NEI BAMBINI



Secondo il "Clinical Report Accademy of Pediatrics", un bambino su tre ha subito un trauma dentale prima dei 14 anni. Il primo passo per prevenirli è una corretta occlusione. Infatti il rischio di traumi dentali, significativamente più alto, in caso di caduta o accidentale è causato da malocclusioni. Per prevenire e ridurre i colpi, durante le attività sportive ad alto rischio di contatto, si consiglia di indossare dispositivi appositi (paradenti), realizzati individualmente mediante un'impronta dei denti.

COSA FARE IN CASO DI TRAUMI DENTALI?

Innanzitutto è necessario tranquillizzare il piccolo paziente, perché il bambino è spesso provato dal punto di vista emotivo a causa dell'ansia e della paura che la caduta ha provocato. Eliminare eventuali residui di sangue e valutare attentamente l'entità del danno:

- LUSSAZIONE : dente che si muove
- AVULSIONE : perdita di tutto il dente
- INTRUSIONE : il dente risale dentro la gengiva.
- FRATTURA O SCHEGGIATURA.

TRAUMA DEI DENTI DA LATTE:

In un trauma in cui il dente da latte si muove, si è spostato o è

uscito completamente, bisogna recuperare il frammento o dente e portarlo presso uno studio odontoiatrico.

Il dente da latte perso NON deve mai essere reimpiantati nell'alveolo.

Il frammento può essere conservato nel latte freddo, soluzione fisiologica o saliva.

TRAUMA DEI DENTI PERMANENTI

In un trauma in cui il dente si muove o è uscito in parte, riposizionarlo e tenerlo fermo mordendo delicatamente un fazzoletto per 15 minuti e poi recarsi presso uno studio odontoiatrico.

Se invece, il dente è fuoriuscito completamente dall'alveolo è avvenuta l'avulsione del dente permanente che è uno dei traumi più gravi.

Pertanto se si è sicuri che il dente sia permanente, sarà necessario lavare bene il dente sotto acqua corrente per 10 secondi, tenendolo dalla corona e mai dalla radice, riposizionarlo correttamente nell'alveolo in pochi minuti, successivamente far mordere al bambino un po' di cotone o stoffa pulita, per tenere l'elemento in sede e recarsi tempestivamente (15minuti) presso uno studio. Quando la pulizia non è adeguata o non è possibile il reimpianto nell'alveolo, è importante conservare il dente nelle seguenti soluzioni:

- nel latte (si conserva per 8h)
- nella soluzione fisiologica (si conserva per 2-3h)
- nella saliva del bambino (si conserva per 1-2h).
- nella saliva del bambino (si conserva per 1-2h).

Ovviamente tanto più velocemente viene riposizionato il dente nell'alveolo, tanto più alta sarà la possibilità di salvare l'elemento dentario. Rivolgetevi sempre a personale specializzato che dopo aver effettuato controlli e radiografie del caso, saprà esattamente come intervenire.



Unità di **VITTORIO VENETO** - Loc. **ANZANO** - Via Savallon, 10 - Tel. **0438 940506**

www.dentalcoop.it (direttore sanitario. GROLLO dott ALBERTO)

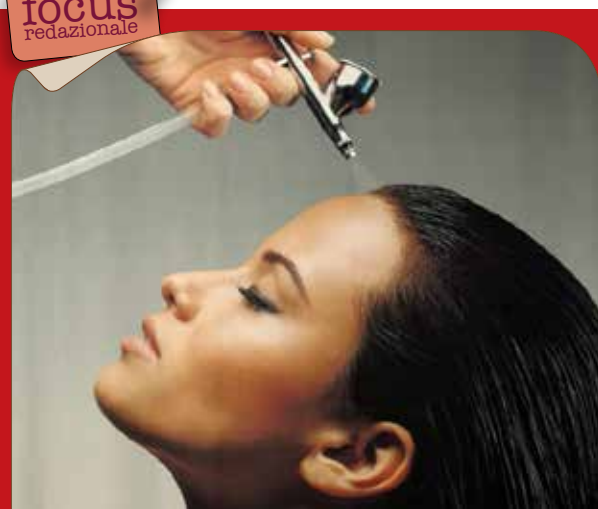


Riccardo Cocciantè

in rilievo, fingeva di prendere l'ultimo sole un trenta/quaranta/cinquantenne muytatuato con i muscoli, i tendini, i capillari esattamente lì dove dovevano stare. Avete presente il bronzo di Riace-Quello più bello? Ecco quel lui era la versione umana e para-dormiente di quella statua: già pronta in posizione orizzontale. **Quando il pallone con Peppa Pig con cui giocavano gli infanti gli è arrivato sul carapace**, insomma: sulla tartaruga, ha indurito la mascella, abbassato leggermente gli hawkers neri - sarebbero gli occhiali total black - ha afferrato il pallone e, infastiditissimo, l'ha gettato dalla parte opposta a quella dei bimbi. Francesca, che aveva tentato di convincermi che il primo tipo - il papà o nonno oversize - poteva essere simpatico fino alla nausea ma non poteva rientrare in nessun criterio di bellezza accettabile e che stava sbavando pure la crema solare nel fissare il palestrato ha sbottato: "Bello ma stronzo!". Deve averlo pronunciato talmente forte - oltre lo sciabordio delle onde - che il bello stronzo ha alzato un sopracciglio: unica reazione. **La discussione che ne è seguita - con un tono di voce relativamente basso perché discutere a bassa voce è un ossimoro - verteva sul binomio bellezza-stronxitudine.** Per Francesca non c'erano dubbi: chi è bello o bella ha l'insensibilità sottopelle. Perché - sosteneva Francesca - chi è nato figo non ha dovuto combattere, soffrire la solitudine né l'abbandono. Chi è nato bello ha trovato davanti al pannolino con cui veniva fasciato da neonato una superstrada con corsia dedicata. Non ha neppure mai dovuto

fare un sorpasso. E quindi - concludeva la Fra - si comporta da carogna non tanto per ferire gli altri, ma per inesperienza: non ha idea di quanto male possa fare la sopraffazione. Ovvio che ho trovato la tesi e le argomentazioni della Fra superficiali e inconsistenti e gliel'ho detto. Coi dovuti modi: **"Tu sei scema"**. Lei mi ha fissato dietro le lenti fumè. "Questo è vero - ha risposto sincera -. Essendo io belloccia, è indubitabile che sia anche piuttosto insulsa, perché credo fermamente anche nella validità dell'altro binomio: bellezza-stupidità". **"Mi prendi per stupida?"** - ho rimarcato di fronte a un'asserzione che nemmeno una cubista del Papeete beach. - O il sole moscio ti ha dato alla testa o l'effetto serra ha compromesso la tua facoltà neurogenetica: stai sciorinando un rosario di luoghi comuni..." **"Io non ti credo affatto stupida"** - ha ribadito candidamente. La sintesi con cui la mia ex amica Francesca mi ha tappato e tarpato la bocca di fatto le dava piena ragione: **chi è belloccia è stupido e per forza stronzo. O stronza. Non se ne viene a capo.** E al modello continuano pure a dedicare canzoni. Inascoltabili magari, ma canzoni, come "Bella stronza" di Marco Masini o "Bella e stronza" di Gianluca Santoro. Dalla donna "tanto gentile e tanto onesta" dei dolcestilnovisti si è passati inesorabilmente alla "tanto stronza e più cafona che mai", senza nemmeno transitare per quella sfumatura che ci piaceva tanto: la "bella senz'anima" di Riccardo - figo - Cocciantè.

Emanuela Da Ros



Fai rinascere la chioma, in autunno

Cambio di stagione, stress, tanto sole durante l'estate, lavaggi troppo aggressivi: sono numerosi i fattori che portano il capello a indebolirsi durante la bella stagione. E altrettanti sono i motivi per cui, con l'arrivo dell'autunno, è bene ridonare alla chioma la vitalità perduta.

A proporre trattamenti mirati, anti-caduta, ristrutturanti e rinforzanti è il salone Acconciature Idea di Orsago. **Nuovissimo è il programma sinergico Simply Zen Densifying**, che grazie all'estratto di **Indian Kino Tree**, densifica il capello, ne rallenta la caduta, stimola la ricrescita. Il trattamento, grazie ad elementi naturali specifici - come, tra gli altri, le proteine di riso, il mentolo, l'aloè vera, il cardamomo - ha proprietà antietà, antiossidanti e protettive.

"Un intervento tempestivo che può essere abbinato all'ossigeno terapia - spiega Tiziana Da Dalt, titolare del salone - e che va a idratare l'intera struttura del capello, oltre che a stimolarne il bulbo".

Il capello, indebolito dall'estate, diventa così corposo, visibilmente più sano. **Ringiovanisce.** E si prepara ad affrontare più forte l'autunno. Senza cadere, insieme alle foglie.



Acconciature Idea
via Vittorio Veneto 5 - Orsago
T. 0438 990553

Informazione pubblicitaria

Nuotare fa bene



A destra:
Ambra, presidente
della Nottoli Nuoto

In piscina è possibile migliorare la qualità della propria vita

Nuotare fa bene, per tanti motivi. Che questo sport abbia effetti positivi per la salute, è fuor di dubbio: innanzitutto perché per nuotare è necessario muovere quasi tutti i muscoli del corpo.

Il nuoto è uno degli sport più salutarissimi in assoluto, anche perché è possibile farlo con un rischio di infortuni davvero minimo: il nostro “minor peso” in acqua permette infatti di evitare affaticamenti, traumi o stress per le articolazioni. E poi **nuotare fa sì che la struttura ossea si rinforzi**, soprattutto per quanto riguarda la colonna vertebrale.



Fa bene al cuore e migliora la nostra condizione cardiovascolare, la nostra flessibilità, aiutando a risolvere o a migliorare i problemi al nervo sciatico o alla schiena. Con il nuoto **si riduce anche il rischio di malattie croniche come il diabete, l'artrite, l'ipertensione e quelle legate alla condizione di sovrappeso.**

Infine – la cosa non guasta assolutamente – fa dimagrire e tonifica, oltre a causare il rilascio di endorfine, che ci mettono di buon umore. Il nuoto è un ottimo brucia grassi, cosa che fa aumentare la massa magra a scapito di quella grassa. Anche se si ha la percezione di non sudare.

“Venire a nuotare migliora senz'altro la qualità della vita”, spiega Ambra, presidente della Nottoli Nuoto di Vittorio Veneto -. Qui pun-

tiamo molto sugli effetti benefici che questa disciplina può dare a tutti, sia ai bambini che agli adulti. Se si riesce ad essere costanti, i risultati sono evidenti”.

La scelta, alla Nottoli, è molto varia: si può cominciare a frequentare la piscina con **i suoi corsi già dai 3 mesi di vita**, per poi salire con l'età con i corsi per bambini e ragazzi fino ai 17 anni. Ci sono poi i **corsi serali** per gli adulti, quelli di **acquagym** e quelli di **“acquabenessere”**, un metodo ispirato al metodo pilates. “Per quanto riguarda il **nuoto adulti**, abbiamo inserito anche la possibilità, per i gruppi più avanzati, di nuotare per 1 ora anziché per 45 minuti”, spiega Ambra.

E' stato creato inoltre, per il sabato mattina, **un corso dedicato ai bimbi dai 3 ai 5 anni**: i genitori potranno invece disporre, in concomitanza con le attività dei figli iscritti al nuovo corso, della piscina dedicata al nuoto libero.



Nottoli Nuoto



Piazza Aldo Moro 6,
Vittorio Veneto
0438.552406
info@nottolinuoto.it
www.nottolinuoto.it

Chi di voi è a dieta?

Considerazioni semiserie su una 'pratica' che non risparmia nessuno. O quasi (vedi alla voce: la sottoscritta)

“Da domani dieta!” La riconoscete? È la tipica frase che pronuncia il ‘reduce dall’abbuffata’.

Colui - o colei - che ci ha dato dentro con le libagioni iperghiotte tanto da aver slacciato il bottone delle brache mentre arrivava lo spiedo.

Mio marito la pronuncia almeno una volta alla settimana. Una sorta di mantra. Io la evito. **So per esperienza pluridecennale che se annuncio l'inizio di una dieta, la procrastino appena transito di fronte a una gelateria.** O allo scaffale del supermercato con i gioielli di cioccolato. A 'un diamante

è per sempre' preferisco la scioglievolezza di un Lindor fondente (lo scrivo a beneficio di chi volesse farmi felice). Anche perché a me la parola 'dieta' prima di ricordarmi un rigoroso e sano ed equilibrato stile alimentare - equilibrato si fa per dire perché è sempre drammaticamente privato di qualcosa -, la parola 'dieta' - dicevo - mi fa venire in mente qualcosa di storico. E piuttosto palloso-istituzionale. Più che la mia vicina di casa - 76 chili, dopo averne persi 20 eliminando i carboidrati, gli zuccheri, i latticini, i legumi, gli amidi - la 'dieta di Augusta' mi ricorda l'assemblea svoltasi ad Augusta (città) per dirimere controversie tra cattolici e protestanti. **Un pasticcio religioso che non c'entra nulla col**

pasticcio di lasagne. O coi pasticcini. Io però devo essere un caso-a-parte. Perché la maggior parte delle persone che conosco - maschi e femmine: la dieta non conosce genere - associa la parola dieta a qualcosa di impellente e irrinunciabile. Da declinare in inimmaginabili varianti: la dieta a zona, la paleodieta, la dieta mediterranea, la dieta a punti, crudista, macrobiotica, dissociata, metabolica e last-minute, la dieta del minestrone, dell'astronauta, dei gruppi sanguigni. **Tra le ultime diete-trendy c'è la Zerodiet, ovvero 'la dieta che non c'è'.** Questa incongruentissima indicazione nutrizionale consiste nel far mangiare alla vittima tutto quello che le va, con l'accortezza di piazzarle due calamite nei padiglioni auricolari. C'è da chiedersi che c'entrino le orecchie con il controllo del peso. Un cavolo, vero? A meno che non si tratti di orecchiette. La dieta delle orecchiette comunque non l'ha ancora inventata nessuno. Vedete un po' voi se volete sperimentarla, e farmi sapere com'è. Magari a pranzo.

Emanuela Da Ros



Scegliere il bio di NaturaSì a Pieve di Soligo

Nel reparto erboristeria vi attende sempre una consulente di fiducia, pronta ad ascoltarvi e a consigliarvi il prodotto cosmetico ed erboristico più adatto alle vostre esigenze.

Supermercato da lunedì a sabato 9.00-19.30
Bistrot da lunedì a sabato 7.30-19.00
Domenica chiuso

Supermercato e bistrot biologico
Pieve di Soligo, via Cal de Gai, 15


naturasì
supermercati e aziende agricole

Prepariamoci all'inverno



Riccardo Crozzoli

Terminate le vacanze è tempo di prendersi cura di sé, coltivando le difese immunitarie e, nel caso in cui ci si senta un po' appesantiti o affaticati nella digestione dopo qualche bagordo estivo, avviando un periodo di depurazione del proprio organismo, così da favorire anche il dimagrimento.

Alla "Casa del benessere", parafarmacia di Anzano del dottor Riccardo Crozzoli, farmacista specializzato in fitoterapia e omeopatia, potrete riceve-

re consigli personalizzati su benessere e salute.

«Le difese immunitarie vanno coltivate fin d'ora, non quando l'influenza ha già colpito – sottolinea il dottor Riccardo Crozzoli -. Per questo, da settembre è opportuno iniziare con un rinforzo delle proprie difese immunitarie attraverso protocolli fitoterapici e omeopatici abbinati». In particolare queste cure sono rivolte a bambini in crescita, a ragazzi e a tutte quelle persone anziane soggette a malattie stagionali. «Lavorare sulle difese immunitarie significa rinforzare la flora batterica intestinale perché – spiega il farmacista - tutto il sistema immunitario parte dalla salute e dal benessere dell'intestino: un intestino sano permette all'individuo di essere più forte e resistente ai virus e ai batteri durante il periodo invernale. Per questo, consigliamo un protocollo di fermenti lat-

Potenziamo le nostre difese immunitarie e depuriamo l'organismo

tici personalizzati e un abbinamento con rimedi omeopatici. Le cure da noi proposte – precisa - non interferiscono con i classici vaccini anti-influenzali, ma sono di supporto al vaccino di sintesi affinché funzioni meglio. Dunque si può fare sia il vaccino sia la cura».

Le difese immunitarie potrebbero abbassarsi anche quando una persona è in sovrappeso. Nella parafarmacia "Casa del benessere" si possono ricevere consigli mirati anche per bellezza ed estetica. «Proponiamo per il calo peso dispositivi medici con riscontro immediato e soprattutto sicuri – sottolinea il farmacista -. Affidandosi a professionisti capaci vengono infatti indicati prodotti che agiscono per via meccanica, cioè il prodotto si lega al cibo e viene espulso nella digestione, senza quindi interferire con farmaci assunti, ad esempio per diabete o tiroide, e senza entrare in circolo. E se al rientro dalle vacanze ci si sente appesantiti o affaticati nella digestione, ecco che è opportuno avviare un periodo di depurazione. Non a caso, per dimagrire in modo corretto è consigliato prima depurare il proprio organismo». Le parafarmacie "Casa del benessere" si trovano anche ad Azzano Decimo, Sacile, Fontanafredda e Fiume Veneto.

Per ordini e informazioni potete scrivere a info@casadelbenessere.com
Orario: dal lunedì al sabato 8.30-12.30 e 15.30-19.30.



Casa del benessere



Cappella Maggiore
Via Trento, 16
Tel: 0438.936164
www.casadelbenessere.com

Il mio stile? Ecosostenibile!

Eleonora crea ZeroWaste Veneto, con obiettivo lo zero: negli sprechi e nei rifiuti

Un po' ci pensava prima, ma da quando è diventata mamma di due bambine Eleonora Marchesan - originaria di Chioggia ma residente a Olmo di Martellago - ha deciso che la sua sensibilità etica ed ecologica doveva tradursi in qualcosa di concreto.

“In acquisti consapevoli per esempio - dice -. In iniziative che promuovessero azioni rispettose dell'ambiente e della salute”.

Qualche mese fa, Eleonora ha dunque aperto online la piattaforma ZeroWaste Veneto (verso zero spre-

chi e zero rifiuti). “Con un team di collaboratori - spiega - ci occupiamo di sensibilizzare gli abitanti della regione sull'importanza di uno stile di vita ecosostenibile promuovendo eventi, iniziative, realtà locali come i gruppi di acquisto solidale, negozi alla spina, e chiunque produca biologico senza imballaggi in plastica o per quanto riguarda l'abbigliamento in materiali sintetici”.

Al di là delle sue aspettative ZeroWaste Veneto è cresciuta in maniera esponenziale. E in pochissimo tempo. “In rete - precisa Eleonora - i siti dedicati alle pratiche per ridurre sprechi e consumi sono un miriade, ma a livello regionale mi sono resa conto che mancava una rete organica che consentisse alle persone di conoscere aziende e servizi e realtà agricole che lavorano in modo sostenibile. E di cui il Veneto è ricco. Per esempio

abbiamo i consigli di una studentessa di Chicmica dell'università di Padova che dà indicazioni su come preparare in casa saponi e detergenti naturali o una sarta di Verona che aiuta a individuare mercatini vintage o a sistemare gli abiti con accorgimenti che fanno bene all'ambiente oltre che al portafogli”. ZeroWaste ha rappresentanti in ogni provincia del Veneto, ed è presente sui canali social come Facebook, Instagram, Telegram e Twitter (#zerowasteVeneto e @VenetoZero) con oltre un migliaio di utenti. “Siamo una rete eterogenea di persone che vuole vivere col minimo impatto ambientale - aggiunge Eleonora - e il nostro obiettivo, oltre a quello di sensibilizzare, è di aiutarci reciprocamente su dove fare acquisti a 360° consapevoli ed etici. Non apparteniamo a nessun partito politico o associazione, siamo semplici cittadini e consumatori che vogliono vivere e insegnare a chi lo desidera come vivere nel rispetto dei nostri terreni e del nostro prossimo nella realtà veneta”.



Eleonora Marchesan





Da oltre 50 anni pensiamo al tuo riposo



- zona 1 - cervicale
- zona 2 - torace
- zona 3 - lombare
- zona 4 - sacro-coccige
- zona 5 - coscia
- zona 6 - piedi



Via dell'Artigianato 1/3/5
COLLE UMBERTO - 0438 430368
VISITA IL NOSTRO SHOWROOM WWW.FRIULIFLEX.IT

DIMAGRIRE RILASSANDOSI. ORA SI PUÒ!

Farmachi propone sedute con la nuova tecnologia Infrabaldan 3.0

La situazione in Italia, per quanto riguarda il sovrappeso, è allarmante. Ne soffre quasi un italiano su due: addirittura una persona su 10 è obesa.

Tanti cercano, è vero, di correre ai ripari, ma spesso le soluzioni si dimostrano o inefficaci o errate, come nel caso delle diete fai-da-te o di ossessivi ritmi di allenamento.

Oggi però c'è anche la tecnologia a darci una mano, e le tecniche per il dimagrimento – e per il benessere in generale – sono sempre più sofisticate.

E' il caso di **Infrabaldan 3.0**, un sistema del tutto nuovo frutto della ricerca di Baldan Group: si tratta di un macchinario in grado di **attivare il metabolismo aerobico**, il dimagrimento generale e localizzato e il benessere del corpo. La nuova tecnologia coniuga movimento lento e costante e riscaldamento del tessuto adiposo grazie ad infrarossi di lunghezza d'onda selezionata: in questo modo si riattiva il metabolismo aerobico, assicurando un dimagrimento progressivo e naturale.

Lo sforzo viene regolato in base al battito cardiaco, e ogni seduta viene personalizzata. Una delle novità è che il metabolismo viene sostanzialmente "rieducato", cosa che scongiura l'effetto yo-yo, quel fastidioso alternarsi di dimagrimento e ingrassamento che caratterizza molte diete e molti percorsi.

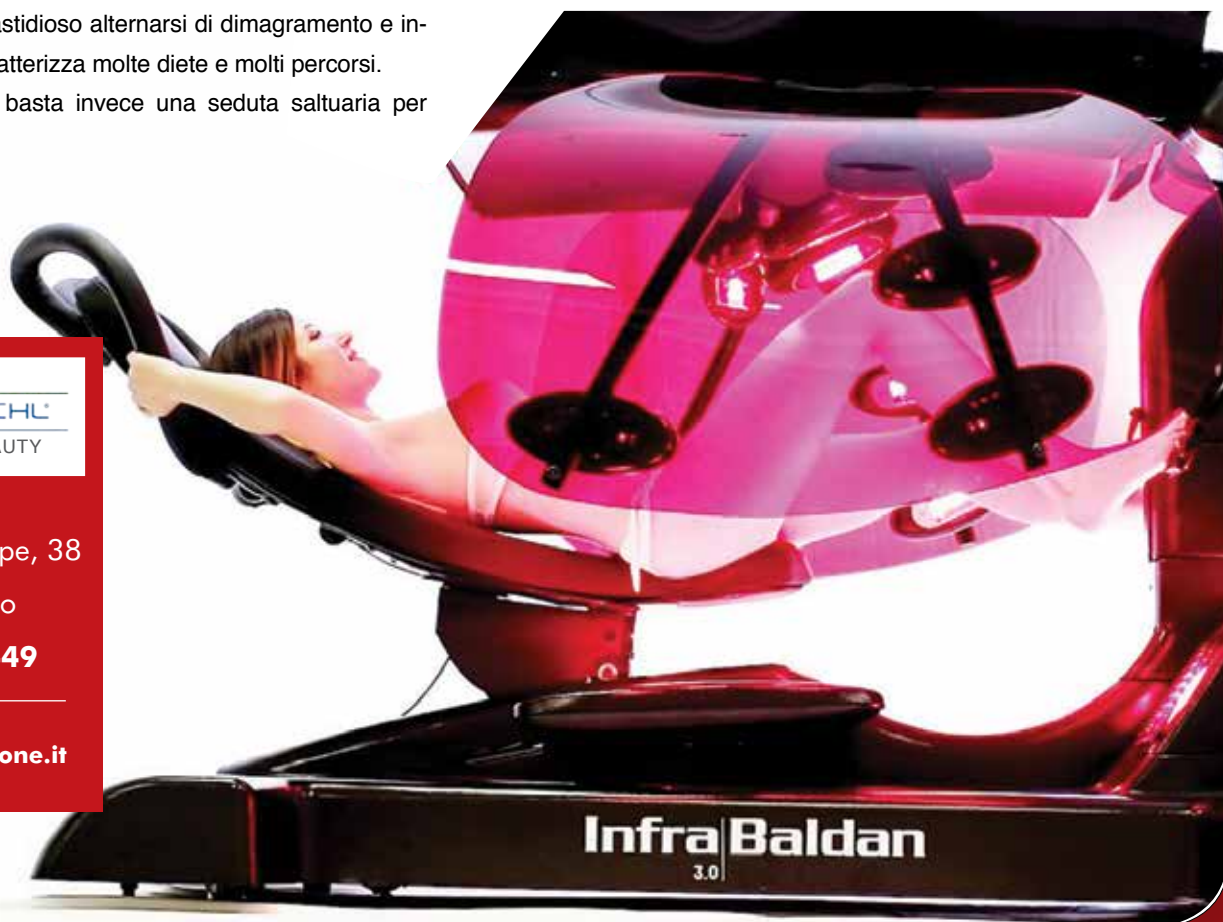
Con Infrabaldan 3.0 basta invece una seduta saltuaria per

mantenere i risultati raggiunti. Il macchinario è il frutto di anni di studi da parte degli esperti del settore: si tratta di una soluzione brevettata e scientificamente dimostrata anche dall'International Journal of Obesity, in grado di ridurre il grasso e di tonificare i muscoli.

Ma i risultati non riguardano solo la perdita di peso, anzi. I vantaggi di Infrabaldan sono anche **l'azione anti-age, la riduzione della sensibilità alla fatica, il miglioramento dello stile di vita.**

Il rilascio di endorfina, serotonina e melatonina durante il trattamento migliorano anche lo stato emotivo, "accendendo" la felicità di chi vi si sottopone. Le sedute sono infatti pensate per essere piacevoli e rilassanti: per questo si possono vedere anche dei programmi e delle serie tv nello schermo del macchinario, per trascorrere 40 minuti di totale relax.

"Non si tratta solo di dimagrimento – **spiegano da Farmachi** –, **ma del benessere generale**". Per questo il centro offre questo tipo di trattamenti, e dà la **possibilità di fissare una consulenza e un check up completamente gratuiti prima di provare i risultati di Infrabaldan 3.0.**



 **FARMACHI**
HEALTH&BEAUTY

Via San Giuseppe, 38

Conegliano

0438 412449

www.farmachicone.it

Un collirio per la presbiopia

Dire addio alla presbiopia, la condizione fisiologica legata all'avanzare dell'età che non permette di mettere a fuoco da vicino, con alcune gocce di collirio al giorno. Potrebbe essere presto una realtà per milioni di persone 'over 50' che hanno a che fare quotidianamente con questo disturbo della vista corretto spesso con gli occhiali. Un nuovo farmaco della Novartis potrebbe arrivare nel 2023 (trial ancora in corso). "Somministrato con gocce oculari - ha spiegato Gaia Panina, direttore medico di Novartis Italia - , che vanno a penetrare nel cristallino e ne ristabiliscono l'elasticità, ha un approccio semplice ma va preso più volte al giorno e per sempre. Siamo nelle fasi di sviluppo, potrebbe arrivare nel 2023".

L'attività fisica fa bene al cervello

È proprio vero: mens sana in corpore sano

In tempo di buoni propositi post-vacanze, una buona notizia per chi ha deciso di iniziare (o tornare) a fare sport: l'attività fisica fa davvero bene al cervello, lo dice la scienza. Grazie a un ampio studio, ricercatori tedeschi dell'University Hospital di Muenster hanno dimostrato che essere allenati è associato a una migliore struttura e funzionamento del cervello nei giovani adulti. Un dato che apre alla possibilità che l'aumento dei livelli di fitness possa portare a una migliore capacità cognitiva, nonché a cambiamenti strutturali benefici nel cervello. Se già gli antichi parlavano di *mens sana in corpore sano*, moderni studi hanno dimostrato che l'esercizio fisico fa bene al cervello, ma la maggior parte dei lavori non ha verificato anche l'eventuale 'peso' di aspetti che potevano influire sul risultato, come peso corporeo, livelli di glucosio nel sangue, istruzione, età. Gli scienziati tedeschi hanno utilizzato un data-



base con 1.206 scansioni cerebrali (risonanza magnetica) all'interno del progetto Human Connectome, e i volontari (età media di 30 anni) sono stati sottoposti a ulteriori test. **I test sono stati in grado di mostrare che prestazioni migliori nel test della camminata veloce in giovani adulti sani sono associate a migliori performance cognitive e all'integrità strutturale della sostanza bianca nel cervello.** Cosa che, a sua volta, migliora velocità e qualità delle connessioni nervose nel cervello.

tmm
THE MARK
PARRUCCHIERI

SPRINT IDEE PRESSING ADV

Catturiamo luce ...

... e colore

Via Girolamo Lionì, 88 | Vittorio Veneto | 0438 556226 | themarkparrucchieri.it | Seguici su

Cura il cancro con il bicarbonato Salvo Di Grazia: “Ma per il web



Salvo di Grazia

Sono numerosi sul web i casi di video di “guarigioni” sopravvissuti ai loro autori

Sceglie di curare il cancro col bicarbonato, posta un video in cui afferma di essere guarita, ma poi muore. Peccato che sul web si trovi ancora la sua testimonianza di guarigione.

Nel mare di fake news sulla salute spiccano i pazienti dei ciarlatani, “i miracolati che raccontano sto-

An advertisement for FisiKamente physiotherapy clinic. The background is a collage of many hands in various shades of grey and white, some reaching out. The text is overlaid on this background.

AMBULATORIO
di **FISIOTERAPIA**

FisiKamente

Per info e appuntamenti
☎ **334 7024067**

La tua salute èin buone MANI

o e muore. è guarita”

rie incredibili, malattie gravissime, avanzate, tumori incurabili che con le cure più assurde e segrete ce la fanno. Lo dicono pure nei video, lo urlano al mondo. Poi muoiono. Ma mentre il loro corpo muore, la loro testimonianza, la pubblicità per il ciarlatano resta eterna, su internet. Sono decine, centinaia, fantasmi della ciarlataneria”.

A denunciarlo, raccontando il caso, è Salvo Di Grazia, ginecologo dell'azienda sanitaria di Pieve di Soligo, che da anni cura 'Medbunker, le scomode verità'. Un blog che analizza e fa a pezzi le pseudocure e i 'guru' che le propinano.

“Solo nella mia esperienza in rete ne ho contati almeno una cinquantina. Non ci sono più nella realtà, sono invece vivi e guariti nel mondo virtuale. In questi giorni mi è tornato in mente un altro episodio che rientra in questa drammatica categoria. Pamela (nome di fantasia) - racconta Di Grazia - era una donna di provincia, combattiva e lavoratrice. A Roma la chiamerebbero 'verace'. Da sempre appassionata di misteri, fatti curiosi e personaggi tra il magico e il ciarlatano, un giorno purtroppo scopre di essersi ammalata di tumore al seno. Lavora in ospedale e si rivolge subito al primario del reparto di chirurgia che la conosceva bene. Questi le propone un intervento chirurgico, poi un ciclo di chemioterapia e probabilmente la radioterapia. Da quanto si vede nell'esame istologico il tumore non è molto avanzato e la sua cura potrebbe essere un successo”.

Pamela però ha paura, non ci sta. “Comunica al medico e ad una sua parente l'intenzione di non sottoporsi alle cure dicendo che avrebbe pensato lei al da farsi e si rivolge a Tullio Simoncini, il guaritore (ex medico, radiato e pluricondannato) che dice di curare il cancro con il bicarbonato di sodio. Simoncini la riceve e le dice che, per fare la sua cura, dovrà operarsi nella clinica privata dove lui si appoggia (all'estero) e dopo l'intervento lui avrebbe fatto

le sue 'flebo di bicarbonato'. Pamela accetta. I costi sono altissimi, c'è anche un viaggio da organizzare ma lo fa e così ad agosto del 2011 parte e si opera. L'intervento fatto nella clinica privata è diverso da quello consigliato dall'ospedale, molto meno esteso e senza ricerca del linfonodo sentinella ma lei è contenta, tanto che, a marzo dell'anno successivo, realizza un video di testimonianza nel quale dice di essere guarita. “Era tutto negativo, mi sento bene e non ho niente che non va”.

“La rividi qualche anno dopo, nel 2016 in televisione. Stava male, non era guarita per niente e la malattia la stava consumando lentamente. Lei però non aveva nessuna intenzione di fare cure o rivolgersi alla medicina. Pamela parlava con pochi perché le volte che ne aveva discusso era stata criticata da qualche amico e quindi si confidava raramente, anche con la famiglia. Muore l'anno dopo, soffrendo. Ovviamente il video che parla di Pamela viva e guarita è su internet e ci resterà a lungo”.

“Ecco, un altro testimone del successo dei ciarlatani. Che era passata da uno all'altro guaritore, in un drammatico, inutile e deprimente tentativo di sfuggire alla malattia”. La paura, l'ansia, “sono cose di tutti. Anche la ricerca del miracolo e dell'impossibile, sono istintivi, figli del terrore. Ma dopo lo sbandamento iniziale, quando ci si rende conto che bisogna fare qualcosa, si parli con i medici, si vada in ospedale. Ecco perché, pur comprendendo, insisto. Cosa ha guadagnato Pamela? Salute? No, non ce l'ha fatta ed è andata via nel modo peggiore. Soldi? Non ne parliamo, ha perso soldi e la dignità di non finire nelle mani di furbastri disposti a tutto”.

“I loro seguaci cadono uno ad uno. Lasciano un'amara scia di illusioni sfruttate solo per soldi. Non affidatevi ai ciarlatani, se c'è una speranza è la medicina. Non gonfiate il conto in banca di furbi e disonesti. Fatelo per voi”, conclude il medico.



È ARRIVATO L'AUTUNNO: prendiamoci cura della nostra salute

Con il calo delle temperature, è bene ora prepararsi al prossimo inverno in modo accurato e serio anche con alcuni **semplici accorgimenti**. Ad esempio: facciamo una colazione mediterranea, senza appesantirci, con una buona tisana o un caffè d'orzo e delle fette biscottate integrali biologiche con marmellata bio o miele; aumentiamo l'assunzione di frutta acida a metà mattina e nel pomeriggio; riduciamo il più possibile i cibi animali (al massimo quattro pasti alla settimana) e aumentiamo la varietà dei cereali, dei legumi e della verdura, rigorosamente tutti biologici. E poi ritagliamoci una mezz'ora di tempo per fare due passi.

Quali prodotti usare?

Non esistono prodotti che vanno bene per tutti, ognuno deve scegliere il prodotto giusto per sé.

Se in questi mesi avete mangiato molto fuori casa, è cosa saggia aiutare il fegato ad eliminare “scorie e tossine”. Vi consigliamo *Fitopreparato Cardo Mater* per due mesi, per permettere al fegato una funzionalità corretta ed efficiente.

Se fate un **lavoro sedentario e si manifesta la stasi dei liquidi e la cellulite**, vi consigliamo di fare un corretto drenaggio linfatico con il *Fitopreparato Sinergica Mater*.

Se siete soggetti a raffreddori e influenza sarà utile rafforzare le difese immunitarie con il *Fitopreparato Uncaria Mater*.

E per i bambini, le cui difese immunitarie sono incomplete, c'è il *Fitopreparato Echinacea*, che lavora sulle difese immunitarie e sulla riduzione del muco, con la chiara consapevolezza che i bambini “devono ammalarsi” per diventare forti e crescere in salute. Per questo meno iperprotezione e più gioco all'aria aperta, anche durante l'inverno.



Viale della Vittoria, 79
Vittorio Veneto - 389 7821286

Informazione pubblicitaria



"APRIAMO LE PORTE DELLA NOSTRA SCUOLA, DA 31 ANNI"

Esperienza e professionalità da Dance City:
"La danza che fa per voi"

Amare la danza è il primo passo, capirla e studiarla con serietà e sacrificio è il secondo". E' così che **Marika Derton**, direttrice della Scuola di **Danza Dance City di San Vendemiano**, parla di quella che da tutta la vita è la sua grande passione. Marika ha iniziato da piccola a praticare danza classica in Italia e si è poi spostata a Londra per approfondire i suoi studi, dove ha ottenuto una specializzazione nella disciplina della **Modern-Jazz Dance**. Al suo ritorno in patria ha poi lavorato con grandi nomi come K. Offerle e Steve La Chance.

Dance City nasce nel 1988 proprio grazie a lei e alla sua passione per l'insegnamento: "Amo coreografare e insegnare, sono per me modi importantissimi di esprimermi e proprio per questo ho deciso di aprire la scuola". Partendo da qui, in poco tempo ha portato la Dance City al raggiungimento di grandi traguardi, arrivando a offrire ai propri allievi stage e collaborazioni con **famosi coreografi di livello internazionale**.

Che vogliate iscrivere i vostri bambini a un corso di danza classica, i figli adolescenti a uno di break dance o addirittura mettere in gioco voi stessi approccian-dovi alle danze caraibiche, **alla scuola Dance City troverete ciò che fa per voi!** Le discipline proposte, infatti, vanno dalle tradizionali **danza classica e moderna a quelle orientali e caraibiche, passando per l'hip hop, la breakdance e il tango argentino**. L'alta professionalità dello staff, formato da insegnanti fissi e collaboratori provenienti da grandi compagnie internazionali, è ciò che da ormai 31 anni contraddistingue la scuola, nella quale particolare scrupolo è affidato alla ricerca e ai continui aggiornamenti nel campo.

Come testimoniano gli innumerevoli traguardi raggiunti dalla Dance City, che da anni viene invitata a rappresentare la nazione in concorsi internazionali (da 3 anni gareggia negli Stati Uniti ed è sempre tornata con un trofeo in mano), grande attenzione viene dedicata alla preparazione per carriere nella disciplina della danza classica, per avere la possibilità di entrare in Accademie. Tra i docenti di classico spiccano figure come quella di **Ambra Williams**, mentore della **Royal Academy of Dance di Londra**, e di **Mattia Mantellato**, diplomato al Teatro La Scala di Milano. L'insegnamento è inoltre accompagnato da **esami RAD**, laboratori coreografici e coaching individuali e di gruppo per i giovani danzatori che vogliono fare della danza una professione.

I corsi sono aperti ad ogni fascia d'età, dai 3 anni in su: i più piccini vengono seguiti da figure esperte nell'insegnamento prescolare, per il quale lo staff sa che è fondamentale porre attenzione sulla salute e conoscere i tempi, così da fornire una preparazione sempre adeguata all'età e al fisico dello studente. Per gli adulti, oltre ai vari corsi di danza "amatoriale", è stata inoltre aperta una sezione fitness gestita dal cubano **Houari M. Santos**, **istruttore di Zumba, latino-americano, aerobica e fit box**.

Chiunque fosse curioso di vedere gli allievi all'opera, potrà farlo ogni anno al termine della stagione, quando viene organizzato il tradizionale saggio finale. Nel frattempo, però, è possibile seguire i ragazzi del gruppo selezionato "**Gruppo Conegliano Danza**" in giro per l'Italia e per il mondo, dove partecipano a concorsi selezionati e di alto livello.



Via San Pio X, 50

SAN VENDEMIANO
0438 410909

dalle 15.30 alle 19.00
dancecity@hotmail.com
www.dancecity.eu

